

УДК 796:378-057.87

Риндя Е.Д.¹, Сапегіна І.О.²

¹ студ. Гр. 103-ГЗ-Д25, Український державний університет залізничного транспорту

²ст. викл. кафедри фізичного виховання та спорту, Український державний університет залізничного транспорту

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИЧНІ РІШЕННЯ

Сучасна система професійної освіти потребує створення умов, які сприятимуть не лише формуванню професійних компетентностей, а й збереженню фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів. Особливої уваги потребують заклади, що готують майбутніх фахівців залізничного транспорту, адже їхня професійна діяльність пов'язана з підвищеним рівнем відповідальності, стресовими ситуаціями та необхідністю роботи у змінному графіку.

Здоров'язбережувальне середовище у навчальному процесі майбутніх залізничників передбачає впровадження комплексу педагогічних, психологічних і організаційних заходів. Важливим є формування у студентів усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвиток навичок саморегуляції, вміння підтримувати оптимальний психоемоційний стан у процесі навчання та під час професійної діяльності.

Серед сучасних підходів можна виділити інтеграцію здоров'язбережувальних технологій у освітній процес: використання ергономічних рішень під час організації робочого місця, застосування цифрових платформ для моніторингу стану здоров'я студентів, впровадження тренінгів із психологічної стійкості та безпечної поведінки у стресових ситуаціях. Значну роль відіграє створення комфортного соціально-психологічного клімату у студентських колективах, розвиток культури взаємопідтримки та командної взаємодії.

Практичними кроками можуть стати: впровадження «годин здоров'я» у розкладі занять, проведення тренінгів з управління стресом та профілактики емоційного вигорання, створення кімнат психологічного розвантаження для студентів і викладачів. Доцільним є організація активних перерв, занять з виробничої гімнастики для студентів під час практики на підприємствах залізничного транспорту. В освітній процес варто інтегрувати дисципліни з елементами валеології, безпеки життєдіяльності та ергономіки робочого місця. Такі ініціативи не лише сприяють формуванню здорових звичок, а й підвищують рівень професійної готовності майбутніх залізничників до реальних умов праці.

Таким чином, формування здоров'язбережувального середовища у закладах освіти залізничного профілю є необхідною умовою ефективної підготовки конкурентоспроможних фахівців, здатних успішно працювати в умовах високої відповідальності та інтенсивного професійного навантаження.

Застосування сучасних педагогічних і технологічних підходів забезпечує не лише якість освіти, а й підтримку гармонійного розвитку особистості майбутнього залізничника.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базилевич Н.І. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища у закладах професійної освіти. Педагогічні науки. 2020. № 5. С. 32–37.
2. Кузьменко О.В. Психолого-педагогічні аспекти підготовки студентів до професійної діяльності на залізничному транспорті. Вісник транспорту. 2021. № 4. С. 58–63.
3. Шевченко Т.Л. Інноваційні технології у формуванні культури безпеки майбутніх залізничників. Освітній простір. 2022. № 1(33). С. 101–107.
4. Дьяків С.П. Здоров'язбережувальні технології у професійній підготовці студентів технічних спеціальностей. Науковий вісник Університету імені М. Драгоманова. 2023. № 2(54). С. 87–93.