



III Всеукраїнська науково-
методична конференція з
міжнародною участю

Ціннісно-орієнтований підхід в освіті і виклики євроінтеграції

Суми 2022

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет

ЦІННІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД В ОСВІТІ І ВИКЛИКИ ЄВРОІНТЕГРАЦІЇ

Матеріали
III Всеукраїнської науково-методичної конференції
(Суми, 18 червня 2022 року)

Суми 2022

УДК: 341-044.247:37.013

Ц62

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Завгородня В.М., канд. юрид. наук, доцент (голова редколегії)

Куліш А. М., д-р юрид. наук, професор, заслужений юрист України

Славко А.С., канд. юрид. наук

Длугош П., д-р габілітований (соціологічні науки), професор

Камьонка М., д-р (політологія і публічна адміністрація), доцент

Плотнікова М. В., канд. юрид. наук, доцент

Черкасов А.А., д-р іст. наук, професор

Чурилова Т. М. канд. юрид. наук, доцент

Чернявський А.О., канд. юрид. наук, доцент

Швагер О. А., канд. юрид. наук

Ц62 Ціннісно-орієнтований підхід в освіті і виклики євроінтеграції: матер. III Всеукр. наук.-метод. конф. (Суми, 18 червня 2022 р.) / ред. колегія : В.М. Завгородня, А.М. Куліш, та ін. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 230 с.

До збірника увійшли наукові статті та повідомлення викладачів, студентів, учених та аспірантів ЗВО і наукових установ, викладачів закладів вищої та фахової передвищої освіти, вчителів шкіл, виголошені в рамках III Всеукраїнської науково-методичної конференції «Ціннісно-орієнтований підхід в освіті і виклики євроінтеграції», присвяченої актуальним питанням європейських студій, педагогіки, політики, історії та права.

Позиція організаційного комітету III Всеукраїнської науково-методичної конференції «Ціннісно-орієнтований підхід в освіті і виклики євроінтеграції» не завжди збігається із міркуваннями, висловленими учасниками. У збірнику збережено авторські орфографію, пунктуацію та стилістику. Відповідальність за достовірність даних та дотримання принципів академічної доброчесності несуть учасники конференції.

© Сумський державний університет, 2022

ЗМІСТ

<i>Ахновська І.О.</i> КЛАСИФІКАЦІЯ ПОНЯТЬ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ОСВІТОЮ	7
<i>Бараненко Д.В.</i> АДМІНІСТРУВАННЯ ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ УКРАЇНИ: ПРАВОВИЙ АСПЕКТ	12
<i>Барановський Б.О.</i> ВПЛИВ ГРУПИ ГУМАНІТАРНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ НА ГЛОБАЛЬНУ СИСТЕМУ ОСВІТИ	16
<i>Баранюк Т. М.</i> РОЛЬ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ У ЗАЛАГОДЖЕННІ КОНФЛІКТІВ НА ТЕРИТОРІЇ КОЛИШНЬОЇ ЮГОСЛАВІЇ	19
<i>Boipova A.A.</i> BASIC PRINCIPLES OF DEVELOPMENT OF AXIOLOGICAL DIMENSION OF THE EUROPEAN EDUCATIONAL SPACE	23
<i>Бондар Ю. А.</i> ПРАВОВІ ВЗАЄМВІДНОСИНИ МІЖ ЄВРОПЕЙСЬКИМ СОЮЗОМ ТА МІЖНАРОДНОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ ПРАЦІ	27
<i>Брюханова Г.В.</i> ЦИФРОВІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З РОЗРОБКИ РЕКЛАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	31
<i>Бурлай Т. В.</i> СОЦІАЛЬНІ ВИКЛИКИ ПОВОЄННОЇ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ	33
<i>Halas A.S.</i> MAPPING EUROPEAN ECO-SYSTEM OF MICRO-CREDENTIALS IN HIGHER EDUCATION	38
<i>Holokha A. R.</i> FREE ELECTIONS AS A VALUE	42
<i>Гончаренко А.В.</i> РЕФОРМУВАННЯ ЗАКОНОДАВСТВА ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ ТА МІГРАЦІЙНА ПОЛІТИКА ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ НАПРИКІНЦІ ХХ – НА ПОЧАТКУ ХХІ СТ.	45
<i>Hryn V.H., Hryn K.V.</i> INTEGRATION OF UNDERGRADUATE AND POSTGRADUATE STAGES IN THE MEDICAL PROFESSION DURING MARTIAL LAW IN UKRAINE	50
<i>Гусак Ю.Д.</i> ПРАВО НА ОСВІТУ В МІСЦЯХ НЕСВОБОДИ: СТАНДАРТИ РАДИ ЄВРОПИ	53
<i>Давиденко О.</i> РОЗВИТОК ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В УКРАЇНІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНИХ ЗМІН	57
<i>Дегтярьов С.І.</i> ЮРИДИЧНА ОСВІТА В РОСІЇ У ХVІІІ СТОЛІТТІ: АПОФЕОЗ НЕДОЛУГОСТІ	59
<i>Денисенко С.І.</i> ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДІВ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ «МІЖНАРОДНЕ ПУБЛІЧНЕ ПРАВО» ДЛЯ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТІВ У ГАЛУЗІ ЮРИСПРУДЕНЦІЇ	64
<i>Дмитрієв В. І.</i> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ГРОМАДЯНСЬКОГО ВИХОВАННЯ В США	68

<i>Добродум О.В., Мартинюк Е.І., Никитченко О.Е.</i> ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ РЕЛІГІЄЗНАВСТВА У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ	73
<i>Довженко Р. В.</i> ГЕНОЦИД ЯК ВИКЛИК ЦІННОСТЯМ СУЧАСНОЇ ЗАХІДНОЇ ЦИВІЛІЗАЦІЇ	77
<i>Zavhorodnia V. M.</i> LEGAL EDUCATION FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT: CHALLENGES OF MARTIAL LAW	80
<i>Желобицький Я.К.</i> СУТНІСТЬ ТА МІСЦЕ ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ У СИСТЕМІ ЕКОНОМІЧНИХ ВІДНОСИН	84
<i>Ішутіна О.Є.</i> РОЗВИТОК МЕДІАКОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ КУРСУ «МІЖКУЛЬТУРНІ КОМУНІКАЦІЙНІ СТУДІЇ» (ДОСВІД РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЄКТУ ERASMUS + JEAN MONNET MODULE).....	89
<i>Ковальчук І. В., Ковальчук М. О.</i> ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ ТА ВОЄННОГО СТАНУ	93
<i>Козенкова Л. О.</i> ФІЗИЧНА ТА РОЗУМОВА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: ВСТАНОВЛЕННЯ РІВНОВАГИ.....	96
<i>Kochkina D. D.</i> THE CONCEPT OF IMPLEMENTING EQUALITY AS ONE OF THE EU VALUES IN THE UKRAINIAN STRUCTURE OF LAW ENFORCEMENT AGENCIES.....	102
<i>Козир М.А.</i> ЦІННОСТІ ЄС: ІСТОРИЧНИЙ, ПРАВОВИЙ, ПОЛІТИЧНИЙ ТА ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТЕКСТИ	106
<i>Kolesnik N. D.</i> REINFORCEMENT OF THE EUROPEAN UNION VALUES	111
<i>Кравченко О.В., Щербак А. С.</i> ЦІННІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД В ОСВІТІ І ВИКЛИКИ ЄВРОІНТЕГРАЦІЇ.....	116
<i>Лебідь А.Є., Тимофеева Т.</i> КОНЦЕПЦІЯ СПРАВЕДЛИВОГО ПОВСТАННЯ: КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ, ЛЕГАЛІЗАЦІЯ ТА ЛЕГІТИМАЦІЯ ПРИРОДНОГО ПРАВА.....	122
<i>Lisniak V. A.</i> ROLE OF EUROPEAN VALUES IN SHAPING INTERNATIONAL LAW.....	126
<i>Лісун Я.В.</i> ОСВІТА В УМОВАХ НЕКОНТРОЛЬОВАНИХ МУЛЬТИКРИЗ 2019-2022 ТА ПРІОРИТЕТИ ЇЇ СТАЛОГО РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ	131
<i>Маланчук Т.В.</i> ПРОБЛЕМИ ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТНИХ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ.....	136

Мандич О.В. ЦІННІСНО-ОРІЄНТОВАНІ МОДЕЛІ ПОСИЛЕННЯ СУЧАСНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	139
Мельниченко С. Г. ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНОГО СТАНУ, ПРОБЛЕМ ТА ПЕРСПЕКТИВ ВПРОВАДЖЕННЯ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС В УКРАЇНІ.....	143
Носирев О. О. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ ТА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОЇ СПРАВИ.....	147
Паламарчук О. І. КОРЕЛЯЦІЯ ЄВРОПЕЙСЬКИХ І ТРАДИЦІЙНИХ УКРАЇНСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ В ІСТОРИЧНОМУ ДИСКУРСІ.....	151
Панкратова В.О. ПРАВОВИЙ КВІЗ ЯК ІНТЕРАКТИВНА МЕТОДИКА ПРИ ВИВЧЕННІ ЗАГАЛЬНОПРАВОВИХ ДИСЦИПЛІН.....	155
Підоричева І. Ю. ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСЛІДНИЦЬКИЙ ПРОСТІР ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ НОВОГО СТРАТЕГІЧНОГО ПОРЯДКУ ДЕННОГО ЄС	157
Плотнікова М.В. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОВАГИ ДО ЛЮДСЬКОЇ ГІДНОСТІ У СФЕРІ ЗАХИСТУ ПРАВ СПОЖИВАЧІВ ФІНАНСОВИХ ПОСЛУГ.....	162
Саранов С. В. МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ВИМІР ПОРІВНЯЛЬНОГО АНАЛІЗУ КАТЕГОРІЇ «МИРУ» В «ГОСУДАРІ» МАКІАВЕЛЛІ ТА «ПОЛІТИЧНОМУ ЗАПОВІТІ» РІШЕЛЬЄ	167
Сачко І. О. ТЕРИТОРІАЛЬНІ ВІЙСЬКА ФІНЛЯНДІЇ ЯК ВІДПОВІДЬ НА ВИКЛИКИ ДЛЯ БЕЗПЕКИ: НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНИЙ КОНТЕКСТ.....	171
Семенцов Я. ПИТАННЯ МІЖНАРОДНОГО КОСМІЧНОГО ПРАВА В АСПЕКТІ ЄВРОІНТЕГРАЦІЇ.....	175
Славко А.С. СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО У УМОВАХ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ: КВАЛІФІКАЦІЯ ЗА МІЖНАРОДНИМ КРИМІНАЛЬНИМ ПРАВОМ.....	177
Стрельник В.В. ВІДБУДОВА УКРАЇНИ НА ЗАСАДАХ СТАЛОГО РОЗВИТКУ.....	181
Хмельницька Л.В. СИМВОЛІЗМ «ПІВНИКА З БОРОДЯНКИ» ЯК НАЦІО-КУЛЬТУРНОГО СУПРОТИВУ В КОНТЕКСТІ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.....	184
Царьова І.В. ЦІННІСНО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕКСТИ ЯК ДОМІНАНТА ОСВІТИ.....	188
Чернявський А.Л. ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОДІЇ КОНСУЛЬСЬКИХ УСТАНОВ ТА АДВОКАТУРИ ПІД ЧАС НАДАННЯ ПРАВОВОЇ	

ДОПОМОГИ ЗА КОРДОНОМ В КОНТЕКСТІ ОХОРОНИ ЦІННОСТЕЙ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ	191
<i>Чурилова Т.М.</i> ДО ПИТАННЯ ВІДШКОДУВАННЯ ШКОДИ ДОВКІЛЛЮ УКРАЇНИ, ЗАВДАНОЇ ЗБРОЙНОЮ АГРЕСІЄЮ РФ	195
<i>Швагер О.А.</i> РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ НЕДИСКРИМІНАЦІЇ У ПРАВОВОМУ РЕГУЛЮВАННІ СТРАХУВАННЯ В УКРАЇНІ ТА ЄС.....	201
<i>Швець Т.Е.</i> ТЬЮТОРИНГ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПОТЕНЦІАЛУ УЧНЯ ТА ВЧИТЕЛЯ.....	206
<i>Шевчук В.О.</i> РЯТІВНІ СВІТОГЛЯДНІ ЦІННОСТІ ЯК ОСВІТНІ ОРІЄНТИРИ: ВИКЛИКИ ВІЙНИ І ПОВОЄННОГО РОЗВИТКУ	211
<i>Шемелинець І.І.</i> МОЖЛИВІ ВЕКТОРИ РОЗВИТКУ ЮРИДИЧНОЇ ОСВІТИ В ПЛАНІ ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНИ	215
<i>Юрченко Л.І., Рябініна О.В., Гонтаренко Л.О.</i> ЕВОЛЮЦІЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ В СОЦІАЛЬНО-ЕКОЛОГІЧНОМУ ЦІННІСНОМУ АСПЕКТІ	219
<i>Яремівич М.А.</i> ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ СОЛІДАРНОСТІ У СТУДЕНТІВ СУЧАСНОГО КОЛЕДЖУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ, ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ВИХОВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ (СКРИНКАСТИ)	223

ФІЗИЧНА ТА РОЗУМОВА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: ВСТАНОВЛЕННЯ РІВНОВАГИ

Козенкова Л. О.

*викладач фізичного виховання
Черкаський державний бізнес-коледж*

Діяльність учасників освітнього процесу можна поділити на дві різні категорії: фізичну та розумову. Фізична діяльність пов'язана з

конкретно визначеними предметними діями (наприклад: переміщення вантажу, робота з інструментами тощо.). Натомість, розумова діяльність пов'язана з психічними процесами, які виникають тоді, коли людина планує свої дії, оперуючи образами, мовними символами, досвідом у тих, чи інших ситуаціях.

Студенти, здійснюючи освітню діяльність, самі встановлюють організаційний регламент її виконання: обсяг і терміни виконання навчальних завдань. З позицій гуманно-орієнтованого і системно-енергетичного підходів студенти і викладачі, будучи суб'єктами, з одного боку, що здійснюють (студенти) освітню діяльність, а з іншого боку супроводжуючими (викладачі) освітню діяльність, повинні досягти максимально позитивні результати (досягнення рівня освіченості студентами не нижче певного Державним освітнім стандартом) і зводити до мінімуму негативні наслідки (наступ перевтоми як загрозу здоров'ю студентів) досягнення позитивних результатів [2].

Отже, фізичну діяльність теж можна поділити на дві категорії: статичну та динамічну. При статичній роботі підвищується обмін речовин, збільшується витрата енергетичних ресурсів, але меншою мірою ніж при динамічній. Особливістю такого виду праці є її виражена втомлювальна дія, що зумовлена довготривалим скороченням і напруженням м'язів, відсутністю умов для кровообігу, внаслідок чого відбувається накопичення кінцевих і проміжних продуктів обміну. Це дуже швидко призводить до розвитку втоми. Динамічна робота пов'язана з переміщенням у просторі частин тіла або усього тіла. У результаті енергія, яка витрачається при такій праці, перетворюється на механічну і теплову. Динамічні скорочення м'язів мають перервний характер, що сприяє повноцінному кровопостачанню і кисневому обміну, а це, своєю чергою, призводить до меншої втомлюваності [3, 71 с.]. Люди зі станом перевтоми характеризуються порушенням сну, відсутністю повного відновлення працездатності до наступного робочого дня, зниженням опору до дії несприятливих факторів довкілля, підвищенням нервово-емоційної збудливості. Такий етап може призвести до загострення багатьох захворювань — серцево-судинних, ендокринних, бронхо-легеневих, хронічних тощо [1].

Фізичні навантаження зумовлюють активізацію обмінних процесів. При інтенсивному навантаженні хвилинний об'єм серця

зростає порівняно зі станом спокою в 6 разів, кількість засвоєння кисню – в 3 рази. Внаслідок цього збільшується постачання киснем тканин у 18 разів. Працездатність та втомлюваність м'язів залежить і від обсягу вантажу – чим більше, тим швидше втомлюються м'язи. Як тільки людина приступає до конкретної роботи, незалежно від рівня її інтенсивності, з'являється потреба у збільшенні кількості кисню в організмі людини. Кожній людині відповідає свій показник максимального споживання кисню (МСК). Чим вище МСК, тим вища працездатність, стійкість до впливу екстремальних факторів.

Інтенсивна фізична праця ставить високі вимоги до функцій основних органів і систем людини. Нетренованість призводить до погіршення стану серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем, а постійна фізична активність поліпшує їх функції.

Залежно від виду праці обов'язково необхідно враховувати і харчовий раціон. В даному випадку він не повинен перевищувати 2212 кКал (харчовий раціон не повинен більше, ніж на 5%, перевищувати добові енерговитрати) [1].

Розумова праця різноманітна – до неї належать управління, творчість, викладання, наука, навчання. Вона поєднує роботи, пов'язані з прийомом та переробкою інформації, а також активізації процесів мислення, емоційної сфери [3, 71 с.]. Організація розумової діяльності передбачає підвищення її продуктивності при цілковитому збереженні здоров'я людей. Це означає, що підвищувати продуктивність інтелектуальної праці треба, насамперед за рахунок правильної її організації, максимального використання всіх можливостей організму, оберігаючи при цьому від надмірного напруження

чи

перевтоми.

О.В. Аніщенко у короткому термінологічному словнику виділяє такі поняття як гігієна навчальних занять [5, 16 с.] та гігієна розумової праці [5, 17 с.]. До гігієни навчальних занять автор відносить – систему оптимальних, науково обґрунтованих вимог до організації навчального процесу (нормування розумових і фізичних навантажень, раціональна організація занять, чергування видів навчальної роботи впродовж дня, тижня, навчального року). Порушення цих вимог призводить до виснаження нервової системи молоді, перевтоми, ослаблення організму та імунітету.

Досліджуючи проблему організації розумової праці, Ю.С. Ібрагім зазначає, що організація розумової праці передбачає дотримання

режиму дня, тобто забезпечення оптимального стану організму особистості при здійсненні розумової діяльності; планування й облік часу, необхідного для виконання роботи; володіння вміннями розумової праці й оформлення її результатів; організацію й обладнання робочого місця тощо [6].

Для людей розумової праці притаманний найбільший ступінь напруження уваги – в середньому у 5–10 разів вище, ніж при фізичній праці. Характерним для розумової праці є те, що після закінчення робочого дня процес розумової діяльності не припиняється і як наслідок настає втома організму, а з часом перетворюється на перевтому. Втома залишається довше після закінчення розумової праці, ніж після фізичної. Все це призводить до змін у фізіологічному і психологічному стані людини і веде до погіршення кількісних і якісних її показників праці. Як наслідок проявляється ослаблення уваги, сприйняття, уповільнення відповідних реакцій на зовнішні подразники, поступове зниження продуктивності. При цьому погіршується самопочуття, часто знижується м'язова працездатність. Також при виконанні розумової праці мають місце зсуви у вегетативних функціях людини: підвищення кров'яного тиску, зміни ЕКГ, збільшення легеневої вентиляції і вживання кисню, підвищення температури тіла.

В основному, люди розумової діяльності не в змозі вимкнути механізм переробки інформації на ніч; вони працюють не лише 8-12 годин на добу, а майже постійно, з короткими переключеннями. Це і є підтвердженням так званої інформативної теорії, згідно з якою людина під час сну перероблює інформацію, отриману в період активної бадьорості [3, 73 с.].

Розподіл навантаження на різні аналізатори, під час розумової праці неоднаковий. Цим пояснюється складність класифікації розумової діяльності людини. Прикладом такої класифікації може бути класифікація за С.Л. Косиловим:

1. Праця, перехідна за характером – між чисто фізичною й чисто розумовою, коли поєднується елементи м'язової й розумової роботи.

2. Розумова праця, при якій м'язова діяльність не відіграє вирішальної ролі, коли застосовуються готові навички, але необхідні напружена увага й активна діяльність різних аналізаторів.

3. Розумова праця, пов'язана з напруженням уваги, поєднана з виконанням нових завдань.

4. Розумова праця, що вимагає переважно творчої діяльності.

5. Розумова праця, спрямована на досягнення «віддалених трудових цілей».

При всіх цих видах праці потрібно враховувати емоційне забарвлення розумової діяльності, тому що емоційний компонент вносить у розумову працю людини додаткові чинники, які значно впливають і на характер самої праці, і на ті фізіологічні зміни, які при цьому виникають [3, 72 с.].

На будь-яку діяльність людини сильно впливають успіх або невдача. В одних випадках успіх, піднімаючи людину у власних очах, мобілізує сили на досягнення нових цілей у роботі, а в інших — може викликати самозаспокоєння. Невдача ж у справі, до якої людина ставить позитивно, викликає пригнічений стан. Залежно від особистих рис, неприємні почуття можуть викликати або відмову від подальшої діяльності в певній області, або послідовний аналіз причин невдачі та нові зусилля на виконання тієї чи іншої справи. Успіх у роботі залежить від багатьох обставин. Однією, з них виступає творчість. Пошук нового в праці характерний лише для творчої особистості. Творчість піднімає діяльність на вищій ступінь, є рушійною силою виробництва та науки. В творчості відбувається злиття фізичних та розумових сил, що розкриває повністю особистість, дає можливість самовираження.

Відомо, що на працездатність, продуктивність праці, на життєдіяльність загалом впливає відпочинок. Відпочинок може бути двох типів — активний і пасивний. Активний відпочинок — це, наприклад, заняття спортом, туристичні поїздки, походи в ліс, подорожі, плавання в басейні тощо. Саме активний відпочинок сприяє підвищенню працездатності, поліпшенню психічного стану особистості, настрою. Пасивний відпочинок — перегляд кінофільмів, слухання музики, сидячи, лежачи, читання книг тощо. Особливим, але обов'язковим, видом такого відпочинку є сон. Відомо, що неспокійні ночі, неприємні сновидіння з переживанням жахів, небезпек, страху, коли життя ніби висить на волоссю, а сили немає щоб дати відсіч — все це негативно позначається на стані людини, а відповідно на активності її життєдіяльності [1].

Аудиторні заняття й самостійна робота та пов'язане з ними психологічне напруження відображається на стані здоров'я молодого організму, який ще формується. Відповідно, раціональне

використання індивідуальних можливостей студента передбачає обов'язкове врахування загальних, науково обґрунтованих закономірностей, що регулюють працездатність. Фізична й розумова діяльність вимагають різного напруження від певних функціональних систем організму. Тому поєднання розумової праці з активною м'язовою роботою це запорука збереження високої інтелектуальної працездатності на довгі роки професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Психологічне і фізіологічне збереження здоров'я. URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/bjd/23204/>. (дата звернення 15.05.2022)
2. Попередження перевтоми студентів в освітньому процесі. URL: <http://studhosp.city.kharkov.ua/попередження-перевтоми-студентів-в-о/>. (дата звернення 15.05.2022)
3. Каменська І. С. Особливості організації розумової діяльності студентів вищих навчальних закладів та передумови її ефективності. Переяслав-Хмельницький, 2016. 173 с.
4. Желібо Є. П. Безпека життєдіяльності: підруч [для студ. вищ. навч. закл.] К. Каравела., 2006. 288 с.
5. Аніщенко О. В. Теоретичне і виробниче навчання у професійно-технічних навчальних закладах: короткий термінологічний словник. 2012. 103 с.
6. Ібрагім Ю. С. Питання організації розумової праці в педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського. URL: <http://nauka.hnpu.edu.ua/sites/default/files/fahovi%20vudannia/2009/statti%20Teoria%20ta%20metoduka%20navchannia%20ta%20vukhovannia%2021/9.html> (дата звернення 15.05.2022)