

**Рожков Олександр Миколайович,**  
*аспірант кафедри професійної освіти та  
технологій сільськогосподарського виробництва  
Глухівського НПУ ім. О. Довженка*

## **ПРОЄКТНА ДІЯЛЬНІТЬ СТУДЕНТІВ ЯК ЗАСІБ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Здоров'я студентів є одним із головних чинників їхньої успішної навчальної діяльності та загального розвитку. Однак сучасний навчальний процес у закладах вищої освіти часто супроводжується значними психофізичними навантаженнями, обмеженою фізичною активністю та стресом, що може негативно впливати на здоров'я молоді. У зв'язку з цим особливо важливими стають питання збереження й підтримки здоров'я студентів, що сприяє їхній фізичній та емоційній стійкості, високій працездатності та академічній успішності. Одним з ефективних підходів до цього є проектна діяльність, яка допомагає формувати здоров'язберезувальні компетенції та сприяє розвитку позитивних звичок і цінностей щодо здорового способу життя.

Проектна діяльність надає студентам можливість не тільки здобути нові знання, але й практично застосовувати їх, виконуючи різноманітні завдання, пов'язані зі здоров'язбереженням. Це можуть бути проекти, спрямовані на підвищення рівня фізичної активності, усвідомлення здорового харчування, профілактику стресу, а також створення сприятливих умов для психоемоційної стабільності. Завдяки участі в таких проектах студенти можуть не лише отримати інформацію про здоровий спосіб життя, а й інтегрувати її у власне повсякденне життя. Проектна діяльність надає студентам можливість не тільки здобути нові знання, але й практично застосовувати їх, виконуючи різноманітні завдання, пов'язані зі здоров'язбереженням. Це можуть бути проекти, спрямовані на підвищення рівня фізичної активності, усвідомлення здорового харчування, профілактику стресу, а також створення сприятливих умов для психоемоційної стабільності. Завдяки участі в таких проектах студенти можуть не лише отримати інформацію про здоровий спосіб життя, а й інтегрувати її у власне повсякденне життя.

Аналіз теоретичних джерел, що розкривають сутність процесу проектування, дозволив виокремити його ключові характеристики. Процес проектування охоплює рефлексію щодо об'єкта та визначення цілей, ідентифікацію проблем, формування гіпотез для вдосконалення об'єкта, розробку моделі об'єкта відповідно до висунутих гіпотез, реалізацію проекту та оцінку отриманих результатів [1].

Аналіз науково-педагогічної літератури та теоретично обґрунтованих моделей організації здоров'язберезувального педагогічного процесу у ЗВО дозволив виділити основні принципи, що визначають загальну структуру, зміст, форми та методи проектування. Це дозволяє створювати проекти, спрямовані на досягнення поставлених цілей, зокрема: соціальна наступність проекту, відповідність сучасним вимогам освітнього процесу, спрямованість на формування ціннісних орієнтацій, конструктивна цілісність та практична реалізація. [2, с.31].

Проектний підхід має значні переваги: він допомагає студентам формувати особисту відповідальність за своє здоров'я, стимулює активну позицію щодо ведення здорового способу життя, розвиває навички самостійного прийняття рішень та командної роботи. Крім того, проектна діяльність робить процес збереження здоров'я інтерактивним і цікавим, дозволяючи студентам обирати саме ті напрями, які відповідають їхнім інтересам і потребам.

Отже проектна діяльність студентів у закладах вищої освіти є ефективним засобом формування і підтримки здоров'язберезувальної компетенції, що сприяє розвитку якостей, необхідних для ведення здорового способу життя. Завдяки активному залученню в такі проекти, студенти не лише здобувають знання щодо охорони здоров'я, а й

практикують їх в особистому житті, формують позитивні навички самоорганізації, управління стресом і фізичною активністю. Проектний підхід в освіті дозволяє створювати сприятливі умови для усвідомленого ставлення до здоров'я, знижує ризик шкідливих звичок, сприяє адаптації до психоемоційного та фізичного навантаження, характерного для навчального процесу у ЗВО.

### Список використаної літератури

1. Коберник О. М. Місце проектування і організації навчально-виховного процесу. *Гуманітарні науки. Проблеми, пошуки, перспективи*: Зб. наук. пр. Уманського педагогічного інституту, 2013. С. 87-89.
2. Юрчик О. В. Впровадження проектної технології в навчальний процес. Хмельницький. 2015. с 20.
3. Бондаренко О.В., Шаповал І.М. Проектна діяльність студентів у системі вищої освіти: теорія та практика. Київ: Освіта. 2019. С. 13-17.
4. Даниленко А.М. Здоров'язбережувальна компетенція в контексті вищої освіти. *Наукові записки НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: педагогічні науки*. 2020. СС. 48-89.
5. Гаврилова Н.В., Мельник О.С. Розвиток здоров'язбережувальних технологій у вищій школі. *Вісник Національного технічного університету ХПІ. Серія: Інноваційні дослідження у вищій освіті*. 2018. 203 с.
6. Ковальчук Ю.О. Методичні аспекти проектної діяльності студентів у процесі формування здоров'язбережувальної культури. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2017. с. 60.
7. Пугач О.С. Організація проектної діяльності студентів як засіб здоров'язбереження. *Вісник СумДУ. Серія: Освіта*. 2016. 40 с.