

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»**

В І С Н И К

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
ВІННИЦЬКОГО ГУМАНІТАРНО - ПЕДАГОГІЧНОГО
КОЛЕДЖУ**



ВИПУСК № 3 (47)

Вінниця, 2024

ВІСНИК НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу
РІШЕННЯ

Національної ради України
з питань телебачення та радіомовлення
щодо реєстрації суб'єкта друкованих медіа
№ 967 від 28 вересня 2023 року
Ідентифікатор медіа – R30-01367
Журнал

Журнал присвячений висвітленню широкого спектру теоретичних та прикладних проблем педагогіки, психології, окремих методик та філології, підтримує традиції інтеграції вишівської науки з практикою, сприяє поширенню досвіду наукової, науково-педагогічної та виробничої діяльності, становленню кадрів вищої кваліфікації; розрахований на спеціальну категорію читачів, зокрема педагогічних та науково-педагогічних працівників закладів вищої, середньої та дошкільної освіти, здобувачів освіти та молодих науковців.

Вісник заснований у січні 2012 року, виходить 3 рази на рік

Мова видання: українська, англійська

Тематичні напрями Вісника:

- Інтеграція науки та практики як механізм ефективного розвитку
- Педагогічні та лінгвістичні аспекти викладання
- Германістика та славістика у сучасному науковому просторі
- Психолого-педагогічні умови формування та розвитку особистості вихованця
- Лабораторія педагогічної майстерності та професійного саморозвитку педагога
- Дисемінація передового педагогічного досвіду
- Challenges in Education
- Відомі імена року
- Проби пера
- Конкурси
- Рецензії

Номер затверджено на засіданні Вченої ради
КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»
Протокол № 5 від 17 грудня 2024 року

Головний редактор: директор КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», спеціаліст вищої категорії, викладач-методист Войцехівський К.Ф.;
відповідальний редактор: методист коледжу, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист, Руда Т.В., **медіа-редактор:** к.пед.н., доц. Марценюк О.Г.

Редакційна колегія: д.пед.н., проф. Мисліцька Н.А., д.філ.н. Войцехівська Н.К., к.філ.н., доц. Січкач С.А. (Уманський державний педагогічний університет ім. П. Тичини), спеціаліст вищої категорії, викладач-методист Когутюк О.В.

*Відповідальність за зміст статей несуть автори
Матеріали видаються в авторській редакції*

В 53 Вісник науково-методичних досліджень Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу : Випуск 3(47) /за заг. ред. К.Ф. Войцехівського. Вінниця : Твори, 2024. 177с.

© КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», 2024

ЗМІСТ

РОМАНУХА ЮЛІЯ, КОНІЧЕК ТЕТЯНА, ДУДКЕВИЧ НАТАЛІЯ, Коцюбинський та українська ідентичність: до 160 річниці від дня народження М. М. Коцюбинського. Усний журнал на допомогу вчителю-словеснику	5
ЛИСИЙ АНАТОЛІЙ, Невідома трагедія	10

ІНТЕНСИФІКАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ: **АКТУАЛЬНІСТЬ, ПРОБЛЕМИ, ПОШУКИ**

БОРБИЧ НАТАЛІЯ, КОВАЛЬЧУК ІРИНА, Здоров'язбереження через усвідомленість: інтеграція майндфулнес-практик, соціально-емоційного навчання та аутогенного тренування	14
ДРОВОЗІУК ЛІДІЯ, Активізація навчально-пізнавальної діяльності здобувачів педагогічної освіти як чинник інтенсифікації навчання	19
ІВАНОВА НАТАЛІЯ, Інновації в дошкільній освіті: інтенсифікація чи гуманізація?	21
ФАЛОВСЬКА ІРИНА, Психологічні засади управлінської культури менеджера освітнього закладу	23
ПЕТРЕНЮК ЗОЯ, КОВТУНЕЦЬ ОКСАНА, У партнерстві до результату : аспекти ефективної взаємодії педагогічного коледжу та ліцею	26
КОЗІГОРА МАРІЯ, МАРЧУК СЕРГІЙ, Підготовка майбутніх учителів до впровадження діяльнісного підходу в початковій школі.	32
МИСЛІЦЬКА НАТАЛІЯ, БУРКО ОЛЕКСАНДРА, Сучасні підходи до вивчення небесних тіл у початковій школі	34
НАДКЕРНИЧНА ЛЮБОВ, СВЕРЛОВИЧ ВАЛЕНТИНА, Інтерактивні технології у практичній складовій підготовки майбутнього вчителя	37
НЕЧИПОРЕНКО ТАЇСІЯ, Інтерактивні дитячі свята в сучасній українській школі	41
ОСИП МАРІЯ, ОСИП ЮРІЙ, Використання теоретичних знань з біології та хімії під час педагогічної практики студентів у початковій школі	47
ПУШКАР НАДІЯ, ЧЕМЕРИС ІРИНА, Формування соціальної компетентності у студентів педагогічного коледжу	49
ЛУЦИНКЕВИЧ ЛЮДМИЛА, Педагогічна практика з науково-педагогічних досліджень як шлях інтенсифікації професійної підготовки майбутніх учителів	52
ДУРМАНЕНКО ЄВГЕНІЯ, Технології інтерактивного навчання у професійній підготовці майбутніх вихователів	57
ФАЛОВСЬКА ІРИНА, ПІДДУБНА АННА, Проблеми інклюзивної освіти в Україні	
ФІГОЛЬ НАТАЛІЯ, Рекомендації педагогам щодо збереження власного ментального здоров'я	61
ШАФРАНОВА ТЕТЯНА, Подолання освітніх втрат через соціально-емоційне та етичне навчання	63

ЛІТЕРАТУРНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ: РОЗРОБЛЕННЯ, ВПРОВАДЖЕННЯ **НОВИХ МЕТОДИК ТА ПРАКТИК НАВЧАННЯ**

ПОХИЛЮК ОЛЕНА, САМОДРАЛ КРІСТІНА, Традиція видання ілюстрованих романів у східній літературі.	69
КІСЕЛЬОВ ДМИТРО, Бертольт Брехт. Початковий етап творчої діяльності.	73
ПОХИЛЮК ОЛЕНА, КУЗЄВА СОФІЯ, Теми взаємодії, втрати та самоідентифікації в підлітковому романі Джона Майкла Гріна «Провина зірок».	76
ПОХИЛЮК ОЛЕНА, ГУМЕНЮК ДАРИНА, Елементи автобіографізму в романі Еріха Марії Ремарка «На західному фронті без змін».	80

ШУЛИЧЕНКО ОЛЕКСІЙ, ПОЗДНЯКОВ МИКОЛА, Сучасне прочитання класики в умовах альтернативних світоглядних концепцій сьогодення.	85
ОБОДЯНСЬКА НІНА, Особливості перекладу біблеїзмів англійської мови на українську	88

ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ МЕТОДИК ТА ПРАКТИК НАВЧАННЯ

АГЕЙКІНА-СТАРЧЕНКО ТЕТЯНА, ЗАЙЦЕВА АНАСТАСІЯ, Етапи організації процесу сприймання музики як структурного елементу уроку музичного мистецтва	93
БАРАНОВСЬКА ТЕТЯНА, РАТУШНЯК ВАЛЕНТИНА, Розвиток критичного мислення дошкільників як запорука розвитку компетентної особистості.	95
БОЙЦУН НАТАЛІЯ, Комунікативні навички- ключовий елемент розвитку дошкільника.	97
ФЕДЧИШИНА ТЕТЯНА, Модернізація управлінського простору завідувача відділенням шляхом удосконалення механізмів формування і забезпечення ефективного освітнього процесу.....	99
КЛИМЕНКО ОЛЬГА, Формування елементарних математичних уявлень у дітей дошкільного віку шляхом використання спеціальних дидактичних засобів.	102
ЯВОРСЬКА ЮЛІЯ, РОМАНЕНКО ВАЛЕНТИНА, Вплив використання мобільних додатків на залучення активності в освітній процес.	106
ТАРАШЕВСЬКА ОЛЬГА, ЦІСАР ІРИНА, Застосування інноваційних технологій для формування комунікативних компетентностей здобувачів вищої освіти.	113
ГОНЧАРУК ВІКТОРІЯ, Сутнісна характеристика естетичного виховання студентської молоді.	116
ГОРБАТА ЛЮДМИЛА, Фізична культура в житті студента.....	119
ЗАВАЛЬНЮК ЯНА, Засоби активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів у процесі вивчення німецької мови.	122
КАСІЯНЕНКО ОЛЬГА, Комунікативні вимоги до сучасного фахівця	127
МАРЦЕНЮК ВІКТОР, Особливості виховної роботи у студентських гуртожитках під час воєнного стану.....	134
МЕЛЬНИК АЛІНА, МАЗУР АЛЬБІНА, Пізнавальна активність здобувачів освіти як потреба у інтелектуальному та творчому саморозвитку.	139
ПАВЛЮК ЛАРИСА, Управлінська організаційно психологічна гра «Уроки лідерства»	143
ПРИСЯЖНЮК ДМИТРО, Оздоровчий ефект фізичних вправ.....	148
МАЛЬЧЕНКО МАРІЯ, Соціальні програми з вивчення особливостей організації соціальної роботи із жінками похилого віку з числа ВПО.....	152
ГАВРИЛЮК ОКСАНА, СІКОРСЬКА ІВАННА, Особливості творчої самореалізації особистості у підлітковому віці.	157
ДИМІНСЬКА ВАЛЕНТИНА, ПЕКУРАРУ ЛЮДМИЛА, У світі музичних інструментів.....	163

ЕКОНОМІЧНІ ПОГЛЯДИ

БУГА ОКСАНА, Інвестиційна політика та інвестиційний розвиток регіону Вінниччини: сутність та характеристика.	168
КОРНЮК СНІЖАНА, Чинники, які впливають на збільшення прибутку підприємств України в сучасних умовах.....	172

трафаретом. Згодом виявилось, що «трафарет» - то написи кров'ю: «Помираю. Петро з Сумщини» та інші, не менш жахливі. Тоді відбійними молотками зняли штукатурку і зробили підвал як новенький» [9].

Автор плекає надію, що запропонований матеріал сприятиме очищенню громадської свідомості від брехні, фарисейства, різноманітних міфів, перекручень і фльсифікацій, якими ще донедавна так рясно «оздоблювала» наше життя компартійна пропаганда.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Білас І. Г. Репресивно-каральна система в Україні. 1917-1953. Т. 2. Київ, 1994. 688 с.
2. Давидюк А. Т. Лікарська гекатомба. Вінниця, 2009. 268 с.
3. Злочини комуністичної Москви в Україні в літі 1941 року. Клайпеда, 1991. 95 с.
4. Покришук О. І. Що сталося в Юрковецькому лісі. *Вінниччина*. 21 травня 1996.
5. Записала влітку 2007 р. Антоніна Гуцаленко, бібліотекар із Ситківцеь.
6. Записала 2016 р. Антоніна Гуцаленко.
7. Рекрут Я. Не приховуй «Холодний Яр». *Подолія* 1996. 20 червня.
8. Вінниця: злочин без кари (Документи, свідчення про большевицькі розстріли у Вінниці в 1937-1938-х роках). Київ, 1994. 333 с.
9. Микола Чернолюк. Від концтабору до школи. *Електронна газета «Головне на Вежі»*. 27 липня 2019 р.

*Стаття надійшла до редакції
02 листопада 2024 р.*

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЧЕРЕЗ УСВІДОМЛЕНІСТЬ: ІНТЕГРАЦІЯ
МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК, СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА
АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ**

УДК 613.86

БОРБИЧ НАТАЛІЯ,

кандидат педагогічних наук, проректор з навчальної роботи

КОВАЛЬЧУК ІРИНА,

кандидат філософських наук, доцент

КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Анотація. У роботі розглядається соціально-емоційне та етичне навчання, майндфулнес-практики та аутогенне тренування як дієві інструменти здоров'язбереження.

Ключові слова: усвідомлення, майндфулнес, майндфулнес-практика, соціально-емоційне та етичне навчання, аутогенне тренування.

Постановка проблеми. В умовах війни в Україні питання здоров'язбереження молоді набуло критичної значущості. Постійні стреси, небезпека, тривожність, навчання в умовах нестабільної інфраструктури, втрата близьких, невизначеність щодо

майбутнього, переміщення (зміна місця проживання, роботи, навчання) та соціальна ізоляція створюють величезний тиск на психоемоційний стан здобувачів освіти. Окрім цього, сучасні студенти стикаються і з іншими викликами, такими як навчальне навантаження,

соціальні проблеми, постійний вплив цифрового середовища та постійне нарощування обсягів інформації. Це все, у свою чергу, негативно впливає на їхнє фізичне здоров'я, мотивацію до навчання та здатність ефективно взаємодіяти з оточенням.

З огляду на вказані причини, вважаємо, що інтеграція майндфулнес-практик, соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН) і аутогенного тренування в освітній процес є актуальним і важливим кроком. Вказані інструменти можна використовувати, зокрема, для підвищення рівня усвідомленості та адаптивності, формування навичок саморегуляції та розвитку усвідомленого ставлення до свого стану, профілактики та подолання стресу й виснаження, підтримки емоційного благополуччя, створення безпечного освітнього середовища, формування культури здоров'я тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із перших використав у 70-і роки ХХ століття у науковому просторі поняття практики уважності з англословною назвою *mindfulness* «майндфулнес» Джон Кабат-Зінн. Актуально тема є і для українських дослідників. Зокрема, молоді вчені в магістерських роботах описують проведені експерименти та аналізують останні дослідження впливу майндфулнес-практик на соціальну тривожність молодших школярів (Ю. Атаманчук), дають власну оцінку майндфулнес-практикам та проведенням дослідженням з метою оцінки впливу майндфулнес-практик на вольову сферу дітей молодшого шкільного віку (О. Германович) та ін. Щодо особливостей соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН) та його впровадження в освітній процес актуальні дослідження вчених – О. Венгловської, О. Марущенко, О. Федоренко та ін. Команда ГО «ЕдКемп

Україна» активно працює над тим, аби успішно розвивати ці навички у здобувачів освіти і педагогічної спільноти (О. Елькін, О. Масалітіна та ін.). Питання аутогенного тренування досліджували Йоганн Шульц (автор методики), Гусак В.В., Галан Я.П., Єфремова А.Я. та ін.

Мета – дослідити та обґрунтувати ефективність інтеграції майндфулнес-практики, СЕЕН та аутогенного тренування як інструментів здоров'язбереження в освітньому середовищі для стабілізації психоемоційного стану студентів, зокрема, в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Усе вищеперераховане посилює вимоги до педагогічних працівників, які окрім навчальної діяльності стають опорою для студентів, допомагаючи переживати стрес, тривогу та психологічну напругу. Вміння надавати за потреби психологічну підтримку учасникам освітнього процесу сьогодні виступає однією з обов'язкових вимог до педагогічних працівників (є обов'язковим напрямом підвищення кваліфікації педагогічних працівників). Ефективними інструментами у профілактиці та вирішенні вищезазначених проблем можуть бути майндфулнес-практики, СЕЕН та аутогенного тренування. З'ясуємо коротко зміст та основні функції кожної із практик.

Термін «майндфулнес» у 1970-х роках увів в обіг американський професор медицини Джон Кабат-Зінн для означення «безоцінкової усвідомленості, яка виникає внаслідок свідомого скерування уваги на теперішній момент власного досвіду» [2]. Майндфулнес може бути одним зі способів упоратися з емоційним дискомфортом, підвищити продуктивність і розвинути здорові стосунки з іншими людьми.

Практики, що навчають бути повністю присутнім у теперішньому моменті –

«тут і зараз» – називають майндфулнес-практиками. Вони допомагають помічати звичні стани свідомості, контролювати увагу та поведінку. Люди, які практикують майндфулнес, не настільки вразливі до стресу, оскільки менш схильні до нав'язливих думок. Це своєю чергою зменшує ретравматизацію та допомагає опрацьовувати події та ситуації, що виснажують [2].

Варто наголосити, що майндфулнесу властиве поєднання давніх філософських та сучасних психологічних концепцій. Зокрема, усвідомлення – одна з основних цілей буддистських медитативних практик. Також практики усвідомлення присутні в духовних традиціях східного християнства (наприклад, ісихазму), у молитовній практиці «стишення думок». Із давніх філософсько-релігійних течій майндфулнес взяв ідею пробудження, мотивації до життя у гармонії зі собою, іншими людьми та світом, знаходження можливості повноцінно проживати мить «тут і зараз». Повнота свідомості допомагає цінувати кожен мить, ставитись до потоку життя без засуджень та очікувань, що, в свою чергу, призводить до формування стресостійкості, стійкого ментального імунітету та психологічної гнучкості, опірності до депресії та тривоги. Вагомо, що у сучасних психологічних концепціях принцип «тут і зараз» є базовим у гештальт-терапії, танце-руховій терапії, тілесно-орієнтованій психотерапії [6, с. 62].

Соціально-емоційне навчання (СЕН) (Social and Emotional Learning, SEL) – це процес, за допомогою якого людина розвиває навички для ефективного управління емоціями, встановлення здорових міжособистісних відносин, прийняття відповідальних рішень і досягнення особистих та професійних цілей. СЕН охоплює кілька ключових аспектів: розвиток самосвідомості, саморегуляції, соціальної свідомості,

навичок взаємодії та відповідального прийняття рішень. У середині 90-х роках ХХ ст. американський психолог Деніел Гоулмен, автор однієї з найбільш відомих концепцій емоційного інтелекту, опублікував книгу «Емоційний інтелект», де навів аргументи на користь так званої «емоційної грамотності» – коли діти навчаються розрізняти власні емоції, давати собі з ними раду й співпереживати іншим; описав, як користуватися цією навичкою для розвитку гармонійних взаємин та прийняття зрілих соціальних рішень [1, с. 6]. Він називає програму соціально-емоційного та етичного навчання «СЕН 2.0», натякаючи на більш просунутий рівень СЕЕН (порівняно з соціально-емоційним напрямом як таким) [9, с. 7].

Причина, яка спровокувала доповнення соціально-емоційного навчання етичним аспектом, за словами Далай-лами, була наступна: «люди 20-го століття» настворювали глобальних проблем – поглиблення економічної нерівності, посилення протистоянь «ми проти них», загальне підвищення температури на планеті, – які доведеться вирішувати «людям 21-го століття» [1, с. 6].

Програма соціально-емоційного та етичного навчання була презентована світові на першій міжнародній конференції SEE Learning, що відбулася 4–6 квітня 2019 року в Делі (Індія). І лише за декілька років подальшого активного впровадження вона стала однією з найбільш популярних у світі програм розвитку соціально-емоційних навичок. Станом на 2023 рік була імплементована в 144 країнах (з них у 24 – на системному рівні, зокрема, і в Україні) [8, с. 10]. Пілотування програми СЕЕН в Україні відбулося на базі 26 закладів освіти з 23 областей України у 2019 році в рамках п'ятирічного всеукраїнського освітнього експерименту за участю Інституту модернізації змісту

освіти та Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України.

Сильною стороною СЕЕН є розвиток вимірів (усвідомленості, співпереживання та залученості) на трьох рівнях: особистісний (я), соціальний (я – у групі, родині, з друзями), системний (я – в країні, системі, на континенті, на планеті). Реалізація практик СЕЕН передбачає проходження певних етапів: засвоєння знань, критичне їх осмислення та втілене розуміння. Кожен рівень передбачає певні вправи для формування відповідних навичок.

Вищезазначені особливості соціально-емоційного та етичного навчання вказують на важливість його використання в освітньому процесі. Його інтеграція в освітній процес має численні переваги: поліпшення академічної успішності; формування позитивного соціального середовища; зниження рівня конфліктів в академічній групі, запобігання психологічним проблемам (розвитку стресостійкості та психічного здоров'я здобувачів освіти, знижуючи ризики розвитку тривожних станів, депресії та агресії) тощо. Загалом, компоненти СЕЕН мають вплив на розвиток емоційного інтелекту, що в умовах пандемії і повномасштабного вторгнення грає досить важливу роль.

Ще одним із ефективних засобів релаксації, яка позитивно впливає на управління емоційним станом здобувачів освіти під час освітньої діяльності, допомагає при знятті нервових і розумових перевантажень, фізичних напружень та сприяє зміцненню нервової системи, постає методика аутогенного тренування [4, с. 469]. В чому полягає суть методики аутогенного тренування? Метод є простим, але потужним і ефективним способом релаксації, відновлення працездатності після втоми або важкого і напруженого дня, регуляції нервово- емоційного стану, розвитку

вольових якостей, боротьби з безсонням, при роздратуванні і хвилюванні.

Аутогенне тренування – це метод психотерапії, який полягає в самостійному входженні в аутогенний стан, його використанні та самостійний вихід з нього. Даний метод застосовується з метою корекції тривожних, психосоматичних і депресивних розладів. Аутогенне тренування засноване на м'язовому розслабленні, самонавіюванні й самовихованні [7]. Автором методики є німецький психотерапевт Йоганном Шульцем. Вчений помітив, що фізіологічні зміни супроводжуються різними відчуттями. Наприклад, коли капіляри наповнюються кров'ю і шкіра червоніє, ми відчуваємо тепло, а релаксація м'язів супроводжується відчуттям важкості. Шульц запропонував метод, при якому певний фізіологічний стан можна викликати самостійно.

Основні положення методики можна визначити наступним чином: вміння швидко і глибоко викликати повне розслаблення м'язів тіла, впливати на глибину і ритм дихання, викликати відчуття тепла в кінцівках, області живота, прохолоди в області лоба [4, с. 467]. Особлива увага в процесі аутогенного тренування приділяється оптимізації емоційно-вольової підготовки, яка складається з трьох основних завдань: навчання заспокійливому варіанту аутогенного тренування; навчання мобілізуючому варіанту; робота над удосконаленням особистих якостей за допомогою емоційно-вольової підготовки [5, с. 44]. Аутогенне тренування має численні позитивні впливи на психіку й організм людини, адже: сприяє появі стану спокою і точності рухів шляхом зняття стану психічної напруги; підсилює самоконтроль, що усуває стан боязкості, страху, паніки; попереджає втому і марну витрату нервової енергії, збільшує,

зокрема, опірність станам стресу; регулює мускульний тонус і вегетативні функції організму тощо [3, с. 152]. В цьому плані дуже потужний результат аутогенне тренування як засіб саморегуляції психічних процесів корисний для використання спортсменами.

Висновки і перспективи дослідження. Таким чином, кожна із вищеназваних методик має своє призначення і відповідно дає свій результат. Майндфулнес-практики можуть допомогти студентам навчитися заспокоювати розум і приймати обставини «тут і зараз», знижуючи рівень тривожності. Наприклад, вправи на усвідомлене дихання чи тілесне сканування допомагають опановувати стрес. СЕЕН сприяє розвитку емпатії, навичок взаємопідтримки та стійкості до негативних соціальних впливів. Це важливо для створення дружнього та безпечного освітнього середовища навіть у кризових умовах. А ще інструменти

СЕЕН сприяють формуванню взаємопідтримки серед студентів і викладачів, знижуючи рівень конфліктності та ізоляції. Аутогенне тренування може стати корисним інструментом для релаксації, нормалізації сну та зниження симптомів тривожності, що особливо актуально для студентів, які пережили сильні емоційні потрясіння. Аутогенне тренування дозволяє нормалізувати фізіологічний стан та заспокоїти нервову систему, і навіть покращити якість сну.

Отож, майндфулнес-практики, СЕЕН та аутогенне тренування цілком коректно розглядати як інструменти здоров'язбереження, адже вони сприяють підтримці психоемоційного та фізичного здоров'я, зниженню рівня стресу і тривожності, покращенню когнітивних функцій та загального добробуту. Між названими практиками є спільні риси та відмінності, що може стати предметом наступних досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Вибрані матеріали міжнародної програми з формування м'яких навичок СЕЕ-навчання / за заг. ред. О. Елькіна, О. Масалітіної, Я. Фюрста. Харків: Дім реклами, 2019. URL: <http://surl.li/oujvup> (дата звернення: 18.10.2024).
2. Виговська Ірина. Як майндфулнес-практики можуть допомогти адаптуватися до нового життя: поради психолога. 31 серпня 2022 року. URL: <http://surl.li/fmyuxn> (дата звернення: 22.10.2024).
3. Гусак В.В., Галан Я.П. Аутогенне тренування як метод психологічного відновлення юних спортсменів у передзмагальний період. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. №5(1). С. 151–154. URL: <http://surl.li/geosop> (дата звернення: 23.10.2024).
4. Єфремова А.Я. Методика аутогенного тренування, як ефективний засіб зняття нервово-емоційної напруги у студентів вищих навчальних закладів. *Humanities Education Issues*, 2015. С. 466–470.
5. Єфремова А.Я. Методика аутогенного тренування як елемент професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічних вищих навчальних закладів. *International Journal of Education and Science*, 2019. Vol. 2, No. 4. С. 44.
6. Ковальчук І.Л. Філософські аспекти майндфулнес-практики та можливості її використання в освітньому процесі. *Методологічні та методичні проблеми викладання соціально-економічних дисциплін у сучасному освітньому процесі : матеріали доповідей (тез, статей) учасників IX науково-практичної конференції (21 листопада 2019 року) / за наук. ред. д-р філос. наук, доц., доц. кафедри гуманітарних*

наук Херсонської державної морської академії А. М. Лещенко; канд. істор. наук Б. М. Зека / укл. А. С. Фарина, Т. Й. Жалко. Луцьк : Волиньполіграф, 2019. С. 60–64.

7. Кривко Анна. Аутогенне тренування: що це, ефект, вправи. 15.08.2020. URL: <http://surl.li/ozrpqj> (дата звернення: 25.10.2024).

8. СЕЕН-путівник. Соціально-емоційне та етичне навчання: освітня програма для навчання серця й розуму / гол. ред. О. Елькін. 2-ге вид. Київ: ТОВ «Інжиніринг», 2023. 148 с. URL: <http://bit.ly/companionseelukraine> (дата звернення: 24.10.2024).

9. Упровадження компонентів розвитку емоційного інтелекту в учнівства: практичний поради́ник педагогам закладів загальної середньої освіти / Венгловська О. А., Елькін О. Б., Марущенко О. А., Федоренко О. Ф. УІРО, 2023. 18 с. URL: <http://surl.li/pbtrmr> (дата звернення: 18.10.2024).

*Стаття надійшла до редакції
01 грудня 2024 р.*

АКТИВІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ЯК ЧИННИК ІНТЕНСИФІКАЦІЇ НАВЧАННЯ

УДК 378.093.2.011.3-52:37.091.2-043.84

ДРОВОЗЮК ЛІДІЯ,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри шкільної педагогіки, психології та окремих методик
КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»*

Анотація. *Визначено роль та способи активізації пізнавальної діяльності здобувачів педагогічної освіти як фактора інтенсифікації навчання. Серед них: адаптування змісту освіти, методики навчання до реальної освітньої ситуації, потреб здобувачів освіти, динаміки навчального процесу; способи і засоби активізації когнітивної сфери, мотивації, комунікації; створення сприятливого освітнього середовища, формування навчальних та дослідницьких умінь.*

Ключові слова: *інтенсифікація освіти, активізація пізнавальної діяльності, загальнонавчальні уміння, інтерактивне навчання*

Формування професійної компетентності майбутнього вчителя в умовах інформаційного суспільства потребує від суб'єктів освітнього процесу інтенсивного навчання, під яким дослідники розуміють посилення, збільшення результативності навчальної праці та якості навчальної роботи [1, с. 21].

Проблема інтенсифікації навчання з'явилася у науковому дискурсі у 70-х роках ХХ ст. як спроба знайти шляхи подолання розбіжності між об'ємом знань, умінь і навичок, які повинні засвоїти здобувачі освіти та кількістю зарезервованого для цього часу.

Пропонувалося йти шляхом міжпредметних зв'язків, проблемних методів навчання, інтегрованих курсів, факультативів, оптимізації навчального процесу.

Починаючи з 90-х років важливим засобом інтенсифікації навчання стали інформаційні і комунікаційні технології (Р. Гуревич, Д. Лазнюк, М. Кадемія, Ю. Красильник, І. Шахіна), які суттєво підвищують продуктивність навчальної праці. Поряд з новими технологіями, на думку багатьох дослідників важливим чинником інтенсифікації навчання, є також активізація з допомогою викладача навчально-пізнавальної