

вих творів... Чи не може це бути золотою підказкою для сучасних просвітителів українського народу – видати хрестоматію добротних перекладів?

Павло Грабовський називає одну з обов'язкових умов популярності української літератури як в Україні, так і в усьому світі: *«Народна література мусить виробитись на ґрунті насущних потреб народних та живої дійсності сучасної, ... тоді її будуть читати не тільки українолюбці, а й інші гурти».*

Павло Грабовський радить молоді шукати спільників для боротьби, наприклад, шляхом поширення своїх поглядів на сторінках народовських журналів. Павло Грабовський чітко визначає ставлення до москвофілів, тобто тих, хто, зневаживши рідне, боготворив московію, її літературу, її мову: **«От з москвофілами у нас не може і не мусить бути ніяких зв'язків. ... не треба забувати, що в основі – то вороги нашого народу (свідомі чи несвідомі)».**

По-бойовому звучать прикінцеві слова Листа до молоді української – невтомно працювати, незважаючи ні на що, єднатися, не збайдужіти, не втомитися, а вірити в перемогу: **«... я закликаю і буду закликать земляків... до праці на ґрунті українському, коло народу українського, у мові українській. Від нашої власної рухливості або байдужості залежить успіх рідної справи, – тож працюймо, поменше скидаючи вину на обставини побічні! Гіркі вони, та ще гірш наша громадська безжурність, – тож до боротьби згідніше, розумніше!»**

Для кращого розуміння «Листа до молоді української» студентською аудиторією (ЗФПО) пропонуємо після озвучування основних думок Павла Грабовського провести бесіду і рефлексію, створити хмару слів, постер, сторінку в соцмережах, а також (для охочих, на вибір) підготувати матеріал до літературної конференції / до тез у науковий збірник / до виступів у різних соціумах.

ЛІТЕРАТУРА

1. URL: <https://krasnopillia.info/2014/09/21/lyst-do-molodi-ukrajinskoji/>

Олена БАРАНОВСЬКА
(Київ, Україна)

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ЗДІЙСНЕННЯ ЖИТТЄВОГО ВИБОРУ

У сучасному світі питання готовності старшокласників до здійснення життєвого вибору стає надзвичайно актуальним. Вибір майбутньої професії, яка відповідатиме потребам суспільства та регіону проживання вимагає високого рівня самоусвідомлення та зрілості. Важливою складовою цього процесу є застосування ефективних важелів: персоналізації освітньої траєкторії старшокласників через адаптацію навчальних програм та методів навчання відповідно до індивідуальних потреб, інтересів та здібностей кожного учня та здійснення життєвого вибору за допомогою кар'єрного консультування. Важливим є узагальнення методів та підходів, які вчителі можуть використовувати для діагностики готовності старшокласників до здійснення життєво-

го вибору, що дасть можливість планувати подальше життя, бути щасливими, успішними і стабільними.

Вивчення систем профільного навчання в розвинених країнах показало, що пріоритетом там є створення можливостей для врахування індивідуальних можливостей учнів та орієнтація змісту освіти на потреби економіки. Це досягається через адаптивні навчальні програми, які враховують інтереси та здібності кожного учня, а також завдяки тісній співпраці з бізнесом та промисловістю для забезпечення актуальних професійних компетенцій. Таким чином, освіта не лише відповідає вимогам ринку праці, але й сприяє розвитку інноваційного потенціалу молоді та підвищенню конкурентоспроможності національної економіки. Одним із ключових аспектів є поступовість вибору профільних предметів, що дозволяє учням поступово визначитися з майбутньою професією, яка буде актуальною та відповідатиме потребам суспільства і регіону проживання. Система також забезпечує можливість вступу до університету, орієнтуючи учнів на професійно орієнтовані програми, що дають змогу планувати подальше життя. Варіативність всередині профілів за рахунок курсів за вибором дозволяє учням розвивати свої індивідуальні здібності та інтереси, а добровільність вибору сприяє підвищенню їхньої мотивації та задоволеності освітнім процесом [1]. Ефективним важелем формування готовності старшокласників до здійснення життєвого вибору є *персоналізація їхньої освітньої траєкторії*, яка здійснюється через адаптацію навчальних програм та методів навчання відповідно до індивідуальних потреб, інтересів та здібностей кожного учня. Це досягається через впровадження гнучких навчальних планів, які дозволяють учням обирати курси та профільні предмети, що найбільше відповідають їхнім кар'єрним цілям та особистим інтересам. Такий підхід забезпечує учням можливість навчатися у власному темпі, зосереджуючись на тих дисциплінах, які їм цікаві та важливі для їхнього майбутнього професійного розвитку [2; 3]. Сучасним підходом формування готовності старшокласників до здійснення життєвого вибору є *кар'єрне консультування*: надання учням допомоги у виборі майбутньої професії та плануванні кар'єри. Сутність кар'єрного консультування полягає у підтримці учнів у визначенні їхніх професійних інтересів, здібностей та цінностей, а також у наданні інформації про ринок праці, вимоги до різних професій та можливості подальшого навчання. Його можна розглядати як метод, форму та спосіб надання допомоги учням у виборі майбутньої професії та плануванні кар'єри. Кар'єрне консультування використовує різноманітні методики: тестування на професійні інтереси, аналіз здібностей, співбесіди, індивідуальні плани розвитку, які допомагають виявити схильності учнів і запропонувати їм підходящі професійні напрями. Такі заходи сприяють формуванню у старшокласників чіткого уявлення про кар'єрні перспективи та допомагають зробити обґрунтований життєвий вибір, що відповідає їхнім індивідуальним потребам та потребам суспільства. Кар'єрне консультування може бути організоване в різних формах: індивідуальні консультації, групові семінари, тренінги, лекції, майстер-класи, інтерактивні заходи, а також співпрацю з підприємствами та установами для проведення практики та стажувань. Тож цей підхід є способом підтримки учнів у прийнятті усвідомлених рішень щодо їхнього майбутнього, який включає в себе не лише інформаційні та аналітичні аспекти, але й мотива-

ційні та емоційні підтримки, які допомагають учням подолати невпевненість і зробити обґрунтований вибір [4]. Ефективною може стати можливість застосування в профільній школі навчання у форматі *smart*, що є навчанням в інтерактивному освітньому просторі за допомогою світового контенту, який знаходиться у вільному доступі. Працюючи в такому форматі старшокласники зможуть мати вільний доступ до тих теоретичних знань і набору практичних навичок, які вони розглядають як важливі для опанування майбутньою професією та використання їх в подальшій кар'єрі. Вони зможуть здійснювати поглиблене вивчення обраних профільних предметів, мати доступ до спеціалізованих курсів (О. Топузов, О. Малихін, С. Алексеева, Н. Арістова, 2024) [5]. Перераховані вище способи формування готовності сучасного випускника до здійснення життєвого вибору, зростання його особистості як майбутнього активно-го члена соціуму та перетворювальної життєвої сили допомагають досягнути *важливість освоєння технології життєтворчості* яка виступає і як *технологія досягнення успіху*. Технологія життєтворчості містить нові педагогічні ідеї, концепції, технології, в центрі яких є особистість, її потреби й інтереси, за яких відбувається плекання людини як творця, проєктувальника власного життя, суб'єкта соціальної творчості (І. Єрмаков, Д. Пузіков). Автори акцентували на важливості вироблення життєвої концепції, свідомого вибору життєвих цілей, досягнення соціальної і психологічної зрілості, відповідального ставлення до життя і самого себе [6].

Отже, сучасна освіта для старшокласників забезпечує все більше можливостей для індивідуалізації та глибокого вивчення вибраних предметів, що сприяє кращій підготовці до майбутнього. Однак, вона повинна бути динамічною та орієнтованою на майбутнє, враховуючи індивідуальні потреби учнів та швидко змінювані умови світу. Постійні інновації та модернізація освітніх систем є необхідними для того, щоб підготувати молодь до успішного життя та професійної діяльності в умовах глобальних змін.

ЛІТЕРАТУРА

1. Реформування старшої профільної середньої освіти (академічні ліцеї) (2024). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=8MrxvUT22us&list=LL&index=33>
2. Реалізація технологій профільного навчання у закладах загальної середньої освіти: методичний посібник / О.В. Малихін, Н.О. Арістова, Л.В. Шелестова, В.І. Кизенко, О.П. Кравчук, С.Е. Кравчук, О.В. Чорноус. Київ: Конві Прінт, 2021. 197 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730444>
3. Барановська О.В. Індивідуалізація навчання як психолого-педагогічна проблема. *Стан освітнього процесу в умовах викликів сьогодення: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Дніпро, 12 лютого 2021 р.)*. Дніпро: Міжнародний гуманітарний дослідницький центр, 2021. С. 9–11. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724085>
4. Барановська О.В. Реалізація міжпредметних зв'язків у старшій школі: дидактичний аспект. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2016. Вип. 2(39). С. 15–17.
5. Топузов О.М., Малихін О.В., Алексеева С.В., Арістова Н.О. Індивідуалізація навчання в умовах змішаної форми організації освітнього процесу у профільній старшій школі: методичний посібник. Київ: Видавничий дім «Освіта». 2024. 99 с. URL:

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741094/1/%D0%91%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0.pdf>

6. Єрмаков І., Пузіков Д. Життєвий проект особистості: від теорії до практики: Практико-орієнтований посібник. Дніпропетровськ, 2007. 211 с.

Наталія ВОЛОВИК, Олена ПІДВАЛЬНА
(Київ, Україна)

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІТНЕС-ЙОГИ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Занепокоєння життям та здоров'ям досягло безпрецедентного рівня. Зміцнення здоров'я та профілактика захворювань є важливим національним пріоритетом. Не лише медичні та наукові спільноти, але й широка громадськість все більше усвідомлюють, що спосіб життя, має глибокий вплив на індивідуальне благополуччя та якість життя людини. Проте знання переваг введення активного та здорового способу життя недостатні для того, щоб змінити моделі поведінки сучасної молоді. Потрібне сильне лідерство для перетворення патернів рухової активності та досягнення сприятливого впливу на здоров'я. Значну роль у цьому можуть відігравати заклади вищої освіти. Взаємозв'язок рухової активності та здоров'я дає можливість їм зробити вагомий внесок в оздоровлення нації. Актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі вищої освіти, так і у вільний від навчання час. Цим критеріям відповідають заняття фітнес-йоогою. Вони забезпечують становлення в здобувачів вищої освіти зацікавленості до здорового та активного способу життя [1, 2, 3, 7, 10].

Регулярні заняття фітнес-йоогою поліпшують гнучкість, силу, рівновагу та серцево-судинне здоров'я, функцію дихальної системи та поліпшують ментальне фокусування. Доведено, що заняття фітнес-йоогою знижують рівень стресу та сприяють здоровому способу життя, одночасно зміцнюючи імунну систему, покращує самопочуття та сприяє загальному полегшенню захворювань. Численні дослідження показали, що фітнес-йога корисна для покращення лікування багатьох захворювань: онкологічних, серцево-судинних, психічних (стрес, тривога, депресія, ПТРС), захворювання органів дихання (астма, COVID-19), діабет 2 типу, надмірної маси тіла та ожиріння, хронічного болю в попереку тощо [1, 4, 5, 6, 8, 9].

Фітнес-йога – це низка ефективних альтернатив традиційним силовим програмам тренувань, яка потребує мало місця, не потребує жодного обладнання та має обмежені побічні ефекти. Компоненти фітнес-йоги, які зазвичай застосовуються для користі для здоров'я, це асани (фізичні пози), пранаяма (регульоване дихання), медитація та релаксація. Фітнес-йога заспокоює і розслабляє розум, зміцнює та налаштовує тіло, приводить їх у гармонію одне з одним [1, 4].