

Завацька Лідія Архипівна к.пед.н., доцент, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури, **Макареня Володимир Вікторович**, к.м.н., доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне), **Зелениук Оксана Володимирівна**, к.фіз.вих., доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини (Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, м. Київ), ov.zeleniuk@ukr.net

ЗМІЦНЕННЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА – ПРІОРИТЕТНЕ ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

***Анотація.** У статті здійснено ретроспективний аналіз стану викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. Показано, що навчання в університеті пов'язане зі значними інтелектуальними, емоційними та фізичними навантаженнями, що потребує від студентів високого рівня тілесного й психічного здоров'я. Встановлено значне погіршення стану соматичного здоров'я студентської молоді із вираженою тенденцією до щорічного зростання цього показника. Визначено практичні засади організаційно-методичного забезпечення навчального процесу фізичного виховання студентів в умовах дистанційного і змішаної форм навчання у новітніх реаліях глобальної пандемії коронавірусу.*

***Ключові слова:** вища освіта України, здоров'я студентів, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, мотивації, дистанційне навчання, пандемія COVID-19.*

Zavatska Lidiia Arkhyivna, Ph.D in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Adaptive Physical Culture, **Makarenia Volodymyr Viktorovych**, Ph.D in of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Human Health and Physical Therapy (Academician Stepan Demianchuk International University of Economics and Humanities, Rivne), **Zeleniuk Oksana Volodymyrivna**, PhD in Physical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education, Sports and Health (V. I. Vernadsky Taurida National University, Kyiv), ov.zeleniuk@ukr.net

STRENGTHENING THE STUDENT'S SOMATIC HEALTH AS THE PRIORITY TASK OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF UKRAINE

Abstract.

Introduction. Studying in a university entails great intellectual, emotional and physical pressure which requires a high level of physical and psychic health from the students. Realizing one's personal responsibility for the state of one's health becomes a priority life principle for students as well as one of the main methodological concepts of a subject «Physical Education» in a university.

Purpose. The purpose of the article lays in a retrospective overview of the state of teaching a subject «Physical Education» in Ukrainian universities and justifying the method of its realization based on the priority of strengthening health during a pandemic of COVID-19.

Methods. Theoretical analysis of the materials of specialized literature, pedagogical observation and experiment.

Results. The harmony of physical and spiritual development of a person was always considered a prerequisite of biological and social wellbeing of a personality, a marker of his or her main character traits as well as a stage of development of moving abilities and physical strengths as important components for a healthy lifestyle.

Humanistic content of students' physical education as a component of a general educational culture and sphere of improving the state of health and improving physical abilities of a personality foresees the forming of aware responsibility for one's state of health considering own needs, personal motivations and society's challenges.

The problem of preserving and strengthening the health of student youth gained a new sense in Ukrainian universities with the beginning of a new school year (2020/21). The deficit of moving activity caused by a quarantine regime has a negative impact on psychological and emotional state, mind work ability and in general on the students' life quality. So regular muscular activity in the format of regimented performance of dosed physical exercises at home under professional supervision of physical education department's staff has really become a working non-medical natural way to strengthen the students' health and engage them into regular moving activity.

The introduced personalized methodology of physical exercises included mandatory evaluation by students of their own anthropometric and functional parameters and defining risk factors that can be eliminated or modified through engaging a student into a healthy lifestyle.

Originality. The need to change the existing educational paradigm of realizing the educational process of physical education during quarantine has led to a need for rapid transition to new formats of student education.

We have developed a method of practical engagement into physical education of students within distance and blended formats of organizing educational process that is caused by COVID-19 pandemic.

The development of motivational needs to strengthen the students' own health through regular muscular activity in the format of regimented performance of

dosed physical exercises at home under professional supervision of physical education department's staff has become an effective means to prevent the deficit of moving activity during quarantine.

The tested by us personalized method of performing physical exercises allowed to reach complex preventive and health-inducing impact on the activity of main systems for life-enablement and general psychological and emotional state of the student.

Conclusion.

1. Regular regimented moving activity of students in the format of mandatory classes under the teacher's supervision as well as independent work following an individual program should become main components for improving and strengthening physical health and improvement in mind and physical performance.

2. Forming in students an individual motivational need to increase regular moving activity through the means of physical culture and sports is an effective way of physical self-improvement and becomes an imperative challenge during COVID-19 pandemic.

3. The developed technology of teaching an educational discipline «Physical Education» during distance and blended formats of learning has served as a complex means of improving the general psychological and emotional state of the students.

Further research is planned to continue through searching for effective forms of organization and methodic of physical exercise classes for improving and strengthening student health as a priority task of physical education in universities of Ukraine.

***Key words:** Ukrainian higher education, student health, physical education, healthy lifestyle, motivation, distance learning, COVID-19 pandemic.*

У Законі України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. її пріоритетом визнано підготовку конкурентоспроможного людського капіталу для інноваційного і високотехнологічного розвитку країни, самореалізації особистості, забезпечення потреб соціуму, ринку праці та держави у кваліфікованих спеціалістах [1]. Стратегічна концепція національної системи вищої освіти в Україні передбачає підготовку всебічно освічених фахівців, які мають ґрунтовні сучасні загальноосвітні знання, спроможні швидко адаптуватися до вимог життєдіяльності в умовах новітніх соціо-економіко-екологічних викликів і бути конкурентоздатними та затребуваними на ринку праці глобалізованого суспільства [2].

Навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) у сучасних соціально-економічних умовах пов'язане зі значними інтелектуальними, емоційними та фізичними навантаженнями переважно статичного характеру, що у сукупності потребує від студентів високого рівня соматичного й психічного здоров'я [1–7]. Тому, поряд із фундаментальними знаннями у галузі обраної спеціальності та вміннями успішно пристосовуватися до зміни фаху й умов

праці, – студенту потрібно мати міцне здоров'я та володіти методикою його збереження і зміцнення.

У зв'язку з цим, постійна турбота студента про своє здоров'я має стати найвищим мотиваційним стимулом задля професійного та особистісного самовдосконалення, покращення якості життя й самореалізації, досягнення вершин кар'єрного росту. При цьому наголосимо, що усвідомлення особистої відповідальності за стан здоров'я та постійне прагнення підвищувати рівень адаптаційних можливостей організму до дії несприятливих факторів довкілля і стресових ситуацій саме у сучасних умовах життя – набуває для студентів пріоритетного життєвого принципу та стає одним із головних методологічних концептів навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти.

Упродовж останніх років чисельні наукові публікації фахівців, які присвячені оцінці сучасного стану здоров'я студентської молоді, засвідчують значне його погіршення та збільшення співвідношення осіб із порушеннями стану соматичного здоров'я у загальній когорті першокурсників поряд із вираженою тенденцією до щорічного її зростання [3; 5–7].

Найрозповсюднішими серед студентів неінфекційними соматичними захворюваннями є так звані «рукотворні» хвороби або аутопатогенні стани, що пов'язані зі шкідливою для здоров'я життєвою поведінкою. До таких хвороб належать: тютюнопаління (включно із вейпінгом), зловживання алкоголем (у тому числі й пивом і слабоалкогольними напоями), нарко- і токсикоманія, переїдання, гіподинамія, а також надмірні та нереалізовані стресові ситуації й неадекватні реакції на них, ігроманія та самолікування.

Дослідження науковців у сфері фізичної культури і спорту та її медико-педагогічного забезпечення дають аргументований привід стверджувати, що стан соматичного здоров'я як найважливішого показника соціо-біологічного добробуту особистості, у значної частини студентів знаходиться на низькому рівні. Ця ситуація значним чином пов'язана з недостатньою руховою активністю, хронічними соматичними захворюваннями, нехтуванням вимогами здорового способу життя (ЗСЖ) та небажанням молоді займатися нецікавою, шаблонною, формалізованою фізичною підготовкою.

Існуючі реалії студентського життя засвідчують, що пересічний студент недооцінює важливість профілактики соматичних захворювань, у якій головну роль відіграє особиста життєва поведінка без шкідливих звичок, тобто раціональний режим роботи, відпочинку, харчування, фізичних навантажень тощо [5–7].

Нагадаємо, що «Фізичне виховання» – єдина у ЗВО навчальна дисципліна, що передбачає формування у студентів засад здорового способу життя та розуміння особистої відповідальності за реалізацію цього вибору [4–7].

Аналіз публікацій попередніх років свідчить, що фізичне виховання у ЗВО України не відповідає сучасним вимогам українського суспільства щодо виховання нового покоління національно свідомих спеціалістів, які є

носіями загальнолюдської культури, високої професійної компетентності та мають високий рівень фізичного здоров'я [5–7].

Науковці наголошують, що за роки незалежності України у ЗВО у реформаторському вирі ця навчальна дисципліна зазнала руйнівних змін і втратила колишній важливий статус обов'язкової для студентів усіх навчальних закладів України, але наразі, у новітніх реаліях глобальної пандемії коронавірусу, стала знову актуальною як ніколи. Тому у статті висвітлено проблему фізичного виховання студентської молоді та визначено практичні засади організаційно-методичного забезпечення навчального процесу в умовах дистанційної та змішаної форм навчання.

Мета нашого дослідження полягає у ретроспективному висвітленні стану викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України та обґрунтуванні методики її реалізації на засадах пріоритету зміцнення здоров'я в умовах пандемії COVID-19.

Загальновідомо, що здоров'я є важливим біологічним компонентом соціального добробуту людини та гарантованою умовою її успішної багаторічної життєдіяльності. Гуманістичний зміст фізичного виховання студентів як складової загальної освітньої культури та сфери покращення стану здоров'я і вдосконалення фізичних якостей особистості передбачає формування свідомої відповідальності за стан здоров'я з врахуванням власних потреб, персональних мотивацій та замовлень і викликів соціуму.

Гармонія фізичного (тілесного) і духовного розвитку людини завжди вважалася підґрунтям біологічного та соціального добробуту особистості, маркером її основних характерологічних рис, а також ступеня розвитку рухових якостей і фізичної дієздатності як важливих складових здорового способу життя (ЗСЖ) [2].

У зв'язку з цим, доречним буде навести думки першого декларатора ідей і форм українського символізму Миколи Кіндратовича Вороного (1871–1938 рр.), який у поезії «Чорний сон» наголосив на важливості тілесного та духовного розвитку у житті людини: *«Красу життя дає свободний рух, свідомо праця, творче діло. В здоровім тілі є здоровий дух; шануйте ж дух, шануйте тіло!»* [8].

Проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді з початком 2020–2021 навчального року у ЗВО України набула нового сенсу. Адже весною 2020 року людство зустрілося із несподіваними викликами, пов'язаними з глобальним розповсюдженням COVID-19, введенням карантинних обмежень і заходів, що суттєво змінили звичні умови життєдіяльності населення практично усіх країн світу.

Для педагогічної спільноти України виникла нагальна потреба зміни існуючої освітньої парадигми реалізації навчально-виховного процесу у ЗВО з метою її адаптації до діяльності в умовах карантину та необхідності швидкого переходу на дистанційний і змішані формати навчання студентів. Перехід на альтернативні організаційні формати викладання навчальних дисциплін у ЗВО України вимагав від науково-педагогічних працівників

значного переосмислення існуючого змісту викладання теоретичного і практичного програмного матеріалу.

Це повною мірою стосувалося й діяльності кафедр фізичного виховання, фахівці яких, як ніхто інший, розуміли, що раптовий дефіцит рухової активності (гіпокінезія), пов'язаний із режимом суворого карантину, безумовно підсилює негативний вплив на психоемоційний стан, розумову працездатність та якість життя студентів. Логічним та ефективним засобом попередження цих негараздів стало створення відповідних умов для збільшення регулярної рухової активності кожного студента шляхом формування стійкої життєво важливої потреби / мотивації до зміцнення власного здоров'я, що повинно бути першочерговою щоденною справою, подібно основним гігієнічним звичкам і навичкам.

Наголосимо, що у період пандемії коронавірусу, коли багато студентів були змушені знаходитися у домашніх умовах і вести малорухливий спосіб життя, постало питання розширення діапазону фізичної активності, як одного із засобів покращення функціональних резервів організму у протистоянні такій важкій стресовій ситуації. Тому регулярна м'язова діяльність у форматі регламентованого виконання дозованих фізичних вправ у домашніх умовах під фаховим керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання реально ставала дієвим немедикаментозним природним засобом зміцнення здоров'я студентів і залучення їх до регулярної рухової активності. При цьому, ефективність дистанційного викладання фізичного виховання залежить від двох рівнозначних чинників: ступеня сформованості мотиваційного потенціалу студента до вимог оволодіння програмним матеріалом навчальної дисципліни та педагогічної компетентності викладача.

Тому, нами була розроблена методика практичних занять фізичним вихованням студентів в умовах дистанційного та змішаного форматів організації навчального процесу, пов'язаного з пандемією COVID-19. Технологія викладання програмного матеріалу базувалася на принципах гуманізму і визнанні здоров'я однією з найбільших загальнолюдських цінностей, досягнення якого здійснюється власними зусиллями студента під контролем викладача та за умов створення атмосфери взаємоповаги й їхньої дружньої співпраці. Такий симбіоз сприяє отриманню важливих цільових результатів – покращення і зміцнення здоров'я та здатності студента швидко й успішно адаптуватися до самостійної діяльності у реаліях карантину і соціально-економічних викликів.

Головними завданнями навчального процесу фізичного виховання студентів в умовах карантинних обмежень було оптимальне збільшення рухової активності, підвищення рівня функціональних можливостей, позитивна динаміка розвитку фізичних якостей та позбавлення їх від шкідливих звичок, як об'єктивних показників стану здоров'я, що у сукупності характеризує ступінь зусиль студента в опануванні вимог навчальної дисципліни.

Апробована нами персоналізована методика занять фізичними вправами включала обов'язкове оцінювання власних антропометричних і функціо-

нальних показників, передбачених вимогами навчальної програми, а також визначення факторів ризику, що можуть бути усунені / модифіковані шляхом залучення студента до здорового способу життя. Це дозволяло досягати комплексного профілактичного та оздоровчого впливу на діяльність основних систем життєзабезпечення і загальний психофізичний стан студента.

Практична реалізація нашої методики передбачає оволодіння студентами знаннями, уміннями і навичками, що у сукупності визначають рівень практичних компетенцій та об'єктивно відображають ступінь засвоєння студентом програмних вимог: теоретичних знань щодо інформаційно-мотиваційного обґрунтування корисності занять фізичною культурою і спортом як природними засобами зміцнення і покращення здоров'я; уміння визначати рівень антропометричних і функціональних показників та наявність факторів ризику для здоров'я; оволодіння методикою розвитку рухових якостей та їхнє оцінювання; накопичення обсягу практичних навичок і власного досвіду оволодіння технологією виконання фізичних вправ.

Відомо, що студенти у своїй більшості розуміють користь для свого здоров'я систематичних занять фізичними вправами, але не завжди мають бажання та умови ними активно займатися. Тому викладачі кафедр фізичного виховання мали практичну можливість, працюючи у дистанційному та змішаному режимах навчання, допомогти студентам зробити конкретні дії щодо підвищення особистого рівня рухової активності шляхом виконання індивідуально привабливих і фізіологічно адекватних фізичних вправ, регулярної дозованої ходьби та інших доступних форм занять при обов'язковому контролі цієї діяльності.

Для засвоєння вимог програмного матеріалу, нами були розроблені схеми використання викладачами мотиваційних стимулів і дій, спрямованих на свідоме дотримання кожним студентом засад ЗСЖ.

Зазначимо, що при цьому частково використовувалася загальноприйнята методика формування нематеріальної мотивації до самооздоровлення, з якої були виокремлені найбільш прийнятні для студентського контингенту мотивуючі стимули: індивідуальна цільова мотивація; мотивація участю та визнанням; самовдосконалення задля власної користі; перманентний характер дії мотивації.

За допомогою цього психолого-педагогічного контенту, були розроблені кейси інформаційно привабливих для студентської молоді ціннісно-мотиваційних орієнтацій, зміст яких передбачав формування потреби до ведення здоров'язбережувальної життєвої поведінки і фізичного самовдосконалення, як засобів зміцнення здоров'я, досягнення високої розумової та фізичної працездатності в умовах пандемії. При цьому студент міг зробити вибір пріоритетних, на його думку, життєвих стимулів, задоволення яких він вважав важливими щодо забезпечення власного життєвого добробуту.

На нашу думку, формуванням індивідуальної мотивації до покращення здоров'я студентів засобами фізичної культури і спорту повинна розпо-

натися кожна зустріч викладача у будь-якому форматі спілкування. Адже, свідоме обрання мотиваційних стимулів відіграватиме важливу роль у спонуканні студентів діяти у обраному напрямі покращення і зміцнення власного здоров'я в умовах карантинних заборон і обмежень.

Таким чином, формування у студентів здоров'язбережувальної поведінки без шкідливих звичок і схильностей, є надійним підґрунтям досягнення соціального і біологічного благополуччя, покращення якості власного життя й самореалізації у кар'єрному, громадському та особистому дискурсах, досягнення вершин у обраному форматі життєдіяльності.

З проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Регулярна регламентована рухова активність студентів у форматі обов'язкових навчальних занять під керівництвом викладача, а також їхня самостійна робота за індивідуальною програмою, повинні стати основними компонентами життєвої поведінки, спрямованої на покращення і зміцнення тілесного здоров'я, підвищення розумової та фізичної дієздатності;

2. Формування у студентів індивідуальної мотиваційної потреби до збільшення регулярної рухової активності засобами фізичної культури і спорту є ефективним напрямом фізичного самовдосконалення і стає імперативним викликом в умовах пандемії COVID-19;

3. Запропонована нами методика викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в умовах дистанційного та змішаного форматів навчання буде комплексним засобом покращення загального психофізичного стану студентів.

Подальший напрямом досліджень цієї проблеми повинен бути пошук ефективних форм організації та методики занять фізичними вправами задля покращення та зміцнення здоров'я студентів як пріоритетного завдання фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

Список використаних літературних джерел

1. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/print1391950419561429> (дата звернення: 08.10.2020).
2. Концепція розвитку освіти України на період 2015–2025 років. URL: <http://old.mon.gov.ua/ua/prviddil/1312/1390288033/1414672797/> (дата звернення: 08.10.2020).
3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: www.president.gov.ua/documents/422016-19772 (дата звернення: 08.10.2020).
4. Проект «Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 р.»: http://sportmon.org/wp-content/uploads/2019/03/Strategiya-rozvitku-FV.-ta-Sportu-do-2025roku_compressed.pdf (дата звернення: 08.10.2020).
5. Зеленюк О., Чекмарьова В., Бикова Г., Портна І. Актуальні проблеми формування здоров'язбережувальної життєвої поведінки як складової гуманітарної освіти студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*

(*фізична культура і спорт*): збірник наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. К.: В-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 73–76.

6. Щербина Юрій, Зеленюк Оксана. Чи потрібна у медичному виші навчальна дисципліна «Фізичне виховання». Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 200-літтю розвитку плавання у Львові; Під заг. ред. Сіренко Р. Р. Львів: В-чий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2020. С. 68–69.

7. Щербина Ю. В., Зеленюк О. В. Фізичне виховання студентів-медиків в умовах дистанційного навчання. Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах: тези доп. I міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 28–29 травня 2020 р. Дніпро, 2020. Т. 2. С. 574–575.

8. Вороний М. К. Поезії. Переклади. Критика. Публіцистика. К.: Наукова думка, 1996. 704 с.

References

1. Zakon Ukrainy «Pro vyshchu osvitu» vid 01.07.2014 r. № 1556-VII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/print1391950419561429> (last accessed: 08.10.2020) (In Ukrainian).

2. Kontseptsiiia rozvytku osvity Ukrainy na period 2015–2025 rokiv. URL: <http://old.mon.gov.ua/prviddil/1312/1390288033/1414672797/> (last accessed: 08.10.2020) (In Ukrainian).

3. Natsionalna stratehiia z ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovyï sposib zhyttia – zdorova natsiia». URL: www.president.gov.ua/documents/422016-19772 (last accessed: 08.10.2020) (In Ukrainian).

4. Proekt «Stratehii rozvytku fizychnoho vykhovannia ta sportu sered studentskoï molodi na period do 2025 r.». http://sportmon.org/wp-content/uploads/2019/03/Strategiya-rozvitku-FV.-ta-Sportu-do-2025roku_compressed.pdf (last accessed: 08.10.2020) (In Ukrainian).

5. Zeleniuk O., Chekmarova V., Bykova H., Portna I. (2018). Aktualni problemy formuvannia zdoroviazberezhuvainoi zhyttievoi povedinky yak skladovoi humanitarnoi osvity studentiv. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zbirnyk naukovykh praci* / *scientific journal of the M. P. Drahomanov National Pedagogical University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): a collection of scientific papers*. Za red. O. V. Tymoshenka. K.: V-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 4 (98), 73–76 (In Ukrainian).

6. Shcherbyna Yurii, Zeleniuk Oksana. (2020). Chy potrebna u medychnomu vyshii navchalna dystsyplina «Fizychno vykhovannia». Problemy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: Materialy VIII vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, prysviachenoï 200-littiu rozvytku plavannia u Lvovi; Pid zah. red. Sirenko R.R. Lviv: V-chyi tsentr LNU imeni Ivana Franka, 68–69 (In Ukrainian).

7. Shcherbyna Yu. V., Zeleniuk O. V. (2020). Fizychno vykhovannia studentiv-medykiv v umovakh dystantsiinoho navchannia. Shliakhy rozvytku nauky v suchasnykh kryzovykh umovakh: tezy dop. I mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii, 28–29 travnia 2020 r. Dnipro, 2, 574–575 (In Ukrainian).

8. Voroniy M. K. (1996). Poesii. Pereklady. Krytyka. Publitsystyka. K.: Naukova dumka (In Ukrainian).

Стаття поступила в редакцію 15.10.2020 р.