

МОДЕЛЬ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Яворська Т.Є.

Здоров'я здобувачів вищої освіти є найважливішою передумовою їх всебічного гармонійного розвитку, успішного навчання, активної життєдіяльності, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та надійною гарантією майбутнього країни. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані й саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.

Позитивне ставлення до власного здоров'я – це досить актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я вважається головною суспільною цінністю. Серед пріоритетних напрямів, визначених Національною доктриною розвитку освіти, є «пропаганда здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя». Проте деякі особисвідомо нехтують своїм здоров'ям.

Слід зауважити, що дотримання здорового способу життя важливе для кожної людини, і в першу чергу – для здобувачів вищої освіти, оскільки в молоді роки відбувається сприйняття певних норм і зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмій, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Тому, проблема формування здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти (ЗВО) залишається актуальною та повинна цікавити й турбувати не тільки батьків, викладачів, фахівців, але й самого здобувача, а здоров'я повинно стати одним із найважливіших пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної молоді.

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», метою фізичного виховання у сфері освіти є забезпечення розвитку фізичного здоров'я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності відповідно до принципів індивідуального підходу та пріоритету оздоровчої спрямованості цього процесу протягом усього життя.

Наукові дослідження свідчать, що здоров'я людини більш ніж на 50,0 % визначається умовами та способом життя. Поняття «здоровий спосіб життя» охоплює різноманітні компоненти, що стосуються всіх сфер здоров'я: раціонально організований розпорядок дня, дотримання правил особистої гігієни, раціональний режим праці й відпочинку, збалансоване харчування та гігієна харчування, оптимальний руховий режим, правильне дихання, повноцінний режим сну, масаж, загартування, відсутність та викорінення шкідливих звичок, володіння елементарними методиками самоконтролю за станом здоров'я, охорона навколишнього середовища, психологічна культура

й поводження в колективі тощо.

Основною фізіологічною умовою збереження та зміцнення здоров'я є рух. Саме правильно організована рухова активність позитивно впливає на загальний рівень самопочуття, профілактику неінфекційних захворювань, зменшення впливу шкідливих звичок на організм та кількості асоціальних проявів та депресій, а також стимулює розвиток людини, розширює та підтримує на оптимальному рівні її функціональні можливості, гальмує інволюційні процеси, підвищує соціальну значущість особистості. Ось чому рухова активність людини, що відіграла головну роль в еволюції, сьогодні знову набуває біологічної та соціальної актуальності.

Слід зауважити, що науково-технічний прогрес у всіх галузях змінив умови життя людей, різко скоротив та обмежив їх рухову активність, збільшив нервово-психічне перевантаження, поширив можливість використання та зловживання шкідливими звичками. Всі ці фактори ризику можуть спричинити низку функціональних порушень з боку внутрішніх органів або систем та зумовити виникнення захворювання.

Слід також зазначити, що рухова активність тісно пов'язана з функціональними можливостями життєво важливих органів та систем організму людини. Рухові акти здійснюються через терміново інтегровані в організмі функціональні системи, що включають до себе анатомічно віддалені органи та їх системи, психічні функції, інтелектуальні процеси. Рухова діяльність є фактором, що порушує гомеостаз. У відповідь на неї в організмі відбуваються процеси фенотипічної адаптації, а її результат – підвищення рівня функціональних можливостей органів та їх систем, що входять до функціональної системи, яка спрямована на вирішення даного рухового завдання [3, с. 292].

Метою нашої роботи була розробка моделі підготовки здобувачів вищої освіти до формування здорового способу життя.

В останнє десятиріччя значно поширилась проблема досліджень щодо дотримання складових здорового способу життя. Багато робіт присвячено розробці оздоровчих програм для студентської молоді (Н.П. Абаскалова, 2000; Л.В. Антропова, 2002; В.Е. Богданова, 1998; Е.П. Войтенко, 1995; В.В. Вучева, 1998; М.С. Герцик, 1999; Г.П. Грибан, 2009 та ін.). Так, у працях Г.П. Грибана викладено концептуальні аспекти рухової активності, фізичного стану, розвитку, підготовки, підготовленості та стану здоров'я студентів, висвітлено практичні аспекти формування та дотримання здорового способу життя [4].

Впровадження авторських фізкультурно-оздоровчих програм у систему фізичного виховання студенток присвячені роботи А.Г. Алферова, 2003; Е.А. Батової, 2003; Т.Г. Вялкіної, 2002; А.Л. Димової, 2004; І.В. Орлан, 2002; Е.В. Токар, 2002 тощо. Обґрунтування різних тренувально-оздоровчих програм було предметом багатьох досліджень, зокрема таких науковців, як О.С. Куца, 1997; В.А. Леонова, 1991; А.Г. Рибковського, 1998 та ін. [14].

На думку Г.П. Грибана, досить важливим для підвищення рухової

активності студентів є ступінь та якість опанування теоретичними знаннями та культурними цінностями в галузі фізичної культури та спорту. Наявність певної суми теоретичних знань в області анатомії й фізіології, гігієни та біохімії, психології й педагогіки, теорії та методики фізичного виховання є однією з головних відмінностей, що характеризує ступінь соціалізації студента, його зрілість як особистості. Без знань свого організму, його функціональних можливостей, фізичного розвитку та підготовленості студент не може бути зрілою особистістю при зміцненні свого здоров'я засобами фізичного виховання. На основі досліджень Г.П. Грибана можна зробити висновок, що низький рівень теоретичного світогляду в галузі здоров'я та оздоровчої фізичної культури негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості студентської молоді й в цілому на процес рухової активності. Вагомою причиною низької фізичної активності студентської молоді є також нестача інформації щодо важливості фізичних вправ й рухів та їх впливу на організм людини [4, с. 21–22].

Серед робіт, які дозволили нам розробити спеціальні рекомендації щодо формування та дотримання складових здорового способу життя здобувачами вищої освіти звернули на себе увагу праці таких науковців, як Г.Л. Апанасенка, А.Ф. Баканова, І.Б. Верблюдова, В.П. Войтенка, Г.П. Грибана, Т.Л. Дубіна, Т.О. Лози тощо [1, 2, 4].

Ми погоджуємося з думкою Л. Міхеєвої про те, що ефективність процесу формування здорового способу життя залежить від таких важливих складових, як: 1) виховання в студентів інтересу до знань фізичними вправами; 2) озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології, гігієни людини та вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично займатися фізкультурою; 3) практичне навчання студентів кожен день самостійно займатися фізичними вправами; 4) створення позитивного мікроклімату в колективі навчального закладу; 5) підвищення педагогічної культури батьків (консультування батьків та сімей із питань сімейних конфліктів, взаємин між поколіннями, витоків конфліктів у сім'ї тощо); 6) підготовка фахівців, які працюють із молоддю, у сфері охорони здоров'я, освіти, розваг тощо; 7) інтеграція та координація зусиль державних і громадських організацій, релігійних організацій щодо широкого поля діяльності у сфері формування здорового способу життя молоді; 8) залучення засобів масової інформації щодо пропаганди здорового способу життя, орієнтації молоді на кращі здобутки духовної спадщини, популяризації притаманних українському народові загальнолюдських цінностей, запобігання негативному впливові на систему цінностей інформації, що містить елементи жорстокості та насильства; 9) розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, шкіл та матеріалів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я [8, с. 318–322].

Аналіз досліджуваної проблеми засвідчив про необхідність та доцільність впровадження та дотримання складових здорового способу життя

здобувачами вищої освіти. Для збереження та зміцнення здоров'я, формування культури здоров'я й здорового способу життя здобувачами ЗВО пропонуються різноманітні методики та технології оздоровчого та здоров'язбережувального характеру. Так, І.Б. Верблюдовим була розроблена блочна індивідуальна тренувально-оздоровча програма, яка складалася з певних модулів [2]. Показниками оволодіння необхідним рівнем знань і вмінь з фізичної культури здобувачами ЗВО є формування культури здоров'я, знання основ методики оздоровлення й фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами, уміння застосовувати на практиці фізкультурно-оздоровчі та здоров'язбережувальні технології тощо.

На нашу думку, одним із принципових моментів є поширення серед здобувачів вищої освіти знань щодо важливості здорового способу життя, можливості використання технологій, які коригують й зберігають здоров'я на основі використання інформаційних технологій.

Подальше дослідження має практичну цінність з метою розроблення здоров'язбережувальних методик для здобувачів ЗВО. Отже, нами була розроблена методика формування здорового способу життя для здобувачів вищої освіти, що включала спеціальні рекомендації щодо ведення здорового способу життя та комплекс оздоровчої програми для здобувачів вищої освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Відомо, що застосування навичок здорового способу життя принципово вимагає свідомого ставлення кожного конкретного індивіда щодо власного здоров'я, щодо необхідності його збереження та зміцнення. Тому, змусити молодь дотримуватися тих чи інших навичок в обов'язковому порядку та вести здоровий спосіб життя неможливо, оскільки такий примус певною мірою може розглядатися, як втручання у особисті права індивіда. Однак ми намагалися прищеплювати, виховувати культуру здоров'я, а також сформулювати для здобувачів вищої освіти низку положень, яких рекомендували дотримуватися під час складання раціонального добового режиму. Усі дані про виконання складових пропонували заносити до щоденника самоконтролю.

Отже, спеціальні рекомендації для здобувачів вищої освіти були спрямовані на:

- своєчасне виконання навчальних завдань упродовж всього семестра;
- дотримання режиму розумової праці та відпочинку;
- удосконалення комунікативних якостей здобувачів вищої освіти між собою й викладачами ЗВО;
- дотримання всіх компонентів здорового способу життя;
- навчання здобувачів вищої освіти методам самоконтролю за станом організму.

Кожна складова здорового способу життя містила в собі комплекс запропонованих заходів та спеціальні рекомендації, які представлені в моделі підготовки здобувачів вищої освіти до формування здорового способу життя на рис. 1.



Рис.1. Модель підготовки здобувачів вищої освіти до формування здорового способу життя

До комплексу оздоровчої програми входили такі компоненти, як «Фізична складова», «Біологічна складова», «Соціальна складова», «Інтелектуальна складова», «Психоемоційна складова» та «Духовна складова».

До «Фізичної складової» нами було запропоновано такі заходи, як проведення та відвідування бесід на різні тематики «Значущість оздоровчої фізичної культури в житті здобувачів вищої освіти», «Вплив гіпокінезії на організм здобувачів вищої освіти»; розробка комплексу ранкової гігієнічної зарядки для здобувачів вищої освіти та його виконання; прогулянки на свіжому повітрі та дихальні вправи; надано рекомендації та поради щодо загартування організму (вода, сонце, повітря); заняття з фізичного самовдосконалення, до яких було запропоновано виконання комплексу вправ, що включав: оздоровчий біг, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба із положення лежачи на спині, піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині, присідання, стрибки через скакалку. Рекомендовано відмовитися від ліфту, підніматися сходами, більше ходити пішки, активно відпочивати, займатися оздоровчою фізичною культурою, тобто намагатися більше рухатись й займатись фізичними вправами щодня тощо.

До компоненту «Біологічна складова» нами було запропоновано: відвідування бесіди «Раціональне харчування та побудова збалансованого харчового раціону на кожен день для здобувачів вищої освіти»; здійснено розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму здобувачів вищої освіти; надано поради щодо раціонального добового режиму, режиму праці та відпочинку; розраховано час для роботи, час для відпочинку, час для прийому їжі, час для сну; відпочинок на свіжому повітрі; чергування фізичних та розумових навантажень; дотримання правил особистої та громадської гігієни; відмова від шкідливих звичок; контроль за власною масою тіла (1 раз на тиждень); самоспостереження за артеріальним тиском здобувачами вищої освіти.

Крім того, було надано рекомендації щодо здорового харчування здобувачів вищої освіти:

1. Намагайтесь споживати адекватну кількість калорій з їжею для задоволення власних потреб в енергії та основних харчових речовинах.

2. Намагайтесь споживати щодня достатню кількість корисних харчових продуктів: овочів, бобових, фруктів, цільних злаків, горіхів, насіння, яєць, нежирного м'яса, риби та молочних і кисломолочних продуктів.

3. Уникайте частого споживання харчових продуктів та страв із значним вмістом солі, цукру та надмірним вмістом жиру.

4. Намагайтесь дотримуватись оптимального режиму харчування та набути здорових харчових звичок.

5. Пийте достатньо рідини, обирайте напої, які не містять багато калорій. Не починайте вживати алкоголь або обмежте його споживання.

6. Постійно та ретельно дотримуйтесь правил харчової безпеки, включаючи дотримання чистоти, вибір тільки якісних та безпечних харчових продуктів, належних умов їх транспортування, зберігання та приготування.

Чільне місце у структурі здорового способу життя посідає культура спілкування, яка включає систему знань, норм, цінностей та прикладів поведінки, встановлених у суспільстві. Для молоді спілкування є важливою

умовою задоволення їхніх взаємин з навколишнім життям, запорукою психічного, фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального розвитку особистості. Отже, ефективну взаємодію здобувачів вищої освіти з соціальним середовищем (родина, колектив, однокурсники у групі, суспільство), що дало змогу створити належні умови для формування та зміцнення здоров'я нами розглядалася як «соціальна складова», якою передбачалось:

- доброзичливе спілкування з друзями, з одногрупниками, в родині, в університеті;
- намагання робити гідні вчинки;
- дотримання розпорядку дня та правил безпечної поведінки в навколишньому середовищі;
- формування морально-вольових якостей (цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, вміння відстоювати свою позицію, ініціативність, самостійність, витримка, дисциплінованість).

«Інтелектуальна складова» – це здатність сприймати, засвоювати та аналізувати інформацію, творчо її використовувати для прийняття відповідних рішень щодо поліпшення стану свого організму. До цього компоненту нами було запропоновано:

- дії, спрямовані на саморозвиток та самовдосконалення молоді;
- стимулювання розумового розвитку;
- участь в інтелектуальних і культурних заходах;
- пошук цікавої інформації та її аналіз;
- пошук нових ідей та розвиток інтелекту;
- перегляд відеострічок, фільмів та їх обговорення на виховних годинах.

Отже, на шляху до інтелектуальної складової здоров'я було запропоновано витратити більше часу на навчання, наприклад читання книг, журналів, газет, огляд новин для того, щоб бути в курсі поточних питань та ідей.

«Психоемоційна складова» – основа здоров'я, що показує самовдосконалення особистості, який виявляється у здатності розуміти почуття, висловлювати їх та контролювати. Важливо комфортно почуватися, беручи до уваги емоції людей, що тебе оточують. До цієї складової нами було включено:

- поради щодо позитивного ставлення до себе та інших людей;
- проведення психологом тренінгів;
- приговорювання спеціальних формул аутогенного тренінгу для зменшення психоемоційного напруження;
- прослуховування музики.

«Духовна складова» – основа здоров'я, що показує духовний розвиток особистості, який виявляється у розумінні сутності довкілля та сенсу життя:

- визначення ідеалу, пріоритету цінностей, мети та сенсу життя;
- розробка плану духовного розвитку;
- відвідування бесід;

- навчання концентрації уваги та різним способам дихання.

З'ясовано, якщо на початку нашого дослідження лише 11,0 % студенток відносили збереження й зміцнення здоров'я до обов'язкових компонентів свого благополуччя, то наприкінці дослідження це стало життєвою необхідністю майже кожної студентки (98,0 %).

Крім того, для діагностики індивідуального здоров'я людини використовують таке поняття, як біологічний вік, тобто її індивідуальні особливості, що визначаються за морфометричними, фізіологічними, метаболічними та імунологічними ознаками, які максимально наближені до середніх вікових величин і мають місце у 50,0 % здорових людей певної вікової групи. Перевищення біологічного віку (42,1 роки) над календарним (21,3 роки) на початку дослідження свідчило про зниження рівня здоров'я здобувачів вищої освіти. Так, після проведеного основного педагогічного експерименту усі показники покращилися у порівнянні із вихідними даними. Це простежувалося в позитивній динаміці біологічного віку здобувачів вищої освіти, який зменшився на 5,59 роки, індексу самооцінки свого здоров'я, що знизився на 2,8 бали, життєвої ємності легенів, яка збільшилась на 330,75 мл, проби Штанге й проби Генча, що збільшилися на 6,2 сек та на 4,5 сек відповідно, статичного балансування, яке збільшилося на 8,6 сек, маси тіла, що зменшилася на 4,8 кг, порівняно з динамікою цих показників на початку експерименту [15].

Аналіз результатів опитування здобувачів вищої освіти, визначення та порівняння динаміки їх рівня здоров'я дало можливість сформулювати висновки щодо ефективності запропонованої методики, оскільки усвідомлення та формування здорового способу життя, прислуховування до наших порад покращили рівень здоров'я та уповільнили темп старіння здобувачів вищої освіти, які дотримувались розробленої методики.

Отже, спеціальні рекомендації та роздатковий матеріал дають можливість здобувачам вищої освіти використовувати їх як під час навчання у закладах вищої освіти, так і в подальшому їх житті. Розробка комплексу оздоровчої програми та його дотримання призвело до того, що здобувачі вищої освіти не лише отримали необхідні теоретичні знання, але й практично оволоділи значною частиною засобів та методів оздоровлення, склали для себе індивідуальну програму підвищення рівня здоров'я та набули необхідних практичних умінь й навичок у застосуванні спеціальних знань у самостійній оздоровчо-профілактичній роботі над собою.

Визначення біологічного віку здобувачів вищої освіти та отримані результати вказують на те, що для того, щоб покращити показники біологічного віку необхідно сприяти підвищенню мотивації до власного стану здоров'я, рівня рухової активності та популяризації самостійних занять здобувачами вищої освіти у вільний від навчання час. Тому нами і була розроблена модель підготовки здобувачів вищої освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка до формування здорового способу життя. Отже, аналіз результатів дослідження дозволив зробити

висновок щодо ефективності розробленої моделі, оскільки ведення здорового способу життя, прислуховування до наших порад покращили рівень здоров'я та уповільнили темп старіння здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Баканова А.Ф. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. Физическое воспитание студентов. № 6, 2011. С. 8–22.
2. Верблюдов І.Б. Індивідуальна тренувально-оздоровча програма. Методичний посібник для студентів вищого навчального закладу. Суми: Редакційно-видавничий відділ СумДПУ. 2006. 72 с.
3. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник. К. : Кондор, 2006. 502 с.
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Вид-во «Рута». 2009. 593 с.
5. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. К. : ІЗМН, 1999. 270 с.
6. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посібник. К. : КНЕУ, 2005. 104 с.
7. Краснов В.П., Присяжнюк С. І., Раєвський Р. Т. Основи оздоровчого тренування. К.: Аграрна освіта, 2005. 56 с.
8. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. Український науковий журнал «Освіта регіону». 2011. № 3. С.318–322.
9. Основи здорового способу життя студентів: навч. посібник / С. В. Королінська, Н. І. Измайлова, П. О. Сіренко, А. О. Аркуша. Харків : НФаУ, 2013. 84 с.
10. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
11. Присяжнюк С.І. Вплив самостійних занять фізичними вправами на формування здорового способу життя студентської молоді Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: проблеми та перспективи. Матер. Міжнар. електр. наук.-метод. конф. 16–17 жовтня 2014 р., м. Київ. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2014. С. 168–188.
12. Психология здоровья: Учебник для вузов. Под ред. Г.С.Никифорова. СПб : Питер, 2003. 607 с.
13. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса : Наука и техника, 2008. 556 с.
14. Рибковський А.Г. Педагогічні основи фізичного виховання: учеб. посібник. Донецьк: ДонНУ, 2010. 161 с.
15. Яворська Т.Є., Кичкирук Ю.О. Динаміка біологічного віку дівчат студентського віку. Спортивна наука – 2017 : збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир : Вид-во ФОП Євенок О. О., 2017. С.113–119.
16. Яворська Т. Методика формування здорового способу життя студентської молоді / Т. Яворська // Біологічні дослідження – 2020: Збірник наукових праць. – Житомир: 2020. – 493 с. – С. 474-476.
17. Яворская Т.Е. Социально-философский дискурс здорового образа жизни студенческой молодёжи. Матер. Международной научно-практической конференции «Студенческое спортивное движение. Состояние, проблемы и перспективы развития: материалы Междун. науч.-практ. конф. [Электронный ресурс]. Отв. за вып. Н.В. Соболева. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. 618 с. <http://eprints.zu.edu.ua/12703/>
18. Яворська Т.Є. Теоретико-методичні основи формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту Нової української школи. Система підготовки майбутніх фахівців у контексті становлення Нової української школи : монографія / за заг. редакцією В.Є. Литнєва, Н.Є. Колесник, Т.В. Завязун. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2019. 372 с.