

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

*Григорій Грибан, Анастасія Онуфрак, Валерій Осипенко
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Анотація. В статті розглядаються питання збереження здоров'я здобувачів під час навчального процесу з фізичного виховання в умовах воєнного стану, спричиненого вторгненням РФ на територію України.

Ключові слова: фізичне виховання, навчальний процес, здоровий спосіб життя, чинники здоров'я, фізичні вправи.

Постановка проблеми. Згідно Указу Президента № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» заклади різних рівнів освіти почали шукати форми спілкування зі здобувачами і, не чекаючи урядових рішень, багато з них в двох недільний термін розпочали навчання в дистанційній формі. Досвід роботи за дистанційною формою навчання був вже добре відомий, але враховуючи різні чинники, серед яких безпека учасників освітнього процесу, набули певної специфіки навчання. Процес навчання сприяв також спілкуванню здобувачів і викладачів, наданню певної волонтерської допомоги, психологічної підтримки, єднання української нації та пошуку шляхів збереження здоров'я в умовах воєнного стану.

Аналіз останніх досліджень. Головним завданням під час воєнного стану є збереження здоров'я здобувачів. При цьому В.О. Кукса до головних

показників здоров'я відносить: рівень імунного захисту і стійкості, рівень і гармонійність фізичного розвитку, функціональний стан організму та його резервні можливості, нормальність статевого розвитку і сексуальної поведінки, наявність дефектів розвитку захворювання, рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок [6, с. 485]. Всі перелічені автором чинники потребують систематичного фізичного навантаження.

Заняття фізичними вправами є одним із важливих чинників зміцнення здоров'я як серед учнівської молоді [4], так і різних верств населення. З усього масиву визначень поняття «здоров'я» С. Цимбалюк виокремив три підходи до розкриття його сутності, а саме: 1) вузькоспрямований, що вирізняється прагненням обмежити сферу застосування терміна «здоров'я» виключно сферою фізичного розвитку та функціонального стану організму. До цього підходу віднесено визначення окремих видів здоров'я (психічне, соціальне, духовне). При цьому існує невизначеність щодо достатнього рівня функціональних можливостей організму; 2) акцент спрямований на фізичне здоров'я, відсутність хвороб, досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів, здатність адаптуватися до мінливих негативних чинників середовища. Також існує невизначеність щодо функціональних можливостей організму; 3) пріоритетом цього напрямку є формування здоров'я як цілі досягнення відповідного його рівня (самореалізація особистості, виконання соціальних і біологічних функцій, виконання суспільно корисної праці), тобто задоволення потреб вищого рівня (самореалізації людини) та суспільного прогресу [8, с. 90–91].

Формування культури здоров'я під час воєнного стану у здобувачів закладів вищої освіти є надзвичайно важливою проблемою, яка допоможе знизити психологічний стрес, відволікти від напружених ситуацій, підвищити рівень фізичного стану, переключитися на здоров'язберезувальну діяльність [1, 2, 3, 7 та ін.], сприятиме формування ціннісного ставлення здобувачів до фізкультурно-оздоровчої діяльності [5] тощо.

Мета дослідження виявити шляхи та засоби формування культури здоров'я здобувачів у процесі фізичного виховання під час воєнного стану.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні було використано такі загальнонаукові методи як аналіз літературних джерел, спостереження, бесіда, систематизація наукових знань з проблематики збереження здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Дослідження проведені в Житомирському державному університеті імені Івана Франка в 2022–2023 н. р. із здобувачами II курсів різних факультетів, які відвідували навчальні заняття з фізичного виховання за навчальним планом.

Результати дослідження. З початком воєнного стану в Україні здобувачі опинились в різних умовах навчання (вдома, тимчасово переміщеними в інші регіони України, частина виїхала за кордон та продовжила навчання в дистанційній формі та закордонних освітніх закладах, тобто життя продовжувалося, мрії про перемогу посилювалися і потреба здобувати освіту зайняла своє чинне місце. При цьому навчальна дисципліна «Фізичне виховання» виявилася в протиріччі із здоровим способом життя – заняття за комп'ютером, а фізична активність і так була низькою із відомих причин.

Спосіб життя здобувача є не що інше, як спосіб інтеграції потреб і відповідних їм форм діяльності. Структура способу життя виявляється у відносинах субординації та координації між різними видами діяльності. Впровадження нових технологій навчання в дистанційній формі було спрямоване на активізацію свідомості здобувачів, мотивацію їх до підтримання працездатності і стану здоров'я. При цьому рівень мотивації здобувачів до традиційних занять з фізичного виховання оцінювався нами як низький. Більше того, після пандемії COVID-19 показники фізичної підготовленості здобувачів мали тенденцію до суттєвого погіршення.

Активізація фізкультурно-оздоровчої активності в умовах воєнного стану здійснювалася нами в три етапи. На *першому етапі* – заняття з фізичного виховання проводилися в формі спеціально організованих теоретичних та

методичних з практичними рекомендаціями щодо використання конкретних засобів фізичної культури та спорту в домашніх умовах та за місцем проживання здобувача. Для цього широко використовувався метод самостійної роботи з навчальною і навчально-методичною літературою та наступним – виконанням певного обсягу фізичного навантаження.

На *другому етапі* відбувалося деталізоване оволодіння прийомами оздоровчої, рекреаційної фізичної культури. Для вирішення цього завдання здобувачі склали плани практичних занять з фізичного виховання, де було передбачено виконання завдань самостійної підготовки, та були складені комплекси ранкової гімнастики, фізкультурних пауз, фізкультурних хвилинок, фізкультурних мікропауз, які виконувалися в навчальному процесі. Важливою умовою навчання на цьому етапі був аналіз і самоаналіз засобів фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, які проводяться вдома та на спортивних майданчиках за місцем проживання здобувача.

На *третьому етапі* здійснювалося подальше удосконалення знань, умінь та навичок виконання фізичних вправ з урахуванням фізичного стану здобувача. Основним методом на цьому етапі було багаторазове використання засобів фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів у особистому режимі дня.

Висновки. Формування культури здоров'я здобувачів закладів вищої освіти потребує масового залучення їх до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, яка має відтворювати соціально значущі цінності якості життя, покращувати працездатність, фізичний розвиток, фізичну підготовленість і здоров'я та формувати красу і тілесну гармонію, бути готовим до захисту суверенітету України.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення навчального процесу в змішаних умовах навчання під час воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: Дис. кан. пед. наук: 13.00.04. Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 2006. – 315 с.

2. Грибан Г.П. Теоретико-методичні аспекти формування культури здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Зб. наук. праць XXVIII Всеукр. науково-практ. конф. Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2022. С. 3–8.

3. Грибан Г.П., Гарлінська А.М., Солодовник О.В. та ін. Формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 6 (151) 22. С. 42–46. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).09

4. Єрмакова Т. Формування культури здоров'я учнів як складова частина педагогічного процесу в школі. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2015. № 17. С. 96–100.

5. Іваненко Т.В. Формування позитивно ціннісного ставлення студентів університету до оздоровчої діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. К., 2011. 20 с.

6. Кукса В.О. До еволюції визначення поняття «здоров'я». Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. Зб. наук. праць. № 1(3) 2004. С. 481–487. <https://ap.uu.edu.ua/upload/publicationpdf/4e1d0bbf9d4abca8a8788d77cd7e113.pdf>

7. Міхєєнко О.І., Кукса Н.В., Лянной М.О. Формування культури здоров'я студентської молоді в умовах вищого навчального закладу. Наук.-практ.

журнал Наука і освіта Південноукраїнського нац. ун-ту ім. К.Д. Ушинського. 2017. № 12. С. 42–52.

8. Цимбалюк С. Сучасні підходи до характеристики терміна «здоров'я». Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. № 4 (36), 2016. С. 88–94.