

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).02
УДК 796.41.071.5

Андрес А.С.
кандидат фіз. вих. та спорту наук, доцент, Національний університет «Львівська політехніка»
Павлось Р.М.
старший викладач, Національний університет «Львівська політехніка»
Король О.С.
старший викладач, Національний університет «Львівська політехніка»
Безгребельна О.П.
старший викладач, Національний університет «Львівська політехніка»

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В РЕАЛІЯХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

Розглянуто питання здорового способу життя студентів в умовах карантинних обмежень. Актуальність наукового пошуку спричинена різким погіршенням фізичного та розумового стану студентів у зв'язку із запровадженням в країні карантину, спричиненого пандемією COVID-19, а у закладах вищої освіти дистанційного навчання. Доведено важливе й непересічне значення фізичного виховання у процесі забезпечення здорового способу життя студентів. Визначено, що необхідною головною передумовою збереження здоров'я в умовах карантину є здоровий спосіб життя, як модель, система загальних умов, які сприяють зміцненню і збереженню здоров'я. Систематизовано напрями забезпечення здорового способу життя студентів під час карантину в освітньому процесі із фізичного виховання. Практична реалізація виявленого скерована на радикальні зміни, що матимуть вплив на розвиток процесу фізичного виховання задля забезпечення збереження здоров'я студентів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя фізичне виховання, студент, карантин, фізична активність.

Andres A., Pavlo R, Korol' O., Bezgrebelna O. Healthy lifestyle in the realities of the educational process of physical education of students during the quarantine. The question of a healthy way of life of students in the conditions of quarantine restrictions is considered. The urgency of scientific research is caused by the sharp deterioration of the physical and mental condition of students due to the introduction of quarantine in the country caused by the COVID-19 pandemic, and in higher education institutions of distance learning. A necessary main prerequisite for maintaining health in quarantine is a healthy lifestyle, as a system of conditions that contribute to the strengthening and preservation of health. The purpose of the work is to identify areas for ensuring a healthy lifestyle of students during quarantine in the educational process of physical education. Research methods: theoretical analysis, systematization, comparison, generalization of literature data. According to the results of scientific research, the important and unique importance of physical education in the process of ensuring a healthy lifestyle of students has been proved. The directions of ensuring a healthy lifestyle of students during quarantine in the educational process of physical education are systematized: formation of students 'stable motivations for a healthy lifestyle application of all possible technologies in classroom and extracurricular physical education classes to educate students' needs and ability to maintain and improve their health. I; to provide students with a wide range of knowledge, on the basis of which the worldview of a healthy lifestyle should be formed; acquaintance of students with alternative methods of usual physical activity, for counteraction to negative consequences of quarantine and social isolation; development of programs and technological models of forming a healthy lifestyle by means of physical culture; development of methodical recommendations on physical education on the basis of innovative methods adapted for use at home during quarantine, in the situation of impossibility to use sports halls of educational institutions, sports clubs and playgrounds. The practical implementation of the findings is aimed at radical changes that will affect the development of physical education to ensure the health of students.

Key words: healthy lifestyle, physical education, student, quarantine, physical activity.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасні умови глобалізації та орієнтація України на Європейське співтовариство зумовлює необхідність розв'язання одного із важливих завдань державної політики в галузі освіти – забезпечення формування здорової особистості. Особливо це стосується найбільш вразливої верстви населення – студентської молоді, проблема здоров'я якої сьогодні, як ніколи, актуальна, і спосіб її вирішення вкрай необхідно розглядати насамперед освітній площині. Відтак, обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді [5].

Визначальну роль для збереження здоров'я студентської молоді має спосіб життя. Втім, перехід на дистанційну форму навчання, спричиненого пандемією COVID-19, зумовив зміну способу життя студентів, внаслідок чого весь час вони вимушені витратити на розумову активність у сидячому положенні [10]. Цілком закономірно, що відсутність фізичної активності протягом вже доволі тривалого часу, неминуче чинить негативний вплив на стан здоров'я [9]. Незначна рухова активність у поєднанні з великими нервово-психічними навантаженнями призводить до нервового виснаження, що негативно позначається на розумовому і фізичному стані.

Зв'язок багатьох хвороб та малорухливості було встановлено на основі негативних наслідків для здоров'я — від появи надмірної ваги до серйозних хвороб внутрішніх органів [4]. Як наслідок, нині тільки 5 % юнаків допризовного віку не мають медичних протипоказань до проходження військової служби [3]. Внаслідок змін моделі функціонування у ЗВО та переважно сидячого способу життя у режимі дня студентів в умовах запровадження дистанційного навчання, проблема забезпечення здорового способу життя студентів, набуває надзвичайної актуальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Доведено, що проблематика збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді нині для України є однією із головних, яка пов'язана з майбутнім держави [5]. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового стану студентів у зв'язку із запровадженням в країні карантину, спричиненого пандемією COVID-19, а у ЗВО – дистанційного навчання [2, 6].

Проблему забезпечення здорового способу життя студентів в освітньому середовищі закладу вищої освіти (ЗВО), з огляду на її комплексність, досліджуються з різних наукових позицій та в межах різних галузей. Визначено, що серед основних факторів впливу на здоров'я студентів є спосіб життя (50%), який є сукупністю умов, соціальних установок та природних чинників, які всі разом зумовлюють поведінку особистості, а також її зворотній вплив на ці фактори [3, 4]. Стверджується [2, 6], що в умовах карантину студенти не мають достатнього досвіду фізичної активності і недостатньо орієнтовані на підтримку власного здоров'я. Відтак, підвищена увага звертається на організацію ЗСЖ (здорового способу життя) студентів та посилення ролі фізичного виховання студентів в умовах [9, 10].

У численних дослідженнях дискутуються питання здоров'я студентської молоді [1, 3-5], досліджується вплив факторів дистанційного навчання на стиль і спосіб життя студентів [2], вивчається рівень знань студентів з даної тематики [6]. Серед основних завдань діяльності ЗВО – вирішення проблеми підтримки та зміцнення здоров'я студентської молоді, створення атмосфери ЗСЖ в системі їхнього навчання [5].

Найважливішими чинниками, які актуалізують розвідку у визначеному напрямі, є глибоке осмислення феномену фізичного виховання як чинника здоров'язбереження. В умовах активних пошуків ефективних рішень забезпечення ЗСЖ студентів під час карантину доцільним видається вивчення можливостей і способів активізації фізичного виховання студентів у ЗВО.

Мета роботи – виявлення напрямів забезпечення ЗСЖ студентів під час карантину в освітньому процесі із фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Не викликає сумніву, що в системі вищої освіти, пріоритет формування та зміцнення здоров'я, набуття навичок ЗСЖ належить саме фізичному вихованню [5]. Доведено [1, 3] важливе й непересічне значення фізичного виховання в умовах карантину у процесі забезпечення ЗСЖ студентів. Необхідною і головною передумовою збереження здоров'я є ЗСЖ, як модель, система загальних умов, які сприяють зміцненню і збереженню здоров'я [4].

Зважаючи на те, що здоров'я людини залежить на 50% від способу життя, формування ЗСЖ є однією з найскладніших проблем фізичного виховання в умовах дистанційного навчання, яка потребує розгляду та розв'язання. З-поміж детермінант, що визначають стан здоров'я студентів в умовах запровадження карантинних обмежень та переходу закладів вищої освіти на дистанційний формат навчання, першочергово виділяють стиль життя студентів [2, 10]. У цьому контексті проблематика змісту фізичного виховання й розвитку його форм, як механізму вирішення поточних завдань з огляду на ситуацію, пов'язану із запровадженням дистанційного навчання у ЗВО, дедалі частіше стає предметом наукової уваги.

Формування ЗСЖ через фізичне виховання – один із пріоритетних напрямів державної політики в галузі фізичної культури [5]. Доведено [3, 9] значущість і високий потенціал ЗСЖ у процесі створення резервів здоров'я та підвищенні працездатності. Результатом фізичного виховання студентів повинне стати вироблення кожним власної моделі оздоровлення з урахуванням необхідності ведення ЗСЖ, як дієвого фактора зміцнення та відновлення здоров'я загалом.

Ми долучаємось до думки [5], що найперспективнішим, доступним та ефективним напрямком досягнення максимально позитивного результату в питанні формування навичок ЗСЖ студентів є всебічне використання засобів фізичного виховання як основного фактора збереження здоров'я під час карантину. Вітчизняною та світовою наукою накопичено чималий досвід, який підтверджує необхідність систематичних занять фізичними вправами. Відповідно, мета фізичного виховання студентів полягає у формуванні уяви про використання усіх можливих його форм, адаптованих до реалій сьогодення задля забезпечення дотримання режиму ЗСЖ в умовах карантину.

У детермінації поняття «здоров'я» виокремлюють такі його складові як фізичні, психологічні, поведінкові [3, 5]. При цьому наголошуючи на особливому значенні мотивації до збереження здоров'я та психолого-педагогічних умовах, необхідних для забезпечення ефективності формування ЗСЖ здобувачів освіти [4]. Переконливим є погляд [1, 3], що ЗСЖ, як і здоров'я, в ціннісних орієнтирах студентів мають високу оцінку. Натомість, як свідчить практичний досвід, реальна поведінка суперечить оприлюдненим думкам і ствердженням про цінність ЗСЖ. Відтак, це вимагає забезпечити свідомий вибір студентами суспільних цінностей ЗСЖ, особливо в умовах дистанційного навчання. Вчені наголошують на необхідності сформулювати ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного студента знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя в умовах карантину – основне завдання фізичного виховання [1, 2].

Матеріали здійсненого обстеження дозволяють узагальнити, що ЗСЖ визначається як сукупність форм і способів повсякденного культурного життя студентів, яке ґрунтується на моральних нормах, цінностях та практичній діяльності, спрямованій на зміцнення адаптивних можливостей організму та поліпшення стану свого здоров'я. З іншого боку, ЗСЖ – це системоутворюючий фактор процесу фізичного виховання, узагальнюючий професійну культуру майбутнього спеціаліста та самовдосконалення особистості, освіченості про його здоров'я, а також оволодіння всім арсеналом практичних умінь і навичок, що забезпечують його збереження і зміцнення. У такому підході особистість студента постає як суб'єкт активної діяльності щодо засвоєння норм ЗСЖ – це рівень, якість, стиль та уклад життя. Це означає, що здоров'я є процесом динамічним і тією категорією, що управляється, тобто на нього можливо цілеспрямовано впливати засобами фізичної культури та досягати певного ефекту [9].

Отже, конкретизуємо, що в умовах карантину у ЗВО, завдання фізичного виховання полягає не тільки в конкретному впливі на організм студентів, але й формуванні у нього стійких мотивацій до ЗСЖ, а в загальному підході – виховання його

особистої фізичної культури. Відповідальність за стан свого здоров'я формується у студента як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності реалізувати себе як особистість у відповідності з власними уявленнями про повноцінну в духовному, моральному і фізичному відношенні життя.

Зміст ЗСЖ студентів в умовах карантину відображає результат поширення індивідуального або групового стилю поведінки, спілкування, організації їх життєдіяльності. Безсумнівно, що ЗСЖ для студентів в умовах карантину, спричиненого пандемією COVID-19, повинен стати щоденною потребою. Одним з шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, на наш погляд, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом введення обмежувальних заходів. Є підстави вважати, що для України, що намагається інтегруватись у європейський освітній простір, найбільш ефективним шляхом розв'язання цієї проблеми є ретельне вивчення й ефективне застосування багатого досвіду використання усіх можливих технологій в аудиторних та позааудиторних заняттях із фізичного виховання задля виховання потреби та вміння студентів зберігати й удосконалювати своє здоров'я. Відтак, беззаперечно завдання фізичного виховання забезпечити студентів широким обсягом знань, на основі яких повинна сформуватись світогляд ЗСЖ.

Визначено, що ЗСЖ багато в чому залежить від ціннісних орієнтацій студента, світогляду, соціального і морального досвіду [3]. Усвідомлення необхідності покращення свого фізичного і емоційного стану в умовах карантину є визначальним рушійним чинником у ході формування потреби у дотриманні ЗСЖ. Отож, задля актуалізації у студентів цінності здоров'я, формування у них мотивації і поведінкових установок, необхідних для його збереження і зміцнення в умовах карантину повинно систематично здійснюватися послідовний, цілеспрямований, комплексний процес фізичного виховання. Цілком закономірно, що результатом формування потреби у дотриманні ЗСЖ у студентів має стати розвиток необхідності у фізичному самовдосконаленні, систематичних заняттях, відповідальне і компетентне ставлення до свого здоров'я, формування у них цінностей здорового способу життя, що визначатиме їхню поведінку на основі мотивації до зміцнення свого здоров'я за жорстких умов вимушеної фізичної бездіяльності.

У нашому дослідженні, ми позиціонуємо фізичне виховання, яке реалізується засобами дистанційних технологій як інструмент розвитку ЗСЖ студентів. Це передбачало те, що воно є педагогічним процесом, спрямованим на усунення наявних негативних тенденцій в їх фізичному розвитку й здоров'ї впливом засобами, методами фізичної культури на системи організму через стимулювання означеної активності з урахуванням особливостей ситуації, спричиненої пандемією COVID-19.

Пандемія COVID-19 викликала безпрецедентну у всьому світі проблему громадського здоров'я. Згідно даним новітніх досліджень, існують серйозні проблеми зі сном та психологічними розладами (стрес, тривога, депресія тощо), пов'язані зі скороченням фізичної активності та зменшенням соціальної взаємодії саме у студентському середовищі. Студенти виявились більш уразливими з точки зору їхнього психічного здоров'я під час COVID-19 через їх розширений доступ до інформації у соціальних мережах. Окрім того, середовище онлайн-освіти є чинником посилення рівня стресу у студентів. Відтак, збереження активного способу життя має вирішальне значення задля збереження здоров'я в умовах карантину.

Наукові дослідження переконливо доводять, що протягом 2019/2020 навчального року спостерігалось зниження фізичної активності студентської молоді через введення карантинних заходів з спричинених значним поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19. Поширеність та значний ризик захворювання, пов'язаний з фізичною бездіяльністю, був описаний як пандемія. Фізична бездіяльність є ключовим чинником здоров'я протягом усього життя. Відсутність активності збільшує ризик численного переліку захворювань. У відповідь на необхідність пошуку шляхів зробити фізичну активність пріоритетом здоров'я для молоді, студенти повинні знайти альтернативні методи звичайної фізичної активності, щоб подолати негативні наслідки карантину та соціальної ізоляції.

Ми підтримуємо ідеї про те [2], що така ситуація вимагає кардинальних змін та модернізації підходів до реалізації фізичного виховання задля забезпечення ефективності реалізації його цілей. Необхідно розробити такі програми та технологічні моделі формування здорового способу життя засобами фізичної культури, які суттєво б змінили проблемну ситуацію, відношення студентів до свого здоров'я та способу життя в умовах запровадження карантинних обмежень. Отож, на підставі результатів здійсненого наукового пошуку, систематизуємо напрями формування ЗСЖ студентів під час карантину в освітньому процесі із фізичного виховання: формування у студентів стійких мотивацій до ЗСЖ;

застосування усіх можливих технологій в аудиторних та позааудиторних заняттях із фізичного виховання задля виховання потреби та вміння студентів зберігати й удосконалювати своє здоров'я; забезпечити студентів широким обсягом знань, на основі яких формується світогляд ЗСЖ; ознайомлення студентів із альтернативними методами звичайної фізичної активності, задля протидії негативним наслідкам карантину та соціальної ізоляції; розробка програм та технологічних моделей формування ЗСЖ засобами фізичної культури; розроблення методичних рекомендацій із фізичного виховання на основі інноваційних методик, адаптованих до використання в домашніх умовах під час карантину, в положенні неможливості використання спортивних залів закладів освіти, спортивних клубів та майданчиків.

Проте, незважаючи на зацікавлення науковців питанням ЗСЖ здобувачів вищої освіти, ця проблема залишається недостатньо дослідженою на теоретичному та практичному рівнях під час запровадження карантинних обмежень у контексті дистанційного навчання у ЗВО.

Висновки. Раціональна організація ЗСЖ студентів є запорукою збереження здоров'я в умовах карантинних обмежень. Формування здорового способу життя, зокрема фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді.

Проведене дослідження доповнює наукові дані, що важливим чинником ЗСЖ студентів під час карантину, спричиненого пандемією COVID-19, є система фізичного виховання. Наше дослідження розширює ідеї щодо цілей фізичного виховання в умовах вимушеної самоізоляції студентів. Беззаперечно необхідність набуття навичок ЗСЖ як складової збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування потреби у фізичному самовдосконаленні, ціннісним ставленням до власного здоров'я.

Реалізація виявлених напрямів забезпечення ЗСЖ студентів під час карантину в освітньому процесі із фізичного

виховання скерована на радикальні зміни, що матимуть вплив на розвиток освітнього процесу задля забезпечення збереження здоров'я студентів.

Напрями подальших досліджень вбачаємо, передусім у виявленні особливостей реалізації фізичного виховання в умовах карантину у європейських країнах, що дасть змогу проаналізувати її переваги та недоліки, та зробити висновки щодо використання кращих практик у системі освіти України.

Література

1. Безгребельна О. П., Павлось Р. М., Незгода С. П., Булатов О. М. Активізація інноваційних засобів фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 5(125). С. 21–25.
2. Гребінка Г.Я., Куспиш О.В., Кубрак Я.Д., Рожко О.І. Формування інформаційного простору фізичного виховання студентів технологіями дистанційного навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2020. 3(123). С. 33–37.
3. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147. Том 2. С. 37–40.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
5. Кенсицька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. С. 69–76.
6. Chtourou H., Trabelsi K., H'mida C., Boukhris O., Glenn J.M., Brach M., Bentlage E., Bott N., Shephard R.J., Ammar A., Bragazzi N.L. Staying Physically Active During the Quarantine and Self-Isolation Period for Controlling and Mitigating the COVID-19 Pandemic: A Systematic Overview of the Literature. *Front. Psychol.* 2020. № 11. P. 1708. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01708>
7. Jiménez-Pavón D., Carbonell-Baeza A., Lavie C.J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Physical Progress in Cardiovascular Diseases.* 2020. 63(3), 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>.
8. Hammami A., Harrabi B., Mohr M., Krstrup P. Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Manag. Sport Leis.* 2020. 25. P. 1–6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>.
9. Horvat M., Block M. E., Kelly L. E. Developmental and adapted physical activity assessment. Champaign: Human Kinetics, 2018.
10. Woods J., Hutchinson N. T., Powers S. K., Roberts W. O., Gomez-Cabrera M. C., Radak Z. The COVID-19 pandemic and physical activity. *J. Sport Health Sci.* 2020. 2(2). P. 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>.

References:

1. Bezgrebelsna, O.P., Pavlos, R.M., Bulatov, O.M., & Nezgodna, S.P. (2020). Activation of innovative means of physical education of students of higher education institutions. *Scientific Journal of the National Pedagogical University M.P. Name MP Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5(125), 21–25. [in Ukrainian]
2. Grebinka, G.Ya., Kuspish, O.V., Kubrak, Ya.D., & Rozhko, O.I. (2020). Formation of information space of physical education of students by technologies of distance learning. *Scientific Journal of the National Pedagogical University name after M.P. Drahomanova. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical culture and sports*, 3(123), 33–37. [in Ukrainian].
3. Dudorova, L. Yu. (2017). Pedagogical conditions of formation of value orientation of students on a healthy way of life. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University: Pedagogical Sciences. Physical education and sports. Chernihiv*, 147(2), 37–40. [in Ukrainian]
4. General theory of health and healthcare: a collective monograph (2017). / according to the general editing by prof. Yu. D. Boychuk. Kharkiv: Publisher Rozhko S. G. 488. [in Ukrainian]
5. Kensiyska, I. (2017). Model of formation of values of a healthy way of life of students in the course of physical education. *Theory and Methods of the Physical Education*, 4, 69–76. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2017.4.69-76>. [in Ukrainian]
6. Chtourou, H., Trabelsi, K., H'mida, C., Boukhris, O., Glenn, J.M., Brach, M., Bentlage, E., Bott, N., Shephard, R.J., Ammar, A., & Bragazzi, N.L. (2020) Staying Physically Active During the Quarantine & Self-Isolation Period for Controlling and Mitigating the COVID-19 Pandemic: A Systematic Overview of the Literature. *Front. Psychol.* 11:1708. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01708>
7. Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C.J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Physical Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3), 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>.
8. Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Manag. Sport Leis.* 25. 1–6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>.
9. Horvat M., Block M. E., & Kelly L. E. Developmental and adapted physical activity assessment. Champaign: Human Kinetics, 2018.
10. Woods, J., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-Cabrera, M. C., Radak, Z., et al. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *J. Sport Health Sci*, 2(2). P. 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>.