

УДК 796:[378-057.87:159.9:613]

## СУЧАСНА ПАРАДИГМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК СКЛАДОВОЇ ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ

**Зеленюк О.В., Чекмарьова В.В.**

Київський університет імені Бориса Грінченка

**Бикова Г.В.**

Національна академія внутрішніх справ

Проведено ретроспективний аналіз стану системи фізичного виховання у вишах України, розглянуто теоретичні засади сучасної парадигми формування здоров'язбережувальної життєвої поведінки як складової гуманітарної освіти студентів та визначено науково-методологічні напрями збереження профільних кафедр.

**Ключові слова:** студенти, здоров'я, фізичне виховання, здоров'язбережувальна життєва поведінка, гуманітарна освіта.

**Постановка проблеми.** Задекларований стратегічний напрям реформування системи вищої освіти в Україні базується на докорінній заміні існуючих патроналістських методологічних концептів педагогічних технологій навчального процесу на сучасні моделі взаємоповаги та дружньої співпраці між викладачем і студентом у досягненні важливих для них результату – підготовки всебічно освіченої, фахової людини, здатної швидко пристосовуватися до нових викликів суспільного розвитку країни.

Модерна університетська освіта передбачає фундаментальне виховання майбутніх фахівців шляхом, насамперед, креативної, наполегливої самоосвіти та постійного самовдосконалення інтелектуальних, творчих і фізичних можливостей студента [2; 3–9].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізичне виховання – єдина у вищу навчальна дисципліна, програма якої орієнтована на безпосереднє залучення кожного студента до занять фізичною культурою і спортом, що є визначальними у залученні до здорового способу життя (ЗСЖ) та відповідальності за стан власного здоров'я.

На превеликий жаль, в останні роки процеси реформування вищої освіти в Україні супроводжуються немотивованим нехтуванням важливої гуманітарної складової будь-якої освітньої стратегії – духовним та фізичним вихованням молоді людини.

Про це свідчить всеукраїнський процес тотального знищення навчальної дисципліни «Фізичне виховання», як обов'язкового компонента академічних планів підготовки бакалаврів та єдиного ефективного засобу оздоровлення і покращення резервів функціональних систем організму з одночасним скороченням кадрового потенціалу у більшості вишів державної й приватної форм власності [3; 4; 8; 9].

Так, ще у 2015 році була опублікована невідома для нашої держави порівняльна статистика щодо кількості навчальних годин із

фізичного виховання у вищих навчальних закладах деяких країн: Казахстан – 450; Республіка Білорусь – 560; Росія – 400; США – 384; Китай – 560 (з виконанням державних тестів із фізичної підготовленості наприкінці кожного курсу і складанням іспиту наприкінці 4-го курсу), тоді як в Україні – 0-120 годин [8]!

Разом із цим, викликає аргументоване здивування неузгодженість між задекларованими загальнодержавними законами та постановами у царині оздоровчої рухової активності населення України і фактичним руйнуванням системи фізичного виховання студентів.

Так, «...Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яка розроблена на підставі результатів аналізу світового досвіду та передбачає створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави.

Розроблення Національної стратегії базується на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського Союзу, нормах національного законодавства, відповідно до яких держава покликана забезпечити формування та реалізацію багатовекторної, комплексної політики заохочення громадян до оздоровчої рухової активності, що сприятиме зменшенню ризику виникнення неінфекційних захворювань – основної причини високих показників передчасної смертності в Україні.

За останні 40-60 років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинутих країнах завдяки державній політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращенням екологічного середовища, смертність людей молодого

та середнього віку скоротилась у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 15-20 років, різко зросла життєздатність населення, що безумовно забезпечило значне економічне зростання у зазначених країнах.

Численними науковими дослідженнями доведено, що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя, а також в окремих випадках зменшенню негативного впливу на організм людини шкідливих звичок, підвищенню стресостійкості та відволікає від асоціальної поведінки. Рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи, профілактики надмірної маси тіла та ожиріння, а також сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, остеопорозу, окремих онкологічних захворювань та депресії. Оздоровча рухова активність сприяє також розвитку економіки і суспільства загалом. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, відсутність належної рухової активності призводить до економічних збитків у розмірі 150-300 євро на одну особу за рік» [1].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Соціально-економічний базис передових країн світу у порівнянні із реаліями сучасного стану здоров'я та рухової активності студентської молоді яскраво свідчать про ігнорування Міністерством освіти та ректорами чисельних вишів значення фізичної культури і спорту щодо формування здорового способу життя, як базової життєвої цінності особистості студента, та недалекогоглядності і неприпустимість тренду нищення кафедр фізичного виховання [3; 4; 8; 9].

Тому існуюча проблематика обмеження/усунення спеціально організованої фізичної активності у форматі навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є одним із ключових чинників зниження рухової підготовленості студентської молоді та резервів її здоров'я, – потребує термінової уваги держави і невідкладних реанімаційних заходів, спрямованих на створення ефективної системи формування фахової еліти суспільства.

**Формулювання цілей статті.** Мета та завдання нашої наукової розвідки полягали у вивченні й аналізі матеріалів наукової літератури щодо сучасного стану здоров'я й рухової підготовленості студентської молоді та на цій підставі обґрунтування можливості використання сучасної парадигми здоров'язбережувальної життєвої поведінки, як складової гуманітарної освіти, у форматі навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вишах України.

При цьому ми спиралися на аксіологічний (від грец. *axeos* – цінність, *logos* – вчення) підхід до формування засад здоров'язбережувальної життєвої поведінки у студентському середови-

щі, що відповідає гуманістичному вектору розвитку системи фізичного виховання як педагогічного процесу, спрямованого на будівництво здоров'я засобами фізичної культури і спорту.

**Методи та організація дослідження.** У науковій розвідці були використані аналіз, систематизація та узагальнення широкого спектру фахової літератури, присвяченої філософським, соціо-медико-психологічним та педагогічним проблемам формування засад здоров'язбережувальної життєвої поведінки немедикаментозними засобами у сучасному глобалізованому суспільстві.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проблематика якісної вищої освіти, збереження і зміцнення здоров'я молоді, – найперспективнішої частини суспільства та його майбутнього, набувають значної актуальності в незалежній Україні.

Адже, міцне здоров'я та якісна сучасна вища освіта є підґрунтям не тільки особистого благополуччя, а й гарантом процвітання та багатства нації.

Саме освіченість, турбота про здоров'я, духовна і тілесна досконалість студентської молоді стають одними з першорядних завдань нашої держави.

Наголосимо, що у сучасних соціально-економічних умовах держава хоча й не має можливості забезпечити у повній мірі належний рівень розвитку фізичної культури і спорту, але в неї залишається розуміння стратегічної важливості цієї проблеми, що підтверджується прийняттям у 2016 році Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Цей документ у загальних положеннях засвідчує, що «...недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення несприятливих для ведення здорового способу життя умов. Загальновідомо, що ведення населенням здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, співвідношення витрат і прибутків від виконання програм здорового способу життя становить 1 до 8» [1].

Разом із тим, наголосимо, що фактичні характеристики життя переважної більшості українців неприпустимо контрастують із цими теоретичними напрацюваннями, а скорочення тривалості та якості життя поряд з погіршенням стану здоров'я населення, набувають загрозливого для існування держави характеру.

Ретроспективний аналіз матеріалів наукових публікацій упродовж останніх 15 років (2002–2017 р.р.), присвячених проблемам ви-

вчення стану здоров'я студентів, свідчить про стійку системну тенденцію збільшення кількості осіб із хронічною соматичною патологією серед загальної кількості першокурсників, які займаються фізичним вихованням у форматі відповідної навчальної дисципліни, що підтверджується збільшенням числа студентів спеціального навчального відділення у різних ВНЗ від 21 до 50% [3; 4–9].

Зокрема, показово у цьому дискурсі є характеристика стану здоров'я студентів українських вишів «...майже 90,0% з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50,0% – незадовільну фізичну підготовленість. Найбільше прогресують захворювання опорно-рухового апарату – 50,4%, органів зору – 35,0%, серцево-судинні – 28,3%, шлунково-кишкового тракту – 14,1%, дихальної системи – 8,0% і ендокринної системи – 7,5%. ... Якщо в Голландії середні відмінності між паспортним і біологічним віком становлять 15 років, то серед студентства України – 30 років (біологічний вік 17-річних студентів-дівчат – 40, юнаків – 55 років). Дійшло до того, що ЮНЕСКО оголосило Україну «... країною вимираючого етносу»» [8].

Дослідження самооцінки студентами стану здоров'я свідчать, що хорошим його вважають лише 39,3% респондентів, 17,5% оцінюють здоров'я як задовільне, а майже кожний 10-й стверджує, що воно неналежне [4; 6].

Матеріали фахового обговорення стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах України, опубліковані протягом десяти останніх років, підтверджують, що ця навчальна дисципліна, на жаль, поступово зникає з навчальних планів і не виконує у повному обсязі вимоги суспільства щодо виховання нової генерації національно свідомої когорти фахівців як фізично й духовно здорових носіїв загальнолюдської культури, високого професіоналізму та здатних ефективно адаптуватися до сучасних цивілізаційних викликів [2–9].

Це, на нашу думку, пов'язане з тим, що досі залишається декларативною гуманістична сутність фізичного виховання як складової загальної культури людства у тій її частині, що стосується процесів покращання стану здоров'я та вдосконалення фізичних якостей людини.

Саме гуманістично орієнтована система фізичного виховання передбачає формування у майбутніх фахівців свідомої відповідальності за стан здоров'я, право вибору мети, засобів та методів його корекції із врахуванням власних потреб і мотивацій, а не авторитарний диктат викладача або замовлення соціуму. Ця система має сприяти оздоровчій активності молоді людини, вільному і свідомому (обґрунтованому) обранню здорового способу життя та розумінню власної відповідальності за реалізацію цього вибору [3–9].

Беручи до уваги, що базовим компонентом сучасної парадигми формування

здоров'язбережувальної життєвої поведінки як складової гуманітарної освіти студентів є покращання стану здоров'я, їхнє залучення до здорового способу життя і фізичного самовдосконалення, – нами було виокремлено низку існуючих у сучасному студентському середовищі життєвих пріоритетів, що пов'язані зі способом життя і розумінням можливості власними зусиллями досягати тілесної досконалості та вершин саморозвитку особистості засобами фізичної культури і спорту.

При цьому передбачалося інформаційне забезпечення теоретичних знань студентами щодо функціональних можливостей людського організму та практичне оволодіння методами перевірки цих знань. Важливими складовими навчального процесу, поряд із об'єктивними критеріями засвоєння студентами програмного матеріалу, було виховання мотивації до здоров'язбережувальної життєвої поведінки.

На підставі проведеного теоретичного узагальнення матеріалів літератури та власного педагогічного досвіду нами було розроблено пакет основних ціннісно-мотиваційних орієнтацій студентської молоді, ідеологічне підґрунтя яких базувалося на концептуальних положеннях щодо залежності стану здоров'я людини від фізично активного способу життя без шкідливих звичок.

Попередні результати наших досліджень свідчать про зацікавленість студентів запропонованою технологією формування здоров'язбережувальної життєвої поведінки як складової гуманітарної освіти студентів для успішного навчання та підвищення якості життя.

#### **Висновки з даного дослідження.**

1. Представлені загальні концептуальні засади методології формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій щодо здоров'язбережувальної життєвої поведінки як складової гуманітарної освіти студентів, – є першим етапом наших наукових досліджень, спрямованих на вдосконалення навчального процесу фізичного виховання майбутніх фахівців.

2. Формування у студентів засад здоров'язбережувальної життєвої поведінки є дієвим засобом виховання розуміння важливості занять фізичною культурою і спортом із метою зміцнення власного здоров'я та успішного навчання.

3. Допомогти студентам досягнути та підтримувати гармонію тіла та розуму, оволодіти сучасними методами вдосконалення фізичних кондицій, сприяти залученню до ведення здорового способу життя – це відповідальна сфера професійної компетенції науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів України.

**Перспективи подальшого розвитку цього напрямку.** Формування у студентів здоров'язбережувальної життєвої поведінки та мотиваційної потреби до ведення здорового способу життя й регулярного фізичного самовдосконалення, як засобів покращання



здоров'я і досягнення високої розумової та фізичної працездатності засобами фізичної культури і спорту, мають залишатися пріоритетними у структурі підготовки фахівців у вищих навчальних закладах України, а збереження

профільних кафедр дозволить ефективно вирішувати ці загально державницькі завдання.

Продовження досліджень цієї проблематики є, наразі, актуальною та буде предметом наших наступних наукових розвідок.

### Список літератури:

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс]: [www.president.gov.ua/documents/422016-19772](http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772).
2. Огнев'юк В.О. Лідери для нової української школи / В.О. Огнев'юк // Неперервна освіта: Акмеологічні студії (Педагогічні науки. Психологічні науки) (1). – 2017. – С. 4–13.
3. Закаляк Н.Р. Аналіз стану здоров'я студентів педагогічного ВНЗ і пошук шляхів їх реабілітації // Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (3 квітня 2015 року, м. Чернігів) / Редкол.: М.О. Носко та ін. – Чернігів: Чернігівський національний пед. університет, 2015. – С. 29–31.
4. О.В. Зеленюк, Г.В. Бикова. Профілактична спрямованість фізичного виховання студентів із кардіоваскулярною патологією – виклик часу / О.В. Зеленюк, Г.В. Бикова // Матеріали XVIII Національного конгресу кардіологів України. Український кардіологічний журнал. Додаток 1/2017. – Київ. – С. 175.
5. Зеленюк О.В., Бикова А.В. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения в контексте современного гуманитарного образования // «Человек, спорт, здоровье»: Материалы V Междунар. научн. конгресса / Под ред. В.А. Таймазова. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2011. – С. 64–65.
6. Зеленюк О., Бикова А. Немедикаментозна профілактика серцево-судинної патології у студентів на засадах формування здоров'язбережувальної поведінки / О. Зеленюк, Г. Бикова // Матеріали XV Національного конгресу кардіологів України. Український кардіологічний журнал. Додаток 4/2014. – Київ. – С. 172–173.
7. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія / Ю. Павлова. – Львів: ЛДУФК, 2016. – 356 с.
8. Присяжнюк С. Країна вимираючого етносу, або Кому заважає фізичне виховання у вищих навчальних закладах? / С. Присяжнюк, М. Попов // Голос України. – 2015. – 12 лист. (№ 210–211). – С. 14.
9. Цьось А. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів / А. Цьось, Ю. Бергер, О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2016. – № 3(31). – С. 202–210.

**Зеленюк О.В., Чекмарева В.В.**

Киевский университет имени Бориса Гринченко

**Быкова А.В.**

Национальная академия внутренних дел

## СОВРЕМЕННАЯ ПАРАДИГМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩЕГО ЖИЗНЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

### Аннотация

Проведен ретроспективный анализ состояния системы физического воспитания в вузах Украины, рассмотрены теоретические основы современной парадигмы формирования здоровьесохраняющего жизненного поведения как составляющей гуманитарного образования студентов и определены научно-методологические направления сохранения профильных кафедр.

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, физическое воспитание, здоровьесохраняющее жизненное поведение, гуманитарное образование.

**Zeleniuk O.V., Chekmariova V.V.**

Borys Grinchenko Kyiv University

**Bykova G.V.**

National Academy of Internal Affairs

## MODERN PARADIGM OF FORMING HEALTH-PRESERVING LIFE BEHAVIOR AS A COMPONENT OF STUDENTS' HUMANITARIAN EDUCATION

### Summary

A retrospective analysis of the state of the physical education system in Ukrainian universities has been conducted; theoretical foundations of the modern paradigm of forming a health-preserving life behavior as a component of students' modern humanitarian education were considered, and academic and methodological directions of preserving key departments were defined.

**Keywords:** students, health, physical education, health-preserving life behavior, humanitarian education.