

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR FUTURE SPECIALISTS OF THE SOCIAL SPHERE BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Стаття присвячена одній з актуальних проблем підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери у закладі вищої освіти – формуванню здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Зокрема, розкривається суть та особливості організації занять з фізичного виховання для майбутніх фахівців соціальної сфери у закладі вищої освіти, що сприятимуть збереженню та зміцненню здоров'я. Увага зосереджується на аналізі теоретико-методичних засад нової організації занять з фізичної культури з метою формування навичок здорового способу життя як основи для майбутньої успішної професіоналізації фахівця соціальної галузі. На основі узагальнення та систематизації результатів аналізу досліджень науковців з проблеми формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти виокремлено наукові інноваційні ідеї, покладені в основу практики здоров'язбережувальної діяльності з майбутніми фахівцями соціальної сфери: організація занять з фізичного виховання з елементами здоров'язбережувальних практик; формування цінностей здоров'я та здоров'язбереження; організація активного культурного дозвілля здобувачів вищої освіти з використанням можливостей природного довкілля. Висвітлюються умови створення здоров'язбережувального фізкультурно-розвивального середовища професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери, що відповідає сучасним запитам реформування системи освіти взагалі та вищої освіти зокрема. На основі аналізу наукової літератури та проведеного експериментального дослідження обґрунтовано авторську програму «Фізична культура з основами збереження та зміцнення здоров'я», що складається з п'яти взаємодоповнюючих блоків, та наведено необхідні методичні засоби для її реалізації. Запропоновано нові форми організації навчальних занять з використанням інтерактивних засобів дистанційного навчання.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичне виховання, майбутній фахівець соці-

альної сфери, здоров'язбережувальне середовище, заклад вищої освіти.

The article is devoted to one of the urgent problems of training future specialists in the social sphere in higher education establishments – the formation of a healthy lifestyle of higher education seekers. In particular, the essence and features of the organization of physical education classes for specialists in the social sphere in higher education establishments, which will contribute to the preservation and promotion of health, are considered. The main focus is on the analysis of the theoretical and methodological foundations of the new organization of physical education classes in order to form the skills of a healthy lifestyle as a basis for the future successful professionalization of a specialist in the social sphere. Based on the generalization and systematization of the results of the analysis of researchers' research on the problem of forming a health-preserving lifestyle of higher education students, scientific innovative ideas are singled out, which is the basis of health care practice with future specialists in the social sphere: formation of values of health and health preservation; organization of active cultural leisure of higher education seekers using the opportunities of the natural environment. The conditions for creating a health-preserving physical culture and development environment for the professional training of future specialists in the social sphere, which meets the current demands of reforming the education system in general and higher education in particular. Based on the analysis of the scientific literature and the conducted experimental research, the author's program "Physical culture with the basics of maintaining and strengthening health" is substantiated, consisting of five complementary blocks and the necessary methodological tools for its implementation. New forms of organization of educational classes with the use of interactive means of distance learning are offered.

Key words: healthy lifestyle, physical education, future specialist in the social sphere, health-preserving environment, higher education institution.

УДК 378.172

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/38.31>

Костіна В.В.,

докт. пед. наук,
доцент кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки
Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Гогіна Т.І.,

канд. біол. наук,
доцент кафедри фізичного виховання
Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. В умовах поширення різноманітних кризових явищ та соціальних ризиків у сучасному глобалізованому світі потребує пошуку нових підходів організація системи вищої освіти загалом і професійної освіти фахівців соціальної сфери зокрема, що актуалізує питання зміцнення здоров'язбережувального потенціалу особистості майбутнього фахівця шляхом впливів освітнього середовища закладів вищої освіти, як осередків ресурсозабезпечення майбутнього професійного потенціалу суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Узагальнення результатів наукових досліджень

з проблеми формування здорового способу життя майбутніх фахівців соціальної сфери (праць Ю.Д. Бойчука [4], Т.Г. Веретенко [9], В.В. Костіної [7], М.М. Лехолетової [9], Ю.Б. Мельника [8] та інших науковців) показало, що дослідниками обґрунтовано необхідність здійснення професійної здоров'язбережувальної підготовки фахівців соціальної сфери до роботи в різних закладах освіти, одним з основних завдань яких є здійснення соціально спрямованого професійного впливу на різних суб'єктів педагогічного процесу з метою створення умов для збереження та зміцнення здоров'я як важливого результату освітньої діяльності. Узагальнення ідей вищезазначених авторів засвідчило, що, попри різноманітність дослідницьких

праць, проблема підвищення ефективності занять фізичної культури у закладах вищої освіти шляхом формування навичок здорового способу життя у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери ще потребує дослідження.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета дослідження – визначення умов для створення освітнього середовища під час організації занять з фізичної культури, що сприяють формуванню навичок здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукової літератури з проблеми формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти показав, що науковцями виокремлено актуальні проблеми та визначено перспективні шляхи роботи у зазначеному напрямі. Так, Д.М. Анієєвим доведено «доцільність і практичну необхідність перетворення кафедр фізичного виховання та спорту на кафедри фізкультурної освіти (та здоров'я), а також введення в навчальну програму з фізичного виховання розділів валеологічної спрямованості» [1, с. 5]. Науковець пропонує «створити таку модель організації рухової активності студентської молоді, яка б, враховуючи потреби та інтереси студентів, дозволяла продовжувати організовані заняття обраними видами рухової активності» [1, с. 6]. Дослідники також визначають студентську молодь як особливу групу потенційного ризику, що потребує створення додаткових умов для збереження та зміцнення здоров'я. Так, Н.В. Кетова стверджує, що «у більшості населення нашої країни, особливо школярів і студентів, не сформовані цінності, що пов'язані зі здоров'ям та здоровим способом життя, динаміка ставлення до цих цінностей з кожним роком спадає. Молодь як соціальна група, що найбільш активно розвивається, найбільш схильна до різного роду ризиків і потребує знань, пов'язаних з культурою здоров'я й навичками ведення здорового способу життя з метою збереження та зміцнення здоров'я» [6, с. 42], тому необхідно навчати студентів «аспектам здоров'я», знанням про «фактори, що становлять ризик для здоров'я, про роль рухової активності для його зміцнення, збереження й відновлення, про сутність загартовування та його значення, щоб розширити їх уявлення про поведінку, яка має бути направлена на збереження здоров'я», а також формувати «правила культурної поведінки, ввічливості», що має забезпечити «етичне виховання молоді» [6, с. 43]. Сучасні дослідники наполягають, що у вищому закладі освіти «необхідно забезпечити свідомий вибір особистістю суспільних цінностей здорового способу життя і формувати на їх основі стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності» [2, с. 429].

Важливим аспектом формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти В.В. Загородній, Л.П. Ярославська визначають спортивний туризм. Дослідники доводять, що «спортивна туристська діяльність під час спільних занять руховою активністю сприяє об'єднанню студентських груп і формуванню активної життєвої позиції молодих людей, загартовує їхній організм; сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, серцево-судинної, респіраторної систем і нервово-психічного здоров'я студентів, знімаючи нервову напругу» [5, с. 58]. Цілком поділяємо позицію науковців та розглядаємо використання спортивного туризму як важливого чинника соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до навчання, утворення позитивного психологічного клімату в академічних групах та збереження здоров'я здобувачів освіти.

Як зазначає Н.Н. Завидівська, важливим аспектом професійної підготовки сучасного фахівця, що має працювати в умовах підвищених навантажень до якісного виконання професійних обов'язків, є формування у нього такої важливої характеристики, як стресостійкість, що є важливим аспектом формування здорового способу життя [3].

Отже аналіз та систематизація різних аспектів досліджень з проблеми формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти засвідчили наявність таких інноваційних наукових ідей: необхідність зміни у підході до організації занять з фізичної культури у напрямі формування здорового способу життя майбутніх фахівців; важливість формування цінностей здоров'я та здоров'я-збереження; потреба в організації активного культурного відпочинку здобувачів вищої освіти з використанням можливостей природного довкілля.

З метою визначення умов для створення освітнього середовища під час організації занять з фізичної культури, що сприяють формуванню навичок здорового способу життя здобувачів вищої освіти факультету психології і соціології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, нами проведено експериментальне дослідження, у якому взяли участь 58 майбутніх фахівців соціальної сфери, з яких 11 респондентів (19%) чоловічої статі та 47 (81%) – жіночої. Опитуванням було охоплено здобувачів першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів. Для здійснення опитування здобувачів використовували гугл-форми та анкети самоаналізу власного способу життя з метою визначення рівня сформованості знань, умінь та навичок щодо ведення здорового способу життя у майбутніх фахівців соціальної сфери, а також їхнє бажання самовдосконалюватися у зазначеному напрямі. Аналіз результатів опитування засвідчив, що більшість респондентів (91,4%) вважають необхідним у майбутній професійній діяльності наявність знань про здоровий спосіб життя. Важ-

ливими складниками здорового способу життя сучасної молоді респонденти визначили такі: 74,1% – загартування організму; 98,3% – правильне і повноцінне харчування; 91,4% – режим дня; 86,2% – дотримання правил особистої гігієни; 98,3% – заняття фізичною культурою та спортом; 39,7% – організація культурного дозвілля та відпочинку, що є свідченням достатньо високого рівня їхньої обізнаності з цього питання.

Проте аналіз відповідей респондентів щодо сформованості поведінкових проявів стосовно ведення здорового способу життя показав наявність певних ризиків, що знижують загальний рівень їхнього здоров'я. Так, на питання «необхідності займатися фізичною культурою чи спортом заради зміцнення власного здоров'я для фахівця соціальної сфери» вже тільки 56,9% респондентів відповіли схвально, а 66% зазначили, що самостійно займаються спортом чи іншим видом рухової активності з метою збереження та зміцнення власного здоров'я.

Стосовно знань щодо згубного впливу на здоров'я та імідж фахівця соціальної сфери шкідливих звичок відповіді розподілилися так: 93% респондентів відповіли ствердно, проте 12% зазначили, що можуть запалити в компанії друзів чи коли виникають проблеми, а 72,4% відповіли, що в їхньому найближчому оточенні є особи, які палять, у 33% із них ці особи є їхніми однолітками та друзями; тоді як 17,2% респондентів зазначили про наявність у їхньому близькому оточенні осіб, що залежні від алкоголю, у 4% із них – це друзі, оточення у кімнаті гуртожитку; 43% респондентів написали, що можуть випити у компанії друзів. Аналіз наведених статистичних даних засвідчив, що, незважаючи на високі показники обізнаності з питань здоров'язбереження, відповідні навички та культура здоров'язбережувальної поведінки у більшості респондентів є ще не досить сформованими та потребують організації та впровадження додаткової системи впливів.

Попри те, що 96% респондентів знають про необхідність і важливість дотримання правил здорового харчування, тільки 43% здобувачів вищої освіти самостійно їх виконують, що є свідченням відсутності навичок та мотивації до реалізації цього важливого складника здоров'я. Аналіз результатів опитування показав, що тільки 62% респондентів вважають предмет «Фізична культура» необхідним у закладах вищої освіти. При цьому 81% опитаних хотіли б набути додаткових знань і навичок з питань формування здорового способу життя і 69% вважають за потрібне отримувати якомога більше знань з питань формування здорового способу життя саме від фахівців з фізичного виховання у закладах вищої освіти, а 46% – від викладачів закладу вищої освіти, що підтверджує актуальність розробки та впровадження комплексної програми здоров'язбережувальної діяльності.

Щодо аналізу можливих шляхів отримання інформації з питань формування здорового способу життя слід зазначити, що 53,4% респондентів відповіли, що хотіли б отримувати інформацію за допомогою онлайн-занять та дистанційної освіти, а 72,4% – з літератури та ресурсів у мережі Інтернет, тому перспективними напрямками поширення інформації стосовно формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти вбачаємо створення засобів та форм просвітницької здоров'язбережувальної діяльності, які можна використовувати під час організації онлайн-занять та дистанційної освіти (онлайн-посібники, відеозаняття, дистанційні курси, що дозволяють опанувати певні оздоровчі практики та ресурси).

Висновки з дослідження і подальші перспективи в цьому напрямку. З огляду на результати вищезгаданого опитування та аналіз наукових досліджень з проблеми формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти, нами визначено важливі умови підвищення ефективності організації занять з фізичної культури для майбутніх фахівців соціальної галузі, що знайшли відображення у розробці та впровадженні у педагогічний процес таких нововведень:

1) авторська програма «Фізична культура з основами збереження та зміцнення здоров'я», яка містить п'ять частин: основи здорового способу життя (подано матеріали про основи формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти); фізична активність (наведено матеріал щодо формування здорової постави, збереження та зміцнення зору, м'язової активності за допомогою фізичних та фізично-реабілітаційних вправ); здорове харчування та контроль ваги тіла (цікаві відомості про основи дієтології та здорове харчування, укріплення імунітету, норми навантаження для контролю за нормальною вагою тіла); здорове дозвілля (організація цікавих туристичних походів та екскурсій та розповсюдження ідей зеленого туризму); контроль стресу (ознайомлення з практиками, що дозволяють контролювати стресостійкість);

2) навчально-методичне забезпечення до програми (**відео**-фрагменти до занять, опитувальники до кожного блоку програми, інструктивні картки щодо виконання фізичних вправ тощо);

3) забезпечення впровадження інклюзії як важливої умови сучасної освіти у напрямі здоров'язбереження (створення умов для організації безбар'єрного здоров'язбережувального фізично-розвивального простору для всіх суб'єктів процесу навчання).

З метою формування здорового способу життя майбутніх фахівців соціальної сфери вважаємо за необхідне створення фізкультурно-освітнього розвивального середовища, що сприятиме формуванню у здобувачів вищої освіти мотивації та навичок до збереження та зміцнення власного

потенціалу здоров'я шляхом опанування цікавих фізичних та фізично-реабілітаційних вправ, технік та методичних прийомів, що поступово засвоюються під час занять згідно з відповідною навчальною програмою.

Перспективним напрямом подальших досліджень є визначення ефективності розробленої системи комплексного впливу з метою формування навичок здорового способу життя та стимулювання поширення здоров'язбережувальної поведінки молоді в умовах закладу вищої освіти.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Анікеєв Д.М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 2. С. 6–9. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-02/09admlsy.pdf> (дата звернення: 10 квітня 2021 р.)

2. Верхованцева В.О., Міласєв О.І., Міласєва І.І. Формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти : збірник науково-методичних праць Таврійського державного агротехнічного університету імені Дмитра Моторного. Вип. 24. 2021. С. 426–430. URL: <http://elar.tsatu.edu.ua/bitstream/123456789/13769/1/%D0%92%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%92.%D0%9E.-2.pdf> (дата звернення: 30 червня 2021 р.)

3. Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і

методика професійної освіти / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2002. 22 с. URL: <http://repository.idufk.edu.ua/handle/34606048/29603> (дата звернення: 1 липня 2021 р.)

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. Загородній В.В, Ярославська Л.П. Спортивний туризм як одна із складових формування здорового способу життя. *Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції «Туристичний та готельно-ресторанний бізнес в Україні: проблеми розвитку та регулювання»* : 18–19 березня 2021 р., м. Черкаси: у 2-х томах / М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Т. 1. Черкаси : ЧДТУ, 2021. С. 58–60.

6. Кетова Н.В. Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 1 (129). 2021. С. 41-44. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.1(129).10. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/41584/3/NPU_2021_1_p41-44.pdf (дата звернення: 30 червня 2021 р.)

7. Костіна В.В. Підготовка майбутніх соціальних педагогів та соціальних працівників до формування здорового способу життя учнів. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження* : кол. моногр. Харків : Вид. С. Г. Рожко, 2017. С. 439–446.

8. Мельник Ю.Б. Концепція формування культури здоров'я суб'єктів освітнього процесу. *Теорія та методика навчання та виховання*. Харків : ХНПУ, 2002. Вип. 23. С.123–127.

9. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. 704 с.