

DOI: 10.33310/2518-7813-2019-65-2-11-15

УДК 378.037:614

Оксана АДАМЕНКО

*кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри педагогіки та інклюзивної освіти
Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського, м. Миколаїв, Україна
e-mail: adamenkooksana76@gmail.com*

Ольга ЛИТВИНЕНКО

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури
Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського, м. Миколаїв, Україна
e-mail: olalytvynenko@gmail.com*

Наталія БОРЕЦЬКА

*кандидат наук з державного управління,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського, м. Миколаїв, Україна
e-mail: borecka2019@ukr.net*

ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті досліджено шляхи реалізації моделі формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури на прикладі факультету фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Охарактеризовано напрями, щодо збереження здоров'я та формування здорового способу життя студентської молоді. Розкрито структурні компоненти моделі формування здорового способу життя студентської молоді в умовах закладу вищої освіти, а саме: змістовний, мотиваційний та діяльнісний. Реалізація структурних компонентів здійснюється через науково-дослідну роботу, освітню діяльність, орієнтацію студентської молоді на ведення здорового способу життя та профілактику шкідливих звичок.

Ключові слова: модель, здоровий спосіб життя, шляхи, засоби, заклад вищої освіти.

Надзвичайні зміни в політичному та економічному житті нашої країни отримали відображення на стані здоров'я кожного з нас. Стає зрозумілою необхідність нагальної потреби у розробці комплексної моделі, спрямованої на поліпшення здоров'я як всього населення країни, і, молоді, зокрема. Створення такої моделі для студентської молоді має відбуватись на засадах і принципах теорії і практики формування здорового способу життя.

Молодіжна політика щодо формування здорового способу життя має базуватись за основними напрямами та принципами: формування сприятливої для здоров'я державної політики, створення сприятливого середовища на основі соціо-екологічного підходу до здоров'я, активізація молодіжної участі та підвищення активності громади, розвиток особистісних навичок через інформування, спеціальну освіту й навчання людей, переорієнтація системи охорони здоров'я з урахуванням проблем здорового способу життя.

Стратегія формування здорового способу життя має базуватись на двох стратегічних напрямках: покращення здоров'я для всіх та скорочення нерівності щодо здоров'я шляхом удоско-

налення лідерства й стратегічного керівництва в інтересах здоров'я. Необхідною умовою є також врахування завдань, визначених міжнародними основами політики «Здоров'я-2020»: інвестування в здоров'я на всіх етапах життя людини, розширення прав та можливостей громадян; вирішення найбільш актуальних проблем, які відносяться до неінфекційних та інфекційних хвороб; зміцнення систем охорони здоров'я, готовності та реагування надзвичайних ситуацій; підвищення потенціалу місцевих громад та створення підтримуючого середовища [7, 5].

Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища постає одним із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. Заклади вищої освіти – найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я студентської молоді, намагаються використовувати свої можливості в напрямку гармонійного розвитку психофізичних здібностей молодих людей.

Розв'язання проблеми здоров'я взагалі, і формування здорового способу життя зокрема, ґрунтовно висвітлені у працях філософів та соціологів:

Ю. Лісіцина, Л. Рубіна, О. Сахно, Л. Сущенко; психологів: С. Бондаренко, Ю. Орлова, В. Ясвіна; педагогів: Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волкова, Н. Дзюби, В. Коляди, Н. Комарова, Г. Максименко, Н. Новикова, І. Пеша, Н. Тілікіна; медиків: М. Амосова, В. Войтенко, Г. Опанасенко, а також спеціалістів у галузі валеології та фізичного виховання: В. Горашука, І. Нікітіна, В. Зайцева та ін.

Концепція академіка Ю. Лісіцина щодо формування здорового способу життя є однією з найбільш цитованою дослідниками. Він один з перших продемонстрував причинно-наслідкову залежність між здоров'ям і способом життя людини. У дослідженні Ю. Лісіцина зазначено, що найбільший вплив на індивідуальне здоров'я людини має спосіб її життя (50–55%). Інші фактори впливають таким чином: екологічні – 20–25%, спадкові – 20%, рівень медичного обслуговування – 10% [5].

До проблеми недостатнього застосування інноваційних і ефективних форм роботи у напрямку формування здорового життя студентів звернула увагу Ю. Бойко [1; 2]. Дослідниця зауважує, що піклування про власне здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику захворювань, свідомо орієнтація на здоров'я – все це є показником загальної культури людини. Критерієм соціально-етичної зрілості суспільства та рівня його гуманізації, служить турбота держави про здоров'я своїх громадян [2].

Ще одним дослідником, що розробляв модель формування мотивації до здорового способу є М. Воронов [3]. Ним було досліджено механізм взаємодії компонентів цілісного педагогічного процесу. Провідним завданням він ставить мотивацію до збереження та зміцнення здоров'я і для цього ним розроблено і пройшли апробацію найбільш ефективні стратегії, тактики і техніки формування у студентів здорового способу життя.

Теоретичне обґрунтування концепції формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів, висвітлено у дослідженнях О. Єжової [4]. Нею була розроблена цілісна педагогічна система формування здорового способу життя.

Дослідники В. Сорокіної й Д. Сорокіна обґрунтували модель процесу формування у студентів ставлення до здорового способу життя як професійної цінності [6]. Ними було виявлено сутнісні характеристики ціннісного ставлення студентської молоді до здорового способу життя, визначено критерії та рівні його сформованості;

Розробкою концепції формування здорового способу життя студентської молоді у процесі фізичного виховання займався дослідник С. Футорний [8]. Науковою новизною його дослідження стало активне використання інноваційних техно-

логій, що значно сприяє здійсненню і реалізації здоров'язберігаючої діяльності.

На основі аналізу досліджень та досвіду роботи закладів вищої освіти України мусимо констатувати, що підготовка студентської молоді до формування здорового способу життя засобами фізичної культури не була предметом цілісного наукового дослідження, а також не було здійснено розробку теоретичної моделі формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури та її експериментальної перевірки в закладах вищої освіти.

З огляду на вище сказане, постає потреба у теоретичній розробці і експериментальній перевірці моделі формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури в закладах вищої освіти.

Мета статті полягає у здійсненні науково-теоретичного аналізу шляхів реалізації моделі формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури в закладах вищої освіти.

Основними напрямками, що є вкрай нагальними сьогодні для України щодо збереження здоров'я та формування здорового способу життя студентської молоді в закладах вищої освіти, є такі:

- проведення та публікація щорічних моніторингових досліджень щодо стану здоров'я студентської молоді та поширення негативних явищ у молодіжному середовищі, вивчення рівня ставлення студентів щодо усвідомлення здоров'я як цінності та потреб здорового способу життя, наукового супроводу та оцінки ефективності законодавчих актів, соціальних програм та проектів з питань формування здорового способу життя;
- удосконалення нормативно-правової бази;
- розробка науково-методичного забезпечення діяльності, підвищення кваліфікації фахівців організацій молодіжної, соціальної, управлінської сфери з питань формування здорового способу життя молоді;
- активізація участі студентської молоді у формуванні здорового способу життя;
- широкомасштабна інформаційна кампанія щодо пропаганди здорового способу життя, формування моди на здоровий спосіб життя.

Все вищевикладене дає підстави говорити про існування різних моделей роботи щодо формування здорового способу життя. Кожна країна обирає свій шлях, але опирається на власні сили та структури, які вже готові до практичної реалізації. В Україні напрацьовано модель роботи щодо формування здорового способу життя серед дітей та молоді «Молодь за здоров'я», яка за сприятли-

вої державної політики може бути реалізованою на національному рівні в найближчій перспективі. Упровадження рекомендацій щодо підтримки здоров'я, формування здорового способу життя та профілактики негативних явищ серед молоді сприятиме, з одного боку, координуванню взаємодії державних відомств, установ та недержавних організацій, з іншого – дозволить отримати позитивні соціально-економічні й політичні зрушення щодо покращення здоров'я молодого покоління України.

Реалізація моделі формування здорового способу життя у студентської молоді у закладах вищої освіти базується на системному підході, що дозволив розкрити взаємозалежність компонентів моделі формування здорового способу життя, а також виступив методологічним засобом виявлення концептуальних підходів, принципів та організаційно-педагогічних умов проектування навчально-виховної діяльності як спеціально сконструйованої цілісної, динамічної та керованої системи. Програма реалізації моделі формування здорового способу життя включає наступні компоненти: зміст навчального матеріалу, методи й організаційні форми навчання, засоби навчання, умови та технології навчання. Результатами впровадження стали виявлені у процесі дослідження рівні і критерії ефективності оволодіння здоровим способом життя студентської молоді в умовах закладу вищої освіти.

Розроблена у нашому дослідженні модель формування здорового способу життя студентської молоді в умовах закладу вищої освіти включає в себе наступні структурні компоненти: змістовний, мотиваційний та діяльнісний.

Змістовний компонент реалізується при умові усвідомлення студентами сутності культури здоров'я, необхідним є засвоєння певного обсягу знань, умінь і навичок з формування, а також розуміння того, що збереження й зміцнення здоров'я можливе про комплексній реалізації його на духовному, соціальному, психічному та фізичному рівнях.

Мотиваційний компонент сприяє свідомому розумінню студентами здоров'я як найвищої цінності. Це можливо при системній роботі по вдосконаленню і прагненню кожного студента до здорового і щасливого життя і довголіття.

Діяльнісний компонент реалізується при організації системної роботи в умовах закладу вищої освіти, що сприяє засвоєнню студентами на практиці оздоровчих технологій та створенням, здійсненням та удосконаленням протягом навчання власної оздоровчої системи.

Для реалізації наступних компонентів моделі формування здорового способу життя розкриємо стратегічні напрями та шляхи, які реалізуються

на факультеті фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.

Науково-дослідна робота – вивчення проблем студентської молоді з метою обґрунтування напрямів та форм роботи з формування здорового способу життя. Реалізації цього напряму сприяє проведення щорічної Всеукраїнської науково-практичної студентської конференції «Проблеми формування здорового способу життя у студентської молоді», що організовує кафедра теорії та методики фізичної культури. Основними проблемами, що стають предметом дослідження студентства є наступні:

- стан та перспективи формування здорового способу життя;
- туризм як фактор оздоровлення студентської молоді і перспективи його розвитку в Україні;
- фізичне виховання як пріоритетний фактор у формуванні здорового способу життя студентів;
- медико-біологічні та еколого-психологічні аспекти формування здоров'я та здорового способу життя у студентської молоді.

Щорічно у конференції беруть участь понад 100 студентів різних закладів вищої освіти м. Миколаєва та інших міст України.

Освітня діяльність – забезпечує підготовку студентів до формування здорового способу життя засобами фізичної культури під час навчання в університеті. Цьому сприяє викладання дисциплін, що включають теми з проблем формування здорового способу життя. На факультеті фізичної культури та спорту з даної проблематики викладаються наступні дисципліни: «Валеологія та методика викладання», «Нові технології у фізичному вихованні та спорті», «Використання здоров'язберігаючих технологій у сфері освітніх закладів», «Оздоровчий фітнес», «Оздоровча хатха-йога», «Теорія та методика спортивно-масової фізичної культури», «Сучасні популярні системи фізичних вправ». Всі ці дисципліни сприяють системній підготовці студентів, які навчаються за освітнім ступенем бакалавр і магістр, до формування здорового способу життя у закладах вищої освіти.

Орієнтація студентської молоді на ведення здорового способу життя.

Суттєву роль у залученні студентської молоді до здорового способу життя, є мотиваційна поведінка, що передбачає роль самої особистості у зміцненні здоров'я та відмови від шкідливих звичок. Дану проблему допомагає розв'язувати спортивний клуб Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського у положенні, що розміщено на сайті університету визначено, що метою його діяльності є створення і забезпечення

відповідних умов та можливостей для здійснення різнобічних інтересів студентів навчального закладу, в сфері фізичної культури і спорту.

У рамках діяльності спортивного клубу реалізуються наступні напрями: танцювальний фітнес, пілатес, метод інтервального тренування, TRX, настільний теніс, бадмінтон, а також заняття такими спортивними іграми як: футбол, баскетбол, волейбол.

Профілактика шкідливих звичок. Цей напрям реалізується шляхом проведення інформаційних заходів у молодіжному середовищі: лекторіїв «СНІД загроза людству. Знати щоб жити», тренінгів «Захищене і здорове покоління», тематичних бесід, присвячених питанням формування, збереження і зміцнення здоров'я, випуски інформаційних стінгазет, здійснення профілактичних і фізкультурно-оздоровчих заходів та інших форм роботи спрямованих на здоровий спосіб життя.

Представлена модель заснована на принципах збереження та зміцнення і формування здоров'я, взаємозв'язку теорії і практики. Формування

здорового способу життя студентської молоді та створення сприятливих умов для розвитку і виховання особистості з високою культурою здоров'я, здатної формувати свій життєвий потенціал.

Аналіз науково-педагогічної, психологічної, медичної літератури, літератури із теорії фізичного виховання дає підстави стверджувати, що здоровий спосіб життя студентської молоді є не тільки соціальною проблемою, але є показником загальної культури людини. Втілення в життя здоров'язберігаючих педагогічних технологій починається із студентства, особливо у закладах вищої освіти педагогічного спрямування. Саме від педагогів залежить свідоме ставлення підростаючого покоління до власного здоров'я, формування культури здоров'я та здоров'язбереження.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у визначенні ефективності запропонованої моделі формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання в умовах закладу вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Бойко Ю. С. Науковий аналіз категорій «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» з позиції педагогічної аксіології. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2014. Вип. 50. С. 63–71. URL http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppps_2014_50_12
2. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Умань, 2015. – 268 с.
3. Воронов М. В., Токман А.А., Карпов В.В. Модель формирования у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья. *Вестн. Костром. гос. ун-та имени Н. А. Некрасова*. Кострома, 2016. Т. 22. № 1. С. 229–233.
4. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : монографія. Суми : МакДен, 2011. 412 с.
5. Лисицын Ю. П. Здоровье населения и современные теории медицины : критический анализ. Москва : Медицина, 1982. 362 с.
6. Сорокина В. М., Сорокин Д. Ю. Формирование отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности у студентов вузов. *Современ. пробл. науки и образования*. 2009. № 6, ч. 3. С. 52–56.
7. Формування здорового способу життя : навчально-методичні рекомендації / Т. Андріюченко та ін. ; кер. авт. колект. О. Вакулєнко. – Київ : ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики». 2018. 100 с.
8. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи : монография. Киев : Полиграфсервис. 2014. 304 с.

References

1. Boyko Yu. S. (2014). Naukovy'j analiz kategorij «zdorov'ya» ta «zdorovy'j sposib zhy'ttya» z pozy'ciyi pedagogichnoyi aksiologiyi. *Psy'xologo-pedagogichni problemy' sil's'koyi shkoly'*. 2014. Vy'p. 50. 63–71. URL http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppps_2014_50_12 [in Ukrainian].
2. Boyko Yu. S. (2015). *Formuvannya axiologichnih ustanovok do zdorovogo spocobu zhittya u studentiv vishnih navchalnih zkladiv [Formation of axiological devices to a healthy lifestyle among students of higher educational institutions]*. Uman, 268 [in Ukrainian].
3. Voronov M. V., Tokman A.A., Karpov V.V. (2016). *Model' formirovaniya u studentov motivacii k sohraneniyu i ukrepleniyu zdorov'ya*. *Vestn. Kostrom. gos. un-ta imeni N. A. Nekrasova*. Kostroma, T. 22. № 1. 229–233 [in Russian].
4. Yezhova O. O. (2011). *Formuvannya cinnisnogo stavlennya do zdorov'ya v uchniv profesijno-texnichny'x navchal'ny'x zakladiv : monografiya*. Sumy : MakDen, 412 [in Ukrainian].
5. Lisicyu YU. P. (1982). *Zdorov'e naseleniya i sovremennye teorii medicyny : kriticheskij analiz*. Moskva : Medicina. 362 [in Russian].
6. Sorocina V., Sorocin D.(2009). *Forirovanye otnosheniya k zdorovomu obrazu zhizni kak professionalnou tsennosti u studentov vuzov[Shaping attitudes towards a healthy lifestyle as a professional value among university students]**Sovremennie problemi nauci I obrazovaniya*. 52–56. [in Russian].
7. *Formuvannya zdorovogo sposobu zhy'ttya : navchal'no-metody'chni rekomendaciyi / T. Andriuchenko ta in. ; ker. avt. kolekt. O. Vakulenko. – Ky'iv : DU «Derzhavny'j insty'tut simejnoyi ta molodizhnoyi polity'ky'»*. 2018. 100 [in Ukrainian].
8. *Futorniy S. (2014). Zdorovezberegachie tehnologii v protsesse fizicheskogo vospitaniya studenchescou molodezhi [Health-saving technologies in the process of physical education of students]* Kiev: Poligrafservis. 304 [in Ukrainian].

Оксана Адаменко, Ольга Литвиненко, Наталия Борецкая. Пути реализации модели формирования здорового образа жизни студенческой молодежи средствами физической культуры в высших учебных заведениях

В статье исследованы пути реализации модели формирования здорового образа жизни студенческой молодежи средствами физической культуры на примере факультета физической культуры и спорта Николаевского национального университета имени В. А. Сухомлинского. Охарактеризованы направления, по сохранению здоровья и формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Раскрыты структурные компоненты модели формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в условиях высших учебных заведений, а именно: содержательный, мотивационный и деятельностный. Реализация структурных компонентов осуществляется через научно-исследовательскую работу, образовательную деятельность, ориентацию студенческой молодежи на ведение здорового образа жизни и профилактику вредных привычек.

Oksana Adamenko, Olga Lytvynenko, Natalia Boretska. Ways of model implementation of student youth healthy lifestyle formation by means of physical culture in higher education institutions

The formation of a healthy lifestyle through education, the creation of health saving educational environment is one of the priorities of the state policy in the field of education. Higher education institutions are the most effective institutions for the formation of a healthy lifestyle and health culture of student youth. As they are trying to use their opportunities in the direction of harmonious development of psychophysical abilities of young people.

The directions concerning health saving and formation of student youth healthy lifestyle are described. These include conducting and publishing annual monitoring studies on the health status of student youth and the spread of negative phenomena in the youth environment; improvement of the regulatory framework; development of scientific and methodological activities; intensifying the participation of student youth, communities and volunteers in the formation of a healthy lifestyle; a large-scale information campaign on promoting healthy lifestyles.

The structural components of the model of student youth healthy lifestyle formation are revealed, including the following ones content, motivational and activity.

The structural components of the model of formation of a healthy lifestyle of student youth in the conditions of a higher education institution, namely: content, motivational and activity, are revealed. Implementation of structural components is carried out through research work, educational activities, orientation of student youth to lead a healthy lifestyle and prevent harmful habits.

The article investigates the ways of model implementation of student youth healthy lifestyle formation by means of physical culture in higher education institutions on the example of the faculty of physical culture and sports of the Mykolaiv V.O. Sukhomlynskyi National University

The analysis of scientific and pedagogical, psychological, medical literature and literature on the theory of physical education gives grounds to assert that a healthy lifestyle of student youth is not only a social problem, but is an indicator of the general culture of man. Implementation of healthcare-saving pedagogical technologies begins with students, especially in institutions of higher education in pedagogical direction. It is from educators that the conscious attitude of the younger generation towards their own health, the formation of a culture of health and healthcare preserves.

The prospects for further research will be to determine the effectiveness of the proposed model for the formation of the values of a healthy lifestyle in the process of physical education of student youth.

Key words: model, healthy lifestyle, ways, means, higher educational institution