

Белкова Т. О.

ORCID 0000-0001-9357-8941

Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання
Донецького національного медичного університету
(м. Кропивницький, Україна) E-mail: belkovato@ukr.net

Малахова Ж. В.

ORCID 0000-0002-1199-0973

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувачка кафедри фізичного виховання
Донецького національного медичного університету
(м. Краматорськ, Україна) E-mail: zhanpa.koval.11@gmail.com

Пастушкова Н. А.

ORCID 0000-0003-2051-7931

Викладач кафедри фізичного виховання
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна) E-mail: ninel.pastushkova@gmail.com

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Стаття присвячена сутності та окресленню шляхів вирішення проблеми формування здорового способу життя студентів-медиків у процесі фізичного виховання, яка потребує особливої педагогічної уваги та пошуків наукових розробок щодо її вирішення в умовах дистанційного навчання. Зазначено, що підвищення рівня рухової активності у студентів медичних закладів освіти тісно пов'язано з ефективним впровадженням в освітній процес різноманітних засобів фізичної культури, які використовуються у вільний або спеціально відведений для цього час. Запучення студентів до складання індивідуальних профілактично-оздоровчих програм «для себе» приведе до самоактуалізації занять фізичним вправами з чітким усвідомленням поставленої мети й шляхів її досягнення на тлі пандемії COVID-19.

Метою статті є актуалізація проблеми формування здорового способу життя студентів-медиків у процесі фізичного виховання та визначення основних напрямів її вирішення в умовах дистанційного навчання.

Використана методологія гуманістичного, теоретичного та системного підходів.

Наукова новизна полягає у визначенні сутності здорового способу життя студентів-медиків при дистанційному навчанні, спроможних до виконання своїх професійних обов'язків в складних умовах реформування сучасної медицини, щодо збереження власного здоров'я засобами фізичного виховання, що спонукає до саморозвитку, стимулює до самостійної роботи.

Висновки. Формування здорового способу життя студентів-медиків ґрунтується на необхідності введення профілактично-оздоровчих програм, що дає підстави стверджувати про позитивні зміни в показниках рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання, із збереженням особистого здоров'я з використанням засобів фізичного виховання.

Ключові слова: студент-медик, здоровий спосіб життя, рухова активність, фізичне виховання, дистанційне навчання.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку системи вищої освіти питання зміцнення та збереження здоров'я підрастаючого покоління залишається досить гострим, а показники й тенденції продовжують бути незадовільними, особливо в умовах погіршеної епідеміологічної ситуації в Україні, спричиненої поширенням коронавірусної хвороби (COVID – 19).

Акцентування на формуванні здорового способу життя для здоров'язбереження молоді зумовлено тим, що саме в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення

відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень [3, 148].

У складних умовах сьогодення, аналізуючи особливості організації й основні вимоги до проведення самостійних занять фізичними вправами студентів, заклади вищої освіти мають академічну автономію. Вони самостійно визначають, як організувати освітній процес в умовах карантину та які технології використовувати для дистанційного навчання, яке має бути збалансованим і давати студентам-медикам можливість досягти конкретного результату в навчанні. Традиційний підхід до використання професійних засобів і методів в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти через свою недосконалість втратив актуальність і виявився певною мірою неефективним. Тому модернізація і вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вищів є необхідною умовою дистанційного навчання для формування здорового способу життя студентської молоді через сприйняття ідеалу, норм поведінки і усвідомлення негативного впливу факторів на організм та психіку як умови збереження української нації.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Вивчення проблеми здорового способу життя студентів у широкому соціокультурному аспекті вищих закладів освіти проводили К. Габрієлян, С. Гвоздій, Ю. Григор'єва, І. Іванова, А. Козикін, Т. Маларенко, Л. Пахомова, Л. Полішук, А. Щедрина.

Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження І. Беха, Г. Ващенко, Д. Давиденка, Р. Купчинова, С. Лапаєнко, С. Омельченка, Н. Паніної, Т. Титаренко, Ю. Щедрина, О. Яременка та інших.

На думку науковців зменшення дефіциту рухової активності відіграє важливу роль у забезпеченні здоров'я студентської молоді, але по-різному, а саме: зростанні шкідливих звичок, відсутності бажання займатися фізичною культурою, погіршення стану навколишнього середовища, умов праці, побуту й відпочинку. Проблема полягає в тому, щоб активізувати, простимулювати позитивний вплив факторів, які зміцнюють здоров'я, і нейтралізувати вплив тих факторів, які його погіршують [1, 25].

Серед найбільш важливих публікацій з теми даного дослідження заслуговує на увагу: праця Р. Белова «Самостійні заняття студентів фізичною культурою». На думку науковця самостійні заняття фізичними вправами, спортом та туризмом повинні бути обов'язковою складовою здорового способу життя студентів, вони доповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективнішому відновленню організму після втоми, підвищують фізичну та розумову працездатність [2, 20].

На нашу думку, перспективним кроком у вирішенні цієї проблеми є використання популярних видів рухової активності, залучення студентів до позааудиторних занять, які можна проводити в різноманітних організаційних формах і які можуть мати певні переваги щодо формування здорового способу життя в умовах дистанційного навчання студентів-медиків у досягненні оздоровчої мети, а також залучення студентів до складання індивідуальних профілактично-оздоровчих програм «для себе» приведе до самоактуалізації занять фізичним вправам.

Мета статті – актуалізувати проблему формування здорового способу життя студентів-медиків у процесі фізичного виховання в умовах дистанційного навчання та визначити основні напрямки її вирішення.

Для дослідження педагогічної проблеми формування здорового способу життя студентів-медиків у процесі фізичного виховання в умовах дистанційного навчання було використано **комплекс взаємопов'язаних методів** педагогічного дослідження: теоретичні: вивчення, аналіз та систематизація навчально-нормативної документації, філософської, медико-біологічної, психолого-педагогічної, методичної та спеціальної літератури, навчальних програм, дисертацій та авторефератів, матеріалів конференцій і періодичних фахових видань з предмету дослідження; систематизація й узагальнення наукової інформації; педагогічне спостереження та педагогічний експеримент для оцінювання ефективності запропонованих шляхів вирішення зазначеної педагогічної проблеми. Використана методологія гуманістичного, теоретичного та системного підходів. Наукова новизна полягає у визначенні сутності здорового способу життя студентів-медиків при дистанційному навчанні, спроможних до виконання своїх професійних обов'язків в складних умовах реформування сучасної медицини, щодо збереження власного здоров'я засобами фізичного виховання, що спонукає до саморозвитку, стимулює до самостійної роботи.

Результати дослідження. В Україні пандемія COVID-19 докорінно змінила життя кожного з нас та особливо вплинула на студентську молоддь, змусивши пристосовуватись до нових умов надання освітніх послуг. Карантинні заходи через пандемію COVID-19 застали зненацька українських студентів: дистанційне навчання, зачинені бібліотеки, напівпорожні гуртожитки – такими є нові реалії сучасного життя [7].

Згідно діючого законодавства, заклади вищої освіти мають академічну автономію. Вони самостійно визначають, як організувати освітній процес в умовах карантину та які технології використовувати для дистанційного навчання, яке має бути збалансованим і давати студентам можливість досягти результату навчання. Варто підібрати для цього відповідні форми, які не будуть обмежуватись виключно написанням письмових робіт (рефератів). Дистанційна форма навчання передбачає не лише постійну самоосвіту та роботу з засвоєнням знань, а і постійний контакт як із викладачами, так і з іншими студентами. Саме це дає змогу студентам мати цілодобовий доступ до навчальних матеріалів, постійну підтримку й консультації викладачів, он-лайн відеолекції та інші технологічні рішення для забезпечення ефективного та якісного процесу дистанційного навчання [8].

Постійно зростаючий обсяг інформації без повноцінного зворотного зв'язку з викладачем, відсутність доступу до спортивних баз навчальних закладів роблять навчальний графік студентської молоді все більш напруженим. Вимушені обмеження рухової активності призводить до атрофічних змін у м'язах, кістковій тканині, порушення обміну речовин, зниженню синтезу білка. Гіподинамія вкрай несприятливо позна-

часться на роботі головного мозку, виникають головні болі, безсоння, молодь стає емоційно неврівноваженою, а одночасне збільшення навантаження на психіку, ускладнює навчання і фізичний стан. Малорухливий спосіб життя є однією з головних причин важких хронічних захворювань внутрішніх органів. При цьому погіршується розумова працездатність, відбуваються негативні зміни в центральній нервовій системі, знижуються функції уваги, мислення, пам'яті, послаблюється емоційна стійкість.

Щоб покращити ситуацію, необхідно привести спосіб життя студентів у відповідність до їхнього розвитку, запровадити раціональний режим навчання та відпочинку, розробити ефективні засоби впливу на фізичну підготовленість особистості в умовах дистанційного навчання. Потрібно всебічно активізувати фізичну культуру і спорт як генеруючого чинника здорового способу життя студентської молоді, а також вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасних студентів медичних закладів освіти займаючись фізичними вправами задля поліпшення стану здоров'я [6, 1].

Фізичне виховання в освітньому процесі закладів вищої освіти, як складова загальної системи освіти, передбачає забезпечення основи та розвитку здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної працездатності, підготовку до активного життя і майбутньої професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості та оптимізації процесу навчання з використанням різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення [5, 1].

Доцільним є введення профілактично-оздоровчих програм, що дає підстави стверджувати про позитивні зміни в показниках рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання.

Для оцінки обсягу рухової активності студентської молоді упродовж семестру нами була використана Фремінгемська методика хронометрування рухової активності людини протягом доби за Є. Захаріною [4, 125], яка розподіляє її на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, помірний, інтенсивний. До базового рівня відноситься: сон, відпочинок лежачи. До сидячого: читання, робота за столом, перегляд телепередач, прослуховування музики, робота за комп'ютером тощо. До малого: заняття у вузі, водіння автомобілю, пересування на всіх видах транспорту, прогулянка, особиста гігієна. До помірного (середнього): домогосподарство, регулярна ходьба, робота на подвір'ї, фарбування, ремонт, бальні танці, їзда на велосипеді по рівній місцевості і т. п. До інтенсивного (високого): заняття силовими видами спорту, біг, танці, тривале плавання, швидка ходьба, їзда на велосипеді у гірській місцевості, господарська робота тощо. За Фремінгемською методикою оптимальний показник індексу рухової активності відповідає 42 балам, що передбачає рухову активність на базовому рівні – 8 годин, 8 годин – на сидячому, 2 години – на рівні малої фізичної активності, 3 години – на середньому рівні і 3 години – на рівні високої фізичної активності. Також були використані методи математичної статистики, які дозволили провести аналіз вимірювань і розрахунок базових величин.

Результати добової рухової активності для дослідженого контингенту осіб наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники добової рухової активності студентів

Рівень рухової активності		Юнаки		Дівчата	
		год	%	год	%
Базовий	год	8,45 ± 0,29	35,20	8,74 ± 0,32	36,43
	ІФА	8,45 ± 0,29		8,74 ± 0,32	
Сидячий	год	5,04 ± 0,22	21,01	5,24 ± 0,19	21,81
	ІФА	5,56 ± 0,24		5,76 ± 0,21	
Малий	год	8,00 ± 0,47	33,32	8,02 ± 0,46	33,44
	ІФА	11,99 ± 0,7		12,04 ± 0,69	
Середній	год	2,00 ± 0,16	8,31	1,56 ± 0,18	6,52
	ІФА	4,75 ± 0,38		3,80 ± 0,42	
Високий	год	0,52 ± 0,08	2,1	0,43 ± 0,07	1,8
Високий ІФА за добу	ІФА	2,58 ± 0,38		2,16 ± 0,36	
		33,33 ± 0,41		32,50 ± 0,45	

Примітка: ІФА – індекс фізичної активності.

Слід зазначити, що затрати часу на різні види добової рухової активності у юнаків і дівчат практично не відрізняються. Виняток становить лише пасивний відпочинок і заняття фізичними вправами, тривалість яких дещо вища у юнаків. Структура добової рухової активності студентів на базовому рівні, до якого належать сон, відпочинок лежачи, рівень рухової активності в юнаків становив $8,45 \pm 0,29$ год, а в дівчат – $8,74 \pm 0,32$ год, що недостовірно відрізнялося між собою.

Пересування в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, споживання їжі – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності, на який студенти в середньому витрачають від 5,04 до 5,24 год щодоби.

Середня тривалість малого рівня добової рухової активності (особиста гігієна, стояння з невеликою рухливістю, пересування пішки, заняття у ЗВО, окрім фізичної культури) у юнаків і дівчат

була однаковою й становила в середньому $8,01 \pm 0,47$ год. Аналіз хронометражу добової рухової активності студентів показав, що більшу частину малого рівня займають заняття у закладі вищої освіти $6,5 \pm 0,45$ год, що свідчить про великий обсяг навчального навантаження.

Зареєстровані показники середнього й високого рівнів рухової активності були найменші. Так, середній рівень рухової активності, до якого належать домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика, становив $2 \pm 0,16$ год у юнаків і $1,56 \pm 0,18$ год у дівчат.

У процентному співвідношенні ці рівні становили, відповідно, – 35,2, 21,0 і 33,3 % добового бюджету часу в юнаків та 36,4, 21,8 і 33,4 % добового бюджету часу в дівчат. Отже, близько 90 % добової рухової активності в студентів припадає на базовий, сидячий та малий рівні.

До високого рівня рухової активності відносили спеціально організовані заняття фізичними вправами й спортом, інтенсивні рухливі та спортивні ігри. На нього майбутні медики в середньому витрачають від 0,43 до 0,52 год, що становить від 1,8 до 2,2 % добової рухової активності.

Оцінюючи рухову активність студентів, виявили, що в дівчат реєструється менша тривалість високого та середнього рівнів рухової активності порівняно з юнаками. Проте достовірної різниці в розподілі за рівнями рухової активності дівчат і юнаків не виявлено ($p > 0,05$).

Залежно від отриманих результатів усіх студентів поділено за рівнями рухової активності (низький, середній та високий). Серед усіх обстежених дівчат низький рівень фізичної активності (ІФА < 31 бала) мали 35,6 %, середній – 55,5 %, високий рівень (ІФА > 34 балів) виявлено лише у чотирьох дівчат (8,9 %).

Серед юнаків низький рівень фізичної активності (ІФА < 32 балів) виявлено в 33,3 % осіб, середній – у 50,0 %, високий – у семи осіб (16,7 %) (ІФА > 34,8).

Під час оцінки тижневої рухової активності в студентів спостерігали поступове її збільшення в середині тижневого циклу (до 36 балів у дівчат та до 39 балів у юнаків), деяке зниження тижневої рухової активності простежували в п'ятницю й суботу та незначне її зростання в неділю (35-38 балів).

Результати проведеного дослідження свідчать про ефективність запропонованої програми в умовах дистанційного навчання, оскільки аналізуючи студентів за Фремінгемською методикою після експерименту з'ясувалося, що експериментальні групи впровадили у свій добовий режим ранкову гімнастику, прогулянки на свіжому повітрі, самостійні та спеціально організовані заняття фізичними вправами.

Висновки з дослідження і перспективи подальших наукових досліджень. Таким чином, формування здорового способу життя студентів-медиків ґрунтується на необхідності введення профілактично-оздоровчих програм, що дає підстави стверджувати про позитивні зміни в показниках рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання, із збереженням особистого здоров'я з використанням засобів фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень мають практичну цінність з метою розроблення здоров'язбережувальних технологій для студентської молоді.

References

- Белкова Т. О. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров'я засобами фізичної культури: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кропивницький, 2018. 316 с.
Belkova, T. O. (2018). Pidgotovka studentiv vyshchih medychnykh zakladiv do formuvannya osobystogo zdorov'ya zasobamy fizychnoi kul'tury [Training of medical students by laying down to form a special health by means of physical culture]. *Candidate's thesis*. Kropyvnytskyi, Ukraine. 316.
- Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой : учеб. пособие. Київ : Вища школа, 1988. 208 с.
Belov, R. A. (1988). Samostoyatel'nyye zanyatiya studentov fizicheskoy kul'turoy : ucheb. posobiye [Independent classes of students by physical culture: textbook. manual]. Kyiv, Ukraine : High School.
- Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посібник. Київ : УБС НБУ, 2012. 270 с.
Dubohay, O. D., Zavydivska, N. N. (2012). Fizychnye vykhovannia i zdorovya : navch. posibnyk [Physical education and health : textbook. manual]. Kyiv, Ukraine : UBS NBU.
- Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Львів : НВФ «Українські технології», 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 124–127.
Zakharina, E. (2004). Rukhova aktyvnist' studentiv vyshchikh navchal'nykh zakladiv [Motor activity of students of higher educational institutions]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : Zb. nauk. prats' z haluzi fizychnoi kul'tury ta sportu – Young sports science of Ukraine : Coll. science. works in the field of physical culture and sports*. Lviv : NVF «Ukrainian Technologies», 2004. 8, Vol. 3, 124 – 127.
- Радзівський В. П. Методика навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2017. 20 с.
Radzievsky, V. P. (2017). Metodyka navchannya maybutnikh likariv tekhnolohiy rozvytku fizychnoi pratszdatnosti [Methods of training future doctors of technologies for the development of physical performance]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Chernihiv, Ukraine.
- Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки: автореф. дис ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків, 2017. 22 с.

- Ryvatnytska, D. V. (2017). Rozvytok fizychnykh zdibnostey studentok vyshchych navchal'nykh zakladiv zasobamy aerobiky [Development of physical abilities of students of higher educational institutions using aerobics]. *Candidate's thesis*. Kharkiv, Ukraine.
7. Щодо тимчасового переходу на дистанційне навчання : Лист МОН України від 12 жовтня 2020 р. № 1/9- 576. URL: http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/76975/ (дата звернення: 21 02 2021).
Shchodo tymchasovoho perekhodu na dystantsiynе navchannya : Lyst MON Ukrainy vid 12 zhovtnya 2020 r. № 1/9- 576 [Regarding the temporary transition to distance learning : Letter of the Ministry of Education and Science from October 12, 2020 № 1 / 9-576]. Retrieved from: http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/76975/.
8. Що таке дистанційна освіта: як вона працює? Веб-сайт. URL: <http://www.vsemisto.info/osvita/2355-sho-take-vysha-osvita-jakvona-prazjuje> (дата звернення: 21.02.2021).
Shcho take dystantsiyna osvita: yak vona pratsuyue? [What is distance education: how does it work?]. Retrieved from: <http://www.vsemisto.info/osvita/2355-sho-take-vysha-osvita-jakvona-prazjuje>.

Belkova T.

ORCID 0000-0001-9357-8941
PhD in Pedagogical sciences,
Associate Professor of the department of Physical Education,
Donetsk National Medical University
(Kropyvnytskyi, Ukraine) E-mail: belkovato@ukr.net

Malakhova Zh.

ORCID 0000-0002-1199-0973
PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor,
Head of Department of Physical Education,
Donetsk National Medical University
(Kramatorsk, Ukraine) E-mail: zhanna.koval.11@gmail.com

Pastushkova N.

ORCID 0000-0003-2051-7931
Lecturer of the department of Physical Education,
Donbass State Machine-Building Academy
(Kramatorsk, Ukraine) E-mail: ninel.pastushkova@gmail.com

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF MEDICAL STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

The article is devoted to the essence and outline of ways to solve the problem of forming a healthy lifestyle of medical students in the process of physical education, which requires special pedagogical attention and search for scientific developments to solve it in distance learning. It is noted that the increase in the level of physical activity in students of medical educational institutions is closely related to the effective introduction into the educational process of various means of physical culture, which are used in free or specially allotted time. Involving students in the development of individual preventive and health programs «for themselves» will lead to self-actualization of physical exercises with a clear understanding of the goal and ways to achieve it against the background of the pandemic COVID-19.

***The purpose of the article** is to actualize the problem of forming a healthy lifestyle of medical students in the process of physical education and to determine the main directions of its solution in terms of distance learning.*

*The **methodology** of humanistic, theoretical and system approaches is used.*

***Scientific novelty** is to determine the essence of a healthy lifestyle of medical students in distance learning, able to perform their professional duties in the difficult conditions of reforming modern medicine, to maintain their own health through physical education, which encourages self-development, stimulates independent work.*

***Conclusions.** The formation of a healthy lifestyle of medical students is based on the need to introduce preventive and health programs, which gives grounds to argue about the positive changes in the physical activity of students in distance learning, while maintaining personal health using physical education.*

***Keywords:** medical student, healthy lifestyle, physical activity, physical education, distance learning.*

Стаття надійшла до редакції 20.02.2021

Рецензент: доктор медичних наук, професор **О. І. Герасименко**