

# НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Юрій КАЛІЧАК, Божена-Марія КУДЛАЄНКО  
м. Дрогобич

Сучасний процес едукації потребує від здобувачів вищої освіти досить відчутних психофізичних та психоемоційних зусиль. Специфіка університетського життя упродовж останніх років зазнала суттєвих змін настільки, що подекуди компенсаторні механізми організму недостатньо згладжують усі наявні види навантажень. Гранична інтенсивність освітнього процесу та його ірраціональний вектор організації, традиційна недооцінка належної ролі фізичної активності загалом, невідповідні за віковими ознаками технології чи методики навчання і абсолютно розбалансована спроможність адаптації студентів є передумовами виснаження та всіляких порушень загалом, зокрема зниження імунітету, виникнення різноманітних захворювань тощо. Відтак відбувається зміщення акцентів у завданнях вищої освіти – від формування компетентного фахівця до виховання здорової особистості із усталеними цінностями здорового способу життя, вчасно сформованими інтелектуальними і фізичними еталонами життя [7; 13; 14].

Загальновідомо, що фізична активність є найважливішою адаптаційною складовою живих організмів, так само як потреба в їжі, воді, самозбереженні та самовідтворенні, а недостатній рівень її розвитку – адаптацію до психофізичних навантажень, частих змін зовнішніх умов життя. Гіподинамія залишає надзвичайно шкідливий відбиток на організмі, що інтенсивно формується. Продовжує посилюватися загальна тенденція до збільшення кількості студентів з недостатнім рівнем рухової активності. Проте більшість з них активно обговорюють спортивні вподобання,

симпатії тощо, не усвідомлюючи рівень, обсяги та інтенсивність навантажень спортсменів. Відтак виникає об'єктивна потреба пошуку оптимального режиму фізичної активності. Її мінімальні межі мають профілактичний характер рухів задля дотримання сприятливої динаміки психічного стану впродовж навчання в університеті. Оптимальні межі забезпечують повноцінний функціональний стан організму, а також високий рівень освітньої та соціальної активності, що передбачає гармонійний розвиток у здоров'язбережувальному середовищі [10, с. 80].

Максимальні межі окреслюють кордони, за якими можна спостерігати виснаження, перенапруження, різке зменшення рівня успішності у групах тощо [1, с. 207].

Досить чисельна група здобувачів занадто захоплюються роботою в режимі онлайн, значно обмежуючи фізичне навантаження, сподіваючись у подібний спосіб мінімізувати можливість отримання різноманітних травм, а відтак, на їхню думку, відповідно оздоровитися. До цього моменту активно залучаються батьки і медичні працівники з метою звільнення від «не модних і важких» занять фізичного виховання. Проте перебування у постійних стресових ситуаціях, хронічна інтелектуальна втома, відсутність будь-яких спеціально організованих фізичних навантажень провокують досить серйозні функціональні порушення в організмі, загальне зниження рівня працездатності, апатію, появу стійких депресивних станів тощо [12].

Систематичне ухиляння від самостійного виконання будь-якого виду фізичних вправ згодом негативно відображається на різних аспектах розвитку та стані здоров'я загалом. Особливої уваги потребує проблема сексуального дозрівання чоловічого організму та репродуктивна функція жіночого [11, с. 485].

Дистанційна форма навчання поглиблює прірву між реальністю та ілюзорним майбутнім сучасної молоді, котра лише

за досить рідкими винятками навіть не задумується про самостійні систематичні заняття фізичними вправами. Натомість покоління, яке поки що не створило жодних матеріальних чи духовних цінностей, постійно знаходить виправдання та причини не використання засобів фізичної культури у закладах вищої освіти як одного з адекватних засобів компенсації дефіциту щоденної рухової активності [9, с. 14]. Цілком очевидно є відсутність внутрішньої мотивації щодо усвідомлення значення здоров'я, тобто заклади дошкільної і загальної середньої освіти, сім'я, родина як важливі інститути виховання не сформували, на жаль, належних переконань.

Специфіка фізичного виховання диктує особливі умови здійснення едукації, на відміну інших навчальних предметів. Неможливо обмежитися заочним виконанням тестових завдань, а перебування практично в домашній самоізоляції, коли відчувається вплив вимушеного режиму обмеження фізичної активності підвищує необхідність здійснення самостійних занять будь-яким видом фізичних вправ [5].

Сучасні здобувачі вищої освіти, на жаль, не вважають своє здоров'я найважливішою цінністю життя. Тому важливо, щоб вони опанували теоретичні й практичні знання чинників і способів зміцнення здоров'я. Велике значення при цьому має звичка постійно здійснювати «заходи, що спрямовані на формування, зміцнення й збереження свого здоров'я й здоров'я тих хто оточує, на основі формування ціннісного ставлення до нього» [3, с. 120].

Досить дієвим рушієм зміцнення й збереження здоров'я вважаємо етнографічні особливості кожного народу. Нині від педагогічної науки суспільство очікує науково обґрунтованого поновлення теорії і практики едукації, якнайбільш пристосованого до сучасних соціальних умов. Відтак актуалізується мотивація потреби в здоров'ї як цінності,

усвідомлення необхідності дотримання основ здорового способу життя, до влаштування навколо себе здоров'збережувального середовища тощо [4, с. 58].

Формування моделі поведінки особистості у сім'ї, суспільстві, державі визначає ставлення до власного здоров'я, адже «воно в тій або іншій формі приймається й усвідомлюється всіма людьми й існує в тісному зв'язку з іншими ціннісними установами особистості, пронизує всі види ставлень, збагачуючи їх і надає діяльності людини емоційне забарвлення й гуманістичний зміст» [8, с. 262].

Особистісний потенціал здоров'я, сформований внаслідок опанування індивідуальних особливостей і соціальних умов (усталених норм, шаблонів і соціальних уявлень), реалізовується у різний спосіб.

Найважливіша – духовна складова здоров'я передбачає самоусвідомлення «себе як цілісної особистості, сформованість гуманістичних ціннісних орієнтацій, розуміння цінностей життя й усвідомлення його змісту, домінування оптимістичного світосприйняття. Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, її сприйняття чинників, що складають духовну культуру людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики, а свідомість людини і її ментальність, життєва самооцінка, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації особистих здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду визначають стан духовного здоров'я індивіда. Складовими духовного здоров'я є гуманістичні цінності, високі норми моралі, ідеальні образи, що найбільше відповідають розвиткові сучасного людства й сприяють активній, творчій людській діяльності» [3, с. 122].

Психічне здоров'я об'єднує «індивідуальні особливості психічних процесів і здібностей людини, наприклад, збудливість, емоційність, чуттєвість. Психічне життя індивіда складається з

потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установ, цілей, уявлень, почуттів тощо» [3, с. 123]. Воно поєднує особливості мислительних процесів, специфіку характеру, наявні сформовані здібностей задля створення відповідних варіантів відповіді на життєві ситуації, стресові стани тощо [6].

Здобувачі вищої освіти дошкільного профілю повинні сформувати за час навчання ціннісне ставлення до навколишньої дійсності загалом, а відтак – і до власного здоров'я зокрема.

Зниження рівня стабільності у суспільстві, відчутне погіршення умов життя значно збільшує кількість стресових ситуацій. Досить низький стан здоров'я внаслідок деградації суспільної моралі, кардинального соціального розшарування громади, ускладнення криміногенної ситуації у поєднанні з відсутністю пропаганди здорового способу життя в молодіжному середовищі є загрозою для національної безпеки України [7].

Через демографічну кризу актуалізується необхідність реалізації здорового способу життя як органічної частини загальної культури людини, змістовного наповнення духовного світогляду, досягнення життєвої мети і засвоєння необхідних ціннісних орієнтацій. Реалізація цього завдання передбачає формування активного ставлення до здоров'я майбутніх кваліфікованих трудових ресурсів держави, інтелектуального потенціалу суспільства задля соціального відтворення та позитивних соціально-економічних змін і суспільно-політичного розвитку нашої країни.

Здоровий спосіб життя передбачає активну просвітницьку та пропагандистську діяльність у поєднанні з організацією рекламно-дозвіллевих заходів, котрі уможливили б поширення знань щодо раціональної організації життєдіяльності, формування чіткої стратегії поведінки у громаді з метою збереження здоров'я власного і навколишніх (результативне

виховання цілеспрямованості, наполегливості, вимогливості, працелюбства) [2].

У контексті викладеної проблеми вважаємо за необхідне підкреслити роль кураторів академічних груп. Серед їх численних завдань виокремимо, на нашу думку, найсуттєвіші.

*На особистому прикладі формування у здобувачів позитивного ставлення до власного здоров'я як значимої цінності у житті:*

1) сприяння щодо надання медико-соціальних послуг тим, хто їх потребує;

2) донесення відомостей щодо усвідомлення необхідності систематичних оздоровчо-профілактичних заходів;

3) концентрація уваги на основних правилах дотримання режиму дня, збалансованого харчування, санітарно-гігієнічних правил освітнього процесу, дозвілля та проживання, роз'яснення медичних засобів самоконтролю за актуальним станом здоров'я;

4) справжня зацікавленість у характері діяльності студентів у поза аудиторний час;

5) залучення систематичних занять фізичною культурою шляхом занять у секціях, проведення різноманітних змагань, походів, мандрівок, екскурсій тощо [11].

*Досить дієвим засобом дотримання здорового способу життя вважаємо обов'язкове врахування поведінкових факторів, зокрема таких:*

1) культивування позитивних емоцій, позитивного мислення загалом у будь-яких галузях життєдіяльності;

2) створення психічного благополуччя щодня;

3) пошук доступного інструментарію персоналізованої оптимальної рухової активності;

4) організація та неухильне дотримання раціонального харчування;

5) обов'язкове врахування біологічних ритмів життя як необхідної складової нормальної життєдіяльності організму;

б) влаштування найпростіших елементів спланованої заздалегідь трудової діяльності;

7) відмова від шкідливих звичок;

8) зменшення часу за комп'ютером [1].

Загальновідомо, що стан здоров'я та соціальне самопочуття загалом прямо залежать від актуальних соціально-економічних умов, усталеної моделі споживання продуктів харчування, характеру міжособистісного спілкування, демографічної складової, освітнього середовища, загального рівня культури й освіти, соціальної структури суспільства; суспільно-політичної ситуації, екологічної ситуації. А тому слушним вважаємо необхідність формування цінностей здоров'я здобувачів вищої освіти через прищеплення здорового способу життя. Величезну роль у цьому процесі відіграє родинне коло, соціальне оточення, доступні засоби масової інформації тощо.

До несприятливих факторів відносимо:

1) тотальний брак вільного часу;

2) рівень статків родини;

3) інтернет-залежність молоді;

4) відсутність самоорганізації, самоконтролю та самоосвіти;

5) недосконалість системи фізичного виховання у межах закладу вищої освіти;

б) неналежна увага до створення здоров'язберезувального середовища вишу [15].

Загалом важливими мотиваційними чинниками для сучасної молоді вважаємо:

1) непопулярність занять фізичною культурою у середовищі здобувачів вищої освіти;

2) байдужість щодо рухової активності у процесі фізичного виховання у ЗВО;

- 3) неефективність процесу фізичного виховання;
- 4) неврахування особливостей обраної професії;
- 5) низький статус фізичного виховання у більшості вишів;
- 6) слабка матеріальна база чи відсутність спортивних споруд;
- 7) непрофесійність медичних;
- 8) відсутність самостійних занять фізичними вправами в поза аудиторний час [15].

Отже, як ми змогли переконатися, аналіз спеціальної літератури переконливо свідчить про тривалу несприятливу тенденцію зниження рівня рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Необхідними кроками задля виправлення такої ситуації вважаємо кардинальне підвищення мотивації молоді, застосування сучасного інноваційного інструментарію, суттєвого збільшення фізичної активності, враховуючи специфіку сучасних реалій, відчутне зменшення проведення часу в режимі онлайн.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Kalichak U., Kalichak Yu. The problems of formation of the healthy modus vivendi of students of higher education establishments in the sphere of health protection. *Human health: realities and prospects*. Monographic series / Health and Nutrition, edited by Nadia Skotna. Drohobycz : Posvit, 2018. Volume 3. P. 204 214.

2. Кадемія М. Ю. Інформаційно-комунікаційні технології в навчальному процесі : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Планер». 2011. 220 с.

3. Калічак Ю. Л. Здоров'язбережувальне розвивальне середовище сучасного ЗДО : психологічний контекст. *Пріоритетні напрями модернізації освіти: досвід, реалії, перспективи* : збірник наукових праць Всеукраїнської науково-



практичної конференції (Дрогобич, 7–8 квітня 2022 року) / за ред. М. Чепіль, А. Федорович. Дрогобич : Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2022. С. 119 – 123.

4. Калічак Ю. Л. Педагогічні умови створення здоров'язбережувального середовища закладу дошкільної освіти. *Advanced top technology : електроний науковий журнал*. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2024. № 3. С. 58–59.

5. Калічак Ю. Л., Дрогомирецька Н. Т. Передумови вдосконалення фізичної складової підготовки вихователя в умовах воєнного стану. *Наука, освіта, технології і суспільство: актуальні проблеми теорії та практики* : збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Полтава, 19 жовтня 2022 р.). Полтава : ЦФЕНД, 2022. С. 8–10.

6. Калічак Ю. Л., Фідик Д. Т. Місце здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі сучасного закладу вищої освіти. *Стратегічні пріоритети розвитку науки, освіти, технологій і суспільства* : збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Полтава, 9 листопада 2023 р.) : у 2 ч. Полтава : ЦФЕНД, 2023. Ч. 1. С. 21–23.

7. Калічак Ю. Л., Чомко І. В. Нові реалії підготовки вихователя. *Наука, освіта, технології і суспільство : актуальні проблеми теорії та практики* : збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Полтава, 19 жовтня 2022 р.). Полтава : ЦФЕНД, 2022. С. 6–8.

8. Калічак Ю. Л., Чомко І. В. Особливості формування здоров'язбежувальної компетентності студентської молоді у сучасних умовах. *Впровадження сучасних технологій в процесі забезпечення якісної підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти* : збірник наукових праць / укладачі : Мисик О. С., Миськова Н. М., Онофрійчук Л. О., Пісоцька Л. С., Розгон В. В. ; за загальною редакцією професора Зданевич Л. В. Хмельницький : ХГПА, 2024. С. 260–264.

9. Омельчук О. В., Левицька Л. М. Діджиталізація суспільства і гаджет-залежність сучасної молоді – покоління Digital Natives. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. 2020. Випуск 3К (123) 20. С. 296–300.*

10. Редькіна М. А. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. *Гірська школа Карпат. 2019. Випуск № 21. С. 78–82.*

11. Редькіна М. А. Сучасні технології самоконтролю рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія «педагогіка». 2020. № 15. Випуск 3 К (110) 19. С. 484–487.*

12. Сітасанова А., Калічак Ю. Л. Переваги та недоліки онлайн-освіти як неминучого виклику сучасної педагогічної спільноти. *Сучасні тенденції створення здоров'язбережувального середовища у закладах освіти : збірник наукових праць / ред кол. Ю. Калічак (головний редактор) та ін. Дрогобич : Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2024. Випуск 3. С. 86–92.*

Чомко І. В., Калічак Ю. Л. Нові тенденції рухової активності студентів-майбутніх вихователів в контексті дистанційного навчання. *Наука, освіта, технології і суспільство: актуальні проблеми теорії та практики : збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Полтава, 19 жовтня 2022 р.). Полтава : ЦФЕНД, 2022. С. 10–12.*  
Шепітько В. І., Борута Н. В., Стецук Є. В. Мотивація молоді до здорового способу життя в сучасних умовах : IV Міжнародна науковопрактична конференція «Integration of scientific bases into practice». Stockholm, Sweden, 2020. С. 335–15.

Калічак Ю. Л. Організаційно-методичні основи занять фізичними вправами в позааудиторний час. *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи* : монографія / за заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, Ю. Шкрєбтія. Дрогобич : Коло, 2007. С. 45–50.