

## ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Самохвалова І. Ю.

### ВСТУП

Сучасні вимоги до системи вищої освіти потребують її переходу від моделі освіти для життя до інноваційної моделі освіти – освіти впродовж життя. Такий перехід веде за собою зміни у структурі освітнього процесу, технології навчального та методичного забезпечення, застосуванні експериментальних методів навчання тощо.

З нормативно-правової точки зору, можливість інновацій забезпечується підвищенням самостійності вищих навчальних закладів щодо розробки змісту, вибору методів і технологій навчання, сумісною відповідальністю студентів та педагогів за якість освіти, що накладає на здобувачів не тільки обов'язки, але і право на вільний вибір значної частини дисциплін, а тим самим і викладачів.<sup>1</sup>

Ці запити може задовольнити неформальна освіта, головне завдання якої – підготувати здобувача освіти до самостійного життя, не формувати в ньому пасивного «споживача» знань, а виховувати активну, цілеспрямовану та зацікавлену у пізнанні багатогранну особистість.

Тобто, неформальна освіта має потенціал забезпечення базових потреб особистості у самопізнанні, саморозкритті, саморозвитку без виключення з системи соціальних взаємодій з іншими.

На законодавчому рівні в Україні поняття “неформальна освіта” вперше використано у 2017 році у Законі України “Про освіту”. У статті восьмій цього документу дані визначення усіх видів освіти в Україні. Неформальна освіта визначається, як “освіта, яка здобувається, як правило за освітніми програмами та не передбачає присудження визнаних державою освітніх кваліфікацій за рівнями освіти, але може завершуватися присвоєнням професійних та/або присудженням часткових освітніх кваліфікацій”.<sup>2</sup>

В складних умовах, які виникли в Україні спочатку із – за епідемії COVID-19, а потім повномасштабної війни, більшість навчальних закладів змушені були перейти на дистанційну або змішану форму навчання, що зрештою призвело до зниження рухової активності,

---

<sup>1</sup> Андрущенко В. П. Філософія неформальної освіти: проблеми та перспективи розвитку. *Вища освіта України*, 2013. № 4. С. 5–9.

<sup>2</sup> Закон України “Про освіту”

погіршення стану здоров'я. Високе психофізіологічне та емоційне навантаження, порушення режиму праці, відпочинку й харчування, гіподинамія, криза моральних цінностей, невпевненість у своєму майбутньому, зміна місця мешкання та багато інших факторів вимагають від студентів мобілізації сил для адаптації до нових умов проживання й подолання складних життєвих ситуацій.<sup>3</sup>

Слід зауважити, що дотримання здорового способу життя важливе для здобувачів вищої освіти, оскільки в цьому віці відбувається сприйняття певних норм і зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Тому, проблема формування здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти залишається актуальною.

На наш погляд, саме неформальна освіта, як альтернатива унормованим й усталеним для українських закладів вищої освіти форматам є більш гнучкою і може допомогти здобувачу сформувати здатність до оновлення і поповнення знань про здоровий спосіб життя та використовувати їх у власній професійній діяльності.

Неформальна освіта ґрунтується на ряді принципів, найбільш важливі з яких – вчитися в дії (отримувати різні вміння та навички під час практичної діяльності), вчитися взаємодіяти (розуміння про відмінності, які існують між людьми, вміння працювати в групі і в команді), вчитися вчитися (отримувати навички пошуку інформації та її обробки, навички аналізу власного досвіду і виявлення індивідуальних освітніх цілей)<sup>4</sup>

Різноманіття видів неформальної освіти та наявність запиту суспільства на її здобуття потребує системного вивчення і дослідження даної проблеми.

## **1. Теоретичні підходи до організації неформальної освіти**

Досягнення результатів будь-якої діяльності, зокрема і освітньої, неможливо без урахування ціннісно-мотиваційних, афективно-чуттєвих, когнітивно-гносеологічних закономірностей розвитку особистості. В психології не існує єдиного підходу до визначення структури особистості, відповідно її норми та патології. Думки дослідників різні, вони залежать від теорій і концепцій наукових шкіл, які слугують методологічною основою досліджень.

---

<sup>3</sup> Кузнецов А., Дорошенко В., Черновський, С., Крамаренко, А., Малона, С., Рибалко, П. Дистанційна освіта з фізичного виховання під час карантину COVID-19 в Україні. *СПОРТ ТК – Євроамериканський журнал спортивної науки*, 2022. Т. 11. URL: <https://doi.org/10.6018/sportk.522881>

<sup>4</sup> Павлик Н. Теорія і практика організації неформальної освіти молоді: навчальний посібник. Житомир: Вид – во ЖДУ імені І. Франка, 2017. 162 с.

Аналіз психологічних і соціологічних теорій особистості, на нашу думку, дасть змогу виділити основну суперечність – між прагненням особистості до розкриття індивідуальності у процесі самоактуалізації та системою соціальних норм і очікувань, що обмежують такі можливості<sup>5</sup>.

На емоційному, поведінковому, діяльнісному станах особистості відображається перебування її у дискомфортній зоні та пошук балансу між індивідуальним та соціальним.

Саме неформальна освіта, на думку багатьох авторів, забезпечує подолання дискомфорту й дисбалансу визначеної суперечності між психологічними та соціальними потребами. Це відбувається завдяки особливій атмосфері комунікацій у системі неформальної освіти, що не передбачає жорстких рамок та ролей щодо суб'єктів навчання й виховання; дозволяє розкриватися індивідуальності у взаємодії та через взаємодію з іншими рівноправними учасниками комунікативного простору.<sup>6</sup>

Тобто, неформальна освіта має потенціал забезпечення базових потреб особистості у самопізнанні, саморозкритті, саморозвитку без виключення з системи соціальних взаємодій з іншими.

Особлива атмосфера комунікації, яка не передбачає жорстких рамок, ролей щодо суб'єктів навчання й виховання та дозволяє розкриватися індивідуальності у співпраці та через взаємодію з іншими рівноправними учасниками комунікативного простору, може сприяти вирішенню суперечностей між психологічними та соціальними потребами людини.<sup>7</sup>

Історія виникнення та розвитку неформальної освіти розпочалася з 1967 року. За результатами Міжнародної конференції (Уільямсберг, США) було зроблено висновок про те, що офіційні системи освіти не достатньо гнучкі та повільно адаптуються до соціально-економічних змін, а тому потрібні інновації в системі освіти. Економісти Всесвітнього банку почали відрізняти формальну, неформальну й інформальну освіту. Підґрунтя такого розподілу становили праці Ф. Кумбса та М. Ахмеда, у класифікації яких формальна освіта пов'язана з різними навчальними закладами, неформальна – із громадськими групами та іншими

---

<sup>5</sup> Павлик Н. Теорія і практика організації неформальної освіти молоді: навчальний посібник. Житомир: Вид – во ЖДУ імені І. Франка, 2017. 162с.

<sup>6</sup> Василенко О. В. Розвиток системи неформальної освіти дорослих в умовах соціально-економічної кризи. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції “Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання населення в умовах соціально-економічної нестабільності” 28 жовтня 2014 р., м. Київ. К. : ІПК ДСЗУ, 2014. С. 138-146.

<sup>7</sup> Павлик Н. Теорія і практика організації неформальної освіти молоді: навчальний посібник. Житомир: Вид – во ЖДУ імені І. Франка, 2017. 162 с.

організаціями, а інформальна охоплює все інше, наприклад, взаємодію з сім'єю, друзями та колегами по роботі<sup>8</sup>.

У ті часи вважалося, що треба приділяти більше уваги підвищенню якості життя та розвитку людини. Для цього потрібно було шукати нові підходи до формальної освіти, і це надало поштовх розвитку неформальної освіти.

Т. Сімкінс зробив аналіз програми неформальної освіти порівняно з програмами формальної освіти. Дослідник дійшов висновку, що до формальної освіти відносяться майже всі програми, що забезпечуються працедавцями та державою. Разом з тим, у плануванні програм неформальної освіти беруть участь самі учні тобто вона організується виключно в інтересах учнів на основі погоджених освітніх програм.<sup>9</sup>

У світовому освітньому просторі 80 – 90 років ХХ сторіччя, можна виділити два варіанта розвитку моделей неформальної освіти: американську та європейську. У США та Канаді у структуру неформальної та інформальної освіти увійшли організації, для яких ці види освіти стали успішним бізнесом. В європейській моделі неформальна освіта, як основна характеристика сучасної освіти, базується на впровадженні концепції освіти впродовж життя (lifelong learning), безперервності освіти.<sup>10</sup>

Рада Європи визначає неформальне навчання як таке, що спрямоване на точну, але вільно обрану мету, враховує соціальний контекст, але не полягає у шкільному або професійному навчанні. Виходячи з цього, неформальне навчання може охоплювати будь – які дії, що не спрямовані на отримання диплому або визнаного свідоцтва про закінчення.

У 2000 році Європейський Союз видає «Меморандум про безперервну освіту Європейського Союзу», у якому відзначалося: «Континуум безперервної освіти робить формальну й неформальну освіту рівноправними учасниками процесу навчання».<sup>11</sup>

Для визначення основних параметрів європейської освітньої системи визнано необхідність формування загальних критеріїв для

---

<sup>8</sup> Бермудес Д. Неформальна фізкультурна освіта як форма фізичного виховання студентів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 7. Т. 1. С. 31–35.

<sup>9</sup> Іонова О., Лупаренко С. Безперервна освіта як інтеграція формального та неформального видів освіти: світовий досвід. *Актуальні питання гуманітарних наук. Педагогіка*. 2023. Вип. 63. Т. 1 С. 302–308.

<sup>10</sup> Іонова О., Лупаренко С. Безперервна освіта як інтеграція формального та неформального видів освіти: світовий досвід. *Актуальні питання гуманітарних наук. Педагогіка*. 2023. Вип. 63. Т. 1 С. 302–308.

<sup>11</sup> A Memorandum on Lifelong Learning. Commission of the European Communities. 2000.

неформальної й інформальної освіти в різних країнах, визнання знань, отриманих таким чином. Для того щоб ці системи користувалися довірою, Європейський Союз у 2004 р. надав тлумачення неформального й інформального навчання, а також прийняв Загальні Європейські Принципи для їх визнання.<sup>12</sup>

При окресленні психологічних та соціологічних теорій особистості на які спирається концепція неформальної освіти дослідники визначають погляди Джона Дьюї, ідеї Абрагама Маслоу та Карла Роджерса, Г. Сковороди, педагогіку Пауло Фрейре.

Джон Дьюї (англ. John Dewey, 1859–1952 рр.) – американський філософ, психолог, засновник педагогічного прагматизму та реформатор освіти. Згідно з його ідеями в основі навчально – виховного процесу повинні лежати інтереси того, хто навчається. Джон Дьюї зазначав, що навчання буде більш ефективним, якщо “воно виростатиме із запитів, інтересів і потреб учня” Знання повинні бути практично спрямовані та допомагати людині пристосовуватися до навколишнього середовища.<sup>13</sup>

У царині неформальної освіти, ці ідеї визначають суб’єктність – важливу рису для сучасного фахівця будь-якого профілю. Суб’єкт – суб’єктне навчання може, з одного боку, підвищити мотивацію здобувачів освіти та їх відповідальність за результати навчання, а з іншого – поліпшити якість викладання в умовах конкурентного освітнього середовища.

Джон Дьюї вважав, що навчання повинно бути пов’язане з дією, саме через це може з’явитися бажання до подальшої самоосвіти та сформуватися риси характеру, які нададуть змогу контролювати навколишній світ і пристосовувати його до своїх цілей.<sup>14</sup>

У неформальній освіті ця ідея реалізується за рахунок акцентування уваги на професійно – орієнтовані теми, форми, методи навчання. Для формування якостей, важливих для майбутнього фахівця (вміння працювати в команді, відкритість, критичність, вміння навчати тощо), використовувати активні та інтерактивні методи.

Якщо розглядати участь людини у неформальній освіті як процес її самоактуалізації, то необхідно згадати гуманістичну теорію навчання в основі якої лежать ідеї Абрагама Маслоу та Карла Роджерса.

---

<sup>12</sup> Іонова О., Лупаренко С. Безперервна освіта як інтеграція формального та неформального видів освіти: світовий досвід. *Актуальні питання гуманітарних наук. Педагогіка*. 2023. Вип. 63. Т. 1. С. 302–308.

<sup>13</sup> Коваленко В. О. Філософія освіти у спадщині Дж. Дьюї. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2011. № 10. С. 244–249.

<sup>14</sup> Павлик Н. Теорія і практика організації неформальної освіти молоді: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2017. 162 с.

Сутність гуманістично спрямованої освіти, полягає у повазі до особистісного «Я», а основна потреба людини – це самоактуалізація та прагнення до самовдосконалення. Самоактуалізація визначається, як процес постійного розвитку і практичної реалізації своїх можливостей, що передбачає наявність у людини самостійної, незалежної думки з основних життєвих питань.<sup>15</sup>

За теорією А. Маслоу подолання меж своїх можливостей є важливою та природженою рисою людської природи. Початковою метою людини є її розвиток, а рушійною силою – потреба самоактуалізації. Навчання повинно допомогти людині зрозуміти де вона хоче реалізуватись<sup>16</sup>.

Ця позиція А. Маслоу доповнюється поглядами К. Роджерса, який вважав, що основа зміни у поведінці людини є її спроможність зростати, розвиватися і навчатися, спираючись на власний досвід. На думку автора, самостійне навчання сприяє розвитку здатності робити самостійний вибір. К.Роджерс запропонував інноваційну модель навчання, “яке спирається на потреби й досвід тих, хто навчається, поважне ставлення до них, як до окремих унікальних індивідуальностей, розподіл відповідальності за навчання серед усіх членів групи, котрі беруть участь у навчанні, критичну рефлексію знань, віри, цінностей і поведінки суспільства, самокероване навчання й циклічну взаємодію навчання й діяльності.”<sup>17</sup>

Відповідно до гуманістичної теорії К. Роджерса визначальним принципом організації ефективного навчання є забезпечення спроможності рости, розвиватися і навчатися на засадах власного досвіду, де саме неформальна освіта є ефективною.<sup>18</sup>

Спираючись на вчення А. Маслоу та К. Роджерса, можна визначити наступні характеристики гуманістично орієнтованої освіти, які є основою неформального навчання:

- мета: самореалізація особистості;
- ґрунтується на загальнолюдських цінностях та надбаннях різних культур;

---

<sup>15</sup> Rogers A. Non-formal education: flexible schooling or participatory education (CERC studies in comparative education). New York: Springer science + Business Media, 2005. 308 p.

<sup>16</sup> Самохвалова І. Ю. Харченко С. М. Аналіз психологічних та соціологічних теорій особистості як концептуальних засад неформальної освіти. *International scientific and practical conference «Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries»*, 2020. Р. 97–101.

<sup>17</sup> Іонова О., Лупаренко С. Безперервна освіта як інтеграція формального та неформального видів освіти: світовий досвід. *Актуальні питання гуманітарних наук. Педагогіка*. 2023. Вип. 63. Т. 1 С. 302–308.

<sup>18</sup> Павлик Н. Теорія і практика організації неформальної освіти молоді: навчальний посібник. Житомир: Вид – во ЖДУ імені І. Франка, 2017. 162 с.

– спирається на єдність розуму та почуттів, що сприяє цілісному розвитку особистості;

– сприяє вільному вибору змісту, форм і режиму освіти;

– визначає роль державних та громадських органів в організації освітнього процесу (повинні допомагати та полегшувати освітній процес, а не бути формальними керівниками).<sup>19</sup>

Особистісна орієнтованість – одна із засад неформальної освіти, якою окреслені й найголовніші фундаментальні основи особистісно центрованої педагогіки Г. С. Сковороди. Якщо розглядати ідеї філософа про "природовідповідність" у вихованні з позиції сучасної науково – педагогічної думки, то вони є суто особистісно орієнтованою у всіх складових: меті, змісті, технології і кінцевих продуктах виховання.<sup>20</sup>

Таким чином, можна визначити принципи неформальної освіти, побудованої на засадах гуманістичної педагогіки: орієнтованість на потреби тих хто навчається, значущість досвіду, розвиток емоційної сфери, підвищення самооцінки, створення можливостей для самореалізації.<sup>21</sup>

На розвиток неформальної освіти помітний вплив критичної педагогіки Пауло Фрейре – видатного бразильського педагога і психолога, який розробив концепцію освіти, як практики свободи, що ґрунтується на «усвідомленості» та критичному мисленні як основи будь – якої пізнавальної діяльності. Як стверджував Пауло Фрейре, для одержання найкращого результату засвоєння знань необхідне використання діалогу в процесі навчання. Створення діалогічної атмосфери дасть змогу нормально працювати педагогами та учням у суспільстві. Бразильський педагог відмічав єдність теорії і практики: теорія, втілена на практиці, допомагає людині розуміти практику, відображаючи та вдосконалюючи її<sup>22</sup>.

У неформальній освіті ідеї Пауло Фрейре реалізуються через зв'язок навчання з життям, самокерованість, суб'єкт – суб'єкту взаємодію учасників навчального процесу.

---

<sup>19</sup> Федоренко С. В. Гуманістично – культурологічна парадигма як методологічна основа формування гуманітарної культури студентів вищих навчальних закладів США. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2014. №4 (38). С 66–75.

<sup>20</sup> Поліщук Р. Аспект фізичного здоров'я в педагогіці Георгія Сковороди. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: "Педагогічні науки"*, (4), 2022. С. 94–98.

<sup>21</sup> Павлик Н. Теорія і практика організації неформальної освіти молоді: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2017. 162 с.

<sup>22</sup> Турчин І. М. Освітня діяльність та педагогічні погляди Пауло Фрейре: дис.канд.пед наук: 13.00.01. Львів, 2015. 308 с.

Суттєвий вплив на формулювання та розвиток освіти дорослих (андрагогіки) у європейських країнах мали праці американського вченого Едуарда Ліндемана, який сформулював положення, що стали основою філософії освіти дорослих: освіта – це життя, а не просто підготовка до невідомого майбутнього існування; освіта – це неперервний процес, що базується на неформальних ідеалах; освіта дорослих починається там, де професійна освіта закінчується, а її мета – наповнити смислом усе життя; в основі розвитку освіти дорослих лежать певні ситуації, а не предмети. Проте, ідейним натхненником Е. Ліндемана можна вважати Н. Ф. С. Грундтвіга саме його освітня концепція слугувала передумовою та основою для розвитку андрагогіки як науки у XX столітті.<sup>23</sup> У неформальній освіті теорія Е. Ліндемана і М. Грундтвіга реалізуються через ідеї освіти впродовж життя

Таким чином, теорія неформальної освіти ґрунтується на філософських, соціологічних та психологічних концепціях, які протиставляють за змістом формальний та неформальний змісти освіти. Теоретико-методологічну основу неформальної освіти склали прогресивна філософія і педагогіка прагматизму Дж. Дьюї, гуманістична психологія та педагогіка А. Маслоу та К. Роджерса, трансформаційна педагогіка П. Фрейре, теорії освітнього функціоналізму, структуралізму та конфлікту, а також теорії навчання дорослих Е. Ліндемана і М. Грундтвіга. Спільною думкою зазначених теорій є їх ставлення до формальної освіти, як такої, що формує нерівність та не орієнтована на підвищення статусу різних груп населення. На противагу державній формальній системі освіти, інноваційні теорії проголошують ідеї цінності освіти, орієнтованої на досвід та потреби кожної окремої людини, що забезпечить гуманізацію та демократизацію суспільства внаслідок соціального включення учасників неформального навчання.<sup>24</sup>

Поняття неформальної освіти є інноваційним для української наукової думки, тому постає необхідність тлумачення поняття “неформальна освіта” для глибшого розуміння сутності неформального навчання.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> Павлик Н. Теорія і практика організації неформальної освіти молоді: навчальний посібник. Житомир: Вид – во ЖДУ імені І. Франка, 2017. 162 с.

<sup>24</sup> Самохвалова І. Ю. Харченко С. М. Аналіз психологічних та соціологічних теорій особистості як концептуальних засад неформальної освіти. *International scientific and practical conference «Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries»: conference proceeding, September 25–26, 2020. Lublin: Izdawnictwo «Baltija Publishing», 2020. P 2 .260 p. P. 97–101.*

<sup>25</sup> Павлик Н. Теорія і практика організації неформальної освіти молоді: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2017. 162 с.



Академік В. Андрущенко, зазначає, що загальноприйнятого розуміння поняття “неформальна освіта” ще не досягнуто. У сучасній науковій та педагогічній літературі побутують такі стійкі словосполучення, як «освіта дорослих» (adult education); «продовжена освіта» (continuing education); «подальша освіта» (further education); «відновлювана освіта» (resurreny education) як освіта протягом усього життя шляхом чергування навчання з іншими видами діяльності, головним чином з роботою; «перманентна освіта» (permanent education); «освіта протягом життя» (lifelong education); «навчання протягом життя» (lifelong learning). “У кожному з цих термінів зроблено акцент на певній стороні явища та кожен з дослідників вкладає в нього свій власний зміст. Це розширює поле для дискурсу й потребує мобілізації інтелектуальних ресурсів”.<sup>26</sup>

Асамблея Ради Європи визначає неформальну освіту, як частину неперервного навчання для адаптації особистості у постійно змінюваному середовищі, побудована на принципах добровільності, доступності, набуття в різних місцях і ситуаціях, пов’язаності з педагогічними цілями, доповнення формального навчання, активної участі в діяльності та повсякденному житті, опорі на досвід і дію, задоволенні потреб учасників.<sup>27</sup>

На думку Н. О. Терьохіної неформальна освіта – це процес одержання нової інформації про різні сторони життя за допомогою навчання через курси, секції, гуртки за інтересами, відвідування церкви та інше.<sup>28</sup>

О. Іонова, С. Лупаренко зазначають що неформальна освіта – це організована, структурована, без ознак шаблону діяльність, що розрахована на суб’єктів цільової групи, здійснюється епізодично й короткостроково та призначена для досягнення певного набору цілей.<sup>29</sup>

О. В. Василенко характеризує неформальну освіту, як організоване навчання, здійснюване за межами системи формальної освіти, яке його доповнює, забезпечуючи освоєння тих умінь і навичок, які необхідні для професійного та особистісного розвитку соціально та економічно активної людини.<sup>30</sup>

---

<sup>26</sup> Андрущенко В. П. Філософія неформальної освіти: проблеми та перспективи розвитку. *Вища освіта України*, 2013. №4. С.5 – 9.

<sup>27</sup> Рекомендації Асамблеї Ради Європи 1437 (2000) «Про неформальну освіту». URL : <http://coe.kiev.ua/bul/bul9/text30.htm>

<sup>28</sup> Терьохіна Н. О. Особливості розвитку неформальної освіти в Україні. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. С. 79-87.

<sup>29</sup> Іонова О., Лупаренко С. Безперервна освіта як інтеграція формального та неформального видів освіти: світовий досвід. *Актуальні питання гуманітарних наук. Педагогіка*. 2023. Вип. 63. Т. 1 С. 302–308.

<sup>30</sup> Василенко О. В. Розвиток системи неформальної освіти дорослих в умовах соціально-економічної кризи. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної

Як один з видів неформальної освіти, дослідники визначають неформальну фізкультурну освіту.

За визначенням Ю. Вихляєва, «неформальна фізкультурна освіта» – освіта, що надає знання, практичні уміння, навички та потребу самостійно займатися фізичними вправами усе життя. Ця додаткова освіта науково обґрунтована, доцільно організована, проте не завершується наданням кваліфікації того чи іншого рівня»<sup>31</sup>

Дослідники визначають основні завдання неформальної фізкультурної освіти: вміння використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, формування здоров'я людини; вміння виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом, оздоровчим фітнесом та фізичною рекреацією; набуття навичок дозувати тривалість та інтенсивність навантаження у процесі рухової активності з урахуванням виконання встановлених вимог до фізичного стану.<sup>32</sup>

І. Самохвалова зазначає, що неформальна фізкультурна освіта повинна бути спрямована на підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до освітнього процесу, активізувати рухову активність та сприяти формуванню навичок й умінь використання засобів фізичного виховання в майбутній професійній діяльності.<sup>33</sup>

В. В. Борисенко схарактеризував неформальну освіту засобами фізичного виховання, як неунормовану та неформалізовану освітню діяльність, яка передбачає використання різних засобів фізичного виховання для розвитку знань, умінь та навичок в певній галузі. Автор розробив модель формування здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей в умовах неформальної освіти засобами фізичного виховання. В результаті дослідження визначено форми реалізації неформальної освіти для формування здоров'язбережувальної компетентності студентів: курси, гуртки,

---

конференції “Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання населення в умовах соціально-економічної нестабільності” 28 жовтня 2014 р., м. Київ. К. : ППК ДСЗУ, 2014. С. 138-146.

<sup>31</sup> Вихляєв Ю.М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 543 с.

<sup>32</sup> Бермудес Д. Неформальна фізкультурна освіта як форма фізичного виховання студентів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 7. Т. 1. С. 31–35.

<sup>33</sup> Самохвалова І. Ю., Рибалко П. Ф., Моргунів О. А. Рухова активність та мотивація до занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 10 (104), 2020. С. 235-244.

майстер – класи, фестивали, медіа – консультації, майстерні, тренінги, семінари, флешмоби, олімпіади, тематичні клуби.<sup>34</sup>

Спираючись на філософські, соціальні та психологічні підходи, а також аналіз поняття “неформальна освіта” можна виокремити її сталі (обов’язкові) характеристики:

- виведення процесу навчання поза межі освітнього інституційного простору, що сприяє соціальному включенню молоді, її залученню до різних соціальних інститутів;

- рівна та добровільна участь усіх учасників освітнього процесу;

- сприятливе психологічне середовище для спілкування, навчання та взаємодії;

- відповідність поданого матеріалу потребам учасників, що призведе до подолання дефіциту певних компетентностей;

- можливість навчання різних верств населення (розширення можливостей набуття освіти незалежно від часу, віку, стану здоров’я, соціального статусу, тощо);

- надання психологічного захисту та соціальної обізнаності учасникам освітнього процесу;

- гнучкість і варіативність освітнього процесу (можливість використання я інтерактивних методів, організація діяльності на базі різних установ, можливість урахування особливостей фізичного і психічного стану учасників);

- відсутність централізації та адміністрування;

- орієнтація на потреби учасників (що відповідають соціальним нормам у сфері працевлаштування, самореалізації, психологічного здоров’я і т.д.;

- урахування досвід учасників (життєвий, професійний, емоційний);

- реалізація теоретичних підходів до організації процесу навчання (особистісно особистісного, гуманістичного, діяльнісного, акмеологічного, аксіологічного);

- вмотивована діяльності учасників, усвідомленість ними потреб та очікуваних результатів від процесу навчання;

- відсутність оцінювання та сертифікації на державному рівні.<sup>35</sup>

Цілі, ціннісні орієнтації та спрямованість учасників процесу неформальної освіти від запитів соціальних інститутів, що його організують, від матеріальних, часових та людських ресурсів

---

<sup>34</sup> Борисенко В. Формування здоров’язберезувальної компетентності студентів технічних спеціальностей в умовах неформальної освіти засобами фізичного виховання. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2021. Том 8, № 1. С. 6-12.

<sup>35</sup> Павлик Н. Теорія і практика організації неформальної освіти молоді: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2017. 162 с.

визначають варіативні ознаки неформальної освіти серед яких можна виокремити наступні:

- незалежність цілей і змісту неформального навчання оскільки воно організовується громадськими, релігійними, державними організаціями відповідно до власних пріоритетів та інтересів;
- можливість упровадження індивідуальної форми навчання;
- оцінювання досягнень неформальної освіти відбувається внаслідок зростання рівня компетенцій її учасників;
- самокерованість вибору фахівців, які організують навчальний процес;
- можливість громадського характеру управління;
- неструктурованість цілей навчання, часу, навчально-методичного забезпечення, науково-педагогічного супроводу;
- вибір і залучення наперед визначених цільових груп;
- відкритість груп неформальної освіти (на відміну від формальної, де групи переважно закриті).<sup>36</sup>

На основі сталих та варіативних характеристик неформальної освіти можна виділити її явні недоліки (або можливі ризики), щодо ролі та місця у системі факторів соціалізації:

- можливість поширення асоціальних ідей, організацій і впливів серед учасників навчання;
- неконтрольованість інформаційних впливів, що відбуваються у середовищі неформальної освіти;
- відсутність системного характеру та узгодженості із загальними освітніми планами, змістом навчання і його цілями;
- невизнання сертифікатів неформальної освіти на рівні держави та її окремих органів і організацій;
- неможливість контролю рівня кваліфікації організаторів та виконавців системи неформальної підготовки.<sup>37</sup>

Негативні характеристики можуть знижувати цінність неформальної освіти в уявленнях населення. Основною причиною виникнення та поширення таких факторів ризику у середовищі неформальної освіти є відсутність законодавчого забезпечення її діяльності у нормативно-правовому полі України. Зокрема не визначено залишається проблема визнання результатів неформального навчання.

За визначенням ЮНЕСКО, визнання (recognition), валідація (validation), акредитація (accreditation) результатів неформальної освіти

---

<sup>36</sup> Павлик Н. Теорія і практика організації неформальної освіти молоді: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2017. 162 с.

<sup>37</sup> Павлик Н. Теорія і практика організації неформальної освіти молоді: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2017. 162 с.

є процедурою виявлення та оцінювання прихованих і нерозпізнаних компетенцій, які засвоїла людина. Це може підвищувати самооцінку особистості, рівень її добробуту, мотивувати для подальшого навчання і сприяти зростанню конкурентоспроможності її компетенцій на ринку праці.<sup>38</sup>

Україні поки що не існує визнаних стандартів неформальної освіти, але є ряд організацій, які займаються розвитком її стандартів та показників якості. Серед них Українська Академія Лідерства, Prometheus, Міжнародний центр неформальної освіти тощо. Натомість у країнах ЄС неформальна освіта сприймається роботодавцями на рівні з формальною. Її розвитку там сприяють міжнародні організації – ООН, ЮНЕСКО, Європейський Союз, Рада Європи та інші.

Психологічним аспектом в організації неформальної освіти є те, що вона самостійно ініціюється індивідом, який є замовником і активним споживачем знань. Мотивація цієї діяльності полягає в тому, що індивід намагається не тільки усвідомити зміни, що відбулися в певному середовищі (професійному, соціальному тощо), а й самому стати джерелом цих змін. Зазначене дає підстави припустити, що психологічний аспект залучення і входження людини до системи неформальної освіти полягає в тому, що індивід не залучений примусово до процесу навчання, а вмотивований за власним бажанням. Він самостійно здійснює прогресивні кроки до підвищення й розширення освітнього діапазону в результаті реалізації власних мотивів, потреб, інтересів, що й визначає розвиток його особистості.<sup>39</sup>

## **2. Розробка та впровадження моделі формування навичок здорового способу життя студентів в умовах неформальної освіти**

Одна із актуальних проблем сучасного суспільства – позитивне ставлення до власного здоров'я, як до головної суспільної цінності. Серед пріоритетних напрямів, визначених Національною доктриною розвитку освіти, є «пропаганда здорового способу життя, стимулювання

---

<sup>38</sup> Ілляхов М. В. Професійний розвиток науково – педагогічних працівників в умовах неформальної та інформальної освіти. Матеріали міжнародної науково – практичної конференції “Неформальна та інформальна освіта як ресурс розвитку особистості”, м. Київ, 22 травня 2020 р. К.: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2020. С. 35–39.

<sup>39</sup> Ілляхов М. В. Професійний розвиток науково – педагогічних працівників в умовах неформальної та інформальної освіти. Матеріали міжнародної науково – практичної конференції “Неформальна та інформальна освіта як ресурс розвитку особистості”, м. Київ, 22 травня 2020 р. К.: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2020. С. 35–39.

у молоді прагнення до здорового способу життя». Дотримання здорового способу життя важливе для кожної людини, а особливо, для студентської молоді, тому що в цей віковий період відбувається сприйняття певних норм і зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Тому, проблема формування здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти залишається актуальною. Ця проблема та повинна цікавити і турбувати самого здобувача, а здоров'я повинно стати одним із найважливіших пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної молоді.<sup>40</sup>

Дослідники визначають здоровий спосіб життя, як індивідуальну систему поведінки і звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй необхідний рівень життєдіяльності та здорове довголіття.<sup>41</sup> Раціональне та ефективне використання власних ресурсів. Формування здорового способу життя – це процес набуття специфічних знань та вмінь, що переходять у навички самостійного їх застосування

Наукові дослідження свідчать, що здоров'я людини на 20% залежить від спадковості, на 10% – від рівня розвитку медицини, на 20% – від стану довкілля, на 50% – від способу життя. Більш ніж на 50,0% визначається умовами та способом життя.

Поняття «здоровий спосіб життя» включає в себе різноманітні складники, що стосуються всіх сфер здоров'я: раціонально організований розпорядок дня, дотримання правил особистої гігієни, раціональний режим праці й відпочинку, збалансоване харчування та гігієна харчування, оптимальний руховий режим, правильне дихання, повноцінний режим сну, масаж, загартування, відсутність та викорінення шкідливих звичок, володіння елементарними методиками самоконтролю за станом здоров'я, охорона навколишнього середовища, психологічна культура і поведіння в колективі.<sup>42</sup>

Мета нашого дослідження розробка моделі формування навичок здорового способу життя у студентів аграрного університету в умовах неформальної освіти.

На думку багатьох дослідників, без знань свого організму, його функціональних можливостей, фізичного розвитку та підготовленості

---

<sup>40</sup> Яворська Т. Методика формування здорового способу життя студентської молоді. *Біологічні дослідження – 2020*. Житомир, 2020. С. 474-476.

<sup>41</sup> Раєвський Р. Т., Канишевський С. М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів. Одеса : Наука і техніка, 2010. 410 с.

<sup>42</sup> Яворська Т. Методика формування здорового способу життя студентської молоді. *Біологічні дослідження – 2020*. Житомир, 2020. С. 474-476.

студент не може бути зрілою особистістю при зміцненні свого здоров'я засобами фізичного виховання.<sup>43</sup>

На основі досліджень Г.П. Грибана можна зробити висновок, що низький рівень теоретичного світогляду в галузі здоров'я та оздоровчої фізичної культури негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості студентської молоді й в цілому на процес рухової активності. Вагомою причиною низької фізичної активності студентської молоді є також нестача інформації щодо важливості фізичних вправ й рухів та їх впливу на організм людини.<sup>44</sup>

Аналіз досліджуваної проблеми засвідчив необхідність та доцільність впровадження та дотримання складових здорового способу життя здобувачами вищої освіти. Для збереження та зміцнення здоров'я, формування культури здоров'я й здорового способу життя студентам пропонуються різноманітні методики та технології оздоровчого та здоров'язбережувального характеру.<sup>45</sup>

На нашу думку, поширення серед здобувачів вищої освіти знань щодо важливості здорового способу життя, можливості використання технологій, які коригують й зберігають здоров'я на основі використання технологій неформальної освіти. Саме неформальна освіта допомагає саморозкриттю, саморозвитку особистості завдяки тому, що комунікативна атмосфера не передбачає жорстких рамок. Неформальна освіта сприятиме підвищенню мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до збереження власного здоров'я, активізує рухову активність, дозволить набути знань та умінь використання засобів фізичного виховання у майбутній професійній діяльності.

За методом педагогічного моделювання розроблена модель формування навичок здорового способу життя студентів аграрного університету в умовах неформальної освіти (Рис. 1).

Мета моделі – формування навичок здорового способу життя студентів аграрного університету в умовах неформальної освіти.

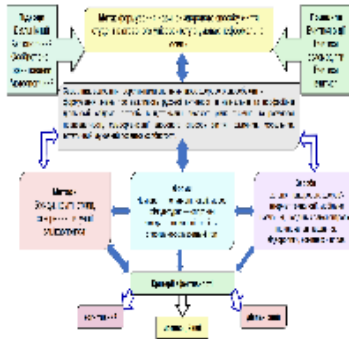
При розробці моделі формування навичок здорового способу життя студентів аграрного університету в умовах неформальної освіти ми схарактеризували підходи, які складають підґрунтя моделі.

---

<sup>43</sup> Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : *монографія*. Житомир, 2012. 514 с.

<sup>44</sup> Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : *монографія*. Житомир, 2012. 514 с.

<sup>45</sup> Яворська Т. Методика формування здорового способу життя студентської молоді. *Біологічні дослідження – 2020*. Житомир, 2020. С. 474-476.



**Рис. 1. Модель формування навичок здорового способу життя студентів аграрного університету в умовах неформальної освіти**

Діяльнісний підхід передбачає засвоєння знань у галузі збереження і зміцнення здоров'я; саморегуляція емоційних станів, результатом чого є стійка мотивація щодо набуття знань умінь та навичок здорового збереження.

Аксіологічний підхід спрямований на забезпечення загально-людських цінностей: толерантності, демократичності, гуманізму.

Особистісно-орієнтований підхід дає змогу формувати фізичну культури, враховуючи здібності, індивідуально-психологічні особливості та мотиви студентів.

Аксмеологічний підхід передбачає отримання знань та умінь розвитку фізичних якостей необхідних для досягнення успіху у професійній діяльності та в повсякденному житті

Завданнями запропонованої моделі виступили:

1. Володіння теоретичними знаннями щодо здорового способу життя формування знань про важливість рухової активності в навчальній та професійній діяльності.

2. Формування свідомої потреби в підтриманні високого рівня фізичної та розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя.

3. Фізичний, моральний, естетичний, духовний розвиток особистості.

Визначені форми і методи, визначені в моделі, базуються на спільній діяльності учасників – взаємодії, обміні інформацією, спільному вирішенні проблем.

Зокрема, основними організаційними формами моделі формування навичок здорового способу життя студентів аграрного університету в умовах неформальної освіти є активні та інтерактивні форми:



- презентації, тренінги, майстер-класи, організація спільної діяльності, секції;
- дистанційне навчання, онлайн навчання, електронне навчання (використання Інтернет-технологій, електронних бібліотек, навчально-методичних мульті-медіа матеріалів);
- мобільне навчання ( передавання знань на мобільні пристрої з використанням WAP і GPRS технологій);
- технології цифрового здоров'я, метою використання яких було формування навичок рефлексії щодо відновлення і покращення власного здоров'я через визначення залежності між його станом та фізичними навантаженнями.

Станом на сьогодні розроблено велику кількість додатків для характеристики різних станів організму («Ваш фітнес-помічник», «Чудовий лічильник калорій», MyFitnessPal, Nike Training Club, In Shape Free, Runkeeper, Samsung Gear Fitтощо). Такі додатки мають переваги: завжди можуть бути при користувачеві, завдяки чому економлять його час (наприклад, у веденні щоденника калорій), стимулюють до підтримання фізичної форми тощо. У ході аналізу досвіду використання веб-технологій в контексті тематики дослідження, нашу увагу привернув доступ до комплексів фізичних вправ в сервісі YouTube.

Визначено критерії ефективності запропонованої моделі: пізнавальний, мотиваційний, діяльнісний.

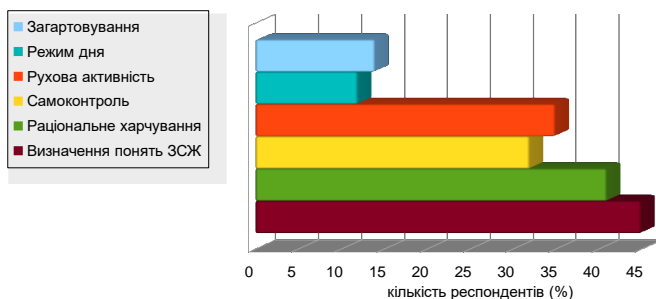
Пізнавальний критерій сформованості здорового способу життя показує теоретико-методологічну обізнаності студентів щодо здорового способу життя; наявність теоретичних знань щодо ведення здорового способу життя; вміння виокремлювати на основі базових знань складники здорового способу життя; вплив здорового способу життя на здоров'я особистості; вміння контролювати власний спосіб життя.

Мотиваційний критерій визначався усвідомлення потреби в турботі про власне здоров'я, мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять, ціннісному ставленні студентів до власного здоров'я.

Діяльнісний критерій проявлявся в готовності студента до виконання основних компонентів здорового способу життя; у вмінні застосовувати фізичні вправи задля самооздоровлення; в органічному поєднанні науково обґрунтованих і нетрадиційних методик оздоровлення.

Для оцінки ефективності впровадження моделі формування навичок здорового способу життя студентів аграрного університету в умовах неформальної освіти ми провели педагогічний експеримент, який проводився на базі Сумського національного аграрного університету і тривало навчальний рік.

Дослідження проводилось в два етапи. На першому, констатувальному етапі, поряд з узагальненням наукових праць з даної проблеми проводилось опитування студентів аграрного університету (165 осіб) на предмет знань про здоровий спосіб життя та ціннісне ставлення до свого здоров'я (Рис. 2).



**Рис. 2. Результати опитування студентів стосовно знань про показники здорового способу життя**

Правильне визначення понять “здоров’я” та “здоровий спосіб життя” дали 45% респондентів. На питання щодо форм самоконтролю, його суб’єктивних та об’єктивних характеристик вірно відповіли тільки 32% респондентів.

Один із компонентів здорового способу життя – це раціональне харчування, тому студенти повинні володіти знаннями пов’язаними з ним. Правильні відповіді на питання анкети стосовно раціонального харчування надали 41% респондентів.

На питання щодо найбільш важливого фактора, який впливає на формування здорового способу життя відповіді розподілились наступним чином: відмова від шкідливих звичок 39%; правильне харчування 18%; загартовування організму 10%; рухова активність 17%; гарний настрій (психологічний комфорт 11%; повноцінний сон 5%.

Важливість дотримання режиму дня, як засобу попередження виникнення перенапруження, розуміють 12% респондентів. А про значення та правила загартовування організму знають тільки 22% респондентів.

Аналізуючи результати на питання про чинники, які сприяють збереженню і поліпшенню здоров’я. Найбільш ефективною формою 49,5% студенток називають сон і відпочинок, 29,9% – помірні фізичні

навантаження та здоровий спосіб життя, 8,8% – вживання ліків та вітамінів, 4,4% – не бачать необхідності приймати будь – які заходи.

За допомогою опитування ми з'ясували, що 61,5% студенток вважають стан свого здоров'я задовільний, 18,7% – не можуть похвалитися гарним здоров'ям, 13,2% респондентів вважають себе абсолютно здоровими.

Суб'єктивна оцінка здоров'я не відповідає об'єктивним показникам. Об'єктивні дослідження показали, що 35,8% студенток мають низький рівень здоров'я, 32,7% – нижче за середній, 28,5 – середній рівень. При цьому, коли особисте здоров'я оцінюється високо, головний мотив заняття фізичною культурою і спортом – покращення здоров'я – втрачає своє значення.

Це свідчить про те, що студентки не до кінця усвідомлюють користі занять фізичним вихованням.

Також студентам було запропоновано порівняти рухову активність до війни та в період воєнного часу. Отримані дані свідчать про те, що у 68,8% респондентів об'єм рухової активності дещо знизився; 21,6% здобувачів освіти зазначили, що не мають можливості займатися фізичними вправами.

Серед причин, які обмежують можливість займатися фізичними вправами в період воєнного стану 47,1% студентів аграрного університету називають дистанційне навчання; 28,6% зазначають відсутність фізичних сил через постійне емоційне перенавантаження.<sup>46</sup>

Таким чином, проведене соціологічне дослідження та аналіз отриманих результатів показав, що вирішення питань формування позитивного ставлення студентів до формування навичок здорового способу життя потребує використання нових підходів. У зв'язку з тим, що об'єм рухової активності у більшості респондентів дещо знизився виникає необхідність застосування нетрадиційних засобів, які можуть допомогти в оптимізації психоемоційного стану, покращенні рівня стану здоров'я студентів аграрного університету.

Проведене опитування та аналіз його результатів сприяли розробці моделі формування навичок здорового способу життя студентів аграрного університету в умовах неформальної освіти, впровадження якої відбувалось протягом другого (формуального) етапу експерименту.

---

<sup>46</sup> Самохвалова І. Ю., Рибалко П. Ф., Моргунов О. А. Рухова активність та мотивація до занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 10 (104), 2020. С. 235-244.

Для проведення експерименту була сформована група із 48 студентів 2 курсу аграрного університету.

Формувальний експеримент вбачав оцінку ефективності розробленої моделі формування навичок здорового способу життя в показниках: когнітивному (рівень теоретичних знань визначався тестуванням), мотиваційному (рівень мотивації визначався анкетуванням), діяльнісному (визначався біологічний вік та рівень рухової активності).

Для збереження і зміцнення здоров'я формування навичок здорового способу життя здобувачам вищої освіти пропонувались різноманітні методики і технології здоров'язбережувального характеру.

Застосування навичок здорового способу життя вимагає свідомого ставлення кожного конкретного індивіда до власного здоров'я, до необхідності його збереження та зміцнення. А змусити молодь дотримуватися тих чи інших навичок в обов'язковому порядку та вести здоровий спосіб життя неможливо, оскільки такий примус певною мірою може розглядатися, як втручання у особисті права індивіда.<sup>47</sup> Тому ми намагалися прищеплювати, виховувати культуру здоров'я використовуючи засоби неформальної освіти. До них належали ведення електронного щоденника самоконтролю, використання технологій цифрового здоров'я.

Були запропоновано відвідування бесід на тему “Основи раціонального харчування”, “Значення фізичних вправ для успішної професійної діяльності”, “Цікаво про основи здоров'я”. Як використання однієї з форм неформальної освіти, деякі теми обговорювалися зі студентами старших курсів під керівництвом викладача з фізичного виховання, що мало позитивно вплинути на формування особистісного та когнітивного критерію здорового способу життя.

Бесіда на тему «Саморегуляція та самоконтроль у здійсненні рухової діяльності» була спрямована на формування у студентів мотивації щодо удосконалення своїх професійних знань і навичок, проведення рефлексії професійної, здоров'язбережувальної діяльності шляхом самоаналізу

Виконання вправи «Що є шкідливим?» відбувалося із застосуванням активного методу «Бджолиний рій». Здобувачам були поставлені запитання: «Які шкідливі звички вам відомі?», «Який негативний вплив від шкідливих звичок?», «Які ви можете назвати причини наявності або відсутності шкідливих звичок?». Під час обговорення студентки формулювали висновки, представниці кожної групи аргументували підготовлені відповіді на поставлені запитання. Загалом, вправа дала змогу визначити: уявлення студентів, що є шкідливою звичкою та яка їх

---

<sup>47</sup> Яворська Т. Методика формування здорового способу життя студентської молоді. *Біологічні дослідження – 2020*. Житомир, 2020. С. 474-476.

шкода; найбільш розповсюджені причини наявності шкідливих звичок серед молоді.

Проведення круглого столу «Цінності в професії» сприяв усвідомленню студентами цінності власного здоров'я в системі життєвих цінностей як необхідної складової їх майбутнього професійного життя.

Студенти переглядали відеоролики про важливість здорового способу життя, шкідливі звички, рухову активність, засоби відновлення свого здоров'я з метою набуття оздоровчих умінь, інтегрального впливу на діяльнісний та когнітивний критерії здорового способу життя.

Велике значення у формуванні навичок здорового способу життя має позааудиторна фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова діяльність, яка передбачає підготовку фізкультурного активу, що здійснює керівництво цією роботою, участь студентів в організації і проведенні спортивних змагань, в оглядах-конкурсах. Для студентів активно пропонували участь у змаганнях з видів спорту (настільний теніс, волейбол), танцювальні тренінги, спортивно-розважальні ігри.

Метою залучення студентів до такої форми неформальної освіти був розвиток в них мотивації до ведення здорового способу життя. Це надало змогу підвищити рухову активність і зацікавленість студентів у заняттях фізичною культурою і спортом; залучити їх до самостійних занять фізичними вправами у вільний час і під час канікул; вивчити прийоми контролю і самоконтролю за самопочуттям і своїм фізичним станом.

Для формування здорового способу життя першочергове значення відводиться формуванню у студентів практичних умінь та навичок фізичного вдосконалення і контролю динаміки свого фізичного стану.

На практичних заняттях передбачено поєднання різних методів, засобів і форм навчання і виховання, спрямованих на підвищення активності, зацікавленості, усвідомленості виконаних вправ і завдань, самостійності в пошуку педагогічних рішень, виявлення емоційно-вольових якостей, самодисципліни; використання змагальних, ігрових, колових методів, особистий приклад викладача.

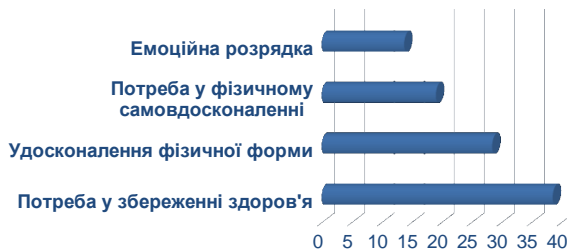
Створення позитивного настрою, атмосфери доброзичливості і взаєморозуміння між викладачем і студентом у виборі змісту практичних занять і методики його проведення сприяло підвищенню інтересу до них.

Підвищення інтересу до навчальних занять відбувалося включенням до їх змісту комплексного поєднання фізичних вправ, видів спорту, що відповідають індивідуальним і груповим запитам студентів

Результати проведення експерименту визначався за зміною показників критеріїв ефективності розробленої моделі.

З'ясовано, що протягом експерименту кількість студентів, які могли пояснити визначення компонентів здорового способу життя (поняття здоров'я, раціональне харчування, рухова активність) змінилась з 45% до 95%.

Виявлено, що серед мотивів, які спонукають до самостійних занять руховою активністю 38,6% респондентів відмітили потребу у збереженні та зміцненні здоров'я, 28,5% – удосконалення фізичної форми, 19,1% – потребу у фізичному самовдосконаленні; 13,8% студентів серед мотивів обрали можливість емоційної розрядки (Рис. 3).



**Рис. 3. Мотиви, які спонукають до самостійних занять руховою активністю студентів аграрного університету**

Показники діяльнісного критерію ефективності розробленої моделі, ми визначали біологічний вік та рівень рухової активності студентів аграрного університету на початку та наприкінці експерименту.

Вік людини визначається за паспортом, але дуже часто він не збігається з біологічним віком. Календарний (паспортний) вік не є інформативним і об'єктивним критерієм стану здоров'я людини. Його не слід ототожнювати з нормальним здоров'ям. Біологічний вік відображає зростання, розвиток і ступінь вікових змін організму. Ступінь співвідношення біологічного віку з календарним є індикатором швидкості вікових змін і інтегральним показником рівня здоров'я.<sup>48</sup>

Для визначення біологічного віку студентів було проведено вимірювання таких показників:

- систолічного і діастолічного артеріального тиску;
- проби Штанге (затримка дихання на вдиху);
- ваги тіла студентів;
- статичного балансування студентів (стоячи на одній нозі з закритими очима);

<sup>48</sup> Красуля М. О. Дослідження біологічного віку студентів гуманітарного вищого навчального закладу. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції "Спортивна наука – 2017". Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 79–86.

– індексу самооцінки здоров'я за спеціальним опитувальником, який включає 30 запитань.<sup>49</sup>

Ідеальному відчуттю власного здоров'я відповідає величина самооцінки, що дорівнює 0 балів. У разі різних порушень самопочуття величина показника може зростати до 30 балів.

Формули для розрахунку біологічного віку студентів:

для чоловіків:  $BV = 27 + 0,22 \times ATC - 0,15 \times ЗДВ - 0,15 \times СБ + 0,72 \times СОЗ$ ,

для жінок:  $BV = - 1,46 + 0,42 \times АТП + 0,25 \times ВТ - 0,14 \times СБ + 0,7 \times СОЗ$ ,

де BV – біологічний вік, років;

ATC – артеріальний тиск систолічний, мм. рт. ст.;

АТП – артеріальний тиск пульсовий – різниця систолічного і діастолічного тиску мм. рт. ст.;

ВТ – вага тіла, кг;

ЗДВ – затримка дихання на вдику, с;

СБ – статичне балансування, с;

СОЗ – самооцінка здоров'я

У результаті дослідження встановлено, що середній календарний вік студентів (як дівчат, так і юнаків) склав 17,5 років.

Як свідчать дані таблиці 1, середній фактичний біологічний вік у юнаків перевищує календарний вік на 22 роки та складає 39,5 років, у дівчат – на 8,8 роки (25,6 років).

Перевищення біологічного віку 37,2 роки у юнаків та 26,1 рік у дівчат над календарним (17,8 років) на початку дослідження свідчило про зниження рівня здоров'я здобувачів вищої освіти аграрного університету.

Таблиця 1

**Показники календарного та біологічного віку студентів**

Х	Стать	Початок експерименту	Кінець експерименту
Середнє значення календарного віку, років	Юнаки (n23)	18,8	
	Дівчата (n25)		
Середнє значення біологічного віку, років	Юнаки (n23)	37,2	31,9
	Дівчата (n25)	26,1	21,5

<sup>49</sup> Красуля М. О. Дослідження біологічного віку студентів гуманітарного вищого навчального закладу. Матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції "Спортивна наука – 2017". Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 79–86.

Так, після проведеного педагогічного експерименту усі показники покращилися у порівнянні із вихідними даними. Це простежувалося в позитивній динаміці зміна біологічного віку здобувачів вищої освіти, який зменшився на 5,2 роки у юнаків та 4,6 років у дівчат.

При цьому середні показники індексу самооцінки свого здоров'я, що знизилися на 2,5 бали, життєвої ємності легенів збільшилися на 290,75 мл, проби Штанге й проби Генча збільшилися на 5,6 сек та на 4,5 сек відповідно, статичного балансування, яке збільшилося на 7,8 сек, маси тіла, що зменшилася на 3,9 кг, порівняно з динамікою цих показників на початку експерименту.

Позитивні зміни результатів визначення біологічного віку здобувачів вищої освіти вказують на підвищенню мотивації до власного стану здоров'я, рівня рухової активності та популяризації самостійних занять здобувачами вищої освіти у вільний від навчання час.

Оцінка рухової активності проводилася по методиці Фремінгемського дослідження з визначенням індексу фізичної активності і використанням хронометражу добової рухової активності.<sup>50</sup>

Фремінгемська методика дозволяє кількісно і якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль.

Величина цих вимірів подається у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності у хронометражі, де реєструється вся діяльність, що займає за часом більше 5 хв. При цьому не повинно бути проміжків в описі. Описується день цілком від моменту, коли студентка прокинулася після нічного сну до того часу, коли вона лягла спати.

Уся рухова активність людини розподіляється на п'ять рівнів; базовий, сидячий, малий, середній і високий. Кожному рівню відповідають певні види фізичної активності. Кожен рівень має енергетичну вартість залежно від витрачених ккал · хв-1 (відповідно: 1,25; 1,4; 2,05; 3,0; 6,25), що дозволяє розрахувати енергетичні добові витрати кожної студентки та скласти середньостатистичну модель режиму рухової активності, властиву певному контингенту університету.<sup>51</sup>

Дані показників рухової активності студенток педагогічного та аграрного університетів за добу наведені у таблиці 2.

---

<sup>50</sup> Круцевич Т. Ю., Воробьев М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. URL: [dspace.udpu.edu.ua](http://dspace.udpu.edu.ua)

<sup>51</sup> Круцевич Т. Ю., Воробьев М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. URL: [dspace.udpu.edu.ua](http://dspace.udpu.edu.ua)



Аналізуючи результати дослідження, можна зазначити, що на малому рівні, до якого відносяться особиста гігієна, пересування пішки, академічні заняття, окрім фізичної культури, рівень рухової активності становить 7,64 години на початку експерименту та 7,82 годин наприкінці експерименту.

Перегляд телепередач, читання, підготовка до занять в інституті, їзда сидячи, комп'ютерні ігри, прийом їжі – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності, показники якого змінилися протягом з 6,78 години до 6,85 години протягом експерименту.

Таблиця 2

**Динаміка зміни показники рухової активності студентів аграрного університету протягом експерименту**

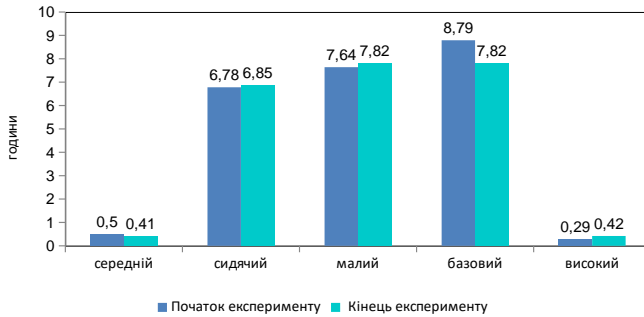
Рівні активності	Початок експерименту		Кінець експерименту	
	години	бали $\bar{X} \pm \sigma$	години	бали $\bar{X} \pm \sigma$
Малий рівень	7,64	7,60 ± 0,78	7,82	7,85 ± 0,52
Сидячий рівень	6,78	7,45 ± 0,54	6,85	7,53 ± 0,41
Базовий рівень	8,79	13,18 ± 1,32	7,82	13,09 ± 1,23
Середній рівень	0,50	1,20 ± 0,94	0,41	0,98 ± 0,48
Високий рівень	0,29	1,45 ± 0,73	0,42	1,40 ± 0,56

На середньому рівні (домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика) показник рухової активності студентів на початку експерименту становив 0,38 години, а наприкінці – 0,41 години.

Середній показник на базовому рівні (сон, відпочинок лежачі) змінився 8,79 до 7,82 години протягом експерименту

Заняття фізичними вправами, різноманітними рухливими і спортивними іграми, спортом складають високий рівень рухової активності показники цього рівня змінились протягом експерименту з 0,28 години до 0,41 години.

За результатами дослідження встановлено, що показники добової рухової активності студентів покращилися на малому рівні на 2,36%, на високому рівні на 44,8%, на середньому рівні на 7,89% протягом експерименту, але залишаються нижчими за норму (Рис. 4).



**Рис. 4. Зміна показників добової рухової активності студентів аграрного університету**

## **ВИСНОВКИ**

В результаті аналізу літературних джерел було з'ясовано, що теорія неформальної освіти ґрунтується на філософських, соціологічних та психологічних концепціях, які протиставляють за змістом формальній та неформальній змісти освіти. Науковці вбачають, що саме неформальна освіта надасть можливість здобувачу здійснити кроки до формування навичок здорового способу життя на основі реалізації власних мотивів, потреб, інтересів, що й визначає розвиток його особистості.

Обґрунтовано, розроблено та апробовано модель формування навичок здорового способу життя студентів аграрного університету в умовах неформальної освіти. Структура моделі містила мету, завдання, принципи, форми, засоби, методи, критерії ефективності. При обґрунтуванні та розробці моделі використані такі підходи: системний, діяльнісний, аксіологічний, особистісно – орієнтовний, акмеологічний.

Впровадження розробленої моделі дозволило досягти таких результатів: підвищився рівень теоретичних знань здобувачів з питань здорового способу життя на 30,7% збільшилась кількість студентів з рівнем знань вище за середній. Після проведення експерименту мотивація студентів до занять руховою активністю посилилася: частка студентів з високим рівнем мотивації зросла на 23,5%. Позитивні зміни відбулись у показниках біологічного віку студентів, який зменшився на 5,2 роки у юнаків та 4,6 років у дівчат. За результатами показників рухової активності студентів аграрного університету встановлено, що показники добової рухової активності студентів покращилися на малому рівні на 2,36%, на високому рівні на 44,8%, на середньому рівні на 7,89% протягом експерименту, але залишаються нижчими за норму.

Результати дослідження засвідчили позитивні зміни показників змодельованого процесу та визначили доцільність моделі формування навичок здорового способу життя студентів аграрного університету в умовах неформальної освіти.

## АНОТАЦІЯ

В статті представлені результати дослідження процесу формування навичок здорового способу життя студентів аграрного університету в умовах неформальної освіти. Дотримання здорового способу життя важливе для для здобувачів вищої освіти, оскільки в цьому віці відбувається сприйняття певних норм і зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Неформальна освіта на противагу формальній є більш гнучкою і може бути спрямована, зокрема, на формування у студентів аграрного університету навичок здорового способу життя. Обґрунтовано, розроблено та апробовано модель формування навичок здорового способу життя студентів аграрного університету в умовах неформальної освіти. Дослідження проводилось на базі Сумського національного аграрного університету. В результаті впровадження розробленої моделі підвищився рівень теоретичних знань здобувачів з питань здорового способу життя, зростає мотивація студентів до занять руховою активністю. Позитивні зміни відбулись у показниках біологічного віку та добової рухової активності студентів. Визначено доцільність моделі формування навичок здорового способу життя студентів аграрного університету в умовах неформальної освіти.

## Література

1. Андрущенко В. П. Філософія неформальної освіти: проблеми та перспективи розвитку. *Вища освіта України*, 2013. №4. С.5 – 9.
2. Бермудес Д. Неформальна фізкультурна освіта як форма фізичного виховання студентів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 7. Т. 1. С. 31–35.
3. Борисенко В. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей в умовах неформальної освіти засобами фізичного виховання. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2021. Том 8, № 1. С. 6-12. DOI: 10.31110/2616-650X-vol8i1-001
4. Василенко О. В. Розвиток системи неформальної освіти дорослих в умовах соціально-економічної кризи. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції “Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання населення в умовах соціально-

економічної нестабільності” 28 жовтня 2014 р., м. Київ. К. : ІПК ДСЗУ, 2014. С. 138-146.

5. Вихляев Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник. Київ : КПІ імені Ігоря Сікорського, 2018. 543 с.

6. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир, 2012. 514 с.

7. Закон України “Про освіту” URL: [https://urst.com.ua/download\\_act/pro\\_osvitu](https://urst.com.ua/download_act/pro_osvitu)

8. Ілляхов М. В. Професійний розвиток науково-педагогічних працівників в умовах неформальної та інформальної освіти. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції “Неформальна та інформальна освіта як ресурс розвитку особистості”, м. Київ, 22 травня 2020 р. К.: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2020. С. 35–39.

9. Іонова О., Лупаренко С. Безперервна освіта як інтеграція формального та неформального видів освіти: світовий досвід. *Актуальні питання гуманітарних наук. Педагогіка*. 2023. Вип. 63. Т. 1 С. 302–308. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/63-1-47>

10. Коваленко В. О. Філософія освіти у спадщині Дж. Дьюї. Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. *Психолого-педагогічні науки*. 2011. № 10. С. 244–249.

11. Красуля М. О. Дослідження біологічного віку студентів гуманітарного вищого навчального закладу. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції “Спортивна наука – 2017”. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 79–86.

12. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. URL: [dspace.udpu.edu.ua](https://dspace.udpu.edu.ua)

13. Кузнецов А., Дорошенко В., Черновський, С., Крамаренко, А., Малона, С., Рибалко, П. Дистанційна освіта з фізичного виховання під час карантину COVID-19 в Україні. *СПОРТ ТК – Євроамериканський журнал спортивної науки*, 2022. Т.11. URL: <https://doi.org/10.6018/sportk.522881>

14. Павлик Н. Теорія і практика організації неформальної освіти молоді: навчальний посібник. Житомир: Вид – во ЖДУ імені І. Франка, 2017. 162 с.

15. Поліщук Р. Аспект фізичного здоров'я в педагогіці Георгія Сковороди. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: "Педагогічні науки"*, (4), 2022. С. 94–98. <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2022-4-94-98>

16. Раєвський Р. Т., Канішевський С. М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів. Одеса : Наука і техніка, 2010. 410 с.

17. Рекомендації Асамблеї Ради Європи 1437 (2000) «Про неформальну освіту» URL : <http://coe.kiev.ua/bul/bul9/text30htm>

18. Самохвалова І. Ю., Рибалко П. Ф., Моргунов О. А. Рухова активність та мотивація до занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми: Сум ДПУ імені А.С. Макаренка, № 10 (104), 2020. С. 235-244.

19. Самохвалова І. Ю. Харченко С. М. Аналіз психологічних та соціологічних теорій особистості як концептуальних засад неформальної освіти. *International scientific and practical conference «Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries»*: conference proceeding, September 25–26, 2020. Lublin: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. P.2.260 p. P. 97–101.

<https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-2.25>

20. Терьохіна Н. О. Особливості розвитку неформальної освіти в Україні. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. С. 79-87.

21. Турчин І. М. Освітня діяльність та педагогічні погляди Пауло Фрейре: дис.канд.пед наук: 13.00.01. Львів, 2015. 308 с.

22. Федоренко С. В. Гуманістично-культурологічна парадигма як методологічна основа формування гуманітарної культури студентів вищих навчальних закладів США. *Педагогічні науки:теорія, історія, інноваційні технології*, 2014. № 4 (38). С. 66–75.

23. Яворська Т. Методика формування здорового способу життя студентської молоді. *Біологічні дослідження – 2020*. Житомир, 2020. С. 474-476.

24. A Memorandum on Lifelong Learning. Commission of the European Communities. 2000. URL: <https://www.uil.unesco.org/en/articles/european-communities-memorandum-lifelong-learning-issued-2000>.

25. Lazorenko S., Loza T., Samokhvalova I., Khomenko E., Oliinyk N. Preparation of Future Specialists in Physical Culture and Sports for the Use of Digital Health Technologies in Professional Activity. 44nd International Convention on Computers in Education (MIPRO) (September 27 – October 1, 2021), Opatija, Croatia, 2021, pp. 673-677.

26. Rogers A. Non-formal education: flexible schooling or participatory education (CERC studies in comparative education). New York: Springer science + Business Media, 2005. 308 p.

**Information about the author:**

**Samokhvalova Iryna Yuriivna,**

PhD, Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Physical Education

Sumy National Agrarian University

160, Herasyma Kondratieva str., Sumy, 40000, Ukraine