

ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО УКРАЇНИ

Окреслення традицій фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) України є важливою складовою сучасних наукових дискурсів. Фізичне виховання в університетському середовищі не лише сприяє розвитку моторних навичок, але й виступає важливим інструментом формування здоров'язберезувальної поведінки, соціальної адаптації та загальної життєвої компетентності молоді. У цьому контексті особливої ваги набуває аналіз традицій та сучасних трендів фізичної активності студентів, що відображаються через кількісні та якісні показники охоплення здобувачів вищої освіти оздоровчими і спортивними практиками.

В Україні з метою залучення молодих людей до різних видів фізкультурно-спортивної й оздоровчої діяльності у 1998 р. було затверджено Цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації», якою визначалися зміни у підходах суспільства до зміцнення здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетного напрямку державної політики до 2005 р. [3]. У фізичному вихованні студентської молоді акцентувалась увага на: формуванні потреб у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту, збільшення обсягу рухової активності студентів, підвищення якості фізичного виховання та забезпечення його висококваліфікованими кадрами, сучасними науково-методичними комплексами тощо. Були розроблені заходи щодо реалізації даної програми, зокрема, заняття з фізичного виховання у ЗВО повинні були проводитися протягом усього періоду навчання по 4 год. на тиждень. У 2003 р. була затверджена Міністерством освіти і науки України навчальна програма з фізичного виховання, обов'язкова для всіх ЗВО.

Прийняття Закону України «Про вищу освіту» 2014 р. стало логічним етапом у процесі структурного оновлення освітньої галузі, закріпивши нормативні основи суб'єкт-суб'єктних взаємин у сфері вищої освіти, у тому числі – через визнання фізичного виховання як обов'язкової складової підготовки майбутніх фахівців. Але з переходом на компетентний підхід у вищій школі, в освітніх програмах все менше навчального часу почали виділяти для фізичного виховання. В останні роки переважно на 1-2 курсах бакалаврського рівня вищої освіти фізичне виховання запроваджується у незначному обсязі (близько 2-4 кредитів ЄКТС).

Водночас сучасна соціогуманітарна ситуація висуває нові виклики: погіршення стану здоров'я, зниження рівня рухової активності молоді. Погоджуємося з думкою Г. Грибана, що фізичне виховання у ЗВО України як навчальна дисципліна повинна бути обов'язковою для всіх спеціальностей, адже вона є чинником зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки [2, с. 98]. Україна потерпає від російської агресії та потребує фізично і ментально сильних захисників, тому тепер це є особливо актуально. Фізичне виховання у вищій школі забезпечує формування компетентностей щодо різновидів рухової активності, відповідального ставлення до власного фізичного стану, культури здоров'я. Переважній більшості студентів фізичні вправи допомагають відволікатися від проблем [1, с. 51].

Нами було проведено емпіричне дослідження, яке охопило 39 респондентів – студентів Київського національного університету технологій та дизайну різних спеціальностей та курсів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Було встановлено, що значна частина респондентів займається фізичними вправами. Зокрема, 38,5 % студентів тренуються 1-2 рази на тиждень, 28,2 % – 2-4 рази, а 17,9 % виявляють високий рівень рухової активності, займаючись спортивними вправами 4 і

більше разів на тиждень. Ці показники дозволяють стверджувати, що більшість студентської молоді підтримує достатній рівень фізичної активності. Регулярна рухова активність має безпосередній вплив на стан соматичного здоров'я, когнітивні функції, рівень стресостійкості та психоемоційну рівновагу студентів. Разом з тим, 15,4 % опитаних зазначили, що взагалі не тренуються, що вказує на наявність певної частини студентської спільноти, яка перебуває у стані гіподинамії (рис. 1).

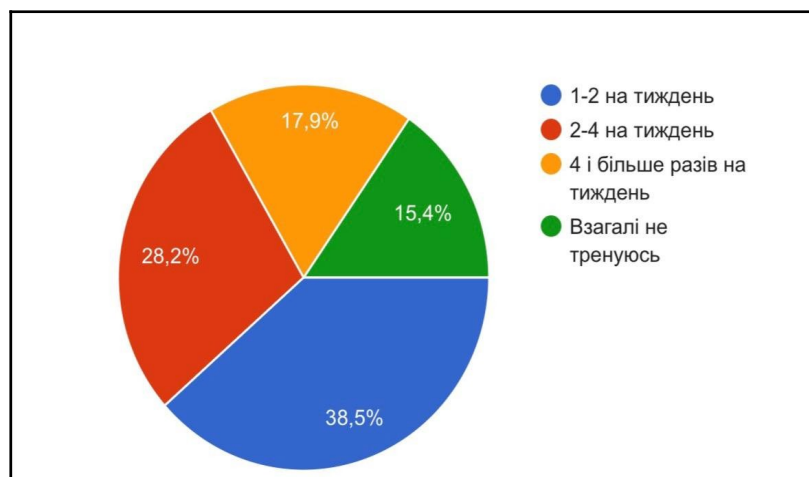


Рис.1. Розподіл відповідей студентів на питання щодо фізичної активності

Така ситуація може бути спричинена як об'єктивними факторами (завантаженість навчанням, відсутність умов або мотивації), так і суб'єктивними (недостатній рівень сформованості ціннісного ставлення до власного здоров'я). На нашу думку, шляхом вирішення цієї проблеми може бути впровадження гнучких моделей фізичного виховання, заснованих на особистісно орієнтованому підході, які дозволяють адаптувати фізичні навантаження до індивідуальних потреб студентів. Зокрема, такою моделлю може бути фітнес, як особливий вид рухової активності.

Аналіз відповідей щодо залучення студентів до фітнесу засвідчив високу зацікавленість студентів цим видом фізичної активності: 79,5 % опитаних займаються фітнесом, тоді як 20,5 % – ні. Фітнес, як один із провідних напрямів сучасної фізичної культури, поєднує у собі

функціональні, естетичні та рекреаційні компоненти, що відповідає запитам сучасної молоді на форми активного дозвілля. 94,9 % тих, хто займається фітнесом, відчули позитивний вплив від цих занять та оцінюють їх як дуже ефективні.

На запитання «Скільки часу на тиждень, на Вашу думку, потрібно приділяти фітнесу?», – були одержані такі відповіді від респондентів: 1-2 год (46,2 %), 3-4 год (28,2 %), більше 4 год (15,4 %), менше 1 год (10,3 %). Тобто, 1-4 год. на тиждень занять фітнесом влаштовує більшість студентів. Можемо зробити припущення, що якби фізичне виховання у ЗВО з фітнес-програм організовувалося для студентів усіх курсів по 1-2 пари на тиждень, то це відповідало б запитам здобувачів вищої освіти. Нам було цікаво виявити, з якою метою студенти займаються чи хотіли б займатися фітнесом. Більшість респондентів має бажання покращити загальне самопочуття та витривалість, що продемонстровано на рис. 2.

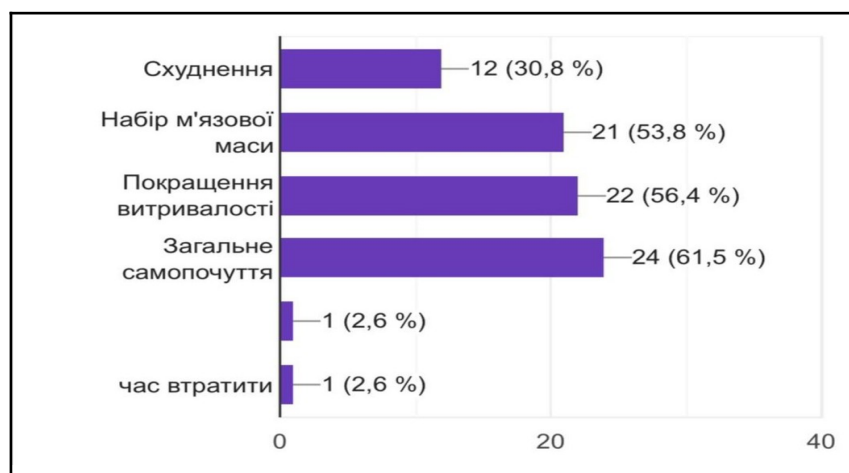


Рис. 2. Якою є мета у заняттях з фітнесу?

Проведене дослідження засвідчує необхідність постійного моніторингу рухової активності студентів з метою коригування навчальних програм та впровадження інноваційних форм фізичного виховання, яке є складовою освітнього процесу та елементом формування особистості майбутнього фахівця, відповідального за своє здоров'я. Емпіричні дані, отримані у процесі дослідження, свідчать про позитивну

динаміку студентських практик фізичної активності: більшість студентів систематично займається фізичною культурою, виявляє зацікавленість у фітнесі, орієнтується на здоровий спосіб життя. Поряд із цим, наявність частки молоді, що не залучена до рухової активності, вказує на необхідність переосмислення мотиваційної та методичної складової фізичного виховання у сучасних ЗВО, яке здійснює стратегічний вплив на збереження та зміцнення здоров'я молоді. Традиції фізичного виховання у ЗВО, як елемент освітньої спадщини, мають переосмислюватися та поповнюватися новими технологіями, наприклад, заняттями з фітнесу, для задоволення запиту сучасної студентської молоді у формуванні здоров'язбережувальної компетентності та активної соціальної поведінки.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Внукова О. М., Курдес В. А. Вплив фізичних вправ на психологічний стан студентів в умовах війни. *Сучасні тенденції розвитку науки, освіти, технологій та суспільства*: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Полтава, 12 вересня 2023 р.): у 2 ч. Полтава: ЦФЕНД, 2023. Ч. 1. С. 50-51.
2. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
3. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98#Text>. Дата звернення: 01.05.2025 р.