СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

THE CURRENT STATE OF PHYSICAL EDUCATION IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

УДК 37.018
DOI https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/70.1.9

Максимченко В.І.,
ст. викладач кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківського національного аграрного університету

Дудник О.К.,
канд. біол. наук, доцент,
доцент кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківського національного аграрного університету

Іващенко О.О.,
канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,
завідувачка кафедри фізичного виховання
Дніпровського державного аграрно-економічного університету

На сьогоднішній день фахівцями в галузі фізичної культури зазначається, що рівень здоров'я та фізичного розвитку більшості студентів не відповідає прийнятим нормам. За даними Міністерства охорони здоров'я, лише 14% випускників шкіл та абітурієнтів ВНЗ є практично здоровими. Більше половини студентської молоді страждають на хронічні захворювання, близько 30% молоді студентського віку не здатна виконати нормативи із загальної фізичної підготовки. Рівень фізичного здоров'я студентів планомірно знижується у прямій залежності від етапів навчання у ВНЗ. Ця проблема, на наш погляд, потребує оперативного вирішення, оскільки запропоновані методики не справляються з динамікою погіршення рівня фізичного здоров'я молоді. Актуальність цієї теми обумовлена тим, що суттєве падіння рівня фізичного здоров'я серед молоді, розвиток у студентів різних захворювань ставить під загрозу економічну, інтелектуальну та соціальну стабільність нашого суспільства у найближчій перспективі. При розробці та реалізації робочих програм з фізичної культури необхідно враховувати перелічені вище аспекти негативної тенденції, тим більше що програми, що спрямовані на особистисний результат, зобов'язує самі ВНЗ вибирати кошти та методи для реалізації даних програм. У статті обґрунтовується твердження про те, що студенти, які мають професійну реалізацію, повинні мати не лише високий рівень підготовки за обраною спеціальністю, а й бути витривалими, працездатними, духовно та фізично здоровими. У той час, як спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я молоді, яка навчається у вищих навчальних закладах, фізична культура не стала необхідною характеристикою всебічно розвиненої особистості та не вважається у молоді невід'ємною частиною життєдіяльності. Ця проблема вимагає комплексного підходу, який включає не лише корекцію навчальних програм з фізичної культури, а й активну участь уряду, навчальних закладів, батьків та громадськості у сприянні збереженню та підвищенню рівня фізичного здоров'я молоді. Необхідно також посилення уваги до здорового способу життя, включаючи правильне харчування, активний відпочинок та регулярну фізичну активність, які мають вирішальне значення у формуванні здорового молодого покоління.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, фізична культура, Вищі Навчальні Заклади.*

Today, specialists in the field of physical culture note that the level of health and physical development of most students does not meet the accepted standards. According to the Ministry of Health, only 14% of school graduates and university applicants are practically healthy. More than half of student youth suffer from chronic diseases, about 30% of student-age youth are unable to meet standards for general physical fitness. The level of physical health of students systematically decreases in direct dependence on the stages of study at the university. This problem, in our opinion, needs an urgent solution, since the proposed methods do not cope with the dynamics of the deterioration of the level of physical health of young people. The relevance of this topic is due to the fact that a significant drop in the level of physical health among young people, the development of various diseases among students endangers the economic, intellectual and social stability of our society in the near future. When developing and implementing work programs for physical culture, it is necessary to take into account the above-listed aspects of the negative trend, especially since the programs aimed at personal results oblige the universities themselves to choose funds and methods for the implementation of these programs. The article substantiates the statement that students who have professional realization should not only have a high level of training in their chosen specialty, but also be hardy, able to work, mentally and physically healthy. While there is a trend of deterioration in the health of young people studying in higher education institutions, physical education has not become a necessary characteristic of a comprehensively developed personality and is not considered an integral part of life for young people. This problem requires a comprehensive approach, which includes not only the correction of educational programs on physical culture, but also the active participation of the government, educational institutions, parents and the public in promoting the preservation and improvement of the level of physical health of young people. There is also a need to increase attention to healthy lifestyles, including proper nutrition, active recreation and regular physical activity, which are crucial in shaping a healthy young generation.

Key words: *healthy lifestyle, physical culture, Higher Educational Institutions.*

Постановка проблеми. У розвитку фізичної культури особистості життєвий цикл від 18 до 25 років має значення. У цей період молоді люди завершують середню спеціальну чи вищу освіту. Здебільшого це вік вибору та початку професійної діяльності, сімейного життя. Випускники вишу – інтелектуальний потенціал та провідна сила суспільства. Боротьба за їхнє творче довголіття – одна з основних ідей фізкультурного виховання у студентські роки. Чим же пояснюється байдужість величезної маси молоді до свого здоров'я, фізичної культури, спорту? Коріння фізичної безграмотності молодих людей, їх байдужість (до певної пори) до свого здоров'я багатоликі. Вони не лише у відсутності безперервності, спадкоємності програм та дій у загальній системі фізичного виховання, у незадовільній постановці їх у вузах [6]. Мабуть, вони задані укладом життя, ставленням суспільства до здоров'я людей як складової виробничих відносин. Вчені висловлювалися

коротко: «Народ здоровий, якщо здорове суспільство». Радикальні зміни у житті нашого суспільства визначили й великі зміни у світогляді та ідеології, у культурі та освіті. В умовах реформування сучасної Росії особливого значення набувають питання зміцнення фізичного та духовного здоров'я людини, формування здорового способу життя, реалізації людської індивідуальності, які розглядаються як критерії соціального прогресу. Сьогодні не можна не враховувати того, що кардинально змінився ринок праці, а, відповідно, і освітній ринок, який передбачає гнучкість та мобільність у виконанні соціальних запитів держави. Модернізація освіти, що є загальнонаціональним завданням, вимагає підвищення якості навчання, розробки нових педагогічних технологій, що забезпечують індивідуалізацію освіти, особистісно орієнтоване навчання та виховання. Навчально-трудова діяльність студентів вузів характеризується постійним зростанням обсягу інформації, високою інтенсивністю процесу навчання, наявністю стресових ситуацій, гіпокінезією, тому питання підвищення їхньої рухової активності стають дуже актуальними. Потрібно збалансувати підвищення навантаження на розумову діяльність з необхідним обсягом та інтенсивністю рухової діяльності та позитивним емоційним тлом. Проблема вдосконалення фізичного виховання у вузі вже давно є предметом вивчення багатьох фахівців, які приділяють дедалі більшу увагу особистості студента, спортивним інтересам та мотивам фізичного вдосконалення студентської молоді, що є значною частиною майбутніх фахівців різних галузей народного господарства, які мають вирішувати загострені соціально-економічні проблеми [1].

Аналіз останніх досліджень. Найкращі результати розвитку моторики людини забезпечуються при більш повному обліку індивідуальних рухових здібностей, морфофункціональних характеристик, соціально-психологічних чинників. Реалізація принципу варіативності та різноманіття форм фізичного виховання вимагає відмовитися від зайвої уніфікації та стандартизації змісту процесу виховання, створення альтернативних програм, які враховують національні, культурно-історичні традиції, матеріально-технічну забезпеченість конкретних навчальних закладів з урахуванням особливостей та інтересів професійних можливостей педагогічних колективів, що займаються. Останнім часом все більше уваги приділяється фізичному вихованню студентів, які не займалися регулярно спортом до вступу до інституту. Але питання навчання студентів технічних вишів, які мають слабку підготовку з видів спорту, залишаються недостатньо вивченими.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стає очевидною необхідність внесення кардинальних змін до процесу фізичного виховання студентів – удосконалення навчального процесу засобами певного (обраного) виду спорту. Доцільність занять зі спортивною спрямованістю підтверджена низкою наукових досліджень. Однак у практиці поки що відсутні науково обґрунтовані форми організації та планування навчального процесу у групах-спеціалізаціях на весь період навчання студентів у вузі. Таким чином, проблемна ситуація полягає в тому, що, з одного боку, є велика кількість студентів, які бажають займатися обраним видом спорту, а з іншого боку – недостатня розробленість та наукова обґрунтованість ефективних засобів, методів, форм фізичного виховання у ВНЗ [11]. Тому виникає необхідність суттєво переглянути та оновити зміст фізичного виховання, надати йому діяльнісного характеру, життєвої та практичної спрямованості, зробити його особистісно орієнтованим, особистісно значущим і насамперед відповідним індивідуальним особливостям студентів. На думку вчених, незважаючи на численні складнощі та труднощі сучасної реформи системи освіти, вона дозволила досить ґрунтовно утвердитися одній із кардинальних ознак демократії – свободі побудови системи освіти у вишах. Одним із критеріїв даної свободи є формування цілого ряду концептуальних підходів побудови процесу фізкультурної освіти студентів: комплексний (традиційний), базововаріативний, особистісно-орієнтований, диференційований, регіональний, освітній, тренувальний, спортивно-видовий, інструкторський, щоденний, а також можливі їх поєднання. Сучасні уявлення про фізичну культуру особистості не обмежуються поняттями здоров'я, розвитку фізичних якостей, морфофункціональними можливостями організму та руховими здібностями. Поряд із ними найважливішими компонентами формування фізичної культури студента стає світогляд, потребностномотиваційна сфера особистості, широта та глибина знань у галузі фізичної культури та спорту. Сьогодні актуальним стає формування особистості із заданими властивостями, а створення умов для повноцінного прояви і розвитку особистісних функцій суб'єктів освітнього процесу. Особистісні функції – це прояви особистості, які реалізують соціальне замовлення «бути особистістю». Можливості сучасного арсеналу фізичної культури перекривають відомий нам діапазон індивідуальних рухових здібностей людини і дозволяють кожному вибрати вид спортивної діяльності, який сприяв би його морфофункціональному та психофізіологічному статусу та особистісним мотиваціям. Реалізація цього становища має стати принципової основою організаційної перебудови існуючої системи фізкультурної освіти. За останні роки у практиці роботи вузів питання оптимальної спрямованості та планування навчального курсу з фізичного виховання були дискусійними.

У ході аналізу навчального процесу з фізичного виховання з'ясувалося кілька напрямів, що склалися на практиці роботи ВНЗ: оздоровчий, загальної фізичної підготовки, професійної орієнтації на майбутню діяльність та спортивної спеціалізації. Аналіз літературних джерел дозволяє припустити, що найперспективнішим напрямом фізичного виховання є заняття з різних видів спорту у відділеннях спортивної спеціалізації [4].

До впровадження цих програм реалізовувалась Приблизна Програма Дисципліни, рекомендована Міністерством Освіти, яка забезпечувала досягнення мети викладання цієї дисципліни у ВНЗ. Після впровадження програм, що спрямовані на особистісний результат, у дисциплінах якого відсутні розроблені науково обґрунтовані робочі програми з фізичного виховання, спостерігаються певні протиріччя у структурі освітнього стандарту дисципліни. Далі нами представлені деякі протиріччя, які є у новому стандарті: немає конкретної назви дисципліни [2]. Назву замінено на — «дисципліни (модулі) з фізичної культури та спорту», тоді як цілі та завдання фізичної культури та спорту різні; немає конкретної вказівки, дисципліни, на яку відводиться 72 академічні години: на спорт чи фізичну культуру; не наводиться конкретного змісту «елективних дисциплін» та не уточнюється до якої частини вони належать: до базової чи варіативної. У програмах що спрямовані на особистисний результат, наступного покоління, на наш погляд, необхідно озвучувати не лише результати освіти (компетенції), а й вимоги щодо формування цих результатів. Крім перелічених вище труднощів, пов'язаних з розробкою та реалізацією програм з фізичного виховання, існують і інші проблеми, що випливають з них. Актуальною є проблема орієнтування студентів викладачами лише на успішну здачу будь-якими шляхами заліку з цієї дисципліни. На наш погляд, ситуація в цьому питанні докорінно має змінюватися. Викладачі кафедри фізичного виховання повинні орієнтувати та направляти майбутніх спеціалістів різних областей на досягнення якісних результатів та необхідних знань у галузі свого здоров'язбереження, залучаючи їх до норм здорового способу життя та занять фізичною культурою та спортом. А насправді, основна увага викладачів спрямована на спортсменів, які мають розряди та досягнення з певних видів спорту, оскільки ці студенти можуть підвищити рейтинг цього ВНЗ. З рештою студентів заняття проходять чисто формально. Істотний успіх, на думку багатьох фахівців, принесе цілеспрямоване формування та розвиток у студентів здоров'язберігаючих компетенцій. Цього можна досягти, використовуючи різні здоров'язберігаючі методики. Як допоміжні заходи, пропонується проведення лекцій та бесід з даної теми, надання психологічної допомоги студентам у період сесій та ін. У сучасній системі фізичного виховання студентів, основною проблемою є відсутність індивідуально-диференційованого підходу. Необхідно застосовувати методи індивідуалізації процесу фізичного виховання студентів з урахуванням вихідного рівня їхнього здоров'я та фізичного розвитку, дозуючи фізичні навантаження індивідуально. Врахування думки учнів також необхідний при складанні сучасних робочих програм з дисциплін фізичної культури та спорту. Відповідно до результату опитування, проведеного серед студентів ВНЗ, можна зробити такі висновки:

1. Студенти потребують активної пропаганди здорового способу життя у стінах їхніх навчальних закладів.

2. Бажають відвідувати практичні заняття з фізичної культури щонайменше двічі на тиждень.

3. Пропонують студентам, які ухиляються від відвідування практичних занять, прослуховувати лекції, на яких викладачами кафедри фізичного виховання розповідатимуть про небезпеку та наслідки сидячого способу життя та необхідність фізичних навантажень.

4. Вважають, що набуття нових навичок рухової активності (ігри у волейбол, теніс та ін.) на практичних заняттях фізичною культурою є стимулом до відвідування даних занять.

5. Пропонують докладніше і часто висвітлювати всі спортивні досягнення студентів, стимулюючи та мотивуючи тих студентів, які далекі від спорту. 6. Відзначають обов'язковим контрольне анкетування студентів наприкінці їхнього навчання для виявлення проблем, пов'язаних із потребами студентів у фізичному вихованні. Практика показує, що до сучасних ВНЗ вступають молоді люди, які мають досить низький рівень фізичної підготовленості, тоді як у нашому суспільстві зростає потреба у фахівцях, які мають високий рівень професійного здоров'я. У зв'язку з цим нині проблема здоров'я студентів залишається пріоритетним напрямом розвитку вищої школи. Таким чином, з метою набуття студентами необхідних компетенцій у результаті освоєння основної освітньої програми, необхідно чітко планувати навчальний процес та протягом усього періоду навчання у ВНЗ застосовувати засоби, форми та методи фізичної культури та систематичного контролю ефективності їх використання. Разом з тим, очевидно, що розвиток фізичної культури та спорту на абсолютно новому якісному рівні є однією з найактуальніших проблем сучасного ВНЗ, вирішення якої сприятиме гармонійному розвитку студентів.

Переконливо аргументований той факт, що чималу роль серед причин захворюваності молодих людей має спадкова схильність до патологій, при цьому захворіє людина чи ні, визначається умовами життя та власним ставленням до свого здоров'я. На жаль, дослідження оголюють

песимістичну картину. Так, лише п'ята частина випускників вищих навчальних закладів може вважатися здоровою. Правила здорового життя ще не стали для сучасної молоді обов'язковими в повсякденному житті. Поступове погіршення стану здоров'я фахівці спостерігають протягом усього періоду здобуття професійних знань. У процесі набуття професійних знань, фізичне виховання як важлива складова всього комплексу існуючих організаційних форм і засобів, як загальної, так і спеціальної підготовки, впливає на особистісні характеристики майбутнього спеціаліста, що формуються. Як навчальна дисципліна, що характеризує загальну фізичну культуру, яка при цьому входить до обов'язкової програми для всіх спеціальностей, фізичне виховання служить цілям збереження та зміцнення здоров'я студента, його фізичному та духовному вдосконаленню. Однак саме відсутність духовної культури розглядається як причина легковажного ставлення до здоров'я та зневаги до здорового способу життя. У наукових працях підкреслюється відсутність у студентів ставлення до фізичної культури, як до моральної цінності, що визначає спосіб життя і загалом життєстійкість. Дослідники зазначають, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових занять із фізичної культури. При цьому заняття з фізичного виховання у вузі багатьох не лише не цікавлять, а й викликають негативні емоції. 80% студентів зізнаються у тому, що не відвідували б заняття фізкультурою, якби вони не були обов'язковими. Про те, як викликати у студентської молоді усвідомлення цінності фізичної культури на формування повноцінної особистості, пише В.С. Матвєєв [8]. Ми пропонуємо при проведенні занять фізичною культурою використовувати теорію занурення у певний вид фізичної активності, що буде виявлено в результаті дослідницької роботи. До того ж організація процесу фізичного виховання повинна бути позбавлена будь-яких обмежень, що лімітують, оскільки, ґрунтуючись на вільному виборі студентів, можна сприяти вибудовуванню послідовності пріоритетів потреб і моральних переваг. Таким чином, відбуватиметься задоволення життєвих потреб у здоров'ї та безпеці та висування на перше місце в ієрархії особистісних цінностей індивідуальної фізичної культури. Водночас, на думку багатьох дослідників, організація викладання фізичного виховання у вишах не досягла того рівня, щоб обов'язково сприяти підвищенню рівня фізичної підготовки, покращенню здоров'я та вихованню інтересу у молоді до занять фізичними вправами. Ряд авторів зазначає, що для того, щоб заняття фізкультурою були результативними, тобто сприяли розвитку психофізичних професійних якостей, студентська молодь має прийняти сучасніші підходи до оволодіння фізичною культурою, що відповідають індивідуальним особливостям, більшою мірою сприяють реалізації різнобічних інтересів молодих людей, що дозволить більш впевнено почуватися у майбутній професії.

Висновки. Дослідники зазначають, що система фізичного виховання у вищих навчальних закладах не розглядає формування психофізичного стану молоді як обов'язкову складову загального процесу педагогічного впливу. Метою нашого дослідження є розробка, обґрунтування та реалізація сучасної концепції фізичного виховання у вищих навчальних закладах, що відповідає зростаючим вимогам суспільства до конкурентоспроможного фахівця.

Основу інноваційних процесів у фізичному вихованні становлять такі важливі моменти:

• створення на навчальних заняттях умов, що сприяють розробці та закріпленню освітніх інновацій, що сприяють підвищенню рухової активності студентів;

• оволодіння студентами методологією та технологією інноваційних впроваджень, що базуються на етнорегіональних особливостях місця проживання, навчання;

• формування особистості студента, яка здатна засвоювати та творчо втілювати у повсякденне життя засоби та методи фізичного виховання для гармонійного розвитку.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2016. № 3. С. 109–114.

2. Коваль О.Г. Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2018. Випуск 11. С. 189–196.

3. Пермяков О., Оніщук Л., Йопа Т., Остапов А. Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО. *Професіоналізм педагога: теоретичні і методичні аспекти.* Вип. 13, 2020. С. 102–112.

4. Башавець Н. А. Сучасні особливості педагогічного процес у фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів і рекомендації щодо його вдосконалення. *Наука і освіта.* 2016. No 4. С. 105–111.

5. Мартинова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. Вип. 4 (327). С. 62–70.

6. Йопа Т. В., Пермяков О. А. Активізація рухової активності студентів в умовах пандемії. *Вища школа*. 2020. № 6 (195). С. 61–64.

7. Грибан Г. П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія. Житомир : Рута, 2020. 384 с.

8. Самоленко Т.В., Гордійчук Б.В., Дембіцька О.О., Дубовік Р.Г. Рухова активність студентів в рамках дис-

танційного навчання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі.* 2020. Вип. 4(60), ч. 4. С. 139–140.

9. Орленко Н.А., Скидан І. В., Гейченко С. П. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти* : тези доп. XVII міжнародної науково-методичної конференції. Київ, 2022. С. 68–70.

10. Яковенко Б. Д., Воробйов О. В., Фізичне виховання студентів в умовах війни. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання* : тези доп. III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю (м. Полтава, 01 грудня 2022 р.). Полтава, 2022. С. 26–27.

11. Стадник В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Інноватика у вихованні.* 2022. Випуск 16. С. 132–140.