

УДК 378

Ігор Ковальов

ORCID 0000-0003-0151-388X

Петро Рибалко

Сумській державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID - 0000-0002-6460-4255

Лариса Корж -Усенко

Сумській державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID – 0000-0001-9538-4147

Андрій Красілов

Сумській державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ORCID 0000-0001-6167-3151

DOI 10.24139/2312-5993/2021.02/279-286

**РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ**

У даній статті розглядається проблема вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Цій проблемі необхідно приділяти значну увагу з боку влади, науковців, адміністрації ЗВО, фахівців, суспільства. Постійно оновлювати зміст програми сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями, спрямованими на підвищення мотиваційної сфери студентської молоді до активних занять фізичною культурою та свідомого ведення здорового способу життя.

Ключові слова: *студенти, фізичне виховання, мотивація, здоров'я, здоровий спосіб життя.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку української держави активізувалась увага до здорового способу життя студентської молоді та її здоров'язбереження у зв'язку зі змінами у стані здоров'я майбутніх фахівців, а саме: зі зростанням захворюваності у процесі їх професійної підготовки й подальшим зниженням їх працездатності, у результаті чого знижується продуктивний потенціал суспільства. Це обумовлено посиленням негативних впливів економічних, екологічних і соціальних факторів.

Проблемі якісної підготовки майбутніх фахівців приділяється велика увага в Законі України «Про вищу освіту» (2014), «Про освіту» (2017), Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016) та ін.

Одна з головних причин такої ситуації – недостатня фізична активність. Шляхом вирішення цієї проблемної ситуації, є підхід, заснований на концепції навчально-тренувальної спеціалізації фізкультурної освіти студентської молоді, організаційна основа якої полягає в інтеграції основної та додаткової фізкультурної освіти. На жаль,

випускники не здатні повною мірою задовольнити попит на кадри рекреаційно-оздоровчої підготовки, який існує в різних регіонах країни.

Отже, реформування системи фізичного виховання в закладах вищої освіти передбачає виховання у студентської молоді стійкої мотивації до занять фізичними вправами, проведення самостійних занять та активного дозвілля.

Аналіз актуальних досліджень. Проблеми становлення теорії та практики здоров'язбереження студентів і мотивації на заняття фізичною культурою та здоровий стиль життя вивчали численні українські й зарубіжні дослідники, зокрема О. Ажиппо; О. Гладощук; Т. Круцевич & Г. Безверхня; О. Отравенко; Л. Сущенко; Л. Соколенко; О. Школа; Ю. Юрчишин, М. Дутчак та інші.

У контексті нашого дослідження заслуговує на увагу думка О. Ажиппо (2013), який основними складовими здорового способу життя визначає «елементи, які пов'язані між собою й відбиваються в духовній, соціальній, психологічній і фізичній сфері, що, у свою чергу, зумовлює цілісність його сприйняття й розуміння» (Ажиппо, 2013, с. 294).

Серед дослідників даної проблеми відзначимо Л. Сущенко (2003), яка трактує поняття «здоровий спосіб життя» як самодіяльність людини у формуванні її атрибутивної здатності людського організму до виконання певного виду високоефективної творчої діяльності щодо перетворення навколишнього середовища (Сущенко, 2003, с. 16).

В. Головачук та О. Левицька наголошують на тому, що активність студента у процесі навчання повинна дидактично забезпечуватись, а рівень цієї активності зумовлений, з одного боку, індивідуальними особливостями особистості, що пізнає, з другого – особливостями заданої предметної діяльності, яка визначає особистий сенс активності студента й опирається на основні принципи й положення, що є засадами структурування змісту оздоровчих занять. Із зазначеного вище випливає таке: потрібно залучати студентську молодь до занять фізичною культурою та спортом не лише як для складової навчального процесу, але й для загального зміцнення здоров'я щоб надалі бути повноцінною, здоровою та працездатною людиною.

Отже **метою нашого дослідження** є теоретичне обґрунтування проблеми реформування системи фізичного виховання в закладах вищої освіти України.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети нами використано такі методи дослідження: теоретичні (аналіз філософської, педагогічної, психологічної та фахової літератури), що дало змогу

обґрунтувати вихідні положення дослідження; інтерпретаційно-аналітичний метод, на основі якого вивчаються джерела із застосуванням синтезу, аналізу, систематизації та узагальнення.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі мають місце труднощі, пов'язані з ефективністю організації занять із фізичного виховання в умовах навчання в закладах вищої освіти. Фахівці найчастіше пропонують шляхи оздоровлення студентів, як фактора якості професійної освіти, шляхом підвищення обсягу занять із фізичного виховання, але це не знаходить своєї практичної реалізації у зв'язку з обмеженою кількістю вільного часу й бажанням студентів.

Сучасна професійна освіта характеризується періодом радикальних змін у підходах до підготовки конкурентоспроможного фахівця, висуває підвищені вимоги до модернізації змісту освіти та сприяє формуванню професійних компетентностей випускників закладів вищої освіти, спрямованих на освіту й самоосвіту протягом життя (Чистякова, 2015). Традиційна система фізичного виховання в закладах вищої освіти не повною мірою сприяє ефективному вирішенню проблеми збільшення рухової активності, взаємодії розвитку духовного, психічного й фізичного здоров'я студентів. Комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної підготовки до активного життя та професійної діяльності знаходиться на низькому рівні (Соколенко, 2008; Шинкарьова, Отравенко, 2020).

Аналіз значної кількості досліджень у галузі педагогіки, дозволив встановити, що в системі вищої освіти неповною мірою приділяється увага формуванню у студентів теоретичних основ і практичних навичок здоров'язбереження під час навчання. Необхідно відзначити, що серед причин безвідповідального ставлення молоді до стану свого здоров'я можна виділити низьку культуру здорового стилю життя, низький рівень соціальної активності в гармонії з фізичним і духовним розвитком на засадах пріоритету здоров'я, відсутність систематичної, цілеспрямованої просвітницької роботи в цьому напрямі (Чистякова, 2015).

Отже, підвищення мотиваційної сфери студентської молоді щодо ведення здорового способу життя й систематичних занять фізичною культурою та спортом є найважливішим завданням системи освіти, науки та служби здоров'я України.

Мотивація відображає зацікавленість студентської молоді заняттями, їх активне й усвідомлене ставлення до власної діяльності – навчання. Тому для підвищення ефективності педагогічних впливів на студентів та для

раціоналізації їх навчальної діяльності необхідно цілеспрямовано формувати їх мотивацію до занять фізичними вправами таким чином, щоб досягти високого ступеня зацікавленості студентів заняттями та їх упевненості в доцільності цих занять. Формування мотивації пов'язано із впливом зовнішніх (об'єктивних умов, ситуації) та внутрішніх (суб'єктивних бажань, інтересів, потреб) факторів (Фізична рекреація, 2010).

На жаль, протягом останнього десятиріччя в Україні склалася досить тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Однією з найважливіших причин, які призводять до погіршення стану здоров'я, є недостатньо високий рівень культури здоров'я. Усе частіше спостерігається небезпечна тенденція щодо поширення алкоголізму, тютюнопаління та зростання наркоманії й токсикоманії в молодіжному середовищі. Усе це негативно впливає на моральне, психічне та фізичне здоров'я молоді. Погано позначається на здоров'ї молодих людей також безперервне користування сучасними гаджетами (комп'ютери, планшети, смартфони, телефони тощо), що призводить до погіршення зору та сколіозу. Застарілі методи фізичного виховання також втратили свою популярність і не цікавлять молодь, що теж негативно впливає на фізичну культуру молоді. Тому варто внести нові зміни до фізкультурно-оздоровчих програм у ЗВО щоб збільшити популярність та активне відвідування занять.

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» - наголошується, що в даний момент у країні спостерігається позитивна тенденція до зростання числа осіб, які використовують різні види й форми оздоровчої рухової активності.

Сучасний стан розвитку теорії та практики досліджуваної проблеми дозволив виявити низку *суперечностей* між:

- сучасними потребами суспільства до формування готовності майбутніх фахівців до фізкультурно-оздоровчої діяльності, зорієнтованої на якість навчання та здоровий спосіб життя та слабкої розробленості теоретичного й методологічного інструментарію освітнього процесу в закладах вищої освіти;
- потребами студентів до професійної мобільності, фізичного самовдосконалення й саморозвитку та незадовільним станом існуючої практики фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах вищої освіти;
- упровадженням в освітній процес закладів вищої освіти сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, різних видів рухової та фізкультурно-

оздоровчої активності, що сприяють підвищенню рівня здоров'я у процесі професійної підготовки, та обмеженою руховою активністю й неефективною системою підготовки кадрів.

Нормативно-правовою базою дослідження виступили положення Конституції України, Законів України «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014), Державної програми «Вчитель», Концепції педагогічної освіти, Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті та інших нормативних документів. Інноваційна освіта в галузі фізичного виховання та спорту регламентована відповідними нормативними документами: Законом України «Про інноваційну діяльність», Положенням «Про здійснення інноваційної діяльності в системі освіти України». В Україні підґрунтям фізичного виховання є Закон «Про фізичну культуру і спорт», 1993 (з доповненнями 2000, 2016, 2017), Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004).

В останні роки в Україні, як і в інших країнах світу, розвивається культура активного проведення дозвілля студентською молоддю, що має на увазі вивчення різноманітних процесів і явищ у житті молодого покоління, а саме: соціалізації, виховання, професійного становлення, стилю життя, ціннісних орієнтацій та ін.

Головною місією вищої освіти академік В. Кремень (2011) вважає підготовку й виховання людей з орієнтацією на довгострокову перспективу. Найвища мета освіти – розвиток людини та підвищення її внеску у зростання соціально-економічного добробуту шляхом виховання в душі громадянства та створення умов для навчання впродовж усього життя (Актуальні питання фізичного виховання учнівської та студентської молоді: теорія і практика, 2015, с. 28-29).

На сьогодні проблемі вдосконалення системи фізичного виховання в закладах вищої освіти необхідно приділяти значну увагу з боку влади, науковців, фахівців, суспільства, адміністрації ЗВО. Постійно оновлювати зміст освітньо-професійних програм, регламентувати нормативні, компетентнісні, кваліфікаційні, організаційні, навчальні й методичні вимоги в підготовці фахівців, вносячи до них сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, спрямовані на підвищення мотиваційної сфери студентської молоді до активних фізкультурно-оздоровчих занять, занять фізичною культурою та свідомого ведення здорового способу життя (Сущенко, 2003; Харченко, 2016). Адміністрації ЗВО разом із директорами інститутів, деканами

факультетів – не виносити заняття фізичною культурою до вибіркових дисциплін чи поза кредитні дисципліни, на чому й наголошують в опитуваннях стейкхолдери (фізичні та юридичні особи, які мають легітимний інтерес у діяльності організації, тобто певною мірою залежать від неї або можуть впливати на її діяльність - учасники освітнього процесу).

Формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти передбачає вирішення таких виховних проблем: установка до свідомого ведення здорового способу життя; мотивація до здорового способу життя; реалізація установки на здоровий спосіб життя.

Формування стійких мотиваційних установок на заняття фізичною культурою та спортом і установка на свідоме ведення здорового способу життя можлива лише за умови підвищення освіченості студентів у практичних питаннях застосування різних засобів і методів підтримки здоров'я, розуміння користі від занять фізичною культурою. Тому необхідно формувати позитивну мотивацію до фізичної активності та здорового способу життя задля досягнення оптимального рівня професійної готовності, яка включає в себе набуття студентами спеціальних знань, умінь і навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності. Пріоритетними мотивами занять фізичною культурою та спортом юнаків і дівчат є зміцнення здоров'я, свідома активність, задоволення від занять, нові перспективи й результати (новизна, придбання знань, умінь і навичок, фізична досконалість), активний відпочинок (Цьось, Шевчук, Касарда, 2014, с. 67). Отже, мотивація до занять фізичною культурою та здорового способу життя студентської молоді, на наш погляд, – це система мотивів, які спонукають молодь до фізичного самовдосконалення.

Висновки. Аналіз значної кількості досліджень у даній галузі, дозволив встановити, що в системі вищої освіти неповною мірою приділяється увага формуванню у студентів теоретичних основ і практичних навичок здоров'язбереження. Відзначимо, що серед причин безвідповідального ставлення молоді до стану свого здоров'я можна виділити низьку культуру здорового способу життя, низький рівень соціальної активності в гармонії з фізичним і духовним розвитком на засадах пріоритету здоров'я, відсутність систематичної, цілеспрямованої просвітницької роботи в цьому напрямі.

На основі проведеного аналізу було запропоновано реалізацію установки на цінності здорового способу життя студентської молоді, яка передбачає такі дії з боку юнаків та дівчат, як-от: прагнення до високого рівня духовного, психічного, фізичного й соціального здоров'я;

застосування рекомендацій щодо фізкультурно-оздоровчих занять; підвищення компетентності в питаннях здоров'язбереження; поширення своїх знань щодо користі фізичних вправ на стан здоров'я людини та свідомого ведення здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

- Ажиппо, О. Ю. (2013). *Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах* (автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04). Х. (Agippro, O. Yu. (2013). *Theoretical and methodological principles of preparation of physical culture future teachers for professional activity in general educational institutions* (DSc thesis abstract: 13.00.04). H.).
- Актуальні питання фізичного виховання учнівської та студентської молоді: теорія і практика (2015). О. В. Отравенко (ред.). Старобільськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» (Current issues of pupils and students physical education: theory and practice (2015). O. V. Otravenko (ed.). Starobilsk: Taras Shevchenko Lviv National University).
- Соколенко, О. І. (2008). *Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я* (автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти»). Луганськ (Sokolenko, O. I. (2008). *Formation of the value attitude of students of higher pedagogical educational institutions to their health* (PhD thesis abstract: 13.00.04 "Theory and methods of professional education"). Lugansk).
- Сущенко, Л. П. (2003). *Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект)*. Запоріжжя: Запорізький державний університет (Sushchenko, L. P. (2003). *Professional training of future specialists in physical education and sports (theoretical and methodological aspect)*. Zaporozhye: Zaporozhye State University).
- Фізична рекреація* (2010). Л.: ЛДУФК (Physical recreation (2010). L.: LDUFK).
- Харченко, С. Я. (2016). *Системний підхід у сучасних педагогічних дослідженнях в Україні*. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» (Kharchenko, S. Ya. (2016). *A systematic approach in modern pedagogical research in Ukraine*. Starobilsk: Taras Shevchenko Lviv National University Publishing House).
- Цьось, А., Шевчук, А., Касарда, О. (2014). Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4 (28), 83-87 (Tsyos, A., Shevchuk, A., Kasarda, O. (2014). Motor activity in motivational and value orientations of students. *Physical Education, Sport, and Health Culture in Modern Society*, 4 (28), 83-87).
- Чистякова, І. А. (2015). Особливості формування готовності викладача вищої школи до роботи в умовах інтернаціоналізації європейського освітнього простору. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 6 (50), 461-476 (Chistyakova, I. A. (2015). Features of formation of higher school teachers' readiness to work in the context of internationalization of the European education area. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 6 (50), 461-476).
- Шинкарьова, О. Д., Отравенко, О. В. (2020). Дозвіллево-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3 К (123) 20, 484-489 (Shinkaryova, O. D., Otravenko, O. V. (2020). Leisure and recreational activities as a component of a healthy lifestyle of student youth.

Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 3 K (123) 20, 484-489).

РЕЗЮМЕ

Ковалёв Игорь, Рыбалко Петр, Корж-Усенко Лариса, Красилов Андрей.

Реформирование системы физического воспитания в заведениях высшего образования Украины.

В данной статье рассматривается проблема усовершенствования системы физического воспитания в заведениях высшего образования. Этой проблеме нужно уделить очень много внимания со стороны властей, ученых, администрации ВУЗов, специалистов, общества. Постоянно обновлять содержание программ современными физкультурно-оздоровительными технологиями, направленными на повышение мотивационной сферы студенческой молодежи к активным занятиям физической культурой и сознательного ведения здорового способа жизни.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, мотивация, здоровье, здоровый способ жизни.

SUMMARY

Kovalov Ihor, Rybalko Petro, Korzh-Usenko Larysa, Krasilov Andrii. Reform in the system of physical education in the higher education institutions of Ukraine.

The article discusses the problem of improving the system of physical education in higher education institutions.

The current stage of reforms in the higher education system is characterized by a significant intensity of the educational process.

A typical trend in the educational sphere development in modern Ukraine is integration and modernization of higher education, taking into account the world experience. Decisive steps have been taken towards joining the Bologna process and fulfilling the relevant requirements regarding structural and other changes in the higher education system.

In recent years in Ukraine, many specialists have observed a decrease in the volume of students' physical activity. This tendency has a negative impact on the physical development, physical fitness and functional state of young people, which determines the special social significance of maintaining and strengthening the health of student youth.

The modern system of training high-level specialists requires a comprehensive improvement of the system of vocational guidance and training, because university graduates are not always ready for professional activity.

Among young people, the motivation to engage in physical exercises is insufficiently formed, therefore, there is an active search for new forms and methods of improving the quality of physical education of future university students.

This problem should be given a priority attention from the authorities, academic community, administration of the universities, practitioners, and society as a whole. The content of programs should be constantly updated with modern physical education and health technologies aimed at increasing the motivational sphere of student youth to active physical education and conscious conduct of a healthy lifestyle.

Key words: students, physical education, motivation, health, healthy lifestyle.