

УДК 378.016:796(4)

## ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У КРАЇНАХ ЄВРОПИ

Литвиненко О.М., Грохович О.М.

Миколаївський національний університет  
імені В.О. Сухомлинського

Досліджено проблеми та методики організації процесу фізичного виховання у європейських закладах вищої освіти. Визначено мету та завдання фізичної культури у західноєвропейських країнах. Виявлено особливості фінансового забезпечення розвитку студентського спорту. Охарактеризовано проблеми погіршення здоров'я у студентській молоді та шляхи їх вирішення. Визначено основні цілей фізичного виховання для студентської молоді.

**Ключові слова:** студенти, рухова активність, здоров'я, форми фізичної культури, масовий спорт, національні програми.

**Постановка проблеми.** Обравши курс на євроінтеграцію й європейські стандарти вищої освіти, долучившись до Болонського процесу та програми обміну студентів Erasmus+ перед сучасною українською вищою школою постає питання гуманізації освіти.

Гуманітарні знання повинні бути спрямованими на вироблення нової системи цінностей у молоді, послідовну реалізацію принципу «свобода – вибір – відповідальність» у всій роботі навчального закладу, організації навчально-пізнавальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, що служить передумовою їх особистісного зростання й успішного професійного становлення.

Для українських фахівців вищів, особливо для викладачів фізичної культури, необхідним є вивчення європейського досвіду щодо проблем, організації, проведення, мотивації студентської молоді, а також їх імплементації у вітчизняну систему фізичного виховання у закладах вищої освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблему організації та мотивації студентів до занять фізичною культурою в українських вищах вивчали науковці О. Дубогай, О. Брейкіна, Н. Булгакова, М. Булатова, В. Гусак, Т. Круцевич, А. Слобожанінов, П. Слобожанінов, О. Тимошенко, Ю. Усачов та інші. Проблему формування здоров'язберігаючої компетенції викладача фізичної культури досліджували Н. Белікова, Д. Воронін, І. Дичківська, Л. Демінська, І. Зімня, І. Іваній, В. Сергієнко, В. Тевкун.

Висвітленням й розумінням змін у підготовці фахівців галузі фізичного виховання у зв'язку з долученням України до Болонського процесу займалися Г. Бесарабчук, М. Гончерюк, І. Гринченко, О. Іващенко, Н. Іщук, В. Пасічник, Д. Солопчук, М. Солопчук, О. Тимошенко, О. Худолій, М. Ярошик.

Науковці І. Гринченко та І. Хімич досліджували процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в країнах Європи й України.

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є теоретичний аналіз наукових досліджень, щодо виявлення проблем у здоров'ї студентської молоді та з'ясувати питання організації процесу фізичного виховання у європейських закладах вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Модернізація європейської освіти нерозривно пов'язана з розвитком усього суспільства, характерними рисами якого на сучасному етапі є оновлення структури та змісту освіти, послідовного впровадження інноваційних технологій навчання, введення кредитно-трансферної системи в навчальний процес.

Модернізація системи освіти спрямована на виховання нового покоління людей, що усвідомлюють загальнолюдські цінності і живуть за гуманістичними законами. Перед сучасною освітою постають універсальні цілі: вийти на новий рівень якості європейської освіти і забезпечити її конкурентоспроможність на світовому ринку, реформуючи її на засадах демократизації, відкритості, безперервності, рівного доступу до здобуття освіти, мобільності, зберігаючи при цьому автентичність національної освіти [1, с. 253-254].

У європейських країнах змістом освіти закладів вищої освіти є розвиток студентів у духовному, моральному, соціальному та культурному розвитку та їхнє фізичне благополуччя, що дозволяє отримувати знання та розуміння, а також вдосконалювати свої навички в різноманітних мистецьких, творчих та спортивних заходах.

Незважаючи на економічне благополуччя західноєвропейських країн, проблеми здоров'я та здорового способу життя мають місце і в цих країнах.

Західноєвропейські науковці відмічають, що тільки від 30 до 50 відсотків студентів відповідають рекомендаціям з фізичної активності [2; 3]. Як наслідок – проблеми здоров'я у зв'язку з низькою фізичною руховою активністю молоді. А саме – велика кількість молодих людей, яка страждає на ожиріння (у Європейському міністерстві ВООЗ діє Хартія про ожиріння). Науковці вбачають проблему у незбалансованому харчуванні, харчуванні 1-2 рази на добу. Вихід із ситуації – просування на рівні держав здорової дієти та фізичних навантажень, і це буде служити основою для розвитку нової стратегії охорони здоров'я [4, с. 18-19].

Інші автори дослідження вказують на вживання алкоголю, який є найпопулярнішим серед студентів, потім вживання тютюну та «продуктів канабісу», таких як марихуана і гашиш [5].

Ще однією проблемою здоров'я молоді є психічна складова та часті депресії. Фізична актив-

ність виступає додатковим фактором, що сприяє лікуванню й усуненню проблем психічного здоров'я [3].

На розвиток фізичного виховання і спорту, забезпечення рухової активності студентів у кожній країні західної Європи, яка долучилась до Болонського процесу, держави активно долучились до цього процесу й виділяються дві основні форми: інвестиційна участь держави, регіональних, муніципальних і місцевих органів влади в розвитку фізичного виховання і спорту; розробка законодавства в області фізичного виховання і спорту.

На розвиток масового й дитячо-юнацького спорту муніципальні і місцеві бюджети витрачають від 1 до 3 відсотків від загального обсягу бюджетних асигнувань, причому, в країнах з високим рівнем життя значну частину коштів на оздоровлення інвестує саме населення.

У більшості країн Західної Європи, мета і завдання фізичного виховання учнівської молоді, розвиток дитячо-юнацького спорту, формуються на різних рівнях. У Бельгії, Італії, Люксембурзі, Португалії, Франції – на державному. У Німеччині, Іспанії, Швейцарії – регіональному або місцевому. Але при всіх цих підходах в країнах Європейського співтовариства (ЄС), Австрії, Швейцарії і скандинавських країнах на першому місці стоїть особистість дитини і молоді людини, їх соціальний розвиток, спортивна активна дія [6].

Велику допомогу в галузі фізичного виховання і спорту надає Рада Європи – найстаріша і найбільша з європейських урядових організацій. Виходячи з положень Європейської конвенції про культуру, прийнятої ще в 1940 році, вона закріпила за кожною людиною право на заняття спортом.

З 1978 року в Раді Європи працює Комітет з розвитку спорту. На початку 1970-х років отримав визнання масштабний загальноєвропейський рух «Спорт для всіх». Це явище знайшло своє відображення в Хартії європейського спорту для всіх в 1975 році в Брюсселі. У рамках цієї Хартії кожні три роки на конференціях зустрічаються міністри із спорту.

У 1991 році було вирішено, що найближчим пріоритетом в області європейського спорту повинна стати програма взаємодопомоги країнам Центральної та Східної Європи. Ця діяльність відбивається у великій програмі розвитку спорту в цих країнах під назвою «Спринт» (спортивна реформа, інновація, підготовка).

Всі європейські країни дотримуються єдиної думки щодо спортивних цінностей: ніяких маніпуляцій спортсменами для досягнення політичних цілей, всебічна підтримка ідеї оздоровчого «Спорту для всіх», посилення значення спорту в вихованні молоді.

У травні 1995 року в Лісабоні на конференції європейських міністрів, що відповідають за спорт, був прийнятий Європейський маніфест «Молоді люди та спорт». У ньому проголошено, що надання суспільством можливості молодим людям займатися спортом має привести не тільки до конструктивного використання вільного часу, але й до вирішення таких соціальних проблем, як нетерпимість, агресивність, алкоголізм, до лікування соціальних хвороб суспільства.

Виражено також прагнення до заохочення нових партнерських відносин, щоб залучити молодих людей до процесу самоосвіти, самовдосконалення і самовираження через масовий спорт.

У травні 1992 року на 7-й конференції в Родосі була прийнята нова Спортивна хартія Європи і резолюція зі спортивної співпраці. На конференції відзначили велику роботу державних органів влади у багатьох країнах Європи з підтримки фізкультурно-спортивного руху та закликали державні органи влади налагодити взаємне співробітництво у розділі спортивного руху з метою підтримки спільних цінностей та переваг спорту, шляхом реалізації спеціальних програм.

На теперішній час у всіх країнах об'єднаної Європи існують Національні рекомендації для фізичної діяльності і заохочення фізичної активності, які тотожні з Глобальними рекомендаціями щодо фізичної активності для здоров'я [7].

В останні десятиліття у багатьох країнах Західної Європи масовий спорт почав витісняти фізичне виховання (шкільні уроки, заняття у закладах вищої освіти). У багатьох країнах практикуються обов'язкові факультативні заняття спортом за вибором, з урахуванням схильностей студентів до того чи іншого виду спорту. Також пропонуються різноманітні можливості для фізичної активності для молодих людей, у тому числі ігри та веселі елементи участі у них.

У європейського співтовариства фізична освіта покликана вирішувати оздоровчі й освітні завдання, представити рухову активність як засіб пізнання, повсякденну поведінку, вироблення вміння самостійно займатися фізичною культурою протягом всього життя.

Серед основних цілей фізичного виховання – сприяння гармонійному фізичному та психічному розвитку, задоволення потреб у рухах і іграх, сприяння загальному розвитку особистості в інтелектуальній, емоційній, поведінковій, соціальній, а також в тілесній і руховій областях. Зустрічаються і такі формулювання цілей і завдань, як опанування основ популярних видів спорту і, по можливості, формування вміння приймати самостійні рішення, сприяння зміцненню фізичного здоров'я і загального емоційного стану, поліпшення якості життя.

Роланд Наулі і Крістіан Ріхтер (Німеччина) виділяють три концепції фізичного виховання, які, на їхню думку, є пріоритетними не тільки для педагогів їхньої країни, але також для Фінляндії, Голландії та Англії:

- 1) «виховання здоров'я» («Gesundheitserziehung»);
- 2) «рухове виховання» («Bewegungserziehung»);
- 3) «спортивне виховання» («Sporterziehung») [8].

У Німеччині всі заняття масовим спортом підпорядковані Національним рекомендаціям щодо фізичної активності [9].

Заняття спортом у німецьких вишах проводиться за трьома основними правилами: безкоштовно, добровільно і з творчим розмахом. В якості основних завдань розглядаються:

- 1) регулярність занять фізичною підготовкою;
- 2) теоретична підготовка;
- 3) методико-практична підготовка;
- 4) інтенсивність навчального процесу, спрямованого на підвищення рівня фізичної підготовки;
- 5) професійно-прикладні навички, необхідні для майбутньої професійної діяльності, служби в армії;

6) поглиблені тренування і участь в змаганнях як засіб для залучення до самостійних занять спортом.

Ефективно застосовується цілеспрямований спортивний підхід до занять фізичною культурою, а також передбачається спортивно-оздоровча спрямованість фізичного виховання.

У країнах Скандинавії, в програмах передбачається виділення трьох годин на тиждень з відповідною диференціацією матеріалу для різних типів закладів. Основні завдання, які вирішуються програмами цих країн це підвищення рівня фізичної підготовленості і спортивних досягнень молоді, підвищення їх емоційного, естетичного, соціального і етичного розвитку. Як у багатьох зарубіжних країн головним є закріплення навичок активного способу життя та оздоровчої фізкультури на все подальше життя.

У багатьох університетах Фінляндії заняття фізичною культурою не є обов'язковими за навчальними планами, а виступають поза аудиторною роботою, тобто у формі факультативних занять. Формами занять з фізичної культури виступають заняття зі флорболу, черлідінгу, бадмінтону, волейболу, баскетболу, футболу, американського футболу, класи фітнес-груп і хокей на льоду. Крім того, при університетах є спортивні клуби, які розташовані в університетських містечках.

Мета занять – пропонування легкодоступних форм фізичних вправ, особливо для студентів, які ведуть малорухливий спосіб життя. У серед-

ині вересня в університетах розповсюджують спортивний стікер (абонемент), який надає доступ до всіх послуг спорту в університеті. Для студентів вартість спортивного стікера складає 30 євро за семестр або 50 євро за навчальний рік [10]. У студентській субкультурі активні нові, подібні скейтбордингу, роллерблейдінгу, хіп-хопу, сноуборду та паркуру, форми фізичної активності молоді.

**Висновки і пропозиції.** Огляд зарубіжних наукових публікацій за обраною темою дозволяє констатувати:

1) у студентської молоді західноєвропейських країн є проблеми із забезпеченням рухової активності. Наслідком цього є проблеми ожиріння, часті депресії, вживання алкоголю, тютюну тощо;

2) для розвитку фізичного виховання і спорту розроблено законодавство в області фізичного виховання і спорту та залучаються інвестиції держав, регіональних, муніципальних і місцевих органів влади;

3) заняття фізичною культурою у закладах вищої освіти є обов'язковими (які включені до навчальної програми) і факультативними, безкоштовними і платними;

4) передбачено особистісно-орієнтований підхід до занять фізичною культурою, створення умов для прояву та розвитку особистості кожного студента, його індивідуалізації, свободи вибору масового спорту або рухової активності, яка йому подобається.

## Список літератури:

1. Сисоева С.О. Освітні системи країн Європейського Союзу: загальна характеристика : навчальний посібник / С.О. Сисоева, Т.Є. Кристопчук. – Рівне: Овід, 2012. – 352 с.
2. Dayi A. et al. Determination of Factors Affecting Physical Activity Status of University Students on a Health Sciences Campus. *Medical Science Monitor : International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*. Available at: <http://europepmc.org/abstract/med/28103207>.
3. How to increase the likelihood of physical activity for university students: Claudia van der Heijde. *European Journal of Public Health*, Volume 27, Issue suppl\_3, 1 November 2017, cxx187.220. Available at: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx187.220>.
4. Physical activity and health in Europe: evidence for action / edited by Nick Cavill, Sonja Kahlmeier and Francesca Racioppi // World Health Organization Regional Office for Europe Scherfi gvej 8 DK-2100 Copenhagen III Denmark. Available at: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0011/87545/E89490.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/87545/E89490.pdf).
5. Litwiniuk, Artur et al. Physical Activity and Physical Fitness of Students at University of Physical Education and Sport in Biala Podlaska. *Polish Journal of Applied Sciences*, [S.l.], v. 2, n. 4, p. 133-138, July 2017. ISSN 2451-1544. Available at: <http://pjas.pwsip.edu.pl/index.php/pjas/article/view/60>.
6. Сапаргасимова А.Е. Физическое воспитание и спорт в странах западной Европы / А.Е. Сапаргасимова, А.Е. Плужнов [Электронный ресурс] // Естественнонаучные исследования. – Режим доступа: <http://repekspikz/bitstream/handle/item/290/Fizicheskoe%20vosпитание%20i%20sport%20v%20stranaj%20zapadnoi%20evropi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
7. Всесвітня організація охорони здоров'я : Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. – Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново». 2016. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25&isAllowed=y>.
8. Фирсин С.А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания / С.А. Фирсин // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 12. – С. 132-136. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4517> (дата обращения: 22.11.2018).
9. National Recommendations for Physical Activity and Physical Activity Promotion. URL: <https://www.sport.fau.de/files/2015/05/National-Recommendations-for-Physical-Activity-and-Physical-Activity-Promotion.pdf>.
10. Vaasan yliopisto. University of Vaasa. University's sports activities for students. URL: <https://www.univaasa.fi/en/for/student/well-being/sports/>.

**Литвиненко О.М., Грохович А.Н.**

Николаевский национальный университет  
имени В.А. Сухомлинского

## **ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В СТРАНАХ ЕВРОПЫ**

### **Аннотация**

Исследованы проблемы и методики организации процесса физического воспитания в европейских учреждениях высшего образования. Определены цели и задачи физической культуры в западноевропейских странах. Выявлены особенности финансового обеспечения развития студенческого спорта. Охарактеризованы проблемы ухудшения здоровья у студенческой молодежи и пути их решения. Определены основные цели физического воспитания для студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** студенты, двигательная активность, здоровье, формы физической культуры, массовый спорт, национальные программы.

**Lytvynenko O.M., Hrokhovych A.N.**

V.O. Sukhomlynskyi Mykolaiv National University

## **HEALTH PROBLEMS AND ORGANIZATION OF PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES OF STUDENTS IN EUROPEAN COUNTRIES**

### **Summary**

Problems and methods of organizing the process of physical education in European higher education institutions are investigated. The goals and objectives of physical culture in Western European countries are determined. The peculiarities of financial support for the development of student sports are revealed. The problems of decline in student youth health and ways their solution are described. The basic goals of physical education for the student youth are identified.

**Keywords:** students, motor activity, health, forms of physical culture, mass sports, national programs.