

УДК 372.8

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863.4/31.214345>**Ірина СМОЛЯКОВА,***orcid.org/0000-0002-5357-9410**кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Одеського національного політехнічного університету
(Одеса, Україна) irina.smolyakova@ukr.net***Надія ЗАЗІМКО,***orcid.org/0000-0002-5357-9414**старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Одеського національного політехнічного університету
(Одеса, Україна) oprufv@ukr.net***Дмитрій МОДНОВ,***orcid.org/0000-0002-5357-9421**старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Одеського національного політехнічного університету
(Одеса, Україна) oprufv@ukr.net***Ірина ДРОНОВА,***orcid.org/0000-0002-5357-716**асистент кафедри фізичного виховання та спорту
Одеського національного політехнічного університету
(Одеса, Україна) oprufv@ukr.net*

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ВИЩОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ В ПІДТРИМЦІ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Знижена рухова активність серед молоді є натеper загальнолюдською проблемою, що негативно впливає на молоде покоління та призводить до погіршення стану його здоров'я загалом.

Загальновідомим є факт, що низький рівень фізичної активності негативно впливає на організм людини, в тому числі призводить до надмірної втомлюваності індивіда, знижує загальний рівень працездатності та розумової діяльності, погіршує рівень концентрації уваги, збільшує психоемоційне навантаження та підвищує рівень стресу в організмі тощо.

Сучасний ритм життя та організація робочого часу та часу відпочинку більшості студентської молоді побудована таким чином, що тривалий час молодь, яка вчиться у освітніх закладах, перебуває або в навчальних аудиторіях або вдома біля комп'ютера, що призводить до гіподинамії.

До того ж несприятливе навколишнє середовище, надмірна загазованість сучасних міст, повсюдний вплив електромагнітного поля, перенасиченість інформаційного простору та ін. значно послаблює здатність людського організму до саморегуляції та підвищує навантаження на адаптаційні механізми людини.

Логічним у цій ситуації є збільшення рухової активності студентської молоді за рахунок зростання кількості навчальних годин у закладах вищої освіти, натомість зараз спостерігається зворотна тенденція.

При цьому високий рівень фізичної культури серед студентської молоді впливає не лише на розвиток фізичних, моральних та вольових якостей, але й сприяє гармонійному розвитку молодого покоління.

Мета дослідження – на основі вторинного аналізу даних визначити основні напрями активізації рухової активності студентської молоді за допомогою фізичної культури та спорту у закладах вищої освіти. Методи дослідження: узагальнення та аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження; методи індукції та дедукції, аналізу та синтезу. Результати дослідження: на основі аналізу та синтезу науково-методичного матеріалу та власного досвіду визначити роль фізичної культури та спорту у вищому закладі освіти та запропонувати шляхи підвищення рівня та якості фізичної активності серед студентської молоді.

Ключові слова: спорт, фізична культура, зміна підходів до викладання, зниження рухової активності.

Irina SMOLYAKOVA,

orcid.org/0000-0002-5357-9410

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;
Associate Professor at the Department of Physical Education and Sports
Odesa National Polytechnic University
(Odesa, Ukraine) irina.smolyakova@ukr.net*

Nadiya ZAZIMKO,

orcid.org/0000-0002-5357-9414

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Sports
Odesa National Polytechnic University
(Odesa, Ukraine) onpufv@ukr.net*

Dmitry MODNOV,

orcid.org/0000-0002-5357-9421

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Sports
Odesa National Polytechnic University
(Odesa, Ukraine) onpufv@ukr.net*

Irina DRONOVA,

orcid.org/0000-0002-5357-716

*Assistant at the Department of Physical Education and Sports
Odesa National Polytechnic University
(Odesa, Ukraine) onpufv@ukr.net*

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION IN MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE IN MODERN CONDITIONS

Decreased physical activity among young people is a common human problem today, which has a negative impact on the younger generation and leads to a deterioration in their overall health.

It is a well-known fact that a low level of physical activity has a negative effect on the human body, including excessive fatigue of the individual, reduces the overall level of efficiency and mental activity, impairs concentration, increases emotional stress and increases stress in the body, and so on.

Today's rhythm of life and organization of working hours and rest time of most student youth is built in such a way that for a long time young people studying in educational institutions are either in classrooms or at home at the computer, which leads to hypodynamics.

In addition, the unfavorable environment, excessive gassiness of modern cities, the widespread influence of the electromagnetic field, oversaturation of the information space, and others significantly weakens the human body's ability to self-regulate and increases the load on human adaptation mechanisms.

It is logical in this situation to increase the physical activity of student youth by increasing the number of teaching hours in higher education institutions, but now there is a reverse trend.

At the same time, the high level of physical culture among student youth affects not only the development of physical, moral and volitional qualities, but also contributes to the harmonious development of the younger generation.

The purpose of the study on the basis of secondary data analysis is to determine the main directions of activation of motor activity of student youth through physical culture and sports in higher education institutions.

Research methods: generalization and analysis of scientific and methodological literature on the research topic; methods of induction and deduction, analysis and synthesis. Research results: based on the analysis and synthesis of scientific and methodological material and personal experience to determine the role of physical culture and sports in higher education and suggest ways to improve the level and quality of physical activity among student youth.

Key words: *sport, physical education, changing approaches to teaching, decreased physical activity.*

Постановка проблеми. Натепер в Україні є тенденція щодо зменшення кількості годин викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти.

Через недофінансування та відсутність коштів зменшується кількість проведення спортивних змагань серед студентської молоді. Так, у 2018 році

в Україні серед студентської молоді було проведено 82 всеукраїнські спортивні та спортивно-масові заходи (Річний звіт Комітету фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України), а в 2019 році – лише 19 (Офіційна сторінка Комітету фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України).

Також викликає занепокоєння стан здоров'я та зменшення рухової активності серед молоді.

Аналіз досліджень із зазначеної проблеми продемонстрував значний інтерес науковців до цієї теми.

Проблеми рухової активності студентської молоді досліджували А. Бондар, Л. Ібрагімова та Л. Товкун, К. Савченко; шляхи підвищення рівня мотивації у студентів вищих закладів освіти досліджували А. Коробанов, Н. Коробанова, Б. Забруцький та ін.

Мета дослідження – на основі вторинного аналізу даних визначити основні напрями активізації рухової активності студентської молоді за допомогою фізичної культури та спорту в закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я людини є інтегративною категорією, до якої входять фізичні, психоемоційні, інтелектуальні, соціальні та особистісні компоненти.

Не можемо не погодитися з думкою професора Ю. Бойчука, який вважає, що цілісність індивідуального здоров'я визначається різними системами, що беруть участь у підтриманні конкретного стану рівня здоров'я, які тісно пов'язані між собою і можуть бути виражені кількісно та якісно за допомогою таких показників, як: рівень і гармонійність фізичного розвитку; резервні можливості основних фізіологічних систем; рівень імунного захисту й неспецифічної резистентності організму; наявність або відсутність хронічного захворювання, дефекту розвитку; здатність звільнюватися від метаболітів та ендотоксинів; рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних настанов (Бойчук, 2017: 25).

Особливе занепокоєння фахівців натеper викликає стан здоров'я молодого покоління в Україні, який постійно погіршується. Так, поширеність дитячих хвороб за останні 22 роки зросла на 41%. Якщо в 1994 році вона становила 1253,0 на 1000 дітей, то нині – 1777,16 на 1000 дітей відповідного віку. Також на 36% зросла й захворюваність на дитячі хвороби – від 967,0 до 1316,07 на 1000 дітей відповідно (Антипкін, 2018: 37).

Отже, за таких умов логічно припустити, що роль фізичного виховання та спорту в закладах вищої освіти зростає.

Натомість нині втратило чинність Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (Наказ Міністерства освіти і науки України від 16.12.2019 № 1572), а нове положення поки ще не прийняте, у закладах вищої освіти не лише скорочується кількість годин викладання фізичного

виховання, але й є непоодинокі випадки ліквідації відповідних кафедр фізичної культури і спорту.

У більшості закладах вищої освіти, де викладання фізичного виховання збережено, відмінено залікову форму оцінки, що сприяє формуванню у студентів формального ставлення до цієї навчальної дисципліни.

Звісно, що теперішнє покоління студентської молоді не в змозі виконати нормативи двадцятирічної давнини за станом здоров'я. Разом із тим ліквідація будь-яких вимог щодо опанування відповідної дисципліни не лише позбавляє їх елементу змагальності, що, безумовно, є однією з ознак спорту загалом, а й виводить будь-який мотиваційний чинник до занять спортом за рамки навчального процесу.

Розраховувати на самосвідомість студентської молоді за таких умов є, на нашу думку, легковажним, оскільки у більшості населення України та студентської молоді зокрема, сформовано міф про достатність їх фізичного навантаження.

Як свідчать дані загальнонаціонального дослідження «Індекс здоров'я. Україна–2018», проведеного Міжнародним фондом «Відродження» спільно з Київським міжнародним інститутом соціології у червні–липні 2018 року (загальна кількість респондентів – понад 10 000 осіб), здійсненого методом опитування представників домогосподарств, на запитання: «Скільки годин чи хвилин на тиждень Ви маєте фізичні навантаження хоча б середньої інтенсивності (враховуйте не лише цілеспрямовані заняття спортом, а також ходіння пішки, їзду на велосипеді, роботу в городі тощо) так, щоб задихатися або спітніти?», лише 10% респондентів відповіли, що не мали таких навантажень (Степурко, 2018: 22).

При цьому, як свідчать дані того ж опитування, 36,5% дорослих в Україні мали надмірну вагу і 17,7% – ожиріння (Степурко, 2018: 23).

Таким чином, можемо припустити, що самооцінювання достатності рухової активності серед громадян є хибним, а тому вміння адекватно розраховувати рухову активність протягом життя необхідно починати в закладах середньої освіти та продовжувати протягом навчання у вищих.

Крім того, за останні десятиріччя у соціумі сформувалися декілька додаткових ризик-факторів, що впливають на здоров'я студентської молоді. Зокрема, з розвитком ІТ та активного їх опанування сучасною молоддю значно скоротилися години перебування їх не лише в русі, а й навіть просто на свіжому повітрі.

Варто пам'ятати, що робота за комп'ютером це – вид роботи, пов'язаний із підвищеною зоро-

вою та психоемоційною напругою, а тривале сидіння в одному положенні призводить до низки хронічних захворювань, насамперед опорно-рухового апарату та серцевих захворювань.

Разом із тим відповідно до Державних санітарних правил і норм роботи з візуальними дисплейними терміналами електронно-обчислювальних машин ДСанПіН 3.3.2.007-98, затверджених постановою Головного державного санітарного лікаря України від 10.12.1998 № 7, час неперервної роботи за комп'ютером не може перевищувати 4 годин (Державні санітарні правила і норми роботи з візуальними дисплейними терміналами електронно-обчислювальних машин ДСанПіН 3.3.2.007-98).

Відповідні правила поширюються на працівників підприємств, установ та організацій, при цьому студенти в сесійний та міжсесійний період перебувають за комп'ютером по 10–12 годин безперервно, що, безумовно, негативно впливає на стан їхнього здоров'я.

Знову ж таки розраховувати на самосвідомість студентської молоді у такому разі не варто, як і власне на батьківський контроль.

Додатковим ризик-фактором, що негативно впливає на стан здоров'я студентської молоді, є надмірна переобтяженість інформацією, яка не лише не містить змістового навантаження, а й призводить до накопичення стресу.

На нашу думку, єдиною альтернативою збільшення рухової активності студентської молоді в період навчання є саме кількість обов'язкових годин фізичного виховання в закладі вищої освіти.

Заклади вищої освіти України не досить мотивовані на розвиток та підтримку спорту, оскільки більшість критеріїв оцінки діяльності закладу вищої освіти оцінюють переважно наукову діяльність, не враховуючи при цьому інші досягнення, в тому числі спортивні. А фінансування державного замовлення здійснюється за результатами прийому та розподілу державного замовлення попередніх років й оцінки щодо конкретних напрямів підготовки.

Більшість провідних зарубіжних університетів мають спеціальні програми підтримки та розвитку спорту та надають численні преференції їх учасникам. У межах відповідних програм студентам надається допомога не лише в зарахуванні до навчального закладу, а й здійснюється супровід відповідного студента протягом усього терміну навчання.

Наприклад, збалансування часу навчання та занять спортом, можливість дистанційного навчання, в т.ч. здачі проміжних заліків та екзаменів, надаються пільги щодо користування спор-

тивними комплексами університету, в тому числі послугами фізіотерапевта, здійснюється репетиційна підтримка тощо.

В університетах створюються спеціальні Фонди фінансової підтримки для студентів, що беруть участь у змаганнях та ін. (Performance Athlete Support Programme; Elite Athlete Support Program).

Таким чином, наявність спортивних досягнень у студента є запорукою успішності та високого рейтингу самого університету.

В Україні подібна система відсутня, і, як наслідок, матеріально-технічне забезпечення та фінансування заходів щодо підтримки та розвитку спорту в закладах вищої освіти України здебільшого здійснюються за залишковим принципом.

Не сприяє покращенню ситуації щодо розвитку та підтримки спортивних заходів у закладах вищої освіти і відсутність профільного Міністерства, що опікується розвитком молодіжного спорту в Україні.

Розпорошеність відповідних функцій між Міністерством освіти і науки України та Міністерством культури, молоді та спорту призвело до зміщення акцентів в їхній діяльності у відповідності до їх профілю, а саме освіти та культури.

І навіть, незважаючи на той факт, що у навчальному плані передбачено дисципліну «Фізичне виховання», цього не досить для формування в Україні, наприклад, молодіжного олімпійського резерву.

Здійснення його формування лише на базі випускників вузькоспеціалізованих спортивних навчальних закладів видається нам нездійсненою місією.

Заклади вищої освіти завжди були своєрідною «кузнею кадрів», де у вузівських та міжвузівських спортивних олімпіадах народжувалися майбутні спортивні чемпіони. Нині підтримка спортивного руху у закладах вищої освіти є, швидше, справою активістів та сподвижників спорту, аніж держави.

Обмеженість матеріально-технічних ресурсів та постійний пошук спонсорських коштів в умовах економічної кризи впливають не лише на якість спортивної підготовки майбутніх спортсменів із числа студентів, а й позбавляють мотивації самих студентів до участі у спортивних змаганнях.

При цьому не варто забувати, що таке ставлення до спорту в державі не сприяє формуванню гармонійної особистості.

Формування культури фізичного виховання у молоді – це не лише підтримка майбутнього здоров'я нації, але й світоглядна проблема, яка впливає на весь подальший шлях її існування.

Людина є частиною природи, елементом її екологічної системи, де від індивідуальних зусиль кожного індивіда залежить сумарний позитивний чи негативний вплив її на навколишнє середовище.

Глобальне потепління та спричинені ним природні катаклізми, поширення COVID-19 і перспектива подальшого загострення епідеміологічної ситуації у світі вказують нам на необхідність формування нових базових пріоритетів та моральних цінностей у молодого покоління.

У сучасних умовах також не варто нехтувати адаптаційними та психо-корекційними можливостями спорту, зокрема для формування лідерських здібностей, стресостійкості, наполегливості і т.п.

Формування знань у студентів за принципом відповідального ставлення до свого здоров'я та світосприйняття себе частиною природи є системоутворюючим принципом подальшого виживання людства.

Саме тому пріоритетним є запровадження у закладах вищої освіти спеціальних курсів «Психологія здоров'я» та «Основи здорового способу життя».

Відповідні навчальні дисципліни мають поєднувати в собі як теоретичну, так і прикладну компоненти. Основою теоретичної компоненти мають стати знання про людину як частину буття, її здоров'я та впливу на неї навколишнього середовища, базові принципи гігієни, в тому числі гігієни харчування та побуту в контексті відповідального ставлення до здоров'я.

Практична компонента має формувати у студента базові навички щодо подолання стресу, комплекс вправ для покращення стану здоров'я, вміння розрахувати денну норму споживання їжі тощо.

Основною метою відповідних навчальних курсів має бути не тільки і не стільки фізичне виконання нормативів, скільки формування у студентів

звички до фізичного самовдосконалення, бажання займатися спортом самостійно та усвідомленість ними відповідних дій.

Висновки. Отже, роль фізичного виховання та спорту у закладах вищої освіти зростає з року в рік, що зумовлене зниженням рівня фізичної активності студентів, погіршенням стану здоров'я молоді загалом, погіршенням екологічної ситуації в Україні та світі, збільшенням рівня стресу тощо.

При цьому в Україні є тенденція до скорочення кількості годин викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Таким чином, з огляду на важливість збереження здоров'я нації в майбутньому, що не можливо без забезпечення відповідного рівня фізичного виховання та спорту, та з метою збереження спортивного потенціалу вітчизняних закладів вищої освіти необхідно запровадити цільову державну підтримку закладів вищої освіти.

Варто змінити підхід до викладання фізичної культури та спорту у закладах вищої освіти з жорстко-регламентованого (здача нормативів) на людиноцентристський (формування культури фізичного виховання).

Слід розробити та прийняти Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах.

Необхідно забезпечити збалансування кількості годин навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в обсязі не менше 4 годин на тиждень, як це передбачалося до 2020 року.

Під час розробки навчального курсу «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти передбачити викладання як теоретичної, так і практичної частини курсу або запровадити спеціальні курси з навчальних дисциплін «Психологія здоров'я» та «Основи здорового способу життя».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Стан здоров'я дитячого населення – майбутнє країни (частина 2). Організація охорони здоров'я / Ю. Г. Антипкін, О. П. Волосовець, В. Г. Майданник та ін. Public Health Organization, 2018. URL: childshealth.zaslavsky.com.ua.
3. Індекс здоров'я. Україна-2018: Результати загальнонаціонального дослідження / Укл. Степурко Т. Г. та ін. Київ, 2018.
4. Державні санітарні правила і норми роботи з візуальними дисплейними терміналами електронно-обчислювальних машин ДСанПІН 3.3.2.007-98 : Постанова Головного державного санітарного лікаря України від 10.12.1998 № 7. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/view/moz320>.
5. Про визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 11 січня 2006 року № 4 : наказ Міністерства освіти і науки України від 16.12.2019 № 1572. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0076-20#Text>.
6. Річний звіт Комітету фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України колеґії Міністерства освіти і науки України. URL: <http://sportmon.org/richniy-zvit-kfvs-mon-na-kolegiyi-ministerstva-osvita-i-naukki-ukrayini/>.
7. Офіційна сторінка Комітету фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України. URL: <http://sportmon.org/about/>.

8. Performance Athlete Support Programme. Sheffield Hallam University. URL: <https://www.shu.ac.uk/current-students/sport/scholarships/performance-athlete-support-programme>.
9. Elite Athlete Support Program. Charles Darwin University. URL: <https://www.cdu.edu.au/study/student-life/student-support/academic-support-services/elite-athlete-support-program>.

REFERENCES

1. Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia [General theory of health and health]: kolektyvna monohrafiia / za zah. red. prof. Yu. D. Boichuka. Kharkiv: Vyd. Rozhko S. H., 2017. 488 p. [in Ukrainian].
2. Stan zdorovia dytiachoho naseleння – maibutnie krainy [The health of children is the future of the country]. (chastyna 2). Orhanizatsiia okhorony zdorovia / Yu. H. Antypkin, O. P. Volosovets, V. H. Maidannyk ta in. Public Health Organization, 2018. Retrieved from: childshealth.zaslavsky.com.ua [in Ukrainian].
3. Indeks zdorovia. Ukraina-2018 [Health Index. Ukraine-2018] : Rezultaty zahalnonatsionalnoho doslidzhennia / Ukl. Stepurko T. H. ta in. Kyiv, 2018 [in Ukrainian].
4. Derzhavni sanitarni pravyla i normy roboty z vizualnymy dyspleinymy terminalamy elektronno-obchysliuvalnykh mashyn DSanPiN 3.3.2.007-98 [State sanitary rules and norms of work with visual display terminals of electronic computers]: postanova Holovnoho derzhavnoho sanitarnoho likaria Ukrainy vid 10.12.1998 No. 7. URL: <https://ps.ligazakon.et/documentview/moz320> [in Ukrainian].
5. Pro vyznannia takym, sheho vtratyv chynnist, nakazu Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 11 sichnia 2006 roku No. 4: [On recognizing as invalid the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine of January 11, 2006 No. 4]: nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 16.12.2019 No. 1572. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0076-20#Text> [in Ukrainian].
6. Richnyi zvit KFVS MON na kolehii Ministerstva osvity i nauky Ukrainy. [Annual report of the Committee for Physical Education and Sports of the Ministry of Education and Science of Ukraine]. Retrieved from: <http://sportmon.org/richniy-zvit-kfvs-mon-na-kolegyi-ministerstva-osvita-i-naukki-ukrayini/> [in Ukrainian].
7. Ofitsiina storinka Komitetu fizychnoho vykhovannia ta sportu Ministerstva osvity i nauky Ukrainy. [Official page of the Committee for Physical Education and Sports of the Ministry of Education and Science of Ukraine]. Retrieved from: <http://sportmon.org/about/> [in Ukrainian].
8. Performance Athlete Support Programme. Sheffield Hallam University. Retrieved from: <https://www.shu.ac.uk/current-students/sport/scholarships/performance-athlete-support-programme> [in English].
9. Elite Athlete Support Program. Charles Darwin University. Retrieved from: <https://www.cdu.edu.au/study/student-life/student-support/academic-support-services/elite-athlete-support-program> [in English].