СЕКЦІЯ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ, РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Добровольська Н. А., д.псих.н., професор
кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Бакшалов О.О., здобувач вищої освіти,
Київський національний університет технологій та дизайну

Фізичне виховання студентської молоді у закладах вищої освіти України є важливим чинником формування здорового способу життя, професійної мобільності та соціальної активності. В умовах сучасних викликів – інтенсифікації навчального процесу, цифровізації освіти, зниження рівня фізичної активності молоді – проблема ефективної організації занять з фізичної культури набуває особливої актуальності.

Метою дослідження є аналіз ключових проблем фізичного виховання студентів та визначення можливих шляхів їх вирішення.

Метою фізичного виховання є формування у студентів універсальної компетентності – здатності підтримувати належний рівень фізичної та психофізіологічної готовності для ефективної соціальної та професійної діяльності. Переорієнтація процесу фізичного виховання на розвиток життєво необхідних компетентностей вимагає від закладів вищої освіти постійного оновлення програм, пошуку адекватних методів і засобів навчання. Тому аналіз проблем фізичного виховання студентів в Україні є актуальним завданням педагогічної науки та практики.

Основні проблеми, виявлені за результатами аналізу:

По перше, кадровий дефіцит. У багатьох університетах відчувається нестача кваліфікованих викладачів фізичного виховання. Причини – низька престижність професії та недостатній рівень оплати праці. Часто фахівці віддають перевагу роботі у приватних спортивних клубах, де умови праці та заробітна плата є значно кращими.

Друга проблема – невідповідність навчальних планів сучасним інтересам молоді. Програми фізичного виховання часто орієнтовані на традиційні види спорту та вправи, які вже не викликають достатнього зацікавлення у студентів. Тим часом молодь активно цікавиться новими формами рухової активності: воркаут, паркур, гравіті-йога, джампінг, зумба, табата тощо. На жаль, у більшості університетів України ці види майже не інтегровані у навчальний процес, що знижує мотивацію

студентів. Лише окремі заклади впроваджують сучасні фітнес-напрями чи різновиди силових тренувань.

Третя проблема – слабке матеріально-технічне забезпечення. Якість фізичного виховання значною мірою залежить від наявності сучасної інфраструктури: спортивних залів, басейнів, легкоатлетичних манежів, тренажерів, відкритих майданчиків для командних ігор. Проте більшість університетів мають обмежені ресурси, що ускладнює організацію повноцінного навчального процесу та знижує ефективність підготовки майбутніх фахівців.

Четверта проблема – низька мотивація та зацікавленість студентів. Хоча фізичне виховання є важливим чинником формування особистості, рівень відвідуваності занять поступово знижується від першого до старших курсів. Частина молоді сприймає фізичне виховання як другорядну дисципліну, що знижує ефективність занять. Це свідчить про недостатню роботу щодо формування внутрішньої мотивації та ціннісного ставлення до здорового способу життя. Фізичне виховання має не лише забезпечувати рухову активність, а й виховувати усвідомлену потребу у регулярних заняттях спортом.

Попри значущість проблеми мотивації, практичні спроби залучення студентів до занять фізичною культурою залишаються малоефективними. Це пояснюється тим, що далеко не всі викладачі володіють сучасними методами мотивації та знають, як працювати з інтересами молоді. У світовій науковій практиці ця проблема активно досліджується: психологи, педагоги та фахівці з фізичної культури шукають нові підходи, які б сприяли підвищенню відвідуваності та зацікавленості студентів у фізичному вихованні.

Недостатня інтеграція з освітнім процесом. Фізичне виховання часто існує окремо від професійної підготовки, хоча могло б стати інструментом розвитку стресостійкості, командної роботи та лідерських якостей. Відсутність індивідуалізації програм. Універсальні підходи не враховують різний рівень фізичної підготовленості студентів, їхні інтереси та стан здоров’я.

П’ята актуальна проблема – складність організації фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Пандемія COVID-19, особливості навчання під час військового стану показали, що дисципліна «Фізичне виховання» є однією з найуразливіших у дистанційному форматі. Замість активної рухової діяльності студенти часто виконували письмові завдання, які надсилали викладачам через електронну пошту чи освітні платформи (Moodle, Zoom тощо). Це знижувало якість навчального процесу, адже фізична культура передбачає практичну діяльність, а не лише теоретичне опрацювання матеріалу. Проблема ускладнювалася низькою методичною готовністю системи та недостатнім рівнем підготовки викладачів до роботи онлайн.

Перелічені проблеми є ключовими для процесу фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти України. Частина з них має традиційний характер (кадрове забезпечення, матеріально-технічна база, мотивація студентів), а інші виникли внаслідок нових викликів та переходу до дистанційного навчання.

Тільки за умови комплексного вирішення цих проблем можна очікувати підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді. Це потребує: модернізації програм з урахуванням сучасних видів активності; інвестицій у спортивну інфраструктуру; підвищення кваліфікації викладачів та їхньої мотивації; розробки ефективних методів залучення студентів; створення якісних онлайн-інструментів для підтримки фізичної активності у дистанційному форматі.

Список використаних джерел

1. Бабаджанян В. В., Семаль Н. В., Беседа Н. А., Фаріонов В. М., Курій О. В. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні // Наукові публікації кафедри фізичного виховання. 2023. С. 45-52.

2. Язловецька О., Бабенко А. Сучасні виклики модернізації фізичного виховання в закладах вищої освіти України // Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2025. № 219. С. 288-292. DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-219-288-292.

3. Філоненко О. В. Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти України // Наукові видання кафедри дошкільної та початкової освіти. 2023. С. 12-18.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА НАДМІРНОЇ МАСИ ТІЛА СТУДЕНТІВ

Добровольська Н.А., доктор психологічних наук,
професор кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Буднік О.С., здобувач вищої освіти
Київський національний університет технологій та дизайну

У сучасному суспільстві надмірна вага та ожиріння становлять проблеми зі здоров'ям першочергової важливості, які охоплюють усі вікові категорії. Збільшення споживання калорій у поєднанні зі зменшенням їх витрат неминуче призводить до накопичення жиру в організмі у середньо- чи довгостроковій перспективі [2]. Ожиріння тісно пов'язане з основними факторами ризику для здоров'я; надмірна маса тіла підвищує ризик розвитку діабету, астми, артриту, гіпертонії та зниження очікуваної тривалості життя [3].