ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Борознюк Н.В., здобувач вищої освіти
Черновський С.М., доктор філософії, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Київський національний університет технологій та дизайну

Якщо підійти запитати будь–якого студента як він відноситься до фізичного виховання у нашому університеті, всі скажуть, що відвідують пари (у кращому випадку), чисто за заліком або цього вимагає керівництво. Таке ставлення до цього предмету зароджується ще зі школи, коли вашому фізруку було байдуже хто чим займається, і такий шаблон перейшов на заклади вищої освіти. Здоров'я дітей, студентів не покращується, інтересу до спорту теж більше не стає. Ми бачимо, як фізична форма молоді стрімко котиться вниз, дослідження взагалі дають депресивні цифри – понад 60% студентів мають ті чи інші проблеми зі здоров'ям. Очевидно, що старі методи "для галочки" вже не працюють, і підхід до занять в університетах треба кардинально переглядати, поки ми остаточно не перетворилися на покоління з хронічними захворюваннями.

Однією з головних проблем є сприйняття цього предмету, як щось другорядне, вимушене, обов'язкове, як зі сторони студентів так і самої адміністрації закладів вищої освіти. Це проявляється у скороченні годин на фізичну підготовку, застаріла технічна база та низька мотивація. Традиційна система розрахована вже на підготовлену людину до здачі нормативів. Візьмемо для прикладу типового студента-дизайнера, який більшу частину доби проводить за монітором. Після безсонної ночі над черговим проєктом поїздка на першу пару фізкультури - це буквально останнє, що його буде цікавити.

Найбільш дратуюче – вимоги та один норматив для того, хто займався спортом з дитинства, і для того, хто вперше тримає той футбольний м'яч. Зрозуміло, що другий просто відбуде своє і забуде. Потрібно зазначити, що це на фоні того, що студентське життя взагалі не дуже здорове: сесії, дедлайни, підробітки після пар, шкідлива їжа, неповноцінний сон. Сьогоднішнє покоління ризикує отримати букет хронічних хвороб набагато раніше за своїх батьків, і 10 годин у кріслі без жодної розминки – це реальність, яку не виправдає жоден навчальний план.

Війна та наслідки пандемії взагалі поставили спорт у ЗВО у критичне становище. Дистанційне навчання, постійний стрес та зруйновані стадіони у багатьох регіонах фактично вибили ґрунт з-під ніг. Ми опинилися в ситуації, коли фізична активність з повноцінних занять часто

перетворюється на рідкісні розминки, якщо на них взагалі вистачає сил. Все це вимагає нових підходів до організації спортивних занять.

На мою думку, вихід тут один – перестати змушувати та почати зацікавлювати. У системі має бути присутній вибір активностей, де замість примусових забігів "на час" можна обрати йогу, кросфіт або командні ігри, що буде працювати значно краще. Фізкультура має нарешті перестати бути каторгою заради "галочки" й стати свідомим кроком до того, щоб просто витримувати щоденні навантаження. Досвід європейських університетів чітко показує: коли у студента є право вибору, спорт стає частиною стилю життя, а не черговим стресом.

Отже, фізичне виховання студентської молоді є важливим пунктом, що потребує системних змін. Університет має бути місцем, де формується не лише розумова сила, а й фізична з підтриманням здоров’я, тіла й гармонії з собою. Зрештою, саме від того, як ми налаштуємо цей процес сьогодні, залежить, яким буде покоління українців, котрим доведеться відбудовувати країну в майбутньому.

Список використаних джерел

1. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газаєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 180 с.
2. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 88 с.
3. Верховська М.В. Засоби оздоровчої та спортивної аеробіки в освітньо-тренувальному процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник /М.В. Верховська, О.С. Нестеров, В.Н. Газаєв, ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021.128 с.
4. Олексієнко Я.І., Хоменко І.М., Субота В.В. Фізичне виховання та спорт у закладах вищої освіти (теоретико-методичний курс для студентів ЗВО непрофільних спеціальностей): навч. посіб.: Черкаси: Вид. відділ ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2022.372 с
5. https://stud.com.ua/4068/meditsina/fizichna_kultura
6. https://nmcbook.com.ua