

УДК 37.016:796.011(477)

**Григорій Петрович ГРИБАН,**

д. п. н., професор,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка,  
м. Житомир, Україна

**Павло Борисович ПИЛИПЧУК**

старший викладач,  
Поліський національний університет,  
м. Житомир, Україна

## **ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація/ Abstract.** В статті розкрито стан системи фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти. Встановлено, система фізичного виховання здобувачів в Україні не задовольняє їх потребу в руховій активності, не формує необхідний рівень здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності та готовності до захисту України. Порівняльний аналіз ставлення здобувачів різних років до навчального процесу з фізичного виховання підтвердив зниження мотивації та зацікавленості руховою активністю сучасної молоді.

**Ключові слова/Keywords:** фізичне виховання, фізичні вправи, фізичні якості, навчальний процес, рухова активність, здобувачі.

**Вступ/Introduction.** З початком російської агресії в Україні зріс інтерес державної освітньої політики стосовно фізичної культури, обумовлений усвідомленням значущості даного виду культури в реалізації потенціалу особистості в захисті держави. Ситуація, яка склалася з фізичним вихованням у закладах вищої освіти має свої об'єктивні підстави через те, що традиційна система фізичного виховання спрямовувалася на задоволення практичних потреб суспільства, тобто розвиток фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок.

В той же час зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я здобувачів закладів вищої освіти в Україні

набули критичного характеру. Причинами незадовільного стану розвитку фізичних якостей у більшості представників студентської молоді та погіршення стану її здоров'я є суттєве зниження рухової активності та недостатня увага до фізичного виховання в сім'ях, школах та закладах освіти. Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу молоді в руховій активності, не забезпечує здобувачів необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими освітніми і оздоровчими технологіями, які можна використовувати в подальшій життєдіяльності [1, с. 5]. При цьому роль фізичного виховання в інформаційному, інтелектуальному, моральному, естетичному та соціально-духовному вихованні лише декларувалася. В результаті відбулося зниження потенціалу фізичної культури як найважливішої складової сфери загальної культури людини та її самостійної діяльності в ній, що забезпечувало самоосвіту та фізичне самовдосконалення особистості.

**Огляд літератури/Literature review.** Фізичне виховання як навчальна дисципліна дозволяє вирішувати одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на здобувача відповідно до сучасних вимог формування творчої, інтелектуальної, морально-вольової та фізично досконалої особистості, здатної стати на захист держави [1, с. 5]. Низький рівень підготовленості викладачів підтвердив факт, що 74,8 % із них не знали тих чи інших сучасних організаційних форм фізкультурно-спортивної роботи, не повною мірою володіли інформацією з упровадженням у практику фізкультурного руху інноваційних технологій [2].

Розвиток існуючої системи фізичного виховання в українських закладах освіти був зумовлений цілим рядом як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників. На шляху розбудови України як незалежної держави виникло багато труднощів, які негативно вплинули на всі сторони життя – соціальні, економічні, духовні і культурні. Тому сучасна система фізичного виховання пережила період пошуку стратегічних

рішень свого розвитку, що спонукало до початку методичного осмислення і реформування предмета «Фізичне виховання», розробки нових педагогічних технологій, які вирізняються новим поглядом на завдання, зміст і методи навчання, іншими підходами до здобувача, трактуванням його потреб та інтересів [3].

Ефективна система фізичного виховання має відповідати таким вимогам: а) забезпечувати цілеспрямовану рухову активність усіх верств населення і на цій основі сприяти зростанню фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я та профілактиці захворювань; б) гарантувати доступність і якість рухових оздоровчих послуг; в) здійснювати формування необхідних кадрових, фінансових і матеріально-технічних ресурсів, їх раціональне використання [4]. В той же час неузгодженість у роботі державних структур та Міністерства освіти і науки України призвели до розвалу системи фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти. Перспективи докорінної зміни системи фізичного виховання у закладах освіти України будуть тоді, коли ця дисципліна займе стратегічне значення в державі як елемент обороноздатності країни.

**Методи/Methods.** У дослідженні використані такі методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, бесіда, анкетування, методи математичної статистики. Дослідження проводилось в 2022–2023 рр. у Житомирському державному університеті імені Івана Франка. В анкетуванні взяло участь 462 (143 чол. та 319 жін.) здобувачі фізико-математичного, історичного, соціально-психологічного, природничого, факультетів та інститутів іноземної філології, педагогіки, філології і журналістики другого курсу, які вивчали дисципліну «фізичне виховання» як обов'язкову компоненту. Для порівняльного аналізу використані власні дослідження за 2009 рік [5, с. 446].

**Результати та обговорення/Results and discussion.** Основу ефективного фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти забезпечує їх фізична готовність до продуктивної праці, активної життєдіяльності та обороноздатності країни, яку складають: 1) теоретична, методична і практична підготовка, що базується на підставі

навчальних та позанавчальних занять фізичними вправами; 2) дидактичне наповнення, яке передбачає використання засобів і методів фізкультурно-оздоровчої діяльності популярних серед здобувачів; 3) високий рівень мотивації здобувачів до занять фізичними вправами та особиста і державна відповідальність за фізичний стан населення.

Активізація рухової активності здобувачів наразі полягає у створенні умов застосування ефективних фізкультурно-оздоровчих технологій, які забезпечили необхідний рівень фізичної підготовки та розвивали інтерес і мотивацію у здобувачів до занять фізичними вправами. Фізичні вправи є могутнім засобом розширення адаптаційних можливостей організму і підвищення його резистентності до різних негативних впливів зовнішнього середовища. Оздоровчий ефект фізичних вправ реалізується, головним чином, через вдосконалення в організмі механізмів адаптації – пристосування до умов зовнішнього середовища. На превеликий жаль, сучасна молодь ігнорує здоровий спосіб життя, не виховала потребу до систематичних самостійних занять фізичними вправами. Проведене нами анкетування показало, що як у чоловіків, так і жінок – здобувачів вищої освіти суттєво погіршилося ставлення до навчальних занять з фізичного виховання, в порівнянні з таким же контингентом 2009 року (табл. 1 ).

*Таблиця 1*

**Мета відвідування здобувачами навчальних занять з фізичного виховання за розкладом у різні роки (у %)**

Мета	Стать	Рік навчання II	
		2009 рік	2022–23 рік
Зміцнення здоров'я	чол.	51,6	46,9
	жін.	39,3	44,8
Отримання заліку	чол.	31,3	55,2
	жін.	34,6	56,7
Підвищення фізичної працездатності	чол.	42,2	26,6
	жін.	30,4	21,6
Бажання бути привабливим	чол.	15,6	30,1
	жін.	23,6	29,5
Поліпшення спортивних результатів	чол.	26,6	21,7
	жін.	9,4	6,6
Отримання задоволення	чол.	15,6	20,3
	жін.	4,2	25,7
Страх бути покараним	чол.	1,6	31,5
	жін.	3,7	37,3

Більша частина здобувачів не цікавляться власним здоров'ям, 55,2 % здобувачів і 56,7 % здобувачок відвідують заняття, щоб отримати залік, тому що він впливає на загальну успішність і отримання стипендії. Знизилася ставлення здобувачів до підвищення фізичної працездатності, покращення власних спортивних результатів тощо. Використовуючи теоретичний та емпіричний методи наукового пізнання нам вдалося отримати реальний стан навчального процесу; виявити тенденцію розвитку стосунків між викладачами, між викладачами та студентами, між студентами; зрозуміти причини різкого зниження ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти в Україні та на основі реальних показників корегувати навчально-виховний процес та змінювати методики проведення занять з метою розвитку інтересів, мотивів та позитивного ставлення до рухової активності.

Проведені в процесі навчальних занять з фізичного виховання бесіди, були спрямовані на переконання здобувачів, що мала рухова активність призводить до: зниження розумової і фізичної працездатності, швидкої втоми, підвищення нервово-емоційного збудження, порушення сну, зниження ініціативності, концентрації уваги. Відсутність фізичної активності призводить до стійких порушень, які поступово викликають «хвороби цивілізації»: гіпертонічну хворобу, атеросклероз, ішемічну хворобу серця, захворювання суглобів, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату тощо. Натомість систематичні заняття фізичними вправами підвищують функціональні можливості організму, покращують стан здоров'я, працездатність, розвивають фізичні якості, покращують самопочуття, сон, активізують розумові процеси тощо.

**Висновки /Conclusions.** Однією із вимог, яка ставиться до системи фізичного виховання, є формування здатності майбутнього фахівця самостійно і творчо вирішувати не лише професійні та соціально-економічні питання у виробничому колективі, а й складні фізкультурно-оздоровчі завдання. Тому важливо кардинально переглянути кінцеві цілі фізичного виховання у закладах вищої освіти у напрямі формування у здобувачів базових фізкультурно-оздоровчих компетентностей

(ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, мотивів), здатність ефективно використовувати отримані знання, вміння і навички в життєдіяльності, ефективно володіти різними способами вирішення організаційних завдань. Формування ціннісних орієнтацій у фізичному вихованні можливе лише в разі спрямування здобувача на реалізацію своїх визначених, найбільш значущих потреб у цій сфері діяльності. Тільки за такої умови відбувається формування ціннісного ставлення до фізичних вправ, а потім і культурологічних орієнтацій.

### Список літератури

1. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посібник. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 306 с.
2. Куц О., Леонова В., Лялін В. Ефективність перебудови фізкультурної роботи у пострадянській Україні (аналіз думки фахівців фізичного виховання). Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Луцьк, 2005. С. 58–61.
3. Антіпов Ю., Лісчишин Г., Тунік Л., Антіпов А. Фізичне виховання в сучасних умовах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 5. ДОВ «Вінниця». Вінниця, 2004. С. 3–4.
4. Дутчак М. В. Основні аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. Рівне: Ліста, 1999. С. 158–162.
5. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2009. 593 с.