

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024
© Автори статей, 2024
© Видавництво «Алатон», 2024

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Завальнюк Олена Валентинівна

доктор філософських наук, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Особистісні орієнтації на здоровий спосіб життя є предметом складних стратегій щодо його формування, має рельєфне культурне забарвлення, та свідчить про перевагу комплексного підходу у використанні засобів фізичної культури і спорту. Цей факт напряду демонструє роль здорового способу життя в розбудові успішної європейської держави, у популяризації якого фундаментальну роль має фізичне виховання і спортивна діяльність. Основний напрям сучасної педагогіки, з позицій соціогуманітарної освіти, на думку багатьох вчених, полягає у переході на принципи здоров'я-формуєвальних, здоров'ярозвивальних і здоров'язбережувальних підходів, в основі яких лежить системно-діалектична соціокультурна парадигма, яка пояснює явища культури як механізм захисту людського життя за допомогою перетворення всіх систем організму культурними зразками соціалізації.

Концептуальні основи формування здорового способу життя дітей та молоді досліджували В. Горащук, О. Дубогай, С. Омельченко, В. Оржеховська та ін.

До проблеми формування культури здоров'я суспільства засобами фізичної культури і спорту зверталися такі дослідники, як Г. Апанасенко, О. Андреева, М. Дутчак, Т. Круцевич, Л. Сущенко, О. Тимошенко та ін.

На нашу думку, першочерговим завданням виступає потреба розкриття потенціалу фізичного виховання і спортивної діяльності для сучасної молоді, яка є найбільш вразливою перед обличчям сучасних викликів таких, наприклад, як: комп'ютеризація та екранна культура, запровадження карантинних обмежень у зв'язку з пандемією Covid-19, які призвели до зниження фізичної активності, а у зв'язку з війною проблема дотримання здорового способу життя та фізичної активності значно актуалізувалася. Ці причини радикально трансформують повсякденне буття людини.

Таким чином, актуальності набувають дослідження потенціалу фізичної культури і спорту, вплив їх засобів і методів на формування фізичного розвитку та здорового способу життя студентської молоді в соціокультурних умовах сьогодення. В «Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» наголошується на тому, що «метою реалізації Стратегії є формування у населення культури здорового способу життя, створення умов для розвитку сучасної і доступної спортивно-оздоровчої інфраструктури, збільшення кількості населення, яке регулярно займається руховою активністю...» [5]. Вважаємо, що фізкультурна і спортивна діяльність сучасних студентів має отримати статус важливого чинника розвитку і популяризації масового студентського спорту, здатного змінити поширене ставлення до фізичної активності, пропонуючи ідеали здорового, спортивного способу розгортання індивідуальної повсякденності. Методологічним орієнтиром при цьому виступає розуміння «здорового способу життя» як інтегральної характеристики особистості, що спирається на наявні світоглядні орієнтації, забезпечені фізичним, соціальним та інтелектуальним компонентом.

Нам імпонує підхід О. Логвиненка, відповідно до якого здоровий спосіб життя – це спосіб діяльності людини, який вона усвідомлено обирає і відповідально відтворює в повсякденному бутті з метою збереження і зміцнення здоров'я, як продукт духовних і фізичних зусиль людини, цілісна система життєвих проявів особистості, що сприяє гармонізації її індивідуальності в умовах соціального середовища: він заснований на принципах моральності, раціонально організований і активний, трудовий, який загартує і водночас «захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я» [3, с. 62].

У розвинених західних країнах здоровий спосіб життя не тільки набув поширення як реальний культурний механізм мінімізації загроз нездорового стилю життя цілим націям, але й перетворився на атрибут масової культури, елемент престижу і репрезентації в сучасному суспільстві [7].

Здоровий спосіб життя та споріднені з ним форми фізкультурної і спортивної діяльності виступають інтегруючим фактором, здатним забезпечити формування здорового суспільства і, відповідно, розбудову сильної держави на початку третього тисячоліття. Потенціал фізичної культури і спорту в цьому плані рельєфно проступає у вирішенні наступного завдання: переорієнтувати громадську думку на культурологічні цінності фізичної культури і спорту та в такий спосіб сприяти подоланню негативного ставлення різних категорій населення до заняття фізичними вправами, тілесним навантаженням, фізкультурно-спортивної рухової активності в часи домінування інформаційних технологій [2, с. 93].

В законі України «Про фізичну культуру і спорт» у частині першій статті 26 «Фізична культура у сфері освіти» із змінами, внесеними згідно із Законом № 910-IX від 17.09.2020 р. говориться, що «органи державної влади та органи місцевого самоврядування сприяють розвитку фізичної культури в закладах освіти. Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя» [6].

Варто зазначити, що фізична культура представлена як у школі, так і у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна та як найважливіший компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Як складова частина загальної культури, вона входить обов'язковим розділом у гуманітарний компонент освіти, значущість якої виявляється

через гармонізацію духовних і фізичних сил особистості. Загалом, спорт визначають як фізичну, виховну та ігрову діяльність. При цьому конкретний набір вказаних характеристик у різних авторів різний. Спорт залишається популярним серед молоді, але не в обсягах, які б могли компенсувати ризики, що несе з собою утвердження інформаційної культури та інших сучасних викликів. Фізична культура і спорт є одним із ефективних засобів системної профілактики медичних захворювань та зміцнення здоров'я. Регулярні заняття з фізичної підготовки дозволяють не тільки оволодіти руховими навичками і розвинути фізичні якості, але і сприяють вихованню патріотизму, допомагають загартувати характер, підготувати до захисту Батьківщини. Проте стан роботи щодо формування здорового способу життя молоді залишається складним.

Аналіз нормативно-правових актів світової спільноти і досвіду розбудови ідеології здорового способу життя, проведений А. Горбатим, «дає підстави зробити узагальнення, що світова спільнота дедалі більше виходить з необхідності забезпечення права людини на збереження і зміцнення здоров'я, адже це право передбачене Декларацією прав людини, Європейською соціальною хартією та іншими міжнародними документами, а безпосередньо проблема сприяння здоровому способу життя знаходить своє відображення у низці спеціальних документів, що приймалися в ході регулярних міжнародних конференцій з проблем поширення ідеології здорового способу життя» [1].

У «Рекомендаціях щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року», у загальних положеннях наголошується, що «фізичне виховання у закладах освіти сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, популяризацію здорового способу життя, гармонійному, передусім, фізичному розвитку; забезпечує організацію змістовного дозвілля студентської молоді, збільшення кількості та якості рухової активності, можливості виступів у всеукраїнських та міжнародних спортивно-масових заходах серед студентів та інших видах рухової активності популярних серед молоді». В результаті здійснення заходів зазначених у Рекомендаціях очікується: «створення нової

моделі мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом, впровадження здорового способу життя як складової збереження і зміцнення здоров'я, успішної соціалізації та подальшого професійного зростання...» [4].

Отже, фізичне виховання і спортивна діяльність відіграють важливу роль у формуванні фізичного розвитку та здорового

способу життя студентської молоді. Здоровий спосіб життя є необхідною ланкою для формування здоров'я нації, тому позиція сучасного поширення ідеології здорового способу життя має на меті надати цим процесам більш продуктивного характеру в сучасних соціокультурних умовах, з урахуванням сучасних викликів.

Список використаних джерел

1. Горбатий А.Ю., Шиндрик А.А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. URL : <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Gorbati.php>

2. Ібрагімов М. Філософія спорту: стан та перспективи розвитку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 93-100. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2014_1_21

3. Логвиненко О. Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття. *Молодь і ринок*. 2014. № 5. С. 62-65.

4. Наказ МОН № 193 від 15.02.2021 Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. URL : <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku>

fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnoyi-pidgotovki-sered-uchnivskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku

5. Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089 (із змінами, внесеними згідно з Постановою КМ № 930 від 19.08.2022) Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

6. Про фізичну культуру і спорт : Закон України // Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

7. Gorichanaz T. Beautiful and sublime: the aesthetics of running in a commodified world. *Journal of the Philosophy of Sport*. 2016. DOI: 10.1080/00948705.2016.1206826

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Зеніна Ірина Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Гаврилова Надія Михайлівна

старший викладач, Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Кузьменко Наталія Вікторівна

старший викладач, Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Вступ. Основним завданням сучасної системи фізичного виховання у закладах вищої освіти є: підвищення у здобувачів вищої освіти рівня фізичної підготовленості, забезпечення оптимальних умов для їх фізичного розвитку, формування потреби до систематичних занять фізичними вправами. В той же час, результати численних досліджень науковців свідчать, що сучасні підходи, які використовуються під час організації освітнього процесу фізичного

виховання у закладах вищої освіти, не забезпечують ефективного вирішення означених завдань. Саме тому, пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти є важливим завданням фахівців в галузі фізичного виховання [4,5,9].

Використання інноваційних техно-логій в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти повинно здійснюватися на основі