

УДК 378.091

DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.4.1.29>

## О. М. ЧИЧЕНЬОВА

*старший викладач кафедри технології оздоровлення і спорту,  
Національний технічний університет України імені Ігоря Сікорського  
«Київський політехнічний інститут»,  
м. Київ, Україна*

*Електронна пошта: [ok.grek@gmail.com](mailto:ok.grek@gmail.com)*

*<http://orcid.org/0000-0003-1551-9799>*

### СУЧАСНІ РЕАЛІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У роботі розглянуті проблеми сучасності: низька рухова, фізична активність молоді, занепад у закладах освіти дисциплін «Фізична культура» і «Фізичне виховання», негативний вплив інноваційних приладів (гаджетів) на життя молодшої людини.

Стратегія розвитку фізичної культури, рекомендації щодо вдосконалення системи фізичного виховання та спорту серед молоді – установчі державні документи, які визнають проблеми сьогодення і які мають відповідний вектор спрямування на покращення ситуації, що склалася. Першочерговим завданням керівництва країни, керівників навчальних закладів, викладачів, вчителів, вихователів є впровадження фізичної, рухової активності в повсякденне життя молодого покоління, популяризація спорту і здорового способу життя. У статті надані педагогічні поради з дотримання принципу свідомості у процесі навчальних занять із фізичного виховання, досліджено практичні шляхи, етапи формування у студентів активного і свідомого ставлення до виконання фізичних вправ. Ці напрацювання мають створити новий образ сучасної людини, визначити умови прояву у студентів «моди» на позитивне, відповідальне ставлення до фізичної культури, підготовки, фізичної працездатності, власного здоров'я і здоров'я майбутніх дітей.

Історичні події людства завжди впливали і змінювали спрямування фізичного виховання у суспільстві. Тривалий час розвиток фізичної культури, а згодом і її теоретичне обґрунтування, зумовлювалося військовими потребами країни. Фізична культура мала яскраво виражену військову спрямованість і перетворення, в першу чергу, формувались під впливом відповідних військових закладів, відомств. Часи, коли фізичний розвиток людини розглядався як знаряддя в досягненні тих чи інших амбіційних планів, цілей, залишилися позаду. Реалії сьогодення свідчать, що під впливом радикальних змін у суспільстві неминучою стала зміна спрямування розвитку фізичної культури і виховання від застарілих організаційних до змістовних, нових форм, які спрямовані на підтримку, збереження здоров'я людини, формування сталого відношення до здорового способу життя, зняття психоемоційного напруження, планування життєвої стратегії на майбутнє.

**Ключові слова:** студент, фізичне виховання, здоров'я, свідомість, фізичні вправи, рухова активність.

**Постановка проблеми.** Ситуація погіршення стану здоров'я студентів сьогодні прийняла масштабні розміри. Із кожним роком усе більша кількість першокурсників мають медичну довідку, де вказана підготовча група, а не основна. У документі лікаря часто зазначаються певні захворювання, що означає: студент буде не в змозі виконати ті фізичні нормативи, які затверджені Міністерством освіти та науки України. У наказі № 193 цього відомства «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року» наведені результати оцінювання фізичної підготовленості у 2018–2019 навчальному році, які проводилися у 1260 закладах вищої освіти. Ці

підсумки невтішні: 77,4% студентів мають недостатній рівень фізичної підготовленості. У документі зазначено, що такі негативні результати тестування напряму пов'язані із кризою в національній системі освіти в області фізичного виховання та фізичної культури, які не відповідають сучасним вимогам і міжнародним стандартам, мають залишковий принцип фінансування і не належне наукове підґрунтя. Те, що керівники відомства знають про кризу, безперечно, але прийняті заходи з подолання проблем не мають успіху і обмежуються тільки рекомендаціями до керівництва навчального закладу.

Важливою умовою освітнього процесу є збереження психічного і фізичного здоров'я майбутніх фахівців, їх гармонійного розвитку

і соціалізації у суспільстві. Для того, щоб відбулася належна підтримка задовільного стану самопочуття, необхідне, насамперед, формування в молодій людини культури здоров'я, використання донозологічної діагностики за функціональними показниками, технологій психологічного і виховного процесів, тренування. За умови постійного моніторингу здоров'я студента протягом навчання можливе своєчасне визначення і корекція дисфункції систем організму. Моніторинг має включати сучасні технології відстеження і оцінки параметрів стану організму людини з точки зору їх відповідності нормативним, віковим і індивідуальним результатам. Формування нової генерації та нового бачення дисципліни «Фізичне виховання» є першочерговим завданням зі збереження здоров'я підростаючого покоління, яке буде ідеально пристосовано до викликів теперішнього та майбутнього часу.

**Аналіз літературних джерел.** Історичні події людства завжди впливали і змінювали спрямовання фізичного виховання у суспільстві протягом багатьох сторіч. Тривалий час фізична культура, її теоретичне обґрунтування та вдосконалення зумовлювалися розвитком військової спрямованості політики держав, військової тактики та стратегії. Часи, коли фізичний розвиток людини розглядався як знаряддя в досягненні тих чи інших амбіційних планів, цілей, залишилися позаду. Реалії сьогодення свідчать, що під впливом радикальних змін у суспільстві неминучою стала зміна спрямовання розвитку фізичної культури і виховання від застарілих організаційних до змістовних нових форм, які спрямовані на підтримку і збереження здоров'я людини, відповідальне її ставлення до життя, зняття психоемоційного напруження, планування життєвої стратегії на майбутнє. Теоретичне підґрунтя сучасного фізичного виховання організаційно і змістовно повинне забезпечувати можливість свідомого вибору молоді та пошуки власного шляху збереження і підтримки фізичного, духовного здоров'я через вплив засобів фізичної культури і спорту.

Таке поняття, як «культура здоров'я», є супутником сучасності. Наприклад, професор педагогіки і психології, засновник міжнародного громадського руху «До здоров'я за допомогою культури» В. А. Скумін позначав

культуру здоров'я як окрему, незалежну науку і звертав увагу, що вона є вченням про людський організм і може вирішувати теоретичні і практичні завдання для всебічного розвитку фізичних, психічних, моральних сил людини, полегшити соціальну адаптацію молоді у суспільстві та створити сприятливі умови для спілкування у соціумі [Овчаренко : 2002].

Аналіз практичних занять із фізичного виховання в закладах освіти виявив, що в основному виконання різних фізичних вправ, спрямованих на загальний фізичний розвиток, зводиться до фактично бездумного повторювання за викладачем, без усвідомлення студентом доцільності цих вправ. Ніщо не закріплюється у свідомості або у відчуттях при пасивному чи негативному ставленні до процесу навчання. Принципи свідомості та активності є одними з найвпливовішими. Від їх використання залежить мотивація до занять із фізичного виховання та зацікавленість студента в удосконаленні фізичних якостей, підвищенні працездатності, стресостійкості, адаптації до навантажень.

Фізичні вправи – це основний засіб фізичного виховання, за допомогою якого здійснюється особливий вплив на фізичний розвиток. Фізичні вправи – це не тільки рухові дії, а і засоби, що застосовуються викладачем із метою вирішити освітні і виховні завдання. Виконання будь-якої фізичної вправи передбачає, в першу чергу, свідому рухову діяльність людини, яка проявляється в тому, що вона має мету і знає способи її досягнення. Перед виконанням будь-яких фізичних вправ студенту необхідно попередньо осмислити і запам'ятати смислову структуру завдання і після цього її виконувати. Такий підхід дозволить попередньо налаштувати сенсорні відчуття, прискорить час формування образу здійснення рухової діяльності.

Існують структурні компоненти свідомого і активного ставлення людини до будь-якої навчальної діяльності:

- 1) розуміння мети навчальної діяльності;
- 2) розуміння особистої і суспільної значимості навчального процесу, формування і усвідомлення мотивів такого виду діяльності;
- 3) розуміння тими, хто навчається, своїх можливостей у досягненні мети;
- 4) наявність плану дій та впевненості у виконанні поставлених завдань.

Насправді, як показала практика, більшість студентів ще з початку навчального процесу мають хибні знання щодо понять «фізична культура», «фізичне виховання», «фізична підготовка». Вони не визначають різниці між цими поняттями, а усі відомості зводяться в основному до виконання за вчителем комплексу фізичних вправ, без усвідомлення суті, змісту, призначення, характерних особливостей. Близько 80% студентів не зможуть пояснити, які якості розвиваються під час виконання певної фізичної вправи, пояснити її спрямованість, вплив, рекомендовану кількість повторень. Пояснення студента завжди майже одне: оздоровлення організму або покращення фізичного стану. Студенти також слабо володіють знаннями щодо особистої гігієни (окрім загальних, повсякденних правил), про методи загартовування, правила раціонального харчування тощо. «Хаос» в інтерпретаціях визначення фізичного виховання і культури, в різних наукових джерелах – це проблема зовсім не студентів, а викладачів, які «оптимізують», «поліпшують», «узагальнюють» ті чи інші аспекти забезпечення належного процесу фізичного виховання [Віхляєв : 2006].

**Мета статті.** Демократичні перетворення в нашому суспільстві спричинили вихід за межі радянської системи фізичного виховання в осередках освіти, внаслідок чого були порушені базові стандарти фізичної підготовки молоді, але нові орієнтири у цій галузі ще не відбудовані. Буває так, що фізичний розвиток певної кількості студентів може залежати від точки зору однієї людини, яка має відповідні важелі впливу на навчальний процес. Хтось вважає, що фізичне виховання, фізична культура – це в прямому сенсі «насилля» над особистістю; хтось переконує, що потрібно багато раз наголошувати і повторювати теоретичні відомості про здоровий спосіб життя, рухову активність; хтось вирішив для себе та поширив гасло, що фізичні вправи, фізична підготовленість – то пустощі і втрата часу. Таких прикладів багато, вони, можливо, несуть певну частку істини, але життя – це не сьогоднішній день, і в майбутньому молода людина сама вирішить для себе, що для неї краще.

Наприклад, відомий хірург М. М. Амосов у дитячих та юнацьких роках думав про фізичну культуру як неважливу нагальну потребу людини, бо вважав фізичну роботу на городі теж фізич-

ною підготовкою. Але під час війни майбутній хірург захворів на радикуліт і ніхто не був у змозі йому допомогти, і от тоді стали в нагоді фізичні вправи, фізична активність у поєднанні з раціональним харчуванням, доцільним загартовуванням, свідомим відношенням до покращення власного здоров'я, систематичним виконанням усіх правил. Так народжувалася відома для усього світу програма лікаря – робити щодня 1000 рухів під час занять із фізичної культури, додавати до цього об'єму біг підтюпцем або ходити на довгі дистанції, поєднувати тренування з дотриманням оптимальної ваги тулубу, загартовуванням. Його вислів «Здоров'я потрібно здобувати самій людині шляхом тренування, тому що здоров'я – це «резерв потужності» органів, і ці потужності необхідні людині, щоб підтримувати нормальні функціональні показники при навантаженнях, і потужності не здобуваються ліками, а тільки систематичними тренуваннями та веденням здорового способу життя» – актуальний і сьогодні. Організм людини – єдина складна саморегульована, саморозвиваюча біологічна система, яка знаходиться в постійній взаємодії зі змінювальними обставинами навколишнього середовища [Амосов : 1990].

**Виклад основного матеріалу** дослідження. Для досягнення мети – формування свідомого ставлення у студентів до занять, розвитку уміння та навичок свідомого аналізу власних рухових дій у формі фізичних вправ на заняттях із фізичного виховання – викладачам необхідно дотримуватися таких завдань у навчально-виховному та навчально-тренувальному процесах:

- 1) сформувати у студентів знання про види фізичних якостей та особливості їх застосування щодня;
- 2) сформувати знання про характеристики фізичного навантаження під час виконання певних фізичних вправ;
- 3) сформувати знання про види і методи контролю навантаження під час тренувального процесу;
- 4) сформувати вміння особисто демонструвати під час занять фізичні вправи та надати пояснення їх призначенню;
- 5) сформувати вміння самостійно конструювати нові фізичні вправи з додаванням особистого бачення їх виконання та доцільності в дозуванні;

б) сформувані вміння самостійно складати певні комплекси фізичних вправ для розвитку будь-якої фізичної якості або за різними завданнями і об'єктами впливу, які зумовлює викладач.

За суб'єктивними даними, більшість студентів вважає такі методи навчання сучасними і з зацікавленням ставляться до активної форми свідомого навчання та аналізу рухових дій. Прояв ними ініціативи, підвищеного інтересу до форми занять свідчать про зміни у свідомості молоді людини щодо користі покращення власного фізичного стану, розвитку фізичних якостей, удосконалення майстерності в будь-якому виді спорту.

Змінився також вектор мотивації студентів. Для отримання позитивної оцінки фізичні вправи та завдання виконувалися більш раціонально, ретельно, відповідально. На заняттях проявилися здорова конкуренція, суперництво, змагальний прояв виконати краще, взяти реванш, перемогти.

#### **Висновки.**

1. Під час навчання фізичним вправам необхідно створювати умови для свідомого ставлення студентів до процесуальних дій

навчального процесу. Студенти мають усвідомити, що фізичне виховання, фізична культура ґрунтуються на науковій платформі, в яку входить вивчення біологічних, педагогічних, психологічних, соціальних аспектів розвитку особистості. Усвідомити, що фізичне виховання не є імперативним методом підвищення фізичної, рухової активності молоді, а є частиною процесу отримання вищої освіти на гідному рівні.

2. Створення нової моделі свідомого ставлення і мотивації студентської молоді до занять із фізичного виховання характеризується підвищеним рівнем знань у цій області, диференційованою відповідністю до такого рівня знань відносно навчальної програми, спрямованості мотиваційних установок, покращенням організаційних, комунікативних якостей особистості.

3. Щодо критерію заліку з дисципліни, то на перше місце виходить не пружність м'язів, здобута студентом під час виконання фізичних вправ, а свідоме ставлення до занять, творче проявлення знань і умінь, активне їх використання в повсякденному житті.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Амосов Н. М. Книга о счастье и несчастье. Дневник с воспоминаниями и отступлениями. Москва : Молодая Гвардия, 1990. 184 с.
2. Віхляєв Ю. М. Методичні матеріали до теоретичного розділу дисципліни «Фізична культура для студентів всіх факультетів НТУУ КПІ». Київ : Політехніка, 2006. 93 с.
3. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року». 2021. № 193.
4. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». 2005. № 1045.
5. Постанова Кабінету Міністрів України «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року». 2020. № 1089.
6. Овчаренко Т. Г. Система самостійної роботи студентів у курсі «Теорія та методика фізичного виховання». Луцьк : «Вежа», 2002. 24 с.

#### **REFERENCES**

1. Amosov N. M. (1990) Knygha o schast'je y neschast'je. Dnevnyk s vospomynanyjamy y otstuplenyjamy. [A book about happiness and unhappiness. A diary with memories and retreats.] Moscow: Young Guard. (in Russia) (p. 184).
2. Vikhlyayev Y. M. (2006) Metodychni materialy do teoretychnogho rozdiluy dyscypliny "Fizychna kuljtura dlja studentiv vsikh fakuljtetiv NTUU KPI" [Methodical materials for the theoretical section of the discipline "Physical Culture for students of all faculties of NTUU KPI"] Kyiv. "Polytechnic" (p. 93).
3. Nakaz Mnisterstva osvity i nauky Ukrainy "Pro zatverdzhennja Rekomendacij shhodo strategichnogho rozvytku fizychnogho vykhovannja ta sportu sered studentsjkoji molodi na period do 2025 roku."(2021) [Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine "On approval of the Recommendations on the strategic development of physical education and sports among student youth for the period up to 2025."] (№ 193).
4. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy "Pro zatverdzhennja Porjadku provedennja shhorichnogho ocinjuvannja fizychnoji pidghotovlenosti naseleennja Ukrainy."(2005) [Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine "On approval of the Procedure for conducting annual assessment of physical fitness of the population of Ukraine."] (№ 1045).

5. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrajinu "Strateghija rozvytku fizychnoji kuljтуры I sportu na period do 2028 roku"(2020) [Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine "Strategy for the development of physical culture and sports for the period up to 2028."] №1089.

6. Ovcharenko T. G. (2002) Systema samostijnoji roboty studentiv u kursi "Teorija ta metodyka fizychnogho vykhovannja." Navchajnyj posibnyk. [System of independent work of students in the course "Theory and methods of physical education".] Tutorial. Lutsk, "Tower" (p.24)

---

**O. M. CHYCHENOVA**

*Senior Lecturer at the Department of Health Technology and Sports,  
Igor Sikorsky National Technical University of Ukraine Kyiv Polytechnic Institute,  
Kyiv, Ukraine*

*E-mail: ok.grek@gmail.com*

*http://orcid.org/0000-0003-1551-9799*

**MODERN REALITIES OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION  
INSTITUTIONS AND ATTITUDES OF STUDENTS TO CLASSES IN PHYSICAL  
CULTURE AND SPORTS**

The problems of the present are considered in the work: low motor, physical activity of youth, decline in educational institutions of disciplines physical culture and physical education, negative influence of innovative devices (gadgets) on a life of the young person.

The strategy for the development of physical culture, recommendations for improving the system of physical education and sports among young people – the constituent state documents that recognize the problems of today, and which have the appropriate vector to improve the situation. The primary task of the country's leadership, heads of educational institutions, teachers, educators is to introduce physical and physical activity in the daily life of the younger generation, to promote sports and a healthy lifestyle. The article provides pedagogical advice on compliance with the principle of consciousness in the process of teaching physical education, explores practical ways, stages of formation of students' active and conscious attitude to exercise. These developments should create a new image of modern man, determine the conditions for students to show "fashion" for a positive, responsible attitude to physical culture, training, physical performance, their own health and the health of future children.

Historical events of mankind have always influenced and changed the direction of physical education in society. For a long time, the development of physical culture, and later its theoretical justification, was determined by the military needs of the country. Physical culture had a pronounced military orientation and transformations, first of all, were formed under the influence of the relevant military institutions, departments. The times when human physical development was seen as a tool in achieving certain ambitious plans, goals, remained in past centuries. The realities of today show that under the influence of radical changes in society, inevitably changed the direction of physical culture and education, from outdated organizational to meaningful, new forms aimed at maintaining, maintaining human health, forming a sustainable attitude to a healthy lifestyle, removal of psycho-emotional stress, planning a life strategy for the future.

**Key words:** student, physical education, health, consciousness, physical exercises, motor activity.