

УДК 378:796

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2\(36\)-463-475](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-463-475)

Семаль Наталія Володимирівна кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, факультет здоров'я та фізичного виховання, Ужгородський національний університет, пл. Народна, 3, м. Ужгород, 88000, <https://orcid.org/0000-0002-1998-3460>

Бірюк Влада Валеріївна старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, пр. Героїв України, 9, м. Миколаїв, <https://orcid.org/0000-0003-4638-5180>

Галайдюк Микола Ананійович доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського, вул. Острозького, 32, <https://orcid.org/0000-0003-3250-1005>

Трофіменко Віра Олександрівна Білоцерківський національний аграрний університет, Старший викладач кафедри психології та здоров'я людини м. Біла церква, площа Соборна 8/1, <https://orcid.org/0000-0002-2809-9060>

Томіч Лілія Миколаївна Київський національний університет технологій та дизайну, кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, вул. Мала Шияновська (Немировича-Данченка) 2, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-9038-9077>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Фізичне виховання у закладах освіти сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, популяризації здорового способу життя, гармонійному, передусім, фізичному розвитку; забезпечує організацію змістовного дозвілля студентської молоді, збільшення кількості та якості рухової активності, можливість виступів у всеукраїнських та міжнародних спортивно-масових заходах серед студентів та інших видах рухової активності популярних серед молоді. Реалізація напрямку забезпечується через кафедри, що відповідають за фізичне виховання. Формуванню здорового способу життя сприяє грамотно організоване фізичне виховання в освітній установі.

У статті розглянуто проблеми збереження здоров'я молодого покоління, психологічного виховання учнівської молоді та студентів, відображено результати дослідження соціально-психологічного здоров'я студентів як результату традиційно організованого процесу фізичного виховання у закладах вищої

освіти. Робота з популяризації здорового способу життя та залучення студентів до заняття оздоровчою фізичною культурою вимагає спеціальної організації. Найважливішим напрямом роботи є просвітництво студентства в області параметрів оптимального рухового режиму (періодичність, тривалість, інтенсивність занять), способів ефективного використання засобів фізичної культури та спорту з метою здоров'язбереження. Досліджуються проблеми здоров'язберігаючої освіти в виховно-освітньому процесі закладів вищої освіти. Процес формування культури здоров'я, здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти заснований на тісному взаємозв'язку практичної діяльності при дотриманні в сукупності організаційно-педагогічних умов та активної мотивації учасників виховно-освітнього процесу (студентів, викладачів та співробітників освітньої організації).

Ключові слова: здоровий спосіб життя, конкурентоспроможність, фізичне виховання, здобувачі вищої освіти.

Semal Natalia Volodymyrivna Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Physical Education, Uzhhorod National University, pl. Narodna, 3, Uzhhorod, 88000, <https://orcid.org/0000-0002-1998-3460>

Biryuk Vlada Valerijivna Senior teacher of the Chair of Physical Training, Admiral Makarov National University of Shipbuilding, Heroiv Ukrainy Ave, 9, Mikolajiw, <https://orcid.org/0000-0003-4638-5180>

Halaidiuk Mykola Ananiiovych docent of the Chair of Physical Training, Vinnytsia State Mykhailo Kotsiubynskyi Pedagogical University, Ostrozkoho St., 32, Vinnytsia, <https://orcid.org/0000-0003-3250-1005>

Trofimenko Vira Oleksandrivna Belotserkivskiy National Agrarian University. Senior lecturer at the Department of Psychology and Human Health, 8/1 Soborna Square, Bela Tserkov, <https://orcid.org/0000-0002-2809-9060>

Tomich Liliia Mykolaiivna Kyiv National University of Technology and Design, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education and Health, 2 Mala Shyianovska (Nemyrovych-Danchenko) St., Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-9038-9077>

PHYSICAL EDUCATION AS A DETERMINANT OF HEALTH AMONG HIGHER EDUCATION ACQUIRES

Abstract. Physical education in educational institutions contributes to the preservation and strengthening of health, popularization of a healthy lifestyle,

harmonious, above all, physical development; ensures the organization of meaningful leisure time for student youth, increasing the quantity and quality of physical activity, the opportunity to perform in all-Ukrainian and international mass sports events among students and other types of physical activity popular among young people. The direction is implemented through the departments responsible for physical education. Properly organized physical education in an educational institution contributes to the formation of a healthy lifestyle.

The article examines the problems of preserving the health of the young generation, the psychological education of school youth and students, and reflects the results of research into the social and psychological health of students as a result of the traditionally organized process of physical education in higher education. The work of popularizing a healthy lifestyle and involving students in physical education requires a special organization. The most important direction of work is the education of students in the field of parameters of the optimal movement mode (periodicity, duration, intensity of classes), methods of effective use of physical culture and sports for the purpose of health preservation. The problems of health education in the educational process of higher education are investigated. The process of forming a culture of health, a healthy lifestyle of students in institutions of higher education is based on the close relationship of practical activities with the observance of organizational and pedagogical conditions and the active motivation of participants in the educational process (students, teachers and employees of the educational organization).

Key words: healthy lifestyle, competitiveness, physical education, students of higher education.

Постановка проблеми. Цілепокладання сучасної вищої школи сутнісно пов'язане із підготовкою конкурентоспроможних фахівців для різних сфер соціальної практики. Важливе значення на формування конкурентоспроможності студентів має ефективна організація у закладах вищої освіти (ЗВО) процесу фізичного виховання. Доказом даної тези служить те, що метою фізичного виховання з позиції сучасних вчених є формування фізичної культури особистості, у тому числі, виховання мотивації, установок та навичок здорового способу життя [1]. Здоров'я людини (фізичне, соціально-психологічне) є одним із критеріїв конкурентоспроможності сучасних фахівців, і найважливішим чинником її досягнення. У критеріальному плані якостями конкурентоспроможної особистості та конкурентними перевагами спеціаліста є як характеристики фізичного здоров'я (фізична працездатність, фізична активність, гарне самопочуття та зовнішній вигляд та ін.) так і показники соціально-психологічного здоров'я: пізнавальна активність, позитивне самовідношення та адекватна самооцінка, емоційна стійкість, психологічна незалежність, націленість на успіх, комунікабельність та здатність до компромісу, толерантність та терпимість тощо.

Теоретично для здоров'язберігаючої ефективності процесу фізичного виховання в освітніх організаціях існують всі умови. Так, дисципліна «Фізична культура» присутня у всіх ЗВО, її освоєння здійснюється протягом декількох років. Крім того, спортивно-масова робота є обов'язковим компонентом освітнього процесу і включає не тільки окремі фізкультурно-спортивні заходи (змагання, свята, дні здоров'я тощо), а й заняття у спортивних секціях, групах лікувальної фізичної культури. Всі перераховані види діяльності забезпечені матеріально-технічною базою, інструментом та обладнанням, кадровим складом. Проте, практично зазначений потенціал часто використовується недостатньо ефективно. Про це свідчать дані про реальні знання та інтереси студентів у галузі фізичної культури та її впливу на здоров'я, а також показники рухової активності студентства. Отже, робота з популяризації здорового способу життя та залучення студентів до фізкультурно-спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності є актуальною і потребує спеціальної організації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури з проблеми використання засобів фізичного виховання з метою збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, результати практичної діяльності та існуючого педагогічного досвіду дозволили зробити висновок про те, що першим кроком у підвищенні здоров'язберігаючої ефективності процесу фізичного виховання має стати фізкультурно-оздоровча освіта студентів за такими основними аспектами [2]:

- параметри оптимального рухового режиму (періодичність, тривалість, інтенсивність занять);
- способи ефективного використання засобів фізичної культури та спорту з метою здоров'язбереження;
- основи самостійних занять фізичною культурою та спортом та раціональної організації вільного часу;
- способи діагностики та самодіагностики здоров'я, вибір та використання фізичних вправ, рухових практик у відповідності із особливостями стану здоров'я.

Формулювання мети дослідження. Систематична рухова активність, організована відповідно до науково обґрунтованих характеристик обсягів та інтенсивності навантажень, спрямовано використовуваних фізичних вправ, змісту їх комплексів тощо, безпосередньо впливає на формування якостей конкурентоспроможної особистості, як фізичних, так і соціально-психологічних. У зв'язку з вищесказаним метою нашого дослідження стало виявлення рівня та особливостей рухової активності та соціально-психологічного здоров'я сучасних студентів, сформованих в освітньому середовищі ЗВО без цілеспрямованого створення спеціальних педагогічних умов, визначення впливу занять спортом на самооцінку студентами стану свого здоров'я та дослідження взаємозв'язку фізичного виховання з професійною орієнтацією особистості майбутнього фахівця.

Виклад основного матеріалу. Україна декларує у своїх стратегічних документах та державних програмах важливість формування здорової нації та активне залучення молоді. В Україні сферу спорту та молодіжної політики регулюють такі візійні та стратегічні документи:

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII [3] визначає основні засади системи управління спортом;
- Закон України «Про основні засади молодіжної політики» від 27.04.2021 № 1414-IX [4];
- Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [5];
- Національна молодіжна стратегія до 2030 року [6];
- Концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти [7];
- Концепція розвитку громадянської освіти, Державна програма з розвитку фізичної культури і спорту [8];
- Державна цільова соціальна програма «Молодь України», ухвалена у 2021 році [9];
- Державна цільова соціальна програма національно-патріотичного виховання на період до 2025 року [10];
- Наказ Міністерства освіти і наук України від 15.02.2021 № 193 «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року» [11]. Значною мірою вони забезпечують роботу старих інституцій і векторів політики.

Рухова активність визначена базовою потребою світового суспільства, як необхідна умова здорового довголіття та підтримується на державному рівні. Зокрема Всесвітньою організацією охорони здоров'я для підтримання здоров'я рекомендуються щоденні заняття (помірної та високої інтенсивності, переважно аеробного спрямування) тривалістю не менше 60 хвилин. Для забезпечення рухової активності студентів провідних університетів світу використовуються різні форми та програми, працюють спортивні клуби, рекреаційні центри, спеціальні курси для студентів різного рівня фізичної підготовленості. У закладах освіти проводяться дослідження з визначення стану здоров'я студентів, впроваджено тестування з прикладних навичок. Студенти займаються різними видами спорту, беруть участь у змаганнях студентських спортивних ліг, Всесвітній універсіаді, Європейських університетських іграх, чемпіонатах світу та Європи, санкціонованих FISU та EUSA, FISU є членом Міжнародного олімпійського комітету, представляючи студентський спорт на найвищому рівні. Це надає можливість студентам світових університетів самореалізуватися шляхом участі або в основних складах національних збірних своїх країн з олімпійських та неолімпійських видів спорту, або в професійних спортивних лігах [11].

В Україні, незважаючи на революційні зміни в суспільстві, інтеграцію до світової спільноти, сучасна система фізичного виховання студентів

перебуває у кризовому стані. Починаючи з 2017 року головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я населення України є щорічне оцінювання фізичної підготовленості. У 2018 році в оцінюванні прийняло участь 1260 ЗВО. За його результатами відповідний рівень стану фізичного розвитку та здоров'я мають [12]:

- високий – 10,2 % (46552 особи) хлопців та 5,1 % (28452 особи) дівчат;
- достатній – 17,7 % (79818) хлопців та 13,7 % (61268) дівчат;
- середній – 17,0 % (76332) хлопців та 17,1 % (76504) дівчат;
- низький – 8,1 % (36192) хлопців та 9,6 % (43395) дівчат.

77,4% студентів у 2018/2019 навчальному році мали недостатній рівень фізичної підготовленості. Протягом 2019/2020 навчального року спостерігалось зниження рухової активності молоді. У 2020 році ситуація ускладнилась через введення карантинних заходів спричинених значним поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19.

У Стратегії розвитку фізичної культури й спорту на період до 2028 року, затвердженою постановою Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 року № 1089, зазначено, що в 2019 році кількість осіб, які були охоплені фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю, становила 14,7% від усього населення країни, водночас як у Європі в середньому цей показник становить 40%. Водночас в Україні відсутній системний якісний моніторинг рівня фізичної активності населення, тому актуальні дані отримати майже неможливо. Водночас за даними Репрезентативного соціологічного дослідження «Становище молоді України 2021» лише 3,6% усіх опитаних є членами будь-якої громадської організації, у діяльності студентського та учнівського самоврядування «іноді беруть активну участь» - 4,4%, у діяльності молодіжних рад - 2,9%, на противагу європейському показнику, який в середньому становить понад 40% [13].

Досягнення максимальної відповідності між структурою фізкультурно-спортивною діяльністю у ЗВО та спрямованістю, змістовністю процесу професіоналізації, суть якої полягає в підготовці студента до майбутньої професійної діяльності. Фізкультурно-спортивне самовизначення особистості є безперервним творчим процесом, який має свої специфічні особливості. Забезпечення взаємозв'язку фізичного виховання з професійною орієнтацією особистості майбутнього фахівця, спрямованої на ціннісне розуміння занять фізичною культурою, є способом успішного виконання соціальних та професійних функцій. Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості та здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту та туризму для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення наступних виховних, освітніх, розвиваючих та оздоровчих завдань:

- розуміння соціальної ролі фізичної культури у розвитку особистості та підготовці її до професійної діяльності;
- знання науково-біологічних та практичних основ фізичної культури та здорового способу життя;
- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення та самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психічний добробут, розвиток та вдосконалення психофізичних здібностей, якостей та властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі;
- забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки, що визначає психофізичну готовність студента до майбутньої професії;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих та професійних цілей.

Для успішного освоєння дисципліни «Фізична культура» (Фізична підготовка) студент повинен знати: 1. Значення фізичної культури у формуванні загальної культури особистості, залучення до загальнолюдських цінностей та здорового способу життя, зміцнення здоров'я людини, профілактику шкідливих звичок, ведення здорового способу життя засобами фізичної культури у процесі фізкультурно-спортивних занять. 2. Наукові основи біології, фізіології, теорії та методики педагогіки та практики фізичної культури та здорового способу життя. 3. Зміст та спрямованість різних систем фізичних вправ, їх оздоровчу та розвиваючу ефективність.

Студент повинен вміти: 1. Враховувати індивідуальні особливості фізичного, гендерного, вікового та психічного розвитку, що займаються, та застосовувати їх під час регулярних занять фізичними вправами. 2. Проводити самостійні заняття фізичними вправами із загальною розвиваючою, професійно-прикладною та оздоровчо-коригуючою спрямованістю. 3. Складати індивідуальні комплекси фізичних вправ із різною спрямованістю.

Студент повинен володіти: 1. Комплексом вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я, навчання рухових дій та розвитком фізичних якостей. 2. Засобами визначення дозування фізичного навантаження та спрямованості фізичних вправ. 3. Прийомами страховки та способами надання першої допомоги під час занять фізичними вправами.

Кількісні показники стану сфери фізичної культури та спорту, які наведені в Довіднику «Україна спортивна» [14], досить невтішні: станом на 2021 рік у 1239 дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) займалось 434 268 дітей, а в 34 школах вищої спортивної майстерності - 3949 спортсменів резервного спорту, штат національних збірних команд становив 1730 спортсменів і тренерів. Показники сучасного стану фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні наведено в табл. 1.

Таблиця 1.

Фізкультурно-оздоровча діяльність в Україні (станом на 01.01.2020)

Показники	Кількість навчальних закладів, підприємств, установ, організацій, що звітували (одиниць)	Кількість осіб - які навчаються (працюють) у навчальних закладах, на підприємствах, в установах, організаціях	Кількість осіб, які охоплені фізкультурно-оздоровчою діяльністю, усього	Кількість осіб, які відвідують заняття (уроки) з фізичної культури (фізичного виховання), усього	З них особи, які відвідують заняття		
					3 рази на тиждень	4 години - на тиждень та більше	жінки
Навчальні заклади, підприємства, установи, організації усіх типів	45 738	6 290 793	5 167 057	5 513 467	3 625 191	177 185	2 407 135
у тому числі дошкільні навчальні заклади	13 230	1216 329	664 007	1 086 990	x	x	482 556
загальноосвітні навчальні заклади	14 853	3 874 690	1 913 403	3712615	3 304 227	x	1 594 871
професійно-технічні навчальні заклади	670	251 000	114 296	219 551	141901	16 977	69 197
заклади вищої освіти	789	948 774	430 725	494 311	179 063	160 208	260 511

Джерело: Довідник «Україна спортивна». https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Fizychna_kultura/statustuka/2022/2021.pdf

Суспільство занепокоєне тенденцією зниження рухової активності молоді та погіршення стану її здоров'я. Ця проблематика змушує Міністерство освіти і науки України, заклади вищої освіти, «Спортивна студентська спілка України» (СССУ) та інші зацікавлені організації постійно вживати заходи для формування у молоді нової мотиваційної моделі сприйняття фізичного виховання та спорту. Національним конгресом СССУ 25 травня 2018 року у місті Луцьк ухвалено резолюцію, якою визначено необхідність функціонування у закладах освіти двох автономних систем - фізичного виховання та спорту, а також рекомендовано прийняття стратегії розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти на період до 2025 року.

Основою Рекомендацій стали практичний досвід діяльності в галузі фізичної культури і спорту Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України (КФВС МОН), виступи українських студентів у змаганнях Всесвітніх універсіад, Європейських студентських іграх, чемпіонатах світу та Європи серед студентів, European Combat Games інших міжнародних заходах, проведення всеукраїнських спортивних та спортивно-масових заходів («Combat Games», «Cool Race»), співпраця із Всеукраїнською громадською організацією «Спортивна студентська спілка України», що є єдиним офіційно визнаним представником України в Міжнародній федерації університетського спорту «The International University Sports Federation» (FISU) та Європейською асоціацією університетського спорту «European university sports association» (EUSA), закладами фахової передвищої та закладами вищої освіти, спортивною громадськістю в Україні та за її межами.

Рекомендаціями передбачається створення в закладах освіти двох систем - фізичного виховання та спорту. Ці системи є автономними, рівними за пріоритетністю та взаємодоповнюючими.

Дієвим фактором формування фізичної культури у студентської молоді є фізичне виховання, яке покликане задовольняти потреби людини в знаннях про процеси її фізичного розвитку, фізичних здібностях, удосконалювати рухові навички. Саме фізичне виховання у вищих навчальних закладах може цілеспрямовано впливати на розум, почуття, волю студента з метою формування його ставлення до самого процесу занять фізичними вправами як до соціально необхідної діяльності та засобу самовдосконалення. Заняття з фізичного виховання має велике значення для залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури, що обумовлено обов'язковим і регулярним їх проведенням з першого курсу [1]. Головною метою занять з фізичного виховання повинні бути спеціальні знання з фізичної культури і спорту, виховання психічно і фізично здорових студентів, розвиток необхідних рухових умінь і навичок, формування звички займатися фізичними вправами та залучити молодь до цінностей фізичної культури.

За допомогою знань, здобутих на заняттях з дисципліни «Фізична культура», студенти повинні не тільки навчитися усвідомлювати соціальну значущість фізичної культури у розвитку особистості та підготовці студента до професійної діяльності, а й сформувати мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, розвиток та вдосконалення психофізичних здібностей, набуття професійно значущих фізичних якостей.

Зміст навчальних занять з фізичного виховання повинен включати функціонально пов'язані між собою компоненти [1]:

- когнітивний компонент залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури це система знань з фізичної культури, збереження і зміцнення здоров'я, ознайомлення студентів з філософською, методологічною, історичною, теоретичною інформацією галузі фізичної культури, спортивного стилю життя. Результатом цього є знання у сфері фізичної культури особистості;

- емоційно-мотиваційний компонент у змісті навчальних занять з фізичного виховання використовують для саморегуляції емоційних станів та керування ними, формування стійких мотивацій залучення до цінностей фізичної культури, змогу реалізувати індивідуальну програму саморозвитку, самовиховання і самоосвіти відповідно до об'єктивно заданої програми професійного й особистісного становлення. У результаті цього розвиваються психолого-мобілізаційні процеси, здатність керувати ними, формується пріоритетність фізичної культури в системі ціннісних орієнтацій особистості;

- операційно-діяльнісний компонент у змісті навчальних занять з фізичного виховання щодо залучення студентської молоді до цінностей

фізичної культури повинен передбачати використання фізичних вправ для розвитку професійно значущих якостей особистості, опанування особистісно орієнтованими здоров'язберігаючими технологіями, здатність студентів обробляти інформацію для використання і вибору оздоровчих систем, контролю стану здоров'я, фізичного розвитку, програмувати та оцінювати свою діяльність у сфері збереження і зміцнення здоров'я. Застосування вказаних компонентів у змісті навчальних занять з фізичного виховання дозволить якісно впливати на інтелектуально-творчий розвиток особистості студента у галузі фізичної культури на основі знання теорії та прикладних аспектів цінностей фізичної культури, впливатиме на самовиховання, самовдосконалення і самоосвіту, навчить застосовувати здоров'язберігаючі технології для розвитку професійно значущих якостей та сприятиме залученню студентської молоді для цінностей фізичної культури.

Вирішення проблеми валеологічної освіти студентів лежить, перш за все, в площині переосмислення і видозміни технологічної моделі організації та планування вузівського навчання в напрямку комплексного використання основних закономірностей розвитку особистості (соціальних, психічних, педагогічних, фізичних) [3]. Тому у виховно-освітньому процесі ЗВО необхідно створити педагогічну систему безперервного фізичного виховання, мета якої - створення організаційно-педагогічних умов, що визначають впровадження у навчальний процес різноманітних видів фізичних вправ різної цільової установки, та використання інноваційних підходів. Основними складовими педагогічної системи безперервного фізичного виховання є створення організаційно-педагогічних умов, використання нових інноваційних підходів. Серед них важливе місце займає рухова активність, спрямована на формування у студентів навчального, виховного, розвиваючого та оздоровчого компонентів фізичної культури та їх психічну, функціональну та фізичну підготовленість. Виділяють 5 основних типів занять: навчальні, розвиваючі, формують, оздоровчі та самостійні заняття протягом дня.

Навчальні заняття вирішують традиційні завдання навчання та вдосконалення техніки рухових дій. Розвиваючі заняття (інтелектуально-розвиваючі, кондиційно-розвиваючі, інтенційно-розвиваючі) - завдання формування теоретичних знань, розвитку фізичних якостей, формування сталої мотивації та інтересу до занять фізичною культурою. Формуючі заняття формують особистісні риси характеру студента і задають спрямованість його особистості. Оздоровчі заняття вирішують профілактичні завдання студентів з ОВЗ щодо практичного освоєння навичок та умінь здорового способу життя. Самостійні заняття (ранкова гімнастика, вправи протягом дня, заняття фізичними вправами і спортом і т. д.) вирішують завдання самовиховання з використання знань про фізичну культуру і застосування їх на практиці [1]. Заняття, на яких студенти набували здоров'язберігаючих знань, умінь, навичок і компетенцій, природно і логічно вписувалися в структуру інтелектуально-розвиваючих, інтенційно-розвиваючих та оздоровчих технологій.

Для інтенсифікації процесу фізичного виховання у ЗВО необхідно збільшення занять фізичною культурою за рахунок залучення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності спортивного клубу ЗВО. Систематичні заняття фізичною культурою та спортом сприяють активному формуванню фізичної культури особистості. Щоб потреби у фізичному розвитку були максимально повною мірою задоволені, навчальний процес був орієнтований та здійснений у контексті діалогізації педагогічної взаємодії у системі «викладач – студент», принципів активізації навчальної діяльності студентів. Проведення теоретичних та практичних занять, участь студентів на різних форумах у мережі Інтернет, науково-методичних семінарах, круглих столах та конференціях, активізує у студентів переоцінку колишнього фізкультурно-спортивного самовизначення ставлення до занять фізичної культури. За допомогою розширення діапазону знань про фізкультурно-спортивну діяльність, її ціннісного призначення для особистості та суспільства, можливе зміщення акцентів у студентів із традиційної адміністративної спрямованості фізкультурно-оздоровчої діяльності на її оздоровчий, виховний, освітній та професійно-розвиваючий потенціал.

Приєднання України до Розширеної часткової угоди про спорт (EPAS) Ради Європи, зобов'язує впровадження ряду демократичних змін. Такий підхід значно розширить звичне сприйняття спорту в Україні, коли спорт - це не лише для обраних, це слугує інструментом досягнення суспільного блага. Також була переглянута європейська Хартія участі молоді в житті місцевих і регіональних громад, що загалом інтегрована в Закон України «Про основні засади молодіжної політики» від 27.04.2021 № 1414-IX. Основоположними документами на які мають спиратися пропозиції з відновлення країни у сфері спорту та молоді, є документи, у яких закладені фундаментальні зміни для євроінтеграції та побудови політики України у післявоєнний період [2]: White Paper on sport 2007 and Action Plan; Treaty of Lisbon, Article 165 (1,2); Європейська Спортивна Хартія (оновлена у 2021 році за участі України); Developing the European Dimension in Sport, 2011 (The European Commission); EU Work Plan for Sport (2021-2024); A new impetus for European youth European Commission White Paper; Follow-up to the White Paper on a New Impetus for European Youth; EU youth strategy (2019–2027); Youth Action Plan (YAP) in EU external action 2022 2027 Promoting meaningful youth participation and empowerment in EU external action for sustainable development, equality and peace; Final Declaration of the 3rd declaration European Youth Work Convention. Нацпрограма «Розвиток систем культури та спорту» Національного плану відновлення України передбачає реалізацію 3 стратегічних цілей та 6 проєктів пов'язаних зі спортом. Три з них інфраструктурні та передбачають будівництво об'єктів для спорту вищих досягнень, також передбачена інформаційна кампанія для залучення до фізичної активності, реалізація проєкту «Активні парки - локації здорової України» і запуск «клубної системи» фінансування для масового

спорту. Водночас складно оцінити потенційну успішність реалізації стратегічних цілей в умовах теперішньої системи, що не має достатніх механізмів для їх реалізації.

Висновки. Таким чином, формування культури здоров'я, здорового способу життя студентів здійснюється на основі спеціально організованого здоров'язберігаючого середовища, що забезпечує рішення головного завдання - розвиток особистості. Це можливо при виконанні сукупності організаційно-педагогічних умов, активної мотивації учасників виховно-освітнього процесу (самих студентів, викладачів, співробітників освітньої установи).

Література:

1. Сичов С.О., Сиротинська О. К. Фізичне виховання - як дієвий фактор залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі. 2019. Випуск 12(44) ч.2. URL: <https://ktos-fbmi.kpi.ua/article/publikaciyi-2018-19-rik>
2. Подобед-Франківська О., Жданов І., Медведенко О., Юзич Ю., Свиридов Ю., Сітченко Л., Золотар С. Молодь і спорт. URL: <https://uareforms.org/pages/new-page-656>
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12>
4. Закон України «Про основні засади молодіжної політики» від 27.04.2021 № 1414-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1414-20>
5. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова КМУ від 4.11.2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1089-2020-6>
6. Указ президента України Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/94/2021>
7. Наказ МОН від 27.10.2021 № 1141/4088 «Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти». URL: [https://imzo.gov.ua/2022/01/11/nakaz-mon-](https://imzo.gov.ua/2022/01/11/nakaz-mon-8)
8. Концепція розвитку громадянської освіти, Державна програма з розвитку фізичної культури і спорту. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2018/18>
9. Про затвердження Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021-2025 роки. Постанова КМУ від 2.06. 2021 р. № 579. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/579>
10. Про затвердження Державної цільової соціальної програми національно-патріотичного виховання на період до 2025 року. URL: [https://www.kmu.gov.ua/npras/i300621-](https://www.kmu.gov.ua/npras/i300621-11)
11. Наказ МОН України від 15.02.2021 № 193 «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року». URL: <https://mon.gov.ua/ua/npra/>
12. Проект Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/.pdf>
13. Репрезентативні соціологічні дослідження «Становище молоді України 2021». URL: <https://mms.gov.ua/news/reprezentativne-sociologichne-doslidzhennya-2021>
14. Довідник «Україна спортивна». URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Fizychna_kultura/statustuka/2022/2021.pdf

References:

1. Sychov, S.O., Syrotynska, O. K. (2019). Fizychnе vykhovannia - yak diievyi faktor zaluchennia studentskoi molodi do tsinnosti fizychnoi kultury [Physical education - as an effective factor in attracting student youth to the values of physical culture]. *Aktualni naukovi doslidzhennia v suchasnomu sviti* [Current scientific research in the modern world]. Vypusk 12(44) ch.2. Issue 12(44) part 2. URL: <https://ktos-fbmi.kpi.ua/article/publikaciyi-2018-19-rik> [in Ukrainian].

2. Podobied-Frankivska, O., Zhdanov, I., Medvedenko, O., Yuzych, Yu., Svyrydov, Yu., Sitchenko, L., Zolotar, S. (2022). Molod i sport [Youth and sport]. URL: <https://uareforms.org/pages/new-page-656> [in Ukrainian].
3. Zakon Ukrainy «Pro fizychnu kulturu i sport» vid 24.12.1993 № 3808-XII [Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports" dated 12.24.1993 No. 3808-XII.]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12> [in Ukrainian].
4. Zakon Ukrainy «Pro osnovni zasady molodizhnoi polityky» vid 27.04.2021 № 1414-IX [Law of Ukraine "On the Basic Principles of Youth Policy" dated April 27, 2021 No. 1414-IX.]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1414-20> [in Ukrainian].
5. Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku [On the approval of the Strategy for the development of physical culture and sports for the period until 2028.]. *Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated November 4, 2020 No. 1089.* URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1089-2020-%D0%BF> [in Ukrainian].
6. Ukaz prezydenta Ukrainy Pro Natsionalnu molodizhnu stratehiiu do 2030 roku [Decree of the President of Ukraine On the National Youth Strategy until 2030]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/94/2021> [in Ukrainian].
7. Nakaz MON vid 27.10.2021 № 1141/4088 «Pro zatverdzhennia Kontseptsii rozvytku shchodennoho sportu v zakladakh osvity» ["On approval of the Concept for the development of daily sports in educational institutions".]. URL: <https://imzo.gov.ua/2022/01/11/8> [in Ukrainian].
8. Kontsepsiia rozvytku hromadianskoi osvity, Derzhavna prohrama z rozvytku fizychnoi kultury i sportu [Concept of the development of civic education, State program for the development of physical culture and sports.]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennia/2018/01/18/> [in Ukrainian].
9. Pro zatverdzhennia Derzhavnoi tsilovoi sotsialnoi prohramy "Molod Ukrainy" na 2021-2025 roky . [On the approval of the State targeted social program "Youth of Ukraine" for 2021-2025]. *Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated June 2, 2021 No. 579.* URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/579-2021-%D0%BF> [in Ukrainian].
10. Pro zatverdzhennia Derzhavnoi tsilovoi sotsialnoi prohramy natsionalno-patriotichnoho vykhovannia na period do 2025 roku [On the approval of the State targeted social program of national and patriotic education for the period until 2025.]. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/>
11. Pro zatverdzhennia Rekomendatsii shchodo stratehichnoho rozvytku fizychnoho vykhovannia ta sportu sered studentskoi molodi na period do 2025 roku [On the approval of Recommendations on the strategic development of physical education and sports among student youth for the period until 2025.]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/> [in Ukrainian].
12. Proekt Stratehii rozvytku fizychnoho vykhovannia ta sportu sered studentskoi molodi na period do 2025 roku [Project of the Strategy for the development of physical education and sports among student youth for the period until 2025]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/>
13. Reprezentatyvnt sotsiolohichnt doslidzhennia «Stanovyshche molodi Ukrainy 2021» [Representative sociological study "Position of the youth of Ukraine 2021"]. URL: <https://mms.gov.ua/news/reprezentativne-sociologichne-doslidzhennia2021> [in Ukrainian].
14. Dovidnyk «Ukraina sportyvna» [Directory "Sports Ukraine"]. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Fizychna_kultura/statustuka/2022/2021.pdf [in Ukrainian].