

### **III. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

УДК 796.011-057.875

**Білоус Ю. Є.**  
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
навчально-науковий інститут менеджменту і маркетингу  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця  
науковий керівник: **Кравченко О. С.**  
старша викладачка кафедри  
здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

#### **РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Анотація.** У статті розглянуто основне значення фізичного виховання у формуванні рухової активності стосовно студентської молоді. Проаналізовано різні наукові джерела щодо впливу рухової активності на фізичний, психічний та соціальний стан здобувачів вищої освіти. Встановлено, що активна рухова діяльність підвищує працездатність та стресостійкість здобувачів вищої освіти. Відображено значення індивідуального підходу у процесі фізичного виховання та необхідність оновлення програм відповідно до сучасних потреб молоді. Обґрунтовано доцільність впровадження інноваційних технологій і проведення спортивних заходів як засобів підвищення мотивації до рухової активності.

**Ключові слова:** фізичне виховання; здобувачі вищої освіти; студентська молодь; здоров'я; фізичний стан; психологічний стан; соціальний стан; мотивація до занять спортом.

**Вступ.** У сучасних умовах активного розвитку суспільства питання збереження та зміцнення здоров'я населення набуває особливої актуальності. Особливо важливим є питання покращення здоров'я студентської молоді. Відомо, що у період навчання у вищих навчальних закладах відбувається зниження рівня рухової активності, підвищення стресових навантажень і порушення режиму праці та відпочинку. Все це негативно впливає на фізичний і психічний стан здобувачів вищої освіти, знижує їхню працездатність, стресостійкість і мотивацію до навчання. Низький рівень рухової активності часто супроводжується розвитком хронічної втоми, порушенням постави, захворюваннями серцево-судинної системи та зниженням імунітету. Фізичне виховання натомість виступає важливим засобом профілактики цих негативних тенденцій, адже сприяє формуванню здорового способу життя, розвитку рухових умінь та підвищенню психоемоційної стійкості. Незважаючи на значну кількість наукових праць, недостатньо уваги приділено практичним аспектам удосконалення програм фізичного виховання у закладах вищої освіти

з урахуванням сучасних потреб молоді та зниження її рухової активності. Саме тому постає необхідність подальшого вивчення ролі фізичного виховання у формуванні рухової активності, а також визначення його впливу на фізичне та психічне здоров'я здобувачів вищої освіти. На основі цих досліджень слід розробити рекомендації для вдосконалення навчальних програм у цій галузі.

**Мета дослідження:** розглянути визначення поняття «здоров'я» з різних наукових поглядів. Визначити основні фактори впливу фізичної активності на фізичне та психічне здоров'я здобувачів вищої освіти. Встановити роль фізичного виховання у зміцненні здоров'я студентської молоді. Дослідити взаємозв'язок між фізичною активністю та станом фізичного і психічного здоров'я. Розробити рекомендації щодо вдосконалення програм фізичного виховання у закладах вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження.** Фізичне виховання є невіддільною складовою процесу формування здорового способу життя студентської молоді. Фізичне виховання спрямоване не лише на розвиток фізичних якостей, а й на виховання свідомого ставлення до власного здоров'я. Крім того, фізичне виховання має значний виховний потенціал: формує дисциплінованість, наполегливість, командний дух і позитивну мотивацію до активного способу життя.

Питання здоров'я є фундаментальним у контексті фізичного виховання, адже саме воно виступає головною метою фізичної активності. У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я поняття «здоров'я» визначається як «стан повного фізичного, духовного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів». Натомість Великий тлумачний словник української мови дає нам таке визначення здоров'ю: «Здоров'я – стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи» [2, с. 455]. Обидва ці визначення є правильними, й підкреслюють важливість комплексного підходу до оцінки стану здоров'я. Таким чином, здоров'я є багатограним поняттям, яке охоплює не лише фізичний стан людини, а і її психічний та соціальний добробут.

Із поняттям «здоров'я» пов'язаний інший, не менш важливий термін – «здоровий спосіб життя». Багато здобувачів вищої освіти усвідомлюють важливість здорового способу життя, проте не завжди дотримуються його на практиці. Як правило, через навчальне навантаження, брак часу чи стрес вони часто нехтують правильним харчуванням, стійким режимом сну і фізичною активністю. Питання гарного самопочуття у здобувачів вищої освіти є завжди актуальним.

Рухова активність – це сукупність різних рухів людини, які є важливою умовою підтримання життя і здоров'я. Вона є надзвичайно важливою для здоров'я людини. Рухова активність є основою фізичного розвитку, сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та витривалості. Регулярні фізичні вправи покращують роботу серцево-судинної, нервової та дихальної систем, нормалізують обмін речовин і допомагають підтримувати оптимальну

масу тіла [3, с. 11]. Якщо ми кажемо про значення рухової активності для студентської молоді, то вона відіграє особливо важливу роль у період навчання, коли значна частина часу проводиться в сидячому положенні. Недостатній рух негативно впливає на поставу, зір, роботу серця та загальне почуття. Регулярні заняття спортом чи навіть мала, постійна фізична активність, як-от прогулянки або зарядка, допомагають здобувачам вищої освіти підтримувати концентрацію, покращують пам'ять і значно зменшують втому.

Є дані дослідження авторів В. Базильчука, О. Базильчука, Ю. Дутчака щодо рівня задоволеності виконання фізичних вправ: «аналіз результатів анкетування серед студентської молоді свідчить, що на сьогоднішній день, отримують задоволення від відвідування занять фізичними вправами 25,0%, частково отримують задоволення – 43,9% респондентів, не отримують – 20,9%, а саме – 10,2% респондентам було важко відповісти про задоволеність від занять фізичними вправами» [1, с. 107]. Результат цього дослідження дає можливість зрозуміти, що значна частина студентської молоді має лише часткову або недостатню зацікавленість до занять фізичними вправами. Це свідчить про потребу у вдосконаленні підходів до організації фізичного виховання.

Для підвищення ефективності фізичного виховання у вищих навчальних закладах необхідно покращити його зміст та методику відповідно до сучасних потреб студентської молоді. Як приклад, зробити певне опитування, в якому розмістити різні фізичні активності. Здобувачі вищої освіти можуть обрати те, що їм більше до вподоби, і керівництво вищого навчального закладу буде мати статистичні дані. На основі отриманих результатів можна сформуванати більш гнучку та привабливу програму фізичного виховання, яка враховуватиме інтереси, рівень підготовленості та мотивацію здобувачів вищої освіти. Доцільним буде і впровадження індивідуалізованого підходу до занять, тобто, враховувати рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я здобувачів вищої освіти. Важливим напрямом для розвитку фізичного виховання є розширення вибіркового модулів з різних видів спорту, що сприятиме підвищенню мотивації до занять.

Фізичне виховання можна зробити як дисципліну набагато ефективнішою, якщо застосовувати інноваційні підходи до організації занять. Наприклад, залучення сучасних технологій – фітнес-додатків, онлайн-платформ – дозволить контролювати рівень активності здобувачів вищої освіти та мотивувати їх до регулярних тренувань. Також доцільно організовувати спортивні заходи, турніри між факультетами (інститутами), що підвищить командний дух і зацікавленість молоді у русі. Однак важливо робити це не примусово, щоб запобігти негативному ефекту.

Автори Р. Стасюк, І. Востоцкая, І. Осипова у своїй роботі визначили модель процесу формування фізичної культури здобувачів вищої освіти університету яка полягає:

- а) у комплексній діагностиці індивідуальних психофізіологічних і особистісних якостей;
- б) в єдності теоретичної та практичної підготовки;

в) в організації взаємостосунків викладач – здобувач вищої освіти в процесі фізкультурно-спортивної діяльності [4, с. 148].

Таким чином, результати дослідження цих авторів підтверджують, що підвищення ефективності фізичного виховання неможливе без врахування індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти та створення цілісної, системної роботи. Важливим є удосконалення програм фізичного виховання, що має ґрунтуватися на комплексності та індивідуальності.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти виконує не лише освітню, а й соціальну та виховну функції. Воно сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я, розвитку самодисципліни й стійкої мотивації до рухової активності. У сучасних умовах, коли значна частина молоді веде малорухливий спосіб життя, роль фізичного виховання набуває ще більшого значення. Тому важливо забезпечити його доступність та привабливість для здобувачів вищої освіти, інтегруючи його у щоденне життя молоді. У перспективі це сприятиме підвищенню рівня здоров'я населення, покращенню якості життя та підготовці гармонійно розвиненої, соціально активної особистості.

**Висновки.** Фізичне виховання відіграє ключову роль у формуванні рухової активності студентської молоді та інших верств населення. Воно забезпечує зміцнення фізичного та психічного здоров'я, розвиток витривалості, працездатності та дисциплінованості. Регулярна фізична активність сприяє підвищенню концентрації, покращенню пам'яті та стійкості до стресу. Запропоновані рекомендації щодо вдосконалення програм фізичного виховання дозволяють індивідуалізувати заняття, підвищити мотивацію здобувачів вищої освіти і зробити процес більш ефективним для підтримання здоров'я та формування позитивних звичок рухової активності.

**Подальші перспективи досліджень у даному напрямку:** подальші дослідження можуть включати експериментальну оцінку ефективності різних програм фізичного виховання, залучення цифрових технологій для підвищення мотивації до занять.

### **Список використаної літератури**

1. Базильчук В., Базильчук О., Дутчак Ю. Роль рухової активності студентів у процесі використання засобів спортивних ігор на заняттях з фізичного виховання. *Молодь і ринок*. 2022. № 2/200. С. 105–110. Режим доступу: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.256019>.
2. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. – Київ; Ірпінь: Перун, 2005. – VIII, 1728 с.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
4. Стасюк Р. М., Востоцкая І. Ф., Осипова І. Л. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 3. – С. 148.