

## ВСТУП

В останнє десятиліття проблему стану здоров'я студентів закладів вищої освіти (ЗВО) зараховують до глобальних. За даними Міністерства охорони здоров'я України на сучасному етапі близько 90 відсотків студентів мають відхилення у здоров'ї, їхній фізичний розвиток є відмінним від необхідного: більшість має одне або декілька захворювань [13, 38]. Показники фізичної підготовленості й функціональних можливостей переважної більшості студентства відповідають низькому та нижчому від середнього рівням. Тому на початку навчання у ЗВО тільки третина студентів є фізично здоровими [72], решта – відзначається низькою фізичною працездатністю, відмінним від безпечного для здоров'я рівнем функціонування основних систем організму. При цьому здебільшого стан студентів у термін навчання у вищій школі відзначається виразною втомою від розумової діяльності, а її наслідок – зменшення психофізіологічних ресурсів і ефективності функціонування організму [14, 82].

Перманентна позитивна динаміка контингенту студентів із відхиленнями у стані здоров'я, які скеровані для занять фізичним вихованням у спеціальні медичні групи, є вагомою передумовою формування серйозної тенденції деградації стану здоров'я інтелектуальної частини країни. З урахуванням того, що реформування українського суспільства значною мірою залежить від «молодіжного фактору» і якості студентського ресурсу, стан здоров'я та фізичного потенціалу студентської молоді вважають однією із найактуальніших проблем у сучасній педагогіці, що зумовлює необхідність одного із важливих завдань державної політики в галузі освіти – забезпечити формування здорової особистості.

Держава визначила проблемою національного значення, що потребує першочергового вирішення, стан готовності майбутніх висококваліфікованих спеціалістів, яких готує вища школа [18]. Світові процеси глобалізації, посилені потужними інтенсивними технологічними змінами, зокрема інформаційними та комунікаційними технологіями, ставлять жорсткі вимоги до функціонального стану організму, психофізіологічної і психофізичної надійності та

готовності до виконання високопродуктивної роботи. Здатність до збереження й примноження потенціалу країни, яким є студентська молодь, життєво необхідна для суспільства в умовах глобалізації.

Нова освітня парадигма та інтеграція системи вищої освіти України в європейський освітній та науковий простір передбачає формування висококваліфікованого фахівця. Саме тому якість вищої освіти ототожнюють із якістю підготовки працеспроможних фахівців, що забезпечується належним станом їхнього здоров'я і є головним рушієм прогресу у всіх сферах діяльності суспільства і держави [5]. Саме тому питання збереження та покращання здоров'я студентської молоді сьогодні вважають одним із найактуальніших.

Постійне збільшення обсягу навчального та психоемоційного навантаження на тлі дефіциту рухової активності, що супроводжує процес навчання, призвело до неузгодженості інтелектуальних і психофізичних потенцій організму студентів [80]. В аспекті суттєвого погіршення психофізичної готовності студентської молоді питання збереження її здоров'я неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання, яка має у цьому ракурсі неабияке соціальне значення [58]. Фізичне виховання студентської молоді безпосередньо пов'язане з реалізацією сучасної молодіжної та демографічної політики України.

Актуальність забезпечення високої ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) значно зростає в зв'язку з удосконаленням системи освіти України відповідно до країн Європи, що сприяє підвищенню якості підготовки фахівців. Широкий суспільний резонанс викликає розуміння того, що серед проблем, вирішення яких не повинне залежати від суспільно-політичних колізій, ця проблема займає центральне місце. Сутність сучасної проблемної ситуації полягає в тому, що 20 % населення України – це молодь студентського віку. Саме тому її вважають однією з найважливіших проблем сучасності. Водночас, це певною мірою відображає ситуацію в країні загалом: належний рівень психофізичного стану випускників ЗВО визначає якість людського та кадрового потенціалу майбутнього нашої країни [8].

Визначену проблематику розглядають у загальнодержавному контексті, оскільки вона стосується високоосвіченої категорії

громадян, які в майбутньому мають сформувати основу продуктивних сил суспільства. У контексті чільних цілей освіти визначено, що збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді під час навчання, поряд із забезпеченням належного рівня їхньої психофізичної готовності до професійної діяльності, – провідне завдання фізичного виховання у ЗВО [59]. Відтак, адекватною і єдино можливою відповіддю на виклики сучасності є курс реформ у загальному концептуальному річизі модернізації усіх сфер життя держави та суспільства.

Нова модернізаційна стратегія як пріоритет реформування передбачає передусім істотні зміни в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання. Прерогативою у цьому керунку визначено необхідність якісних змін у змісті усіх його ланок. У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему вищої освіти на першому плані – необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості [48]. Останнє зумовлено й тим, що перехід до нової освітньої парадигми передбачає переосмислення доктрини фізичного виховання студентів, відповідну їй модернізацію змісту й оптимізацію його технологічного забезпечення.

Нині на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Визначальним чинником вказаного вважають саме брак рухової активності в режимі дня студентів [73, 79]. Останнє стає основним фактором відхилень у стані їхнього здоров'я та фізичного розвитку, як умови підтримки високого рівня психофізичного стану. Безсумнівно важливе й навіть непересічне значення фізичної активності для усунення значної кількості негативних процесів, що спричинили у студентів відхилення від тієї норми, якою фахівці сьогодні характеризують здоров'я. Втім, сучасна молодь студентського віку відзначається малорухливим способом життя. А обов'язкові дві академічні години на тиждень занять фізичним вихованням, визначені навчальною програмою, не можуть повною мірою забезпечити формування належного ступеня готовності студентів до майбутньої професійної діяльності. Тому позаакадемічні додаткові заняття фізичною культурою повинні бути

невіддільною складовою їхнього здорового способу життя [13, 74]. А зважаючи на необов'язковість занять фізичним вихованням у певних ЗВО та значні проблеми щодо збереження здоров'я молоді у державному масштабі, однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у позаакадемічний час. Саме така діяльність забезпечує ефективність фізичного виховання студентів, а відтак сприяє їхньому здоров'язбереженню [68, 83].

Однак низка питань щодо позаакадемічних форм фізичного виховання дотепер залишається не з'ясованою, спроби вписати певні новації в педагогічний процес не дають достатнього результату, а запропоновані шляхи вирішення проблеми дефіциту рухової активності студентства виявляються надієвими. Важливість занять фізичним вихованням у вільний від навчання час для студентів ЗВО як засобу піднесення на вищий щабель ефективності фізичного виховання зумовлює необхідність пошуку нових шляхів оновлення змісту, форм і методів позаакадемічної роботи як вагомого чинника оптимізації їхньої рухової активності студентів для забезпечення належного рівня психофізичного стану задля забезпечення необхідних умов для подальшої успішної трудової діяльності [72, 82].

У жодному разі не претендуючи на роль останньої інстанції, вважаємо, що формування стратегії позаакадемічних занять фізичною культурою є важливим для ефективного фізичного виховання студентів ЗВО. Навчальний посібник торкається ключових науково-педагогічних проблем сучасної системи, написаний відповідно до вимог теоретичного розділу програми з фізичної культури для ЗВО. Мета цього навчального посібника – репрезентувати теоретико-практичні основи позаакадемічних форм занять фізичним вихованням студентів у термін навчання у вищій школі задля можливості їхньої практичної реалізації його основних положень у процесі їхнього фізичного виховання у ЗВО.