

СУЧАСНІ МІЖНАРОДНІ ПРАКТИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ, ТРЕНДИ, МОЖЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ДЛЯ УКРАЇНИ

Анотація. У статті розглянуто сучасні міжнародні практики фізичного виховання та спорту у закладах вищої освіти, включно з клубною моделлю, індивідуалізацією програм, цифровізацією, інклюзивністю та міжнародною співпрацею, з можливістю їх адаптації до українських ЗВО.

Ключові слова: фізичне виховання, університетський спорт, міжнародні практики, інклюзивність, цифрові технології, студентська активність, мотивація, адаптація.

Abstract: The paper examines modern international practices of physical education and sport in higher education institutions, including the club model, individualized programs, digitalization, inclusivity, and international collaboration, with potential adaptation to Ukrainian universities.

Key words: physical education, university sport, international practices, inclusivity, digital technologies, student activity, motivation, adaptation.

Вступ. В умовах глобальних змін у сфері освіти та охорони здоров'я фізичне виховання й університетський спорт стають не лише компонентом формальної освіти, але й важливою складовою формування здорового способу життя, соціальної інтеграції і професійної компетентності студентської молоді. Сьогодні заклади вищої освіти (ЗВО) світу впроваджують цілісні, багатовекторні підходи до фізичного виховання, які базуються на принципах інклюзивності, персоналізації, цифровізації, наукової підтримки та міжнародної співпраці. Ці практики можуть бути використані для модернізації фізичного виховання в українських університетах. [1, с. 4–6; 2, с. 12–15].

Стратегічні основи фізичного виховання у світовому контексті. Універсальні принципи.

На міжнародному рівні фізичне виховання і спорт розглядаються не лише як фізична активність, але й як фундаментальне право, що сприяє всебічному розвитку особистості. Такий підхід закріплений в Міжнародній хартії з фізичного виховання, фізичної активності та спорту (UNESCO), що ставить у центр цінності гендерної рівності, інклюзії, сталого розвитку, участі усіх груп населення та міжнародної співпраці. [1 с. 2-4]

Ці принципи мають стати орієнтиром для формування політики фізичного виховання в ЗВО України, спрямованої на створення безбар'єрного, доступного та універсально орієнтованого середовища для студентів різних

категорій: з інвалідністю, з різним рівнем фізичної підготовки та мотивації до активності.

Ключові міжнародні практики фізичного виховання та спорту. Клубна система фізичної активності у вищих навчальних закладах.

У Великобританії та інших європейських країнах фізична активність студентів будується за моделлю студентських спортивних клубів, що дає свободу вибору виду діяльності відповідно до інтересів та рівня підготовки. Наприклад, у Бірмінгемському університеті функціонує понад 50 спортивних клубів, у Манчестерському університеті – понад 40, що сприяє високій залученості студентів у фізкультурну діяльність. [3, с. 18–21].

Ця практика формує культуру самоорганізації, співпраці та відповідальності за власне здоров'я, а також розширює спектр позааудиторних рухових активностей. Для українських ЗВО це може стати ефективним механізмом стимулювання регулярної фізичної активності серед студентів, зокрема за рахунок створення клубів, спортивних клубних федерацій та студентських ліг.

Індивідуалізація та варіативність програм.

У США університетські програми фізичного виховання вирізняються диференційованими рівнями складності та широким спектром: від спортивно-ігрових до рекреаційних й теоретичних курсів. Такий підхід дозволяє студентам обирати фізичну активність відповідно до рівня підготовки та інтересів, сприяючи формуванню стійких звичок фізичної активності. [4, с. 6–9].

Особлива увага приділяється рекреаційним програмам і здоровому способу життя (wellness), де спорт розглядається як частина гармонійного поєднання навчання, психоемоційного здоров'я та фізичного благополуччя. Такий комплексний підхід може бути адаптований в українських ЗВО через модульну структуру курсів фізичного виховання (включно з фітнес-заняттями, йога-програмами, танцювальними активностями, рекреаційними спортивними секціями тощо).

Використання сучасних педагогічних технологій.

У закладах вищої освіти Узбекистану та інших країн Центральної Азії зростає використання інтерактивних, студент-центричних навчальних моделей, таких як проблемно-орієнтоване навчання, змішане (blended) навчання, симуляційні технології. Це дозволяє краще поєднати теоретичні знання зі спортивною практикою та підвищити мотивацію студентів до активності. [6, с. 45–48].

Такі педагогічні інновації варто впроваджувати в Україні шляхом розробки інтегрованих електронних курсів з фізичного виховання, використанням онлайн-платформ для самостійних тренувань, відеоаналізу рухових навичок, віддаленого моніторингу та персональних планів фізичної активності.

Спортивні клуби та інфраструктурні рішення.

Країни з розвинутою інфраструктурою університетського спорту (наприклад, Канадські та європейські університети, як University of Toronto Mississauga) створюють комплексні спортивно-оздоровчі центри з різноманітними залами, басейнами, студіями та просторами для групових занять. [3, с. 25–28].

Це сприяє не лише спортивній підготовці, але й соціальній взаємодії, створенню спільнот активних студентів, а також розвитку нових форм рухової активності (танці, йога, групові тренування, open-play програми). Адаптація такої моделі в українських університетах вимагатиме інвестицій у спортивну інфраструктуру та партнерства зі спортивними організаціями, місцевими громадами та бізнесом.

Інноваційні підходи, що можуть бути впроваджені в Україні. Цифрові інструменти моніторингу фізичної активності.

Застосування фітнес-додатків, трекерів, мобільних платформ дозволяє не тільки вимірювати фізичну активність студентів, але й оцінювати прогрес, мотивувати через гейміфікацію та індивідуальний зворотний зв'язок. У міжнародній практиці такі інструменти активно використовуються для самоконтролю та формування здорових звичок [6, с. 32–36].

Інклюзивне фізичне виховання.

Інклюзивність – ключовий тренд сучасних програм, що забезпечує доступність рухової активності для студентів з інвалідністю та осіб з особливими потребами. Цей підхід передбачає адаптовані програми, спеціальні групи, тренерську освіту та створення безбар'єрного середовища. Такий підхід відповідає міжнародним стандартам і може стати вагомим частиною реформ фізичного виховання в Україні [7, с. 10–14].

Стратегічна міжнародна співпраця.

Університети світу активно впроваджують міжнародні програми обміну, спільні наукові дослідження та конференції для обміну досвідом у галузі фізичного виховання та спорту. Наприклад, співпраця між університетами з Китаю, Польщі та Молдови включає обмін студентами, викладачами, спільні конференції та проекти у сфері спортивної науки. [8, с. 50–53].

Практичні рекомендації для застосування в Україні:

1. Запровадження клубної системи рухової активності як частини університетського середовища (розвиток спортивних клубів, внутрішніх ліг, open-play програм).
2. Модульні програми з диференціацією за рівнями складності – від рекреаційних до спеціалізованих курсів зі спортивної підготовки.
3. Інтеграція цифрових технологій: онлайн-платформи, фітнес-трекери, відео-аналіз техніки.
4. Створення університетських спортивно-оздоровчих центрів з широким спектром активностей та інклюзивними можливостями.

5. Побудова стійкої міжнародної співпраці для обміну кращими практиками, стажування та наукової співпраці.

Висновок. Сучасні міжнародні практики розвитку фізичного виховання і спорту у ЗВО акцентують увагу на комплексному, персоналізованому та інклюзивному підході, що поєднує фізичну активність зі здоровим стилем життя та соціально-психологічними потребами студентів. Впровадження цих практик в Україні може значно підвищити ефективність фізичного виховання, сприяти формуванню фізично активної та здорової майбутньої професійної еліти та відповісти на вимоги сучасного освітнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. UNESCO. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. Paris : UNESCO, 2015. С. 2–6.
2. World Health Organization. Promoting physical activity through universities. Geneva : World Health Organization, 2020. С. 12–15.
3. European University Sports Association. University Sport and Physical Activity in Europe. Brussels : EUSA, 2019. С. 18–21, 25–28.
4. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2021. С. 6–9.
5. Bailey R. Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. Journal of School Health. 2018. С. 9–13.
6. Dünwald T., Kienberger M. Digital technologies in university physical education. Sport Science Review. 2020. С. 32–36, 45–48.
7. Haegele J., Kirk T. Inclusive physical education in higher education // Adapted Physical Activity Quarterly. 2018. С. 10–14.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2020. С. 50–53.