

## **ЄВРОПЕЙСЬКІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ: МОЖЛИВОСТІ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ В УКРАЇНІ**

Фізична культура у системі сучасної вищої освіти є ключовим елементом формування гармонійно розвиненої, соціально активної та конкурентоспроможної особистості. Вона сприяє не лише зміцненню фізичного здоров'я, а й розвитку особистісних і соціальних компетентностей — дисципліни, емоційної стійкості, лідерства, здатності до командної взаємодії та саморегуляції. Для студентів, що перебувають у середовищі підвищеного навчального та інформаційного навантаження, фізична активність стає засобом збереження психоемоційної рівноваги, профілактики вигорання та підтримання загальної працездатності.

Водночас у більшості країн світу фіксується тенденція до зниження рівня рухової активності серед молоді. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВНО, 2023), понад 70 % студентів у країнах Європи не дотримуються рекомендованої мінімальної норми фізичних навантажень. Основними причинами є цифровізація повсякдення, зменшення часу на активний відпочинок, поширення дистанційних форматів навчання й зміна стилю дозвілля. В Україні ці виклики посилюються впливом війни, нестачею ресурсів, обмеженим доступом до спортивної інфраструктури, а також психологічним виснаженням молоді, що негативно позначається на мотивації до занять фізичною культурою [1].

У країнах Європейського Союзу фізична культура розглядається не як допоміжна навчальна дисципліна, а як елемент державної політики здоров'я, освіти та соціального розвитку. ЄС реалізує інтегрований підхід, коли розвиток фізичної активності поєднується з політиками сталого розвитку, рівних можливостей, ментального здоров'я та молодіжного залучення. На рівні інституцій ключовими інструментами виступають програми Erasmus+ Sport, NEPA Europe та ініціатива Healthy Universities, що функціонують у партнерстві з університетами, муніципалітетами та громадськими організаціями.

Програма Erasmus+ Sport, започаткована Європейською комісією, підтримує університети, молодіжні організації та місцеві громади у створенні

спільних спортивних проєктів. Її цілі включають розвиток студентського спорту, інклюзивних клубів, підтримку жінок у спорті, профілактику малорухливого способу життя. У межах Erasmus+ Sport університети впроваджують освітньо-рекреаційні програми, волонтерські ініціативи та міжуніверситетські турніри, що поєднують навчання, соціальну інтеграцію та здоров'язбереження [3].

Мережа HEPA Europe (Health-Enhancing Physical Activity), створена під егідою ВООЗ, координує діяльність держав, університетів і наукових інститутів, спрямовану на просування активного способу життя. Її підхід “Whole School and University Model” базується на створенні середовища, що природно стимулює рухову активність — облаштування відкритих спортивних майданчиків, велоінфраструктури, прогулянкових зон і залучення студентів до коротких активних перерв протягом навчального дня [2].

Показовими є скандинавські практики, зокрема фінська програма “Schools and Universities on the Move”, яка передбачає щоденну годину рухової активності для студентів і працівників закладів освіти. Даний підхід фінансується на державному рівні та поєднує фізичну культуру з урбаністичними рішеннями: велодоріжками, зеленими зонами та відкритими майданчиками для фітнесу. Також вартий уваги польський приклад — діяльність University Sports Association of Poland (AZS), що охоплює понад 130 університетів. Організація не лише координує студентський спорт, а й проводить національні ігри, освітні проєкти з менеджменту спорту, тренінги для лідерів студентських клубів. Польська модель демонструє ефективність самоорганізації студентів у межах університетського самоврядування.

Усі ці ініціативи об'єднує спільна логіка — фізична активність має бути доступною, добровільною та соціально значущою, а університет — першим простором, де формується культура руху як норма життя.

В Україні формується нове бачення ролі фізичної культури, що поєднує оздоровчу, освітню та соціальну функції. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року (Розпорядження КМУ № 951-р від 4 серпня 2021 р.) визначає пріоритетом підвищення рухової активності молоді, розвиток спортивної інфраструктури, підтримку студентського спорту та залучення населення до оздоровчої діяльності.

Попри складні умови, деякі українські університети вже демонструють інноваційні підходи. Університети фізичної культури (зокрема НУФВСУ) беруть участь у проєктах Erasmus+ Sport і HEPA Europe, що дозволяє інтегрувати українські практики в європейський контекст [4].

Яскравим прикладом є Київський національний університет будівництва і архітектури (КНУБА), де діяльність кафедри фізичного виховання і спорту спрямована на формування культури здорового способу життя та розвиток мотивації студентів до систематичних занять. Кафедра реалізує комплексну

програму, яка поєднує навчальні, спортивно-масові та оздоровчі напрями роботи. Університет активно підтримує розвиток студентського спорту: функціонують секції з волейболу, баскетболу, настільного тенісу, футболу, бадмінтону, легкої атлетики та фітнесу. Щороку проводяться університетські спартакіади, міжфакультетські турніри й дні здоров'я, що мають на меті не лише фізичне загартування, а й соціальну інтеграцію студентів. Кафедра також співпрацює зі спортивними організаціями міста Києва та бере участь у заходах, ініційованих Міністерством освіти і науки України [8].

Водночас залишається низка системних викликів для України: недостатня координація між міністерствами освіти, охорони здоров'я та молоді, інфраструктурні обмеження, особливо у громадах, де університети не мають власних спортивних баз та ізька цифровізація у сфері фізичної культури (нестача сучасних інструментів моніторингу активності, гейміфікованих платформ, інтегрованих wellness-додатків).

Разом із тим, навіть локальні ініціативи свідчать про поступовий перехід до мотиваційно-ціннісної моделі фізичного виховання, де у центрі уваги — задоволення від руху, соціальна взаємодія та психологічне благополуччя.

Європейський досвід доводить, що ефективна популяризація фізичної активності серед студентів можлива лише за умови системного підходу, коли спорт інтегрований у політику освіти, охорони здоров'я та соціального розвитку. Для України це означає потребу у створенні Національної стратегії розвитку студентського спорту, узгодженої з освітніми та молодіжними програмами.

Пріоритетними напрямами мають стати: розширення участі університетів у європейських програмах (Erasmus+ Sport, NEPA Europe, Healthy Universities), розвиток відкритих спортивних просторів у кампусах, впровадження цифрових платформ і мобільних додатків для мотивації студентів, залучення студентського самоврядування до управління спортивними ініціативами [5].

Реалізація цих заходів дозволить сформувану нову культуру здоров'я у вищій школі — де фізична активність стає невід'ємною частиною освітнього процесу, а університети — простором для гармонійного розвитку особистості.

Популяризація фізичної активності серед студентів — це не лише питання здоров'я, а й інвестиція у людський капітал і стійкість суспільства. Синергія українських ініціатив із європейськими практиками може забезпечити підвищення якості освіти, зміцнення соціальної згуртованості та інтеграцію України у спільний європейський освітній простір.

#### **Список використаних джерел**

1. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Каб. Міністрів України від 04.11.2020 № 1089 : станом на 20 черв. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#Text>

2. HEPA Europe (European network for the promotion of health-enhancing physical activity). World Health Organization (WHO). URL: [https://www.who.int/europe/groups/hepa-europe-\(european-network-for-the-promotion-of-health-enhancing-physical-activity\)?utm\\_source](https://www.who.int/europe/groups/hepa-europe-(european-network-for-the-promotion-of-health-enhancing-physical-activity)?utm_source)

3. Sport actions. Erasmus+. URL: [https://erasmusplus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-organisations/sport-actions?utm\\_source](https://erasmusplus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-organisations/sport-actions?utm_source)

4. New projects for 7 Ukrainian sport organisations under EU-funded Erasmus+ Programme – National Erasmus+ Office in Ukraine. National Erasmus+ Office in Ukraine. URL: [https://erasmusplus.org.ua/en/news/4-new-projects-for-ukrainian-sport-organisations-under-eu-funded-erasmus-programme/?utm\\_source](https://erasmusplus.org.ua/en/news/4-new-projects-for-ukrainian-sport-organisations-under-eu-funded-erasmus-programme/?utm_source)

5. YOUTH AND SPORTS POLICY. uareforms.org. URL: [https://uareforms.org/en/pages/new-page-656?utm\\_source](https://uareforms.org/en/pages/new-page-656?utm_source)

6. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Випуск 16. – С.150-157. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/19.pdf>

7. Шамич О.М. Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я / О. М. Шамич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: [зб. наук. пр.]. –К., –2014. – № 11. – С. 75-92. <https://ap.uu.edu.ua/article/23>

8. Шамич О.М. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навчальний посібник /О.М. Шамич, Л.З. Сердюк, Г.В. Іваннікова/ –К. : Талком, 2023. – 131 с. <https://repository.knuba.edu.ua/items/0556ed25-7d1e-40cd-bfd3-0b908aefa24d>

**УДК 316.346.32-053.6:374.7:37.018.262**

**Головко Олена Олександрівна,**

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту*

*Київського національного університету будівництва і архітектури;*

**Романенко Олександра Антонівна,**

*здобувач вищої освіти навчальної групи ГТЗ-25-2*

*Київського національного університету будівництва і архітектури*

## **ПІДТРИМКА МОЛОДІ ВПРОДОВЖ ЇХНЬОГО ВОЛОНТЕРСЬКОГО ДОСВІДУ ЧЕРЕЗ МЕНТОРСТВО**

У сучасній Україні волонтерство стає важливим інструментом формування активної громадянської позиції серед молоді. Одним із найефективніших напрямів підтримки молодих волонтерів є менторство — система наставництва, що допомагає новачкам розкрити власний потенціал, набути досвіду та відчутти командну підтримку.

У Києві активно розвиваються спортивно-волонтерські ініціативи, які поєднують фізичну активність, соціальну інтеграцію та освіту. Одним із яскравих прикладів є марафон «Активні парки», який об'єднує молодь навколо ідеї здорового способу життя. Під час участі в цьому заході як волонтерів