
ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ

Кондратенко В. В., Черевко С. В.
DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-557-0-35>

ВСТУП

Збереження здоров'я та підтримка фізичної активності є важливими чинниками гармонійного розвитку особистості в умовах сучасного освітнього процесу, оскільки вони сприяють загальному благополуччю та ефективному засвоєнню навчального матеріалу. У закладах вищої освіти (ЗВО) фізична підготовка не лише покращує фізичне здоров'я, а й підвищує працездатність, стресостійкість та загальний рівень життєвої активності студентів і викладачів. В умовах інтенсифікації навчання та зростання когнітивного навантаження особливо важливою є регулярна фізична активність, яка допомагає запобігти негативним наслідкам малорухливого способу життя. Тому розробка та впровадження ефективних методик фізичної підготовки набуває особливої актуальності, враховуючи сучасні тенденції здоров'язбережувальної освіти.

Важливо, щоб фізична підготовка в ЗВО базувалась на принципах систематичності, доступності, індивідуалізації та мотивації до активного способу життя, що сприяє загальному розвитку учасників освітнього процесу. Одним з важливих напрямків є інтеграція фізичної активності в освітній процес, оскільки це позитивно впливає на соціальну адаптацію студентів та розвиток їхніх лідерських якостей. Крім того, для підвищення зацікавленості молоді до занять спортом необхідно впроваджувати інноваційні підходи, зокрема використання цифрових технологій, що відкривають нові можливості для залучення студентів до фізичної активності. Зі свого боку, створення належної інфраструктури у ЗВО, яка б забезпечувала доступ до необхідних умов для занять фізичною активністю, є ще одним важливим аспектом цієї проблеми.

Формування культури здорового способу життя серед студентів має стати одним із пріоритетів освітнього процесу, адже це безпосередньо впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я. У зв'язку з цим, фізична

підготовка майбутніх фахівців у різних галузях набуває важливого значення, оскільки високий рівень фізичної активності безпосередньо корелює з підвищенням когнітивних здібностей та стійкістю до стресових ситуацій. Вивчення цієї сфери через дослідження дозволяє розробити ефективні стратегії для оптимізації фізичного виховання в ЗВО. Тому підвищення рівня фізичної активності серед учасників освітнього процесу потребує комплексного підходу, який охоплює не тільки освітні програми, але й позааудиторну спортивну діяльність. Враховуючи потреби кожного учасника освітнього процесу, сучасна система фізичної підготовки має пропонувати різноманітні форми фізичної активності, що дасть змогу кожному знайти оптимальний шлях для підтримки здоров'я.

1. Теоретичні засади фізичної підготовки в освітньому процесі

Фізична підготовка відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя та всебічного розвитку особистості в освітньому процесі, оскільки є основою для підтримки фізичного та психічного здоров'я студентів. У сучасних умовах зростаючого когнітивного навантаження особливого значення набуває системний підхід до фізичного виховання, орієнтований на збереження життєвої енергії та працездатності студентів, що забезпечує їх здатність ефективно справлятися з навчальними і професійними викликами. Саме тому актуальним завданням є розробка ефективних методик, які враховують індивідуальні особливості студентської молоді та інтегрують сучасні педагогічні й технологічні інновації. Важливим елементом цього процесу є створення сприятливого середовища, яке мотивує до активного способу життя та сприяє розвитку стійких здоров'язбережувальних навичок, що, зі свого боку, дозволяє студентам зберігати високий рівень життєвої активності. Дослідження у цій сфері сприяють оптимізації фізичної підготовки в ЗВО, забезпечуючи її відповідність сучасним викликам та потребам освітнього процесу.

У сучасних умовах відбувається кардинальне переосмислення підходів до фізичного виховання у ЗВО, що зумовлює необхідність розробки адаптивних моделей навчання. Вони мають забезпечувати максимально ефективну реалізацію рухового потенціалу кожного індивіда в процесі формування його особистісної фізичної культури. Усвідомлення важливості комплексного реформування системи фізичного виховання передбачає два ключові вектори змін: забезпечення належного рівня фізичної підготовленості з урахуванням сучасних безпекових викликів та формування здоров'язбережувальної компетентності, що сприятиме розвитку самостійних навичок рухової активності у здобувачів вищої освіти. Вимоги сьогодення диктують

необхідність виховання високоорганізованих, фізично розвинених студентів, що, зі свого боку, потребує створення ефективних механізмів моніторингу та оцінювання фізичного виховання. Вони мають бути обов'язковими, відображати реальні навчальні досягнення здобувачів освіти та слугувати об'єктивним критерієм їхньої фізичної підготовленості. Однак сучасна система фізичного виховання у ЗВО значною мірою не відповідає цим вимогам, що зумовлює необхідність її глибокої модернізації¹.

Формування якісного освітнього середовища, що сприяє фізичному розвитку студентів, вимагає поєднання інноваційних педагогічних технологій із традиційними методами фізичного виховання. Важливим є створення програм, які враховують не лише фізичні можливості студентів, а й їхні інтереси та індивідуальні потреби. Це дозволить підвищити мотивацію до занять фізичною активністю, зробивши їх важливою частиною щоденного життя молоді.

Сучасна система фізичного виховання в Україні потребує суттєвих змін, спрямованих на активізацію рухової діяльності студентської молоді, стимулювання регулярних занять спортом та формування відповідних умов у ЗВО для широкого залучення студентів до фізичної активності. Важливим аспектом цього процесу є розвиток студентського спорту як важливої складової здорового способу життя. Особливої актуальності питання набуває в контексті складної ситуації, спричиненої воєнними діями в Україні, що створює додаткові виклики для фізичного виховання молоді. У цих умовах важливим завданням педагогічного колективу та фахівців фізичного виховання є створення передумов для формування у студентів стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Це передбачає впровадження ефективних методів залучення молоді до різних форм фізичної активності, адаптацію освітніх програм до сучасних реалій, а також створення належної матеріально-технічної бази для занять. Розвиток культури здорового способу життя серед студентів має ґрунтуватися на комплексному підході, що включає як освітні ініціативи, так і позааудиторні заходи, спрямовані на популяризацію спорту та фізичної активності².

Ефективне реформування системи фізичного виховання у ЗВО має ґрунтуватися на використанні сучасних педагогічних стратегій, що

¹ Гавришко С. Г., Гвоздецька С. В., Приходько І. М. Сучасна система фізичного виховання у ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 8(168). С. 31.

² Вольчинський А. Я., Малімон О. О., Касарда О. З., Смаль Я. А., Ковальчук А. Д. Теоретичні та практичні підходи вдосконалення фізичної підготовки учасників освітнього процесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Випуск 5(178). С. 41.

враховують потреби та інтереси студентів. Одним із ключових аспектів є індивідуалізація освітнього процесу, яка передбачає гнучкі форми організації занять, спрямовані на максимальне розкриття рухового потенціалу кожного здобувача освіти. Крім того, важливим напрямом модернізації є інтеграція цифрових технологій, що можуть сприяти підвищенню мотивації студентів через застосування інтерактивних методів навчання та моніторингу фізичних досягнень. Запровадження таких підходів дозволить створити ефективну модель фізичного виховання, яка відповідатиме сучасним викликам і сприятиме формуванню у студентів усвідомленої потреби у фізичній активності.

Одним із найбільш значущих недоліків сучасної системи фізичного виховання студентів є її недостатня ефективність у стимулюванні молоді до занять фізичною активністю. Вона не сприяє формуванню внутрішньої мотивації до регулярних тренувань, не заохочує студентів до самостійного освоєння знань і навичок у сфері фізичної культури, а також не сприяє вихованню активних і самостійних суб'єктів рухової діяльності. Вивчення концепцій, моделей і підходів до організації фізичного виховання у ЗВО є предметом численних наукових досліджень, адже актуальний стан цієї сфери, на думку багатьох фахівців, не відповідає сучасним освітнім стандартам і вимогам до професійної підготовки. Нинішня система фізичного виховання, як правило, реалізується за директивним принципом, базуючись на застарілих традиційних підходах, які не враховують індивідуальних особливостей студентів, їхніх фізичних можливостей та особистих інтересів. Відсутність диференційованого підходу та гнучких механізмів організації занять призводить до зниження зацікавленості студентської молоді у фізичному самовдосконаленні, що негативно впливає на їхню рухову активність і загальний рівень фізичної культури. У зв'язку з цим особливого значення набуває розробка нових методичних підходів, що передбачають активне залучення студентів до процесу фізичного виховання, інтеграцію інноваційних освітніх технологій та створення умов для усвідомленого формування здорового способу життя³.

Одним із перспективних напрямів удосконалення фізичного виховання у ЗВО є впровадження особистісно орієнтованого підходу, що передбачає врахування індивідуальних особливостей студентів та їхніх мотиваційних чинників. Це вимагає розробки диференційованих програм фізичної підготовки, які б дозволяли студентам обирати форми та рівень фізичної активності відповідно до власних можливостей і вподобань. Важливим завданням є також активне залучення студентів до формування змісту занять, що сприятиме підвищенню їхньої

³ Щербиніна М. Б., Глоба Т. А. Підходи щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 1(332). С. 205.

зацікавленості та відповідальності за власний фізичний розвиток. Крім того, застосування сучасних цифрових технологій, таких як мобільні додатки для моніторингу фізичної активності або інтерактивні платформи для занять, може стати ефективним засобом стимулювання студентів до систематичних тренувань. У результаті такий підхід дозволить не лише підвищити рівень фізичної культури студентської молоді, а й забезпечити її гармонійний розвиток, що є необхідною умовою успішної професійної діяльності у перспективі.

Фізичне виховання є важливою складовою загального виховання особистості майбутнього фахівця, оскільки воно сприяє гармонійному розвитку студентів та їхній професійній підготовці. Лише за умови систематичного розвитку фізичної підготовленості, поєданого із формуванням навичок здорового способу життя, можна ефективно підтримувати, зміцнювати та покращувати стан здоров'я студентської молоді. Фізична активність відіграє ключову роль у забезпеченні всебічного розвитку особистості, формуванні витривалості, сили, координації та інших фізичних якостей, необхідних для збереження високої працездатності та стресостійкості. Важливим аспектом фізичного виховання є також оволодіння студентами спеціальними знаннями щодо організації рухової діяльності, набуття практичних навичок виконання фізичних вправ та усвідомлення їхнього впливу на загальний фізичний стан. Цей процес сприяє поступовому функціональному вдосконаленню організму молодої людини, підвищенню його адаптаційних можливостей і розвитку здатності до тривалої ефективної професійної діяльності. Формування фізичної культури особистості в період навчання у ЗВО не лише створює передумови для зміцнення здоров'я, а й готує студентів до майбутньої трудової діяльності, що вимагає фізичної та психологічної витривалості⁴.

Забезпечення якісного фізичного виховання у ЗВО потребує комплексного підходу, що охоплює не лише традиційні форми занять, а й створення умов для самостійної фізичної активності студентів. Важливою складовою цього процесу є мотиваційно-ціннісний аспект, який сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та фізичного розвитку. Саме поєднання освітніх, практичних і мотиваційних компонентів дозволяє не лише забезпечити фізичну підготовку студентів, а й зробити її важливою частиною їхнього способу життя.

⁴ Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О., Кучеренко Г. В. Фізична підготовка студентів перших курсів як важливий складник їхнього успіху в майбутній професії. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 73, Т. 1. С. 180.

Фізичне виховання в системі вищої освіти спрямоване на формування у студентів стійкої потреби до самостійного освоєння знань, умінь і навичок, пов'язаних з управлінням власним фізичним розвитком. Основною метою цього процесу є не лише засвоєння теоретичних основ і практичних методик фізичного вдосконалення, а й усвідомлення значущості фізичної активності для підтримання високої працездатності, психоемоційної рівноваги та загального стану здоров'я. Завдяки систематичному залученню студентів до занять фізичним вихованням, вони набувають здатності ефективно застосовувати отримані знання і навички у повсякденному житті та майбутній професійній діяльності. Важливо, щоб фізичне виховання не обмежувалося лише заняттями в аудиторіях чи спортивних залах, а стало фундаментом для формування здорового способу життя, що інтегрується у професійне зростання та соціальну активність особистості. Тому сучасний підхід до фізичного виховання у ЗВО має на меті не тільки розвиток фізичних якостей студентів, а й виховання у них відповідальності за власний фізичний стан та здатності до активного самовдосконалення протягом усього життя⁵.

Формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вимагає поєднання практичних занять із усвідомленням її значущості для особистісного та професійного розвитку. Саме систематичне залучення до фізкультурно-спортивної діяльності сприяє не лише зміцненню здоров'я, а й поступовому переходу від зовнішньої мотивації до внутрішньої, що забезпечує стійкий інтерес до самовдосконалення. У цьому контексті фізична активність виступає не лише як засіб підтримки фізичної форми, а й як елемент соціалізації, що формує відповідальність за власний розвиток і здатність до ефективної діяльності в професійному середовищі.

Рівень суб'єктивного сприйняття цінностей фізичної культури є важливим показником професійно особистісного розвитку студента, який відображає його культурний рівень через реалізацію ціннісного ідеалу та перехід від потенційних можливостей до реальних досягнень. Процес присвоєння цінностей фізичної культури залежить від рівня свідомості особистості, що визначає межі та нормативи мотивованого відношення до цих цінностей, а також індивідуальне сприйняття їх важливості для суб'єкта. Це також проявляється в діях і вчинках, які сприяють самовизначенню особистості та її самореалізації в контексті фізкультурно-спортивної діяльності. Цінності фізичної культури є не тільки умовою, але й результатом цього процесу. Вони існують на різних рівнях: індивідуально-особистісному, професійно груповому та

⁵ Філоненко О. В. Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти України. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2023. № 210. С. 232.

громадському. Індивідуально-особистісний рівень характеризує складну соціально-психологічну структуру, що поєднує умови та мотиваційні орієнтири особистості, створюючи систему її ціннісних орієнтацій. В цих орієнтаціях аксіологічне «Я» виступає як система когнітивних образів, що поєднуються з емоційно-вольовими проявами та сприймаються особистістю як внутрішній орієнтир, який стимулює її активність. Професійно-груповий рівень відображає результати колективної фізкультурно-спортивної діяльності з орієнтацією на професіоналізм, а громадський рівень включає ідеї, норми та правила, що регулюють фізкультурну діяльність в суспільстві⁶.

Процес засвоєння цінностей фізичної культури тісно пов'язаний із формуванням світоглядних орієнтацій студента, що визначають його ставлення до здорового способу життя та професійної самореалізації. Усвідомлення значущості фізичної активності як складової особистісного розвитку сприяє не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості, а й розширенню можливостей для ефективної взаємодії у соціокультурному та професійному середовищі. Тому інтеграція фізичного виховання у систему професійної підготовки забезпечує гармонійне поєднання особистісних, соціальних і професійних цінностей, що є основою всебічного розвитку майбутнього спеціаліста.

Фізичне виховання спрямоване на розвиток студента як особистості, індивідуальності та активного учасника професійного навчання, і це може бути досягнуто лише на основі гуманістичних і демократичних принципів педагогічної діяльності. Така організація професійної підготовки майбутніх спеціалістів дедалі більше набуває форми діалогу, співпраці та спільної творчості, де головним є взаємний обмін досвідом між викладачем і студентом. Такий підхід відкриває студентам можливість ґрунтовніше підготуватися до вимог майбутньої професії, де успіх самореалізації визначатиметься не лише рівнем фахової підготовки, а й акмеологічними аспектами життєдіяльності, а також ставленням до здоров'я як власного, так і здоров'я тих, з ким вони працюватимуть. Фізична культура особистості є відображенням її освіченості, фізичної підготовленості та вдосконалення, досягнутих завдяки систематичному використанню методів і засобів фізичного виховання⁷.

Таким чином, відзначимо, що фізична підготовка є важливою частиною освітнього процесу, сприяючи не лише фізичному здоров'ю

⁶ Масевський М. Формування фізичної культури особистості як головна мета фізичного виховання студентської молоді. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2019. № 2. С. 66.

⁷ Лопатюк О., Захарова О. Інновації на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Вісник КрНУ імені Михайла Остроградського. Професійна освіта*. 2023. Випуск 1(138). С. 152.

студентів, а й їхньому всебічному розвитку. Сучасна система фізичного виховання вимагає адаптації до нових умов, зокрема з огляду на потребу в індивідуалізації та інтеграції інноваційних методів. Врахування особистісних особливостей студентів, використання цифрових технологій та зміцнення мотивації є ключовими аспектами для підвищення ефективності фізичного виховання. Однак, для успішної реалізації цих підходів необхідна глибока модернізація системи фізичного виховання у ЗВО.

2. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання в системі вищої освіти

Важливою складовою ефективного фізичного виховання є створення умов для розвитку мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою, що забезпечує сталість їхніх фізкультурно-оздоровчих практик. Такий підхід сприяє не лише фізичному вдосконаленню, а й формуванню ціннісного ставлення до здоров'я як необхідного ресурсу професійної діяльності та особистісного зростання. Відтак, інтеграція фізичного виховання у систему вищої освіти має стратегічне значення для підготовки майбутніх фахівців, здатних ефективно реалізовувати свої професійні й соціальні функції.

Згідно зі Стратегією розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року⁸, фізичне виховання у ЗВО спрямоване на популяризацію здорового способу життя, стимулювання рухової активності учасників освітнього процесу з метою гармонійного фізичного розвитку, збереження та зміцнення здоров'я, а також формування фізичних, морально-вольових і інтелектуальних якостей. Крім того, важливим аспектом є організація змістовного дозвілля студентів. Реалізація цієї стратегії здійснюється через кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки.

Для досягнення поставленої мети передбачено низку завдань, зокрема: модернізація кафедр фізичного виховання; перехід дисципліни «Фізичне виховання» з факультативної на обов'язкову, оскільки вона є важливим елементом підготовки молоді до виконання професійних обов'язків. Планується забезпечення контролю за рівнем фізичної підготовленості та здоров'я студентів через заліз дисципліни «Фізичне виховання», а також проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді України. Зокрема, передбачено організацію спортивно-масових заходів та залучення студентів до участі

⁸ Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogo-vikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do-2025-rokuk.pdf>

в них поза навчальним часом, серед яких: проведення багатоетапних комплексних заходів з національно-патріотичного виховання та популяризації здорового способу життя; участь у традиційних щорічних всеукраїнських спортивно-масових заходах, таких як Міжнародний день студентського спорту, День фізичної культури і спорту, всеукраїнський забіг «Студентська миля» та ін.; активна участь у заходах, ініційованих студентською молоддю, зокрема флешмобах всеукраїнського та місцевого рівнів, заняттях з фізичного виховання за участю відомих спортсменів. Також передбачено заохочення викладачів і працівників галузі до занять фізичною культурою та спортом. Додатково важливим завданням є забезпечення ефективної системи інклюзивної освіти, організація занять для студентів спеціальних медичних груп, а також впровадження в освітній процес і позанавчальну діяльність популярних серед молоді видів спорту та рухової активності. Крім того, планується сприяння розвитку туризму в ЗВО як засобу залучення молоді до формування потреби здорового способу життя, активного відпочинку та престижу занять фізичною культурою. У межах цих завдань також передбачено проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді.

Для ефективної реалізації цих завдань важливим є залучення до процесу не лише студентів, а й викладачів, адміністрації ЗВО, що сприятиме створенню атмосфери підтримки та заохочення здорового способу життя. Крім того, особливу увагу слід приділяти популяризації фізичної активності серед студентів через різноманітні формати – від спортивних змагань до інтерактивних заходів. Це дозволяє інтегрувати фізичне виховання в повсякденне життя студентів, формуючи стійке бажання до активного та здорового способу життя.

Аналіз сучасних технологій організації та проведення освітнього процесу з фізичного виховання показав, що традиційна технологія включає ряд обов'язкових характеристик, таких як примусові заняття загальною фізичною підготовкою для академічних груп студентів, наявність єдиної робочої освітньої програми кафедри, яка включає стандартне наповнення та завдання для кожного модуля і розділу навчального матеріалу. Ці характеристики, зокрема організаційна структура, яка передбачає об'єднання студентів в академічні групи, вимагають використання фізичних вправ і їх комплексів, які мають бути доступні для виконання усіма студентами. Це значно обмежує різноманітність освітнього процесу, робить його менш цікавим і навіть неприязним для частини студентів. Чим більша однорідність навчальної групи за різними параметрами, що спостерігається при секційній формі організації занять, тим менша варіативність фізіологічних реакцій організму, що значно полегшує завдання викладача щодо досягнення

бажаних змін у фізичному стані студентів. Додатково, важливим чинником для позитивних результатів є психологічний аспект, зокрема мотивація студентів до відвідування занять, інтерес до різних видів фізичних вправ, а також самопочуття (як фізичне, так і психологічне) після виконання вправ. Важливою є також оцінка викладача як позитивної чи негативної особистості. Всі ці чинники можуть значно варіюватися залежно від форми організації освітнього процесу. В умовах традиційної форми організації навчання зазначені чинники часто ускладнюють керування процесом, навіть якщо викладач має високу кваліфікацію і його завдання чітко обґрунтовані та відповідають потребам студентів⁹.

Урахування зазначених чинників дає можливість для пошуку нових підходів у організації освітнього процесу, зокрема через впровадження інноваційних технологій, що дозволяють враховувати індивідуальні потреби студентів. Це сприяє створенню більш гнучкої та адаптованої системи, яка дозволяє підвищити рівень мотивації та ефективності занять. Розгляд альтернативних моделей організації навчання відкриває нові можливості для вдосконалення освітнього процесу та максимізації результатів фізичного виховання у вищій освіті.

Для забезпечення належного рівня викладання фізичного виховання у ЗВО можна запропонувати кілька базових моделей, які допоможуть вирішити це питання (без претензії на вичерпність), або варіанти їх поєднання:

1. Секційна модель. Організація широкої мережі як спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків та клубів, які працюють за чітким розкладом у позаурочний час, зокрема для студентів, які мають заняття в першій половині дня, і можуть відвідувати заняття в другій половині дня.

2. Професійно орієнтована модель. Розробка серії комплексних програм фізичного виховання, спеціально адаптованих до вимог майбутньої професії студентів (наприклад, для вчителів, лікарів, програмістів, офісних працівників тощо). Альтернативою можуть бути спортивні секції або військово-прикладні програми, орієнтовані на досягнення певних вимог для вступу до програм військової підготовки, а також військово-медична підготовка, яка включає елементи загальнофізичної підготовки.

3. Традиційна модель. Збереження фізичного виховання як обов'язкової дисципліни, яка передбачає нарахування кредитів,

⁹ Вихляев Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. № 3(1). С. 84.

виставлення заліків і включення до розкладу навчальних занять. Студенти отримують можливість відвідувати заняття в групах або займатися індивідуально в спортивних секціях, оздоровчих гуртках і клубах, вибираючи програми за власним бажанням.

4. Індивідуальна модель. Закріплення за кожним студентом викладача кафедри фізичного виховання або іншого спеціалізованого підрозділу, який виконуватиме роль тьютора з питань фізичного розвитку та оздоровлення. Цей фахівець рекомендує індивідуальні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє персональну програму фізичного розвитку, що може включати спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби або навіть лекції з питань здоров'я, планування родини та інші відповідні теми. Проведення двох-трьох обов'язкових зустрічей з тьютором протягом навчального року дозволить поступово мотивувати студентів до регулярної фізичної активності¹⁰.

Оскільки традиційні методи навчання фізичного виховання не завжди відповідають вимогам сучасного студентства, виникає необхідність пошуку більш гнучких і адаптивних моделей. Одним із шляхів реалізації інновацій у цій сфері є використання сучасних інформаційних технологій, які можуть значно змінити підхід до організації навчання. Впровадження таких технологій відкриває нові можливості для підвищення ефективності та доступності фізичного виховання, сприяючи інтеграції нових методів в освітній процес.

Інноваційні процеси в сфері фізичного виховання обумовлені новими соціально-економічними умовами та актуальними соціальними запитами суспільства. Усвідомлення необхідності змін у підходах до впливу зовнішніх інформаційних чинників та суспільних медіа сприятиме розвитку зацікавленості серед студентської молоді до занять фізичним вихованням¹¹.

Інноваційні моделі підготовки здобувачів вищої освіти в галузі фізичного виховання та спорту включають:

1. Контекстне навчання (Основою є інтеграція різних видів освітньої діяльності: навчальної, дослідної та практичної. Метою є створення умов, наближених до реальних, що сприяє більш ефективному засвоєнню матеріалу студентами).

2. Проблемне навчання (Цей підхід передбачає розвиток знань, умінь та навичок здобувачів вищої освіти на основі їх самостійної роботи,

¹⁰ Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: МОН України; Лист, Рекомендації від 25.09.2015 № 1/9-454. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v-454729-15>

¹¹ Лясота Т. І., Левицька О. М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів. *Молодий вчений*. 2017. № 1. С. 203.

мотивуючи їх до навчання. Додатково важливим є активне залучення викладачів, які допомагають актуалізувати потребу у навчанні).

3. Модульне навчання (Цей метод орієнтований на виявлення індивідуальних можливостей студентів та структурування навчального матеріалу таким чином, щоб максимально сприяти засвоєнню як теоретичних, так і практичних знань).

4. Модель повного засвоєння знань (Передбачає відповідність показників успішності студентів визначеним стандартам та результатам. Включає також клубне навчання, яке базується на розвитку спортивних клубів серед студентів. Основною особливістю цієї моделі є побудова клубної структури за принципом піраміди, де «клуби» можуть мати різну спеціалізацію та розмір, що, зі свого боку, впливає на розвиток елітного та професійного спорту).

5. Дистанційне навчання (Цей формат забезпечує широкий доступ до сучасних освітніх технологій і ресурсів та включає самостійне використання новітніх інформаційно-комунікаційних технологій для організації освітнього процесу)¹².

Однією з ключових складових організації освітнього процесу з фізичного виховання є розробка методичних підходів, програм та формулювання мети і цінностей навчання, на основі яких активізуються традиційні форми організації освітнього процесу. У рамках такого підходу параметри навчальних занять визначаються вимогами, що забезпечують найбільш ефективне стимулювання активної діяльності під час впливу фізичних навантажень. Під час проведення занять з іграми, зокрема, розвиваються працездатність нервової системи, її рухливість, емоційна реактивність, активність, рівень вимогливості, а також підвищена тривожність у відповідь на різні ситуації. Яскраво проявляються такі якості, як емоційна реактивність, активність і рухливість нервових процесів, швидкість та точність вибору реакцій, здатність до диференціювання гальмівних реакцій, оперативність мислення, точність пам'яті та здатність до переключення уваги¹³.

Ключовою умовою для формування інтересу студентів до регулярних самостійних занять фізичним вихованням є надання їм необхідних знань та створення можливостей для виявлення самостійності й ініціативи. Чим більш активними є методи навчання, тим легше викликати у студентів зацікавленість. Для молоді особливо привабливою є діяльність, що вимагає постійних зусиль і напруження,

¹² Шавель Х. Є., Бойко Ю. С., Соколенко Л. С. Інноваційні моделі підготовки здобувачів вищої освіти в галузі фізичного виховання та спорту. *Академічні візії*. 2023. № 17. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/219>

¹³ Панчук А. П., Панчук І. В., Шелюк В. О., Кашуба А. А. Сучасні підходи вдосконалення фізичної підготовки студентів у вищих закладах освіти. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2022. № 1(103). С. 168.

тоді як легкий матеріал не здатен зацікавити. Однак складність навчального матеріалу здатна підвищити інтерес лише в тому випадку, якщо ця складність є посилюююю і студент може її подолати. В іншому разі інтерес до навчання швидко згасає. Одним з ефективних шляхів покращення системи фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності є формування у студентів стійкої мотивації до регулярних самостійних занять фізичною культурою¹⁴.

Таким чином, важливою складовою успішної реалізації освітніх програм фізичного виховання є інтеграція фізичних навантажень з іншими сферами освітнього процесу, що сприяє більш комплексному підходу до розвитку студентів. Оскільки потреби і мотивація студентів можуть значно варіюватися, необхідно враховувати різноманітність освітньо-професійних програм для розробки індивідуальних стратегій фізичної підготовки. Це дозволить створити умови для оптимального поєднання фізичного виховання з іншими дисциплінами, що, зі свого боку, підвищить зацікавленість та ефективність освітнього процесу.

Педагогічні умови організації освітнього процесу з фізичного виховання для студентів різних освітньо-професійних програм є важливою складовою ефективною підготовки майбутніх фахівців, що вимагає комплексного підходу та врахування специфіки кожної освітньої програми. Перша умова полягає у забезпеченні дієвості змісту програми фізичного виховання, що вимагає інтеграції принципів та методів фізичної підготовки з іншими складовими освітнього процесу. Це означає, що освітні програми мають бути побудовані таким чином, щоб враховувати не лише фізичні аспекти розвитку студентів, а й забезпечувати гармонійний зв'язок між фізичним вихованням та іншими видами підготовки, що формують професійну компетентність. Друга умова організації процесу навчання стосується глибокого аналізу рівня фізичного здоров'я молоді, що є важливим етапом у плануванні та організації освітнього процесу. Оцінка фізичного стану студентів дає можливість визначити індивідуальні потреби та рівень готовності до фізичних навантажень, що дозволяє адаптувати освітні програми до специфічних вимог кожної групи студентів. Це також сприяє формуванню індивідуалізованого підходу до фізичної підготовки, що враховує як загальний рівень здоров'я, так і індивідуальні особливості кожного студента. Третя умова передбачає розробку та впровадження класифікації засобів та методів фізичної підготовки, що є важливим етапом для забезпечення ефективності фізкультурного виховання студентів різних спеціальностей. Важливим аспектом є врахування

¹⁴ Панчук А., Панчук І., Бутенко Т., Кашуба А. Удосконалення системи фізичного виховання студентів ЗВО як педагогічна проблема. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2020. № 2(25). С. 120-121.

специфіки кожної освітньо-професійної програми, що дозволяє застосовувати різноманітні методи та засоби, які найкращим чином відповідають вимогам майбутньої професійної діяльності студентів¹⁵.

Планування професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів має ґрунтуватися на принципі пріоритетності фундаментальної підготовки, що передбачає формування міцної фізичної основи, яка є базисом для подальшого розвитку специфічних фізичних навичок та здобуття професійної компетентності. У цьому контексті важливим є забезпечення єдності навчального, дослідницького та практичного компонентів програми, що дозволяє інтегрувати теоретичні знання з практичними навичками та дослідницькою діяльністю. Програмно-ціловий підхід до організації освітнього процесу з фізичного виховання забезпечує досягнення конкретних освітніх цілей, а принцип органічного зв'язку фізичного виховання з майбутньою трудовою діяльністю дозволяє підготувати студентів до професійної діяльності в умовах реальних виробничих вимог та стандартів. Урахування принципу пріоритетності фундаментальної підготовки в організації освітнього процесу дозволяє створити основи для подальшого розвитку професійно орієнтованих навичок у сфері фізичного виховання. Водночас дистанційне навчання стає важливим інструментом для забезпечення доступу до освіти та фізичної підготовки, особливо в умовах, коли самостійність і самодисципліна стають ключовими чинниками ефективності навчання. Завдяки такому підходу студенти мають можливість активно інтегрувати теоретичні знання та практичні навички, що сприяє їхній професійній підготовці.

Дистанційне навчання у сфері фізичного виховання створює можливість для організації освітнього процесу та забезпечення безперервної освіти, активно залучаючи різні категорії учасників освітнього процесу до здорового способу життя та фізкультурно-оздоровчої діяльності. В умовах самостійних занять студенти розвивають здатність до самоорганізації, самоосвіти, виховують працездатність і самодисципліну, а також формують позитивну мотивацію до навчання (занять). Цей процес супроводжується інтеріоризацією мотивації, що сприяє підвищенню рівня кваліфікації та компетентності студентів¹⁶.

Підсумовуючи зауважимо, що впровадження інноваційних підходів у організацію фізичного виховання у ЗВО є важливим кроком до

¹⁵ Кондрацька Г. Педагогічні умови формування професійно-прикладної фізичної підготовки сучасного фахівця. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2023. № 3. С. 170.

¹⁶ Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Гоєнко М. І. Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2020. № 4. С. 73.

покращення фізичної підготовленості студентів. Використання сучасних технологій і гнучких моделей навчання дозволяє адаптувати процес до індивідуальних потреб студентів і підвищує їхню мотивацію. Інтеграція фізичного виховання в освітній процес сприяє розвитку не тільки фізичних, але й морально-вольових якостей майбутніх фахівців, що важливо для їх професійної діяльності.

3. Практичні підходи та ефективність фізичної підготовки здобувачів вищої освіти

Фізична підготовка здобувачів вищої освіти є важливою складовою їхнього загального розвитку та професійної підготовки. Останніми роками виникає потреба у вдосконаленні підходів до фізичного виховання, що відповідають сучасним вимогам суспільства та освіти. Практичні підходи до фізичної підготовки включають інтеграцію інноваційних методик, тренувальних програм та активних форм навчання, що сприяють формуванню здорового способу життя у студентів. Ефективність таких підходів безпосередньо впливає на загальний фізичний та психоемоційний стан студентів, підвищуючи їхню працездатність та готовність до професійної діяльності.

Фізичне виховання у ЗВО реалізується через різні форми: лекції з теорії фізичного виховання; обов'язкові навчально-практичні заняття; заняття у спортивних секціях, клубах і групах, організованих позаурочно; самостійні заняття студентів фізичною культурою та спортом; виконання фізичних вправ у режимі навчального дня, включаючи фізкультурні паузи та хвилинки; організація масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у позаурочний час.

Засобами загальної фізичної підготовки є вправи загального характеру, які сприяють всебічному розвитку функціональних можливостей організму. До них можуть входити вправи, які частково повторюють ефекти спеціальних вправ для окремих видів спорту. Кожне заняття з фізичної підготовки (у тому числі й самостійне) складається з підготовчої, основної та завершальної частин, що визначаються закономірними змінами функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень. Заняття можуть бути як вибірковими, так і комплексними. Тобто, під час заняття можна зосередитися на виконанні одного пріоритетного завдання або поєднувати кілька завдань. Заняття вибіркової спрямованості зазвичай орієнтовані на розвиток окремих фізичних якостей, таких як швидкість, сила, витривалість, або на вдосконалення техніки виконання вправ чи тактики їх застосування. Варто враховувати, що заняття, що включають різноманітні цілеспрямовані вправи, значно ефективніше сприяють підвищенню

працездатності, ніж заняття з використанням одноманітних тренувальних засобів.

Ефективність системи фізичного виховання в Україні сьогодні, з огляду на актуальні виклики, залежить від раціонального використання потенціалу сучасних технологій, що забезпечують інтерактивну доставку інформації через інформаційно комунікативні технології. Це є ключовим стратегічним напрямом розвитку фізичного виховання у вищій освіті. Завдяки таким підходам можна значно активізувати перехід системи фізичного виховання студентів ЗВО від традиційної форми навчання до дистанційної¹⁷.

Перехід до дистанційної форми навчання в сфері фізичного виховання є важливим кроком у модернізації освітнього процесу. Використання новітніх технологій не лише дозволяє покращити ефективність навчання, але й забезпечує гнучкість у реалізації індивідуальних підходів до студентів. Тому важливою складовою є чітка організація етапів дистанційного навчання, що включають як теоретичну, так і практичну підготовку студентів з фізичного виховання.

Організація освітнього процесу в дистанційній формі з дисципліни «Фізичне виховання» передбачає реалізацію таких його етапів: діагностичне тестування фізичного розвитку, функціональних показників та фізичної підготовленості; постановка цілі та задач занять фізичними вправами; вивчення теоретичного матеріалу, необхідного для побудови власної системи занять фізичними вправами; організація і проведення самостійних занять з фізичної культури; консультації з викладачем через месенджери та корекція індивідуального плану¹⁸.

Реалізація дистанційної форми навчання з фізичного виховання вимагає чіткої структури і поетапної організації освітнього процесу, що дозволяє ефективно оцінювати фізичну підготовленість студентів та коригувати їх індивідуальні плани. Враховуючи ці етапи, важливо забезпечити відповідність освітнього процесу стандартам вищої освіти, які регламентують основні вимоги до підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Згідно з цими стандартами, студентам на магістерському рівні слід формувати низку спеціальних компетентностей, що є необхідними для їх професійного розвитку та ефективної педагогічної діяльності.

Згідно зі Стандартом вищої освіти України для другого (магістерського) рівня вищої освіти в галузі знань 01

¹⁷ Лещенко Г. А., Захарова О. В. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 207. С. 191-192.

¹⁸ Там само.

«Освіта/Педагогіка», спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»¹⁹, передбачено формування низки спеціальних компетентностей у здобувачів вищої освіти, зокрема: СК1. Уміння критично осмислювати проблеми в галузі фізичної культури та спорту, застосовувати оригінальне мислення і проводити дослідження. СК2. Здатність розробляти і впроваджувати інноваційні проекти в сфері фізичної культури та спорту. СК3. Уміння виконувати науково-педагогічну діяльність у ЗВО. СК4. Здатність управляти складними і непередбачуваними робочими або освітніми процесами у сфері фізичної культури та спорту, що потребують нових стратегічних підходів. СК5. Уміння розв'язувати проблеми в галузі фізичної культури та спорту в нових або незнайомих умовах за обмеженої інформації, враховуючи соціальну та етичну відповідальність. СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для ефективної професіоналізації у сфері фізичної культури та спорту. СК7. Уміння планувати, організовувати та проводити самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури та спорту. СК8. Здатність впроваджувати результати наукових досліджень у практичну діяльність для вирішення прикладних завдань у галузі фізичної культури та спорту. СК9. Усвідомлення принципів професійної та академічної етики та важливості їх дотримання. Додатково для освітньо-наукової програми сформується СК10. Здатність захищати права інтелектуальної власності та комерціалізувати результати досліджень і інновацій у сфері фізичної культури та спорту.

Основним інструментом фізичного виховання є фізичні вправи, які виконуються з використанням різних методів, характерних для фізкультурно-спортивної та загальнопедагогічної діяльності. У процесі проведення практичних занять, незалежно від обраної моделі навчання, викладач зазвичай обмежений використанням словесного методу та частково застосовує наочні методи (за умови відповідного простору та наявності інструментів) під час виконання фізичних вправ. Обсяг і різноманітність вправ обмежені доступним простором, а також обмеженим інвентарем, який, за можливості, можна використовувати на загальних спортивних майданчиках. У таких умовах найбільш ефективний навчальний вплив може бути досягнутий через реалізацію традиційної моделі навчання та індивідуального підходу в процесі фізичного виховання.

¹⁹Стандарт вищої освіти України: другий (магістерський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт: Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.05.2021 р. № 516. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/05/26/017.Fizychna.kultura.sport-516-mahistr.docx>

На заняттях з фізичного виховання для студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти в галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» можна запропонувати наступний перелік вправ, що сприяють розвитку фізичної підготовленості та відповідають вимогам Стандарту вищої освіти України:

1. Дихальні вправи – це комплекс спеціальних вправ, що зосереджені на свідомому контролюванні процесу дихання, що сприяє нормалізації фізичного та психоемоційного стану людини. Вони мають широкий терапевтичний ефект, оскільки допомагають знижувати рівень стресу, тривожності та покращують загальне самопочуття. Регулярне виконання дихальних практик активує парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню напруги та відновленню енергетичних ресурсів організму. Такі вправи можуть включати різні техніки, зокрема дихальну гімнастику, свідоме дихання та практики, що стимулюють глибоке та ритмічне дихання для покращення кровообігу та загальної фізичної витривалості. Запропонуємо такі приклади вправ:

«Дихальна гімнастика з використанням технік йоги». Вправи на глибоке дихання з акцентом на повільне вдихання та видихання через ніс, активуючи діафрагму. Це допомагає знизити рівень стресу і покращити фізичне та психоемоційне самопочуття.

«Квадратне дихання». Вдих на 4 секунди, затримка на 4 секунди, видих на 4 секунди, пауза на 4 секунди. Це допомагає знизити напругу і підвищити концентрацію.

2. Кардіо вправи – це фізичні навантаження, що спеціально спрямовані на підвищення серцевого ритму, покращення кровообігу та загальної витривалості організму. Вони включають різноманітні види активностей, такі як біг, плавання, велотренування, аеробіка та інші форми вправ, що активізують серцево-судинну систему. Під час виконання таких вправ серце починає працювати інтенсивніше, що сприяє поліпшенню його функції та зміцненню стінок кровоносних судин. Крім того, кардіо вправи сприяють збільшенню кисневого постачання організму, що має позитивний вплив на обмін речовин, зменшення рівня шкідливих жирів у крові та підтримку здорової маси тіла. Регулярне виконання кардіо вправ також покращує загальний фізичний стан, підвищує витривалість, знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань і сприяє покращенню психоемоційного стану. Запропонуємо такі приклади вправ:

«Біг на місці з підняттям колін». Вправа для розігріву та збільшення серцевого ритму. Покращує кровообіг, витривалість і забезпечує ефективне кардіонавантаження.

«Скакалка». Скакання на скакалці – це чудова кардіо вправа, що підвищує витривалість, координацію та покращує серцево-судинну систему.

3. Стретчінг вправи – це комплекс фізичних вправ, основною метою яких є розтягування м'язів, сухожилів та зв'язок для покращення гнучкості тіла та запобігання травмам. Вони сприяють зменшенню напруги в м'язах, покращують кровообіг і збільшують рухливість суглобів, що допомагає знизити ризик розвитку м'язових спазмів та дискомфорту. Стретчінг вправи можуть включати різноманітні техніки, такі як статичне розтягування, динамічне розтягування, йога чи пілатес, що дозволяє варіювати навантаження залежно від фізичних можливостей студента. Регулярне виконання цих вправ допомагає досягти кращої постави, збільшує діапазон рухів та сприяє загальному покращенню фізичної форми. Вони є важливим елементом у комплексному підході до фізичного виховання, оскільки розвивають еластичність і зміцнюють зв'язки, що допомагає уникнути травм у результаті інтенсивних фізичних навантажень. Представимо такі приклади вправ:

«Кішка – корова». Вправа для розвитку гнучкості хребта, що допомагає розслабити спину, зняти напругу в шиї та плечах.

«Нахили тулуба в різні боки». Виконання нахилів в різні боки допомагає розтягнути м'язи спини, тулуба та бокових м'язів.

4. Силові вправи – це спеціальний комплекс фізичних вправ, спрямованих на розвиток м'язової сили через підвищене навантаження на м'язи. Вони включають різноманітні види тренувань, що можуть бути спрямовані як на збільшення маси м'язів, так і на покращення їхньої витривалості. Залежно від цілей, силові вправи допомагають знижувати або збільшувати загальну масу тіла, покращуючи фізичну форму та здоров'я. Такі вправи включають роботу з вагами, тренажерами або власною вагою тіла, а також сприяють розвитку функціональних можливостей організму. Регулярне виконання силових вправ позитивно впливає на кісткову систему, покращує обмін речовин та стимулює вироблення гормонів, що відповідають за загальне зміцнення організму. Наведемо такі варіанти вправ:

«Присідання з власною вагою». Класичні присідання для розвитку м'язів нижньої частини тіла, підвищення витривалості та загальної фізичної підготовленості.

«Віджимання від підлоги». Вправа для розвитку м'язів верхньої частини тіла, покращення силових показників та витривалості.

Ці вправи можна адаптувати під індивідуальні потреби студентів і використовувати на різних етапах заняття для досягнення високої ефективності фізичної підготовки.

Беручи до уваги дистанційний формат навчання, фізична підготовка здобувачів вищої освіти стає одним із важливих елементів сучасної освітньої практики, особливо в умовах нових викликів. Враховуючи зміни в освітньому процесі, фізичне виховання в дистанційному форматі інтегрує інноваційні технології, що дають можливість ефективно організувати навчання без фізичної присутності викладача та студентів. Наприклад, використовуються платформи для відеоконференцій, які дозволяють проводити онлайн-заняття, мобільні додатки для контролю

фізичної активності, а також спеціальні програми для проведення індивідуальних тренувань. Важливим аспектом цього процесу є регулярне діагностування фізичного стану студентів і корекція планів тренувань з урахуванням індивідуальних особливостей кожного здобувача. Однак, найбільш важливим залишається розвиток самоорганізації та мотивації студентів, адже дистанційний формат навчання вимагає високої відповідальності за власне здоров'я та фізичний стан.

Наведемо приклади вправ для фізичної підготовки здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання:

1. Дихальні вправи.

Вправи на глибоке дихання (глибокий вдих через ніс, затримка на кілька секунд і повільний видих через рот). Це допомагає зменшити стрес і покращити концентрацію під час навчання.

Практика «діафрагмального дихання»: дихання животом, що забезпечує максимальний доступ кисню до легенів.

2. Кардіо вправи.

Біжучі вправи на місці: виконання швидких рухів ногами з підніманням колін до рівня стегон, що збільшує серцевий ритм і стимулює кровообіг.

Стрибки через скакалку або стрибки на місці, які активують серце і допомагають покращити витривалість.

3. Стретчінг вправи.

Розтягування м'язів рук і ніг: нахили вперед, щоб дістати руками до пальців ніг, та розтягування м'язів спини і плечей для поліпшення гнучкості.

Стретчінг для спини: нахили вбік, нахили вперед із прямими ногами, а також «поза кота» для розслаблення хребта.

4. Силові вправи.

Присідання (зі або без ваги): виконуються для зміцнення м'язів ніг, сідниць та спини.

Віджимання від підлоги або стіни для розвитку м'язів верхньої частини тіла.

Планка: утримування положення на ліктях або прямих руках для розвитку м'язів преса, спини та плечей.

Ці вправи можна виконувати вдома за допомогою простих технік та без спеціального обладнання, що важливо для дистанційного навчання, коли необхідно підтримувати фізичну активність у будь-яких умовах.

Таким чином, зауважимо, що сучасні підходи до фізичного виховання, включаючи інтеграцію новітніх технологій та інноваційних методик, сприяють формуванню здорового способу життя студентів та покращенню їхнього фізичного і психоемоційного стану. Важливою складовою є організація дистанційної форми навчання, яка дозволяє забезпечити індивідуальний підхід до кожного студента та гнучкість освітнього процесу. Ефективність фізичного виховання в ЗВО залежить від правильної організації навчання та використання різноманітних

методів, таких як дихальні вправи, кардіо вправи, стретчинг вправи та силові вправи, що підтримують загальний стан здоров'я.

ВИСНОВКИ

За результатами проведених досліджень констатуємо, що оптимізація фізичної підготовки учасників освітнього процесу є важливою складовою забезпечення комплексного розвитку студентів у ЗВО. Теоретичні засади цього процесу базуються на інтеграції фізичної активності з іншими елементами навчальної та позанавчальної діяльності, що дозволяє досягти високих результатів у формуванні здоров'я та розвитку фізичних якостей. Практичні підходи передбачають використання інноваційних методів, що забезпечує адаптацію до потреб кожного студента. Важливим є також впровадження сучасних технологій, зокрема цифрових платформ для моніторингу та аналізу фізичної підготовленості. Інноваційні підходи сприяють більш ефективному використанню часу та ресурсів, створюючи умови для розвитку мотивації та саморегуляції студентів. Тому ефективна організація фізичного виховання в системі вищої освіти є не тільки важливим елементом фізичної культури, а й важливим інструментом для формування гармонійно розвиненої особистості. Урахування індивідуальних особливостей та потреб студентів має стати основою для подальшої оптимізації фізичної підготовки в сучасних умовах.

АНОТАЦІЯ

Досліджено питання оптимізації фізичної підготовки учасників освітнього процесу. Зауважено, що фізична підготовка в освітньому процесі є основою для підтримки здоров'я студентів та забезпечення їхньої здатності ефективно справлятися з навчальними та професійними викликами. Зазначено, що сучасні підходи до фізичного виховання вимагають інтеграції інноваційних педагогічних технологій та адаптації освітніх програм до індивідуальних потреб студентів. Підкреслено, що реформа фізичного виховання в закладах вищої освіти повинна включати створення умов для мотивації до фізичної активності та формування здорового способу життя, що сприятиме гармонійному розвитку студентів і їхній готовності до професійної діяльності. Висвітлено інноваційні підходи до організації фізичного виховання в системі вищої освіти, зокрема, підкреслює важливість розвитку мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою. Окремо розглянуто роль сучасних технологій і гнучких моделей навчання у підвищенні ефективності фізичного виховання, а також інтеграцію фізичної активності в повсякденне життя студентів через різноманітні формати заходів. Визначено необхідність модернізації освітнього процесу, зокрема через застосування індивідуальних і професійно орієнтованих моделей навчання та активне залучення студентів і викладачів. Розглянуто сучасні підходи до фізичної підготовки здобувачів вищої освіти, зокрема інтеграцію інноваційних

методик та тренувальних програм, що сприяють формуванню здорового способу життя студентів. Акцентовано на ефективності фізичних вправ, зокрема дихальних і кардіо вправ, у покращенні фізичного та психоемоційного стану студентів, підвищенні їх працездатності. Окремо обговорюється важливість застосування дистанційних форм навчання, що дозволяють реалізувати індивідуальні підходи до фізичного виховання в умовах сучасних технологій.

Література

1. Гавришко С. Г., Гвоздецька С. В., Приходько І. М. Сучасна система фізичного виховання у ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 8(168). С. 29-32.
2. Вольчинський А. Я., Малімон О. О., Касарда О. З., Смаль Я. А., Ковальчук А. Д. Теоретичні та практичні підходи вдосконалення фізичної підготовки учасників освітнього процесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Випуск 5(178). С. 40-44.
3. Щербиніна М. Б., Глоба Т. А. Підходи щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 1(332). С. 202-212.
4. Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О., Кучеренко Г. В. Фізична підготовка студентів перших курсів як важливий складник їхнього успіху в майбутній професії. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 73, Т. 1. С. 177-181.
5. Філоненко О. В. Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти України. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2023. № 210. С. 229-234.
6. Маєвський М. Формування фізичної культури особистості як головна мета фізичного виховання студентської молоді. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2019. № 2. С. 62-68.
7. Лопатюк О., Захарова О. Інновації на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Вісник КрНУ імені Михайла Остроградського. Професійна освіта*. 2023. Випуск 1(138). С. 150-154.
8. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogo-vikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do-2025-rokuk.pdf>
9. Вихляев Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. № 3(1). С. 83-87.
10. Що до організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: МОН України; Лист, Рекомендації від 25.09.2015 № 1/9-454. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v-454729-15>

11. Лясота Т. І., Левицька О. М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів. *Молодий вчений*. 2017. № 1. С. 202-205.
12. Шавель Х. Є., Бойко Ю. С., Соколенко Л. С. Інноваційні моделі підготовки здобувачів вищої освіти в галузі фізичного виховання та спорту. *Академічні візії*. 2023. № 17. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/219>
13. Панчук А. П., Панчук І. В., Шелюк В. О., Кашуба А. А. Сучасні підходи вдосконалення фізичної підготовки студентів у вищих закладах освіти. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2022. № 1(103). С. 161-173.
14. Панчук А., Панчук І., Бутенко Т., Кашуба А. Удосконалення системи фізичного виховання студентів ЗВО як педагогічна проблема. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2020. № 2(25). С. 118-125.
15. Кондрацька Г. Педагогічні умови формування професійно-прикладної фізичної підготовки сучасного фахівця. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2023. № 3. С. 165-171.
16. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Гоєнко М. І. Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2020. № 4. С. 70-75.
17. Лещенко Г. А., Захарова О. В. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 207. С. 189-194.
18. Стандарт вищої освіти України: другий (магістерський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт: Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.05.2021 р. № 516. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/05/26/017.Fizychna.kultura.sport-516-mahistr.docx>

Information about the authors:

Kondratenko Victoriia Volodymyrivna,

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Physical Education
and Special Training
University of Customs and Finance
2/4, Volodymyr Vernadskyi str., Dnipro, 49000, Ukraine

Cherevko Svitlana Viktorivna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Physical Education and Sport
Oles Honchar Dnipro National University
72, Nauky ave., Dnipro, 49000, Ukraine