

УДК 796.01:37:004.738

Пісарькова О.Р.

к.фіз.вих., викл. НТУ «Дніпровська політехніка»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Анотація. У тезах обґрунтовано психолого-педагогічні засади ефективної організації фізичного виховання у закладах вищої освіти на основі сучасних наукових підходів. Розкрито значення мотиваційних, особистісно орієнтованих та емоційно-підтримувальних стратегій для підвищення рівня фізичної активності, здоров'я та навчальної успішності студентів.

Ключові слова: психолого-педагогічні засади, фізичне виховання, мотивація, здоров'язбереження, студентська молодь, особистісно орієнтоване навчання.

Abstract. The thesis substantiates the psycho-pedagogical principles for the effective organization of physical education in higher education institutions based on modern scientific approaches. The importance of motivational, student-centered, and emotionally supportive strategies is highlighted to enhance physical activity, health, and academic performance of students.

Keywords: psycho-pedagogical principles, physical education, motivation, health preservation, student youth, student-centered learning.

У ЗВО фізичне виховання є не лише формальною навчальною дисципліною, а й важливою складовою загальної підготовки майбутніх фахівців, що впливає на їх здоров'я, мотивацію до активного способу життя та академічну успішність. Суттєве зниження рівня фізичної активності

студентської молоді в умовах цифрового навчання, академічного навантаження та малорухливого способу життя є актуальною тенденцією. Саме тому важливо розглядати фізичну активність як інтегральну цінність для формування психофізичного благополуччя, внутрішньої мотивації, саморегуляції та особистісного розвитку здобувачів вищої освіти [1].

Психолого-педагогічні засади – це сукупність психологічних і педагогічних принципів, умов і методів, що забезпечують ефективну організацію, мотивацію, розвиток особистості та збереження здоров'я здобувачів освіти у процесі фізичного виховання.

Розглянемо наступні психолого-педагогічні засади.

1. Мотиваційно-ціннісна засада.

Основа таких засад – теорії мотивації, саморегуляції та розвитку особистості, що підкреслюють важливість задоволення потреб в автономії, компетентності та соціальній взаємодії для стійкої внутрішньої мотивації [2].

Психологічні теорії (мотивація, саморегуляція) визначають, що мотивація студентів залежить від внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких цінності здорового способу життя, соціальні стимули та педагогічна підтримка у навчальному процесі. Педагогічні принципи фізичного виховання включають особистісно-орієнтований підхід, диференційоване навчання та активізацію самостійної діяльності, що формують навички саморегуляції та відповідальності за власне здоров'я [2, 3].

2. Особистісно-орієнтована та диференційована засада

Цей підхід передбачає врахування індивідуальних особливостей студентів: рівня фізичної підготовки, інтересів, стану здоров'я, емоційних характеристик. Дослідження індивідуалізації у ЗВО показують, що студентська мотивація підвищується, коли навчальний процес адаптовано під потреби кожної особистості [5].

3. Емоційно-підтримувальна та комунікативна засади

Психолого-педагогічна взаємодія між викладачем і студентами повинна бути підтримувальною, безконфліктною та сприяти створенню сприятливої психологічної атмосфери. Це забезпечує емоційне залучення студентів, позитивне ставлення до фізичного виховання та активну участь у навчальних заходах [3].

4. Диференціація та індивідуалізація навчання

Побудова занять з урахуванням фізичного стану, психоемоційного стану та навчальних можливостей студентів. Наукові дослідження підтверджують, що диференційовані й індивідуалізовані стратегії позитивно впливають на мотивацію та академічні результати студентів, оскільки кожен здобувач має можливість працювати в оптимальному для себе режимі [4].

5. Партнерська педагогіка.

Комунікативна взаємодія «викладач – студент» ґрунтується на партнерській педагогіці, діалозі, зворотному зв'язку та педагогічній емпатії.

Вона сприяє формуванню довіри, активної участі студентів і підвищенню якості навчання. Діалог і підтримка дозволяють враховувати потреби здобувачів освіти та створювати сприятливе освітнє середовище [7, 8].

6. Формування саморегуляції та самоконтролю

Включає розвиток умінь планувати фізичну активність, контролювати навантаження та оцінювати власний стан. Це дозволяє студентам усвідомлено підходити до тренувань, фіксувати свої результати та налаштовувати фізичні зусилля відповідно до можливостей, що сприяє збереженню здоров'я і підвищенню фізичних показників. Такий підхід також зміцнює здатність управляти стресом і емоціями через регулярну активність [9].

7. Розвиток особистості через рухову діяльність

Фізичне виховання як засіб формування вольових якостей, відповідальності, дисципліни, стресостійкості. Регулярні фізичні вправи вчать наполегливо долати труднощі, контролювати свої дії та емоційні реакції, що зміцнює характер і саморегуляцію – важливі особистісні якості для навчання і життя. Заняття спортом також підвищують здатність до самоконтролю, відповідального ставлення до здоров'я та підтримки психічної рівноваги [10, 11].

8. Інтеграція сучасних технологій та методик

Використання цифрових інструментів, фітнес-технологій, психолого-педагогічних інновацій у навчальному процесі. Цифрові платформи, мобільні додатки, мультимедійні засоби та гейміфікація роблять освітній процес інтерактивним і адаптивним, сприяючи кращому розумінню матеріалу, розвитку компетентностей і творчому мисленню [12].

Серед практичних підходів особливе значення мають методи, що враховують мотиваційні чинники студентів:

- використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій і форм – інтерактивні заняття, групові фітнес-програми та рухові челенджі;
- впровадження індивідуалізованих навчальних планів, що враховують мотивацію й бар'єри студентів;
- організація спортивно-оздоровчих заходів як частини освітнього середовища;
- залучення цифрових технологій для підтримки самоконтролю та оцінювання прогресу фізичної активності [6].

Психолого-педагогічні засади фізичного виховання в ЗВО є важливою складовою якісної освіти, оскільки вони сприяють формуванню стійкої мотивації, здоров'язбережувальної поведінки та позитивних цінностей щодо фізичної активності. Для ефективної реалізації цих засад необхідно поєднувати сучасні педагогічні технології, інтерактивні форми навчання і психологічну підтримку студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Паришка Ю. В., Донець І. О., Бистра І. І. та ін. Індивідуалізація фізичного виховання у ЗВО: діагностика мотивації. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2025. № 2. С. 94–98.

2. Motivation to physical education of school and university students : monograph. Institute of Educational and Professional Development ; reviewers: L. Kozár, N. Moskalenko, N. Pangelova. Budapest, 2021.

3. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань) : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., 10 груд. 2021 р., Київ. Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка ; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. Київ : Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка, 2021. 373 с.

4. Зленко Н., Кібенко Л., Брюховецька І. Диференціація та індивідуалізація освіти в сучасному ЗВО: можливості інформаційного середовища [Електронний ресурс]. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Педагогічні науки. 2024. Вип. 3. С. 11–15.

5. Заняття з фізичного виховання у процесі розв'язання проблеми дефіциту рухової активності студентської молоді. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2022. № 206. С. 133–140.

6. Барчій М. С., Воронова О. Ю. Партнерська педагогічна взаємодія в умовах воєнного стану. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2. С. 5–8.

7. Рашидова С. С., Солянік А. Е. Формування культури діалогічної взаємодії у студентів педагогічних спеціальностей як умова їхнього професіоналізму. Духовність особистості: методологія, теорія і практика : збірник наукових праць. Вип. 2 (109). Київ: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. С. 159–171.

8. Коваль О. Г. Контроль та самоконтроль за станом здоров'я студентів на заняттях з фізичної культури. Вісник Кам'янець - Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2017. Вип. 10. С. 256–265.

9. Пічурін В. В., Пічурін В. В. Формування вольових якостей особистості студентів в процесі занять спортивною гімнастикою. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2022. Вип. 3К (147). С. 324–329.

10. Ковальчук Р. Вплив фізичного виховання на формування особистості. Наукові праці Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2024. С. 107–119.

11. Kondur O., Tsiuniak O., Verbeschuk S. Integration and digitalization as modern educational trends. Mountain School of Ukrainian Carpaty. 2024. № 30. С. 11–15.