

УДК 377.8.091.3:796+613.71

Ливацький О.В.¹, Чередниченко А.І.²

¹ канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри ТМФВ ДЗ «Луганський національний інститут імені Тараса Шевченка»

² магістрант, ДЗ «Луганський національний інститут імені Тараса Шевченка»

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті розглядаються можливості використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів закладів фахової передвищої освіти. Аналізуються сучасні підходи до організації занять з фізичної культури та їх вплив на здоров'я та фізичний розвиток студентів. Досліджено ефективність застосування інноваційних методів та форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, фізичне виховання, заклади фахової передвищої освіти, здоров'я студентів, інноваційні методи.

Abstract. The article explores the possibilities of using physical education and health technologies in the physical education of students in

professional pre-higher education institutions. Modern approaches to the organization of physical education classes and their impact on students' health and physical development are analyzed. The effectiveness of applying innovative methods and forms of physical education and health activities is investigated.

Key words: physical education technologies, physical education, professional pre-higher education institutions, student health, innovative methods

Вступ. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується підвищенням вимог до рівня фізичного здоров'я та працездатності молоді. Особливо це стосується студентів закладів фахової передвищої освіти, які здобувають професійні навички та формують свій інтелектуальний потенціал. Фізичне виховання відіграє важливу роль у підготовці конкурентоспроможних фахівців, здатних успішно реалізувати себе у професійній діяльності.

Актуальність використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів зумовлена такими факторами:

- погіршенням стану здоров'я молоді [1];
- підвищенням вимог до фізичної підготовленості [6];
- необхідністю формування здорового способу життя [3].

Мета. Вивчити та обґрунтувати ефективність використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів закладів фахової передвищої освіти для покращення їхнього здоров'я, фізичного розвитку та формування навичок здорового способу життя.

Завдання:

- проаналізувати стан використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів закладів фахової передвищої освіти;
- виявити та систематизувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, що можуть бути ефективними для студентів закладів фахової передвищої освіти.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс наукових методів:

- аналіз наукової літератури;
- педагогічне спостереження;
- анкетування студентів;
- статистичний аналіз даних.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів закладів фахової передвищої освіти досліджується багатьма науковцями [5]. У своїх працях вони наголошують на необхідності впровадження

інноваційних підходів, спрямованих на підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Аналіз літератури показує зростаючий інтерес до цієї проблематики. Сучасні дослідження акцентують увагу на:

- інноваційних підходах, які спрямовані на створення та використання новітніх методів та програм, що враховують індивідуальні особливості студентів та сприяють розвитку їх фізичних якостей [7];

- вплив на здоров'я студентів, а саме дослідження впливу фізичної активності на психоемоційний стан та фізичне здоров'я студентів, вивчення ефективності різних видів фізичних навантажень для профілактики захворювань, аналіз формування у студентів навичок здорового способу життя [2];

- організації навчального процесу, яка передбачає розробку та вдосконалення навчальних програм з фізичного виховання, вивчення мотивації студентів до занять фізичною культурою, створення умов для вибору студентами видів фізичної активності, що відповідають їх інтересам та потребам тощо [4].

Організація дослідження. Дослідження проводилось у Відокремленому структурному підрозділі «Старобільський фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Лубни.

В дослідженні взяли участь 64 здобувача фахової передвищої освіти. Формувальний педагогічний експеримент тривав: початок експерименту – листопад 2024 р., кінець – січень 2025 року.

Результати дослідження. У рамках дослідження використання фізкультурно-оздоровчих технологій фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти було проведено опитування серед 64 студентів, які відвідують урочні та позаурочні заняття з фізичної культури. Метою опитування було з'ясувати, які саме фізкультурно-оздоровчі технології, на їх думку, цікаві для запровадження в навчальний процес з фізичного виховання.

Учасникам опитування було запропоновано обрати варіанти фізкультурно-оздоровчих технологій. Було надано чотири варіанта на вибір. Кожен здобувач мав обрати лише два варіанти, які, на його думку, є найбільш актуальними (табл. 1).

Обговорення результатів. Результати опитування чітко демонструють пріоритети здобувачів закладів фахової передвищої освіти щодо фізкультурно-оздоровчих технологій, які вони хотіли б бачити на заняттях з фізичної культури.

Так, фітнес-технології (79,69%) мають високий відсоток вибору, що

свідчить про зростаючу популярність здорового способу життя та бажання студентів мати сучасні та ефективні методи фізичного розвитку. Це може відображати їхнє прагнення до різноманітності, ефективності та можливості персоналізації тренувань.

Таблиця 1. Рейтинг фізкультурно-оздоровчих технологій за результатами опитування студентів

Фізкультурно-оздоровчі технології	Кількість обраних відповідей	Відсоток від кількості студентів (64)
Фітнес-технології	51	79,69%
Індивідуальний підхід	35	54,69%
Інформаційно-комунікаційні технології	23	35,94%
Інтерактивні методи навчання	19	29,69%

Більше половини студентів висловили бажання індивідуалізації занять (54,69%), що підкреслює важливість врахування особистих потреб, рівня фізичної підготовки та інтересів кожного студента. Це вказує на розуміння студентами того, що кожна людина індивідуальна, і що потрібно враховувати стан здоров'я та особливості організму.

Використання ІКТ, хоча й менш популярне (35,94%), все ж є значущим. Це відображає тенденцію до цифровізації освіти та бажання студентів використовувати сучасні технології для покращення своїх результатів. Можливо, це також пов'язано з інтересом до використання фітнес-додатків, онлайн-тренувань та інших цифрових ресурсів.

Інтерактивні методи навчання, хоча й на останньому місці (29,69%), все ж мають свою аудиторію. Ці здобувачі виявили бажання брати участь у навчанні, використовуючи інтерактивні методи, наприклад, ігри, командні проекти та дискусії.

Загалом, результати дослідження показують, що студенти зацікавлені в сучасних, ефективних та індивідуалізованих формах фізичної активності. Це підкреслює необхідність оновлення навчальних програм з фізичного виховання та впровадження інноваційних технологій, які б відповідали потребам та інтересам студентів.

Висновки. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій є важливим компонентом сучасного фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти. Ефективне впровадження інноваційних технологій сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, формуванню у них здорового способу життя та підготовці до успішної професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Бондарь П. П. Фітнес-технології як мотиватор на заняттях фізкультури. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції *«Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»*: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2024. С. 26–29.
2. Борщенко В. В., Цишкова В. В. Готовність майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладах загальної середньої освіти. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. С. 30–35.
3. Зубрицький Б. Д., Бірук І. Д., Сініцина О. В., Петрук Л. А. Особливості формування здорового способу життя в студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3(123))*, 2020. С. 63–66.
4. Навчальний посібник: «Інноваційні технології фізичного виховання студентів» / за заг. ред. Вихляєва Ю. М.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 543 с.
5. Рибалко Л. Фізкультурно-оздоровча діяльність як запорука здоров'язбереження. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2023, С. 343–347
6. Серікова О. М. Проблеми та напрями соціально-трудової інтеграції молоді в Україні. *Київський економічний науковий журнал*. 2024. №4. С. 207–215.
7. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.