

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



В.М. Лелека

«03» грудня 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**на тему: «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ
ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ»**

Виконав: студент групи 6831м



О.М. Кравченко

(підпис)

Керівник роботи:

доктор пед. наук, доцент



В.М. Лелека

Миколаїв – 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського**

Кафедра фізичної культури та спорту

Спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми



Г. А. Лісенчук

09 вересня 2024 року**ЗАВДАННЯ****НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ****на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

Студенту Кравченку О.М.

1. Тема роботи: «Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту»

Керівник роботи Лелека Віталій Миколайович, доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту

Затверджені наказом ректора №1383-уч від «26» листопада 2025 року

2. Термін подання роботи: жовтень 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: під час дослідження здійснено аналіз науково-методичної літератури щодо історичного розвитку системи підготовки фахівців фізичного виховання та спорту. Визначено основні компетентності, необхідні для фахівців фізичного виховання та спорту.

Розроблено та впроваджено у навчальний процес студентів навчально-методичну програму вдосконалення професійної підготовки. Проаналізовано оцінку ефективності реалізації методологічних засад у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Розділ 1. Теоретичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту

1.1. Історичний розвиток системи підготовки фахівців фізичного виховання та спорту

1.2. Поняття та структура професійної підготовки у сфері фізичного виховання

1.3. Основні компетентності, що необхідні для фахівців фізичного виховання та спорту

1.4. Інтеграція інноваційних технологій у професійну підготовку

Розділ 2. Практична реалізація теоретико-методологічних засад у професійній підготовці

2.1. Методи дослідження

2.2. Розробка та впровадження навчально-методичних програм

Розділ 3. Оцінка ефективності реалізації методологічних засад у професійній підготовці

3.1. Аналіз змін у рівні професійної підготовленості студентів

3.2. Оцінка впливу інтегрованих методик на якість підготовки фахівців

3.3. Рекомендації щодо вдосконалення процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту

5. Перелік презентаційних матеріалів, виконаний в програмі Power Point.

6. Дата видачі завдання 09 вересня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення літературних джерел предмету дослідження	Жовтень 2024	виконано
2.	Складання розгорнутого плану магістерської роботи та ознайомлення керівника з планом кваліфікаційної роботи	Жовтень 2024	виконано
3.	Підготовка розділу 1 Теоретичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту	Листопад-грудень 2024	виконано
4.	Підготовка розділу 2 Практична реалізація теоретико-методологічних засад у професійній підготовці	Січень-лютий 2025	виконано
5.	Підготовка розділу 3 Оцінка ефективності реалізації методологічних засад у професійній підготовці	Березень-квітень 2025	виконано
6.	Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки Визначити перспективи подальших досліджень	Квітень 2025	виконано
7.	Апробація дослідження у вигляді тез	Травень 2025	виконано
8.	Оформлення магістерської роботи	Вересень 2025	виконано
9.	Передача магістерської роботи рецензенту для рецензування	Вересень 2025	виконано
10.	Передача магістерської роботи науковому керівнику для написання відгуку	Жовтень 2025	виконано
11.	Підготовка доповіді у вигляді презентації	Жовтень 2025	виконано

12.	Попередній захист магістерської роботи	11.11.2025	виконано
13.	Захист магістерської роботи	Грудень 2025	виконано

Студент



О.М. Кравченко

(підпис)

Керівник роботи



В.М. Лелека

АНОТАЦІЯ

Кравченко О.М. Тема кваліфікаційної роботи «Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту» зі спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура), освітньої програми Середня освіта (Фізична культура). Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025.

Метою дослідження було визначення та обґрунтування теоретико-методологічних засад професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту з метою підвищення якості їхньої підготовки.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні* (теоретико — методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), *емпіричні* (спостереження, методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Розроблені нами навчально-методичні матеріали можуть бути використані в освітньому процесі для підвищення ефективності професійної підготовки. Результати дослідження сприятимуть вдосконаленню системи підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, підвищенню їхньої конкурентоспроможності на ринку праці та забезпеченню високої якості освітніх послуг у сфері фізичної культури.

Ключові слова: професійна підготовка, фізичне виховання та спорт, фахівці з фізичного виховання, інтегровані методики. А4.11 Середня освіта (Фізична культура).

ANNOTATION

Kravchenko O.M. Thesis topic: «Theoretical and methodological foundations of professional training for future specialists in physical education and sports» in the field of A4.11 Secondary Education (Physical Culture), educational program Secondary Education (Physical Culture). Mykolaiv: Admiral Makarov National University, 2025.

The purpose of the study was to identify and substantiate the theoretical and methodological foundations of professional training of future specialists in physical education and sports in order to improve the quality of their training.

To achieve the goal and solve the tasks set, the following research methods were chosen: theoretical (theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of data from theoretical and experimental studies), empirical (observation, survey methods, testing, ascertaining and formative experiments), data processing methods (generalization and systematization of qualitative and quantitative data of empirical research).

The teaching materials we have developed can be used in the educational process to improve the effectiveness of professional training. The results of the study will contribute to the improvement of the system of training future specialists in physical education and sports, increasing their competitiveness in the labor market, and ensuring high-quality educational services in the field of physical culture.

Keywords: professional training, physical education and sports, physical education specialists, integrated methods. A4.11 Secondary education (Physical culture).

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....	12
1.1. Історичний розвиток системи підготовки фахівців фізичного виховання та спорту.....	12
1.2. Поняття та структура професійної підготовки у сфері фізичного виховання.....	20
1.3. Основні компетентності, що необхідні для фахівців фізичного виховання та спорту.....	27
1.4. Інтеграція інноваційних технологій у професійну підготовку.....	34
Висновки до 1 розділу.....	38
РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ТЕОРЕТИКО- МЕТОДОЛОГІЧНИХ ЗАСАД У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ.....	41
2.1. Методи дослідження.....	41
2.2. Розробка та впровадження навчально-методичних програм.....	43
Висновки до 2 розділу.....	46
РОЗДІЛ III. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТОДОЛОГІЧНИХ ЗАСАД У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ.....	48
3.1. Аналіз змін у рівні професійної підготовленості студентів.....	48
3.2. Оцінка впливу інтегрованих методик на якість підготовки фахівців....	51
3.3. Рекомендації щодо вдосконалення процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту.....	58
Висновки до 3 розділу.....	60
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	66

ВСТУП

На сучасному етапі національно-культурного і державного відродження України визначальним завданням вищої школи є підвищення якості підготовки фахівців, здатних до активної творчої діяльності в різних галузях громадського та суспільного життя. Прискорення темпів розвитку науки і культури, швидка зміна характеру та поява нових видів діяльності, притаманна роботі сучасного фахівця, вимагають від нього постійного професійного зростання, самовдосконалення. Сьогодні вища школа, виходячи з потреб і вимог часу, має не тільки закласти міцний фундамент знань, але й навчити студентів самостійно їх поповнювати та оновлювати.

У сучасному суспільстві значна увага приділяється фізичному вихованню та спорту як ключовим чинникам зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та гармонійного розвитку особистості. Це зумовлює зростання вимог до професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, які мають забезпечувати ефективність освітнього процесу, впроваджувати інноваційні підходи та відповідати міжнародним стандартам у своїй діяльності.

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури є одним із важливих напрямів діяльності вищої школи, забезпеченням такої системи професійних знань, умінь і навичок, яка б дозволяла глибоко осмислювати педагогічні завдання, послідовно вирішувати складні навчально-виховні ситуації, прогнозувати і моделювати наступні кроки освітньо-виховного впливу.

Про значення своєчасної фізичної підготовки учнів йдеться в дослідженнях Е. Вільчковського, Т. Осокіної, Б. Шияна, О. Дубогай та ін. На необхідність цілеспрямованого фізичного розвитку в процесі

використання різноманітних форм та засобів фізичного виховання зазначали М. Козленко, В. Розанова, О. Богініч, Н. Купріянова та ін.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю оновлення теоретико-методологічних засад професійної підготовки, інтеграції інноваційних освітніх технологій і створення умов для формування компетентного фахівця, здатного ефективно працювати в сучасних умовах.

Мета дослідження полягає у визначенні та обґрунтуванні теоретико-методологічних засад професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту з метою підвищення якості їхньої підготовки.

Досягнення цієї мети передбачає вирішення таких **завдань**:

1. Вивчити науково-методичну літературу щодо історичного розвитку системи підготовки фахівців фізичного виховання та спорту.
2. Визначити основні компетентності, необхідні для фахівців фізичного виховання та спорту.
3. Розробити та впровадити у навчальний процес студентів навчально-методичну програму вдосконалення професійної підготовки.
4. Проаналізувати оцінку ефективності реалізації методологічних засад у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту.

Об'єктом дослідження є процес професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту.

Предметом дослідження є теоретико-методологічні підходи та практичні методики, які використовуються у професійній підготовці.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні* (теоретико — методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), *емпіричні* (спостереження, методи

опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Наукова новизна роботи полягає у розробці комплексного підходу до формування професійних компетентностей через поєднання традиційних та інноваційних методів навчання.

Практичне значення дослідження полягає у створенні навчально-методичних матеріалів, які можуть бути використані в освітньому процесі для підвищення ефективності професійної підготовки. Результати дослідження сприятимуть вдосконаленню системи підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, підвищенню їхньої конкурентоспроможності на ринку праці та забезпеченню високої якості освітніх послуг у сфері фізичної культури.

Апробація результатів дослідження. Здійснювалася шляхом публікації основних положень і висновків, у збірнику наукових тез «Фізична культура і спорт: теорія, практика, інновації» (м.Миколаїв, 2025р.) за темою «Теоретико-методологічні основи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту».

Структура роботи. робота містить вступ, три розділи та висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел. Основний обсяг тексту викладено на 59 сторінках, загальний обсяг складає 66 сторінок. У роботі міститься 6 таблиць, 3 рисунки. Список використаних джерел складається з 55 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

1.1. Історичний розвиток системи підготовки фахівців фізичного виховання та спорту

Вихляєв Ю. наголошує, що фізичне виховання студентів - складна, динамічна педагогічна система, ефективність функціонування якої залежить від багатьох взаємозв'язаних чинників, що проявляються у загальних закономірностях педагогічного процесу і його управлінні. Інноваційний підхід до системи фізичної підготовки студентів має бути значущим, оскільки кінцевий результат визначає зміст і характер усього процесу підготовки з дисципліни «Фізичне виховання», що націлений на підтримку фізичної підготовленості і працездатності майбутніх фахівців у тих чи інших галузях господарства [6, с. 83].

Фізичне виховання студентів є важливою складовою частиною їхнього загального розвитку, сприяючи формуванню здорового способу життя та гармонійного фізичного розвитку. Воно включає комплекс навчальних, тренувальних і виховних заходів, спрямованих на покращення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, формування активної життєвої позиції, розвитку дисципліни та відповідальності. Фізичне виховання студентів має на меті не тільки поліпшення фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість, швидкість, але й підвищення рівня загальної життєвої активності, що позитивно впливає на психологічне здоров'я, знижує стрес і покращує емоційний стан.

Сучасні підходи до фізичного виховання студентів включають індивідуалізацію процесу навчання, інтеграцію нових методик і технологій, таких як використання інформаційних технологій, інтерактивних тренувальних платформ, воркауту, йоги, спортивних клубів та гуртків.

Важливими аспектами є також активне залучення студентів до масових спортивних заходів, організація спортивних змагань, участь у різних видах спорту, що сприяє не тільки фізичному розвитку, але й розвитку командного духу та соціальних навичок.

Томащук О. зауважує, що сьогодні фізичне виховання студентської молоді, на жаль, далеке від досконалості, що зумовлено низкою об'єктивних причин:

- недостатньою кількістю позааудиторних занять з фізичного виховання;
- низьким рівнем мотивації до самостійних занять фізичними вправами;
- недостатнім рівнем спеціальних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури;
- низьким рівнем використання новітніх технологій і сучасних технічних засобів під час позааудиторних занять;
- недостатнім фінансовим забезпеченням;
- низькою ефективністю управління фізичним вихованням, яке здійснюється у вищих навчальних закладах [40, с. 64].

Фахівці з фізичного виховання та спорту — це професіонали, які займаються організацією і проведенням фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, сприяють фізичному розвитку людей і пропагують здоровий спосіб життя. Вони працюють у різних сферах: у навчальних закладах, спортивних клубах, реабілітаційних центрах, а також у державних та комерційних структурах, де займаються навчанням, тренуванням, реабілітацією і науковою діяльністю у галузі фізичної культури і спорту.

Основні завдання фахівців з фізичного виховання та спорту включають:

1. Проведення занять із фізичної культури в освітніх установах різних рівнів, організація тренувальних процесів і спортивних змагань.

2. Розробка та впровадження програм фізичного виховання, тренувальних планів та індивідуальних програм для різних вікових груп і рівнів фізичної підготовленості.

3. Пропаганда здорового способу життя і фізичної активності серед студентської молоді та населення.

4. Спостереження за фізичним розвитком учнів або спортсменів, проведення тестування і оцінка фізичних показників.

5. Використання спортивної медицини та психології для оптимізації тренувальних процесів і підвищення результатів.

Важливою складовою діяльності фахівця є також розвиток спортивної інфраструктури, навчання студентів основам безпеки при заняттях спортом, правильному харчуванню та психологічній підтримці в періоди навантаження. Вони повинні володіти не тільки професійними знаннями в галузі фізичної культури, але й педагогічними та комунікативними навичками для роботи з людьми різного віку та рівня підготовки [26, с. 48].

Історичний розвиток системи підготовки фахівців фізичного виховання та спорту є важливою складовою еволюції освіти та професійної діяльності у галузі фізичної культури. Підготовка фахівців у цій сфері зазнала значних змін, зокрема в контексті соціальних, культурних, наукових та технологічних змін, що відбувалися в різні історичні періоди.

1. Давні часи та античність

У Давньому Єгипті, Греції та Римі фізичне виховання та спорт були невід'ємною частиною суспільної і культурної діяльності. У Греції виникли перші спортивні змагання, які ставали основою розвитку фізичного виховання. Відомо, що в Давній Греції існувала система підготовки спортсменів, але професіоналів у сучасному розумінні цього терміну не було. Підготовка до спортивних змагань здійснювалася через фізичні

тренування, участь у різних іграх та змаганнях, часто без специфічної освіти.

2. Середньовіччя

У середні віки фізичне виховання було обмежене, оскільки основну увагу приділяли релігійним та феодалним обов'язкам. Однак спорт і фізичні вправи залишались частиною військової підготовки і аристократичної культури. Важливою є поява лицарських турнірів, які стали своєрідною формою підготовки до боїв і військових дій.

3. Новий час та XX століття

З початком індустріалізації і розвитку наукових знань з'явилася необхідність організованої підготовки фахівців у сфері фізичної культури та спорту. Початок системної підготовки спеціалістів фізичного виховання та спорту відноситься до кінця XIX — початку XX століття, коли на основі фізичного виховання виникли перші спортивні товариства і школи. У цей період у багатьох країнах почали з'являтися перші професійні спортивні тренери та інструктори.

- **У Росії** перші установи, що займалися підготовкою фізичних вихователів, з'явилися в середині XIX століття. У 1911 році в Петербурзі була відкрита перша фізкультурна школа.

- **У Європі** в кінці XIX століття стали з'являтися перші спортивні товариства та школи для підготовки тренерів і інструкторів.

- **У США** перші програми з фізичного виховання були започатковані в університетах наприкінці XIX століття [14].

4. Період міжвоєнних років (1920–1940 роки)

У міжвоєнний період в багатьох країнах почалася професіоналізація фізичної культури та спорту. У цей час активно розвиваються спортивні федерації, організовуються наукові дослідження в галузі фізичної культури. У Радянському Союзі була розроблена система масового фізичного

виховання, яка включала створення спортивних клубів і центрів підготовки спеціалістів.

5. Післявоєнний період та радянська система

Після Другої світової війни в СРСР була сформована розвинута система підготовки фахівців з фізичного виховання. Основним етапом було створення інститутів фізичної культури (вищих навчальних закладів), які почали готувати спеціалістів на рівні бакалаврату та магістратури. У цей період спеціалісти були підготовлені не тільки в галузі фізичного виховання, але й у спортивній педагогіці, тренерській роботі, спортивній медицині.

6. Сучасний період

З кінця XX століття та на початку XXI століття у зв'язку з глобалізацією та розвитку нових технологій освіти відбулося оновлення методик та програм підготовки фахівців. У сучасних умовах велика увага приділяється спеціалізаціям у спортивній психології, спортивній медицині, організації спортивних подій, менеджменту в спорті, а також використанню інноваційних технологій для покращення фізичної підготовленості та здоров'я.

В Україні підготовка фахівців у цій сфері здійснюється в рамках вищих навчальних закладів, зокрема в університетах фізичної культури та спортивних академіях. Враховуються нові тенденції розвитку спорту та фізичної культури, впроваджуються інноваційні методи навчання та тренування, а також інтеграція сучасних технологій для покращення якості підготовки фахівців.

Історія підготовки фахівців фізичного виховання та спорту свідчить про її постійний розвиток, зокрема в контексті зростання наукових знань, вдосконалення методик навчання та тренування. В умовах сучасного світу необхідність у кваліфікованих фахівцях цієї сфери лише зростає, а також з'являються нові тенденції і вимоги до системи їх підготовки.

Гринченко І. у своїй науковій розвідці звертає увагу на те, що фізична культура в європейських країнах спрямована не стільки на формування і розвиток фізичних умінь і навичок, скільки на розвиток особистих інтересів при організації дозвілля і відпочинку школярів. Тільки через залучення до сфери фізичної культури формуються знання, уміння і навички, що базуються на принципах і поняттях, таких, наприклад, як: «правила гри», правила чесної гри і пошани до суперника, глядачів, суддів, тактильно-м'язове сприйняття, соціальна відповідальність, пов'язана з особистим вкладом в результат виступу команди. Завдання, які стоять перед сферою фізичної культури, як, наприклад, міцне здоров'я, особовий розвиток, цивільна активність, говорять про значущість фізичної культури. Водночас слід зважити на таку важливу обставину: незалежно від специфіки соціально-економічного середовища в певній країні, існують загальні закономірності, які впливають на функціонування та розвиток сфери фізичної культури і спорту [13, с. 40].

Проблеми підготовки фахівців з фізичної культури в Україні є важливою темою для обговорення, оскільки розвиток цієї галузі впливає на здоров'я нації, соціальну та економічну стабільність країни. На сьогодні в Україні існує низка проблем, які впливають на якість підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури, серед яких можна виділити наступні (таблиця 1.1.):

Таблиця 1.1.

***Основні проблеми підготовки майбутніх фахівців
з фізичної культури в Україні***

<i>Назва проблеми</i>	<i>Її характеристика</i>
Низька матеріально-технічна база навчальних закладів	Багато закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку фахівців з фізичної культури, мають застарілу матеріально-технічну базу. Це стосується як спортивних майданчиків, так і

	спортивного обладнання. Недостатність сучасних технологій і обладнання обмежує можливості для якісного навчання та тренування майбутніх фахівців.
Відсутність інтеграції новітніх технологій у навчальний процес	Попри те, що у світі активно використовуються новітні технології у сфері фізичного виховання, таких як використання цифрових платформ для моніторингу фізичних показників, в Україні цей процес відбувається повільно. Викладачі та студенти часто не мають доступу до сучасних інструментів та програмного забезпечення для оцінки результатів фізичної підготовленості, що знижує ефективність навчання.
Недостатня взаємодія з практичними організаціями та спортивними клубами	Студенти, які навчаються на спеціальностях фізичної культури та спорту, часто не мають достатньо можливостей для проходження практики та реального досвіду в професійній діяльності. Це може призводити до розриву між теоретичними знаннями та практичними навичками, що знижує рівень підготовленості майбутніх фахівців.
Низький рівень зарплат та професійної мотивації	Проблеми в соціальній сфері, низька заробітна плата викладачів фізичної культури та тренерів у спорті часто призводять до зниження професійної мотивації та відтоку кваліфікованих кадрів з галузі. Це, у свою чергу, спричиняє відсутність зацікавленості у професії серед молоді та обмежує можливості для професійного розвитку.
Неадекватне фінансування сфери фізичного виховання та спорту	Система освіти в Україні часто стикається з проблемою недостатнього фінансування, що включає як інвестиції у фізичне виховання в загальноосвітніх школах, так і вищу освіту для підготовки фахівців з фізичної культури. Це також обмежує розвиток інфраструктури та покращення якості навчальних програм.

Необхідність оновлення навчальних програм	Існуючі програми підготовки фахівців з фізичної культури не завжди відповідають вимогам сучасного ринку праці та розвитку спорту. Часто в програмах навчання недостатньо уваги приділяється сучасним підходам, таким як спортивна медицина, спортивна психологія, сучасні тренувальні методики, інклюзивне фізичне виховання та інші важливі аспекти, що впливають на підготовку фахівців.
Низький рівень наукових досліджень у галузі фізичної культури	В Україні відзначається недостатня увага до наукових досліджень у галузі фізичної культури, що не дозволяє своєчасно впроваджувати новітні методики та технології у навчальний процес. Це обмежує розвиток та інноваційний потенціал галузі.
Нерозвиненість спортивної інфраструктури в регіонах	В Україні є значні регіональні відмінності в розвитку спортивної інфраструктури, що обмежує доступ до фізичного виховання і спортивної підготовки для студентів, зокрема в селах та малих містах. Багато регіонів не мають достатньої кількості спортивних майданчиків, тренажерних залів та інші умови для повноцінного розвитку фізичних якостей студентів.

З огляду на викладене, проблеми підготовки фахівців з фізичної культури в Україні потребують системного підходу до їх вирішення, що включає модернізацію навчальних програм, покращення матеріально-технічної бази, інтеграцію новітніх технологій у навчальний процес, підвищення рівня заробітних плат і соціальних умов для викладачів та тренерів, а також зміцнення взаємозв'язків з практичною сферою.

1.2. Поняття та структура професійної підготовки у сфері фізичного виховання

Професійна підготовка в педагогіці — це системний процес навчання, розвитку і вдосконалення педагогічних знань, умінь та навичок особи, що готується до виконання педагогічної діяльності. Цей процес передбачає формування у майбутнього педагога необхідних професійних якостей, таких як знання з теорії та методики навчання, виховання, психології, педагогічної етики, а також практичних вмінь, здатність застосовувати ці знання у реальних умовах педагогічної роботи [4, с. 51].

Професійна підготовка педагогів включає такі складові:

1. **Теоретична підготовка** — включає вивчення загальних основ педагогіки, психології, філософії освіти, а також спеціалізованих дисциплін, пов'язаних із конкретною галуззю освіти (наприклад, фізична культура, математика, іноземні мови).

2. **Практична підготовка** — передбачає набуття практичного досвіду роботи в реальних умовах навчання та виховання, проходження педагогічних практик у школах або інших навчальних закладах.

3. **Психологічна підготовка** — включає розвиток педагогічних здібностей, таких як комунікативні вміння, емоційна стійкість, здатність до вирішення конфліктних ситуацій, підтримка мотивації учнів.

4. **Методична підготовка** — формування умінь та навичок використання різноманітних педагогічних технологій, методик навчання та виховання, а також здатність адаптувати їх до конкретних умов.

5. **Етична підготовка** — включає розвиток моральних якостей педагога, таких як відповідальність, емпатія, терпимість, справедливість у ставленні до учнів та колег.

Процес професійної підготовки педагогів має на меті не лише формування знань і вмінь, але й розвиток особистісних якостей, які допомагають успішно здійснювати педагогічну діяльність.

Романчук О. стверджує, що сучасний стан розвитку фізичної культури і спорту України зумовлює гостру потребу змін у підготовці майбутніх учителів фізичного виховання до педагогічної діяльності з дітьми та молоддю. Повноцінний фізичний розвиток молодих поколінь, формування їх фізичної культури є однією з нагальних проблем сьогодення. Однак, жодну концепцію фізичного виховання неможливо реалізувати у повному обсязі без ґрунтовно підготовлених фахівців цієї галузі, які виконують головну роль в організації та здійсненні виховного процесу. Формування фізичної культури, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей з метою гармонійного формування особистості, неможливе без наявності висококваліфікованих фахівців [35, с. 16].

Дибя Т. наголошує, що освітній процес, в межах якого відбувається професійна підготовка фахівців, як зазначено у Законі України «Про вищу освіту» (2014 р.) – це інтелектуальна, творча діяльність у сфері вищої освіти і науки, що провадиться у вищому навчальному закладі (науковій установі) через систему науково-методичних і педагогічних заходів та спрямована на передачу, засвоєння, примноження і використання знань, умінь та інших компетентностей у осіб, які навчаються, а також на формування гармонійно розвиненої особистості (Закон України). Однією з головних методологічних засад даного Закону є автономія закладів вищої освіти. Відтак університети визначають зміст освіти та дбають про забезпечення її якості. Якщо дотепер галузеві стандарти освіти визначали перелік нормативних навчальних дисциплін та обсяги їх викладання, то новий закон передбачає, що нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти формуватиметься у термінах результатів навчання, а перелік навчальних

дисциплін визначатимуться самими закладами освіти. Але, на нашу думку, потрібно враховувати попередній досвід фахової підготовки та принципи формування освітніх програм [16, с. 17].

Професійна підготовка у сфері фізичного виховання — це комплексний процес формування та розвитку знань, навичок, вмінь і ціннісних орієнтацій у студентів, які мають на меті підготовку до виконання професійної діяльності в галузі фізичної культури та спорту. Вона передбачає набуття не тільки теоретичних знань з фізичної культури, спорту та здоров'я, але й практичних умінь для організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, тренувальних процесів, реабілітації, а також роботи з різними категоріями людей (учнями, спортсменами, людьми з обмеженими можливостями, тощо).

Процес професійної підготовки у сфері фізичного виховання включає такі складові (таблиця 1.2.):

Таблиця 1.2.

***Складові процесу професійної підготовки
у сфері фізичного виховання***

<i>Складова професійної підготовки</i>	<i>Її змістова характеристика</i>
Теоретична підготовка	Вивчення фундаментальних дисциплін, які формують знання про основи фізичної культури, теорії і методики навчання фізичним вправам, фізіології, анатомії, спортивної психології, валеології, педагогіки, організації фізкультурно-оздоровчих заходів.
Практична підготовка	Передбачає розвиток навичок і умінь застосовувати отримані знання в реальних умовах, зокрема під час проведення тренувальних та виховних занять, індивідуальних та групових фізичних вправ,

	організації спортивних ігрових програм, спортивних змагань, а також роботи з людьми різного віку і рівня підготовки.
Методична підготовка	Вивчення сучасних методик тренувань і фізичного виховання, розробка та застосування інноваційних методів для забезпечення ефективного розвитку фізичних якостей у учнів, спортсменів і різних груп населення.
Організаційні підготовка	Набуття навичок управління та організації фізкультурно-оздоровчої роботи, спортивних заходів, тренувальних процесів, а також роботи в спортивних організаціях та установах.
Психологічна підготовка	Розвиток умінь комунікації, мотивації, ведення індивідуальних і групових тренувань, підтримка психологічного комфорту учасників заняття.
Етична підготовка	Формування етичних норм і стандартів поведінки в професійній діяльності, здатність працювати з людьми в різних умовах (спортсмени, люди з обмеженими можливостями, діти, літні люди).

Основною метою професійної підготовки фахівців у сфері фізичного виховання є створення умов для розвитку фізичних, інтелектуальних і моральних якостей, необхідних для успішного виконання функцій вчителя фізичної культури, тренера, організатора спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів, реабілітолога тощо.

Томащук О. зазначає, що з метою забезпечення викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах на належному рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання або різні форми їх поєднання:

- Секційна. Створення гирокої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня);

- Професійно орієнтована. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки;

- Традиційна. Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір;

- Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у тому числі спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі зі студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності [40, с. 65].

Белікова Н. у своїй науковій розробці наголошує, що в основу сучасної системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту покладені прогностичні ідеї, які досить широко

використані в Національній доктрині розвитку освіти (2001), Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004), Законі України "Про фізичну культуру і спорт" (1994), Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації" (1999-2005), Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки (2006), Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки (2011), Концепції Загальнодержавної програми "Здоров'я 2020: український вимір" на 2012-2020 рр. (2011), які є системою орієнтирів і поглядів на роль, організацію та функціонування сфери фізичної культури і спорту в Україні на довгостроковий період з урахуванням розвитку держави та світового досвіду [5].

Структура професійної підготовки у сфері фізичного виховання охоплює кілька ключових складових, які разом забезпечують всебічний розвиток студентів для успішної діяльності в галузі фізичної культури та спорту. Ось основні елементи структури:

1. Теоретична підготовка. Це базова складова професійної підготовки, яка включає вивчення дисциплін, що створюють фундамент для розуміння основ фізичної культури та спорту, таких як:

- теорія фізичного виховання;
- фізіологія та анатомія людини;
- спортивна медицина;
- психологія фізичної культури;
- педагогіка та методика фізичного виховання;
- валеологія (наука про здоров'я);
- соціальні аспекти фізичної культури та спорту;
- історія фізичної культури та спорту.

2. Практична підготовка. Практичний аспект включає набуття студентами навичок і вмінь застосовувати теоретичні знання в реальних умовах:

- організація та проведення уроків фізичної культури для школярів;
- проведення тренувальних процесів для спортсменів різних рівнів підготовки;
- планування та реалізація фізкультурно-оздоровчих заходів для різних груп населення;
- адаптація тренувальних і оздоровчих програм для осіб з обмеженими можливостями або літніх людей;
- реабілітація після травм.

3. Методична підготовка. Включає вивчення і освоєння сучасних методик фізичного виховання та тренувань, розробку програм тренувань, використання новітніх технологій та інноваційних методів у фізичному вихованні:

- розробка індивідуальних і групових програм тренувань;
- методика викладання фізичних вправ;
- використання мультимедійних технологій та інтерактивних засобів у навчальному процесі;
- інноваційні підходи до розвитку фізичних якостей.

4. Організаційна підготовка. Ця складова спрямована на розвиток умінь з організації фізкультурно-оздоровчої роботи та управління спортивними заходами:

- планування та організація спортивних заходів і змагань;
- управління тренувальним процесом;
- організація роботи спортивних команд, клубів, секцій;
- керування діяльністю в спортивних установах;
- організація фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах, на підприємствах, в спортивних організаціях.

5. Психологічна підготовка. Важливий аспект підготовки фахівців фізичної культури — це формування психологічних навичок для ефективної роботи з учнями та спортсменами:

- вміння працювати з групою та індивідуально;
- психологічна підтримка учнів та спортсменів;
- мотивування та розвиток інтересу до фізичної культури і спорту;
- формування психологічної стійкості у спорті.

6. Етична підготовка. Студенти також повинні засвоїти морально-етичні норми професії:

- чесність і відповідальність у роботі з учнями та спортсменами;
- дотримання стандартів професійної етики;
- розвиток лідерських якостей, емпатії, уважності до потреб інших людей.

7. Фізична підготовка. Для фахівців фізичного виховання важливо мати високий рівень фізичної підготовленості. Цей аспект включає:

- фізична активність на регулярній основі;
- розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, координації);
- підтримка оптимального рівня фізичної форми для ефективного проведення занять з учнями і спортсменами.

Таким чином, структура професійної підготовки в сфері фізичного виховання забезпечує розвиток комплексних знань, навичок і умінь у майбутніх фахівців, що дозволяє їм успішно здійснювати педагогічну, тренерську, організаційну та реабілітаційну діяльність у галузі фізичної культури і спорту.

1.3. Основні компетентності, що необхідні для фахівців фізичного виховання та спорту

Компетентність у педагогіці — це сукупність знань, умінь, навичок і цінностей, які дозволяють педагогічному працівникові ефективно виконувати свої професійні обов'язки, досягати високих результатів у навчанні та вихованні учнів або студентів, а також адаптуватися до змінюваних умов навчального процесу. Компетентність у педагогіці включає в себе кілька основних аспектів [20, с. 14].

1. Знання. Це необхідний рівень знань з педагогічної теорії, психології, методики викладання та інших суміжних дисциплін. Педагог має володіти знаннями про особливості розвитку учнів, сучасні методи навчання та виховання, педагогічні технології.

2. Практичні навички. Педагогічна компетентність включає уміння застосовувати набуті знання в практичній діяльності. Це здатність проводити уроки чи заняття, використовуючи різноманітні методи навчання, організовувати ефективне спілкування з учнями, створювати сприятливу навчальну атмосферу.

3. Педагогічна інтуїція. Педагог має вміти реагувати на індивідуальні особливості учнів, знаходити підхід до кожного, визначати стратегії для мотивації і стимулювання навчальної діяльності. Це також передбачає вміння ефективно вирішувати конфліктні ситуації та сприяти розвитку учнів.

4. Самоосвіта та самовдосконалення. Педагог має постійно удосконалювати свої знання та навички, відстежувати нові педагогічні технології, методи, підходи, бути відкритим до змін та інновацій у навчанні. Важливою складовою педагогічної компетентності є готовність до професійного розвитку.

5. Морально-етична компетентність. Педагог повинен дотримуватись етичних норм професії, бути прикладом для учнів у питаннях чесності, взаємоповаги, відповідальності та моральної стійкості.

Це також включає вміння побудувати довірливі та ефективні стосунки з учнями.

6. **Комунікативна компетентність.** Включає вміння чітко і зрозуміло пояснювати матеріал, слухати учнів, організовувати групову роботу, взаємодіяти з батьками та колегами. Педагог повинен бути здатний ефективно передавати інформацію і створювати умови для зворотного зв'язку.

7. **Креативність та інноваційність.** Педагогічна компетентність вимагає умінь застосовувати нові підходи, творчі методи навчання, використовувати інноваційні технології та адаптувати їх до специфіки конкретного навчального закладу.

8. **Організаційна компетентність.** Педагог має бути здатним організовувати навчальний процес так, щоб він був ефективним і системним. Це включає вміння планувати заняття, встановлювати навчальні цілі та досягати їх, контролювати і оцінювати результати.

Загалом, педагогічна компетентність є важливим чинником успішної діяльності вчителя чи викладача, адже вона сприяє підвищенню якості освіти та розвитку учнів чи студентів. Вона забезпечує здатність педагога не тільки передавати знання, а й розвивати особистісні якості своїх вихованців.

Основні компетентності, які необхідні для фахівців фізичного виховання та спорту, включають різноманітні знання, вміння та навички, що сприяють ефективному виконанню їх професійних обов'язків. Ці компетентності охоплюють такі ключові аспекти (таблиця 1.3.):

Таблиця 1.3.

***Основні компетентності фахівців
з фізичного виховання та спорту***

<i>Назва компетентності</i>	<i>Її характеристика</i>
-----------------------------	--------------------------

Педагогічна	Фахівець повинен володіти знаннями з педагогіки та психології, мати навички організації навчально-виховного процесу, створення сприятливого освітнього середовища. Важливою складовою є вміння працювати з різними віковими категоріями учнів або спортсменів, адаптувати методи викладання до їхніх індивідуальних потреб.
Методична	Фахівець з фізичного виховання та спорту повинен знати і вміти застосовувати різні методики та технології фізичного виховання, тренування, реабілітації, спортивного менеджменту та організації спортивних змагань. Це включає використання інноваційних методів, інтеграцію нових технологій та ефективних програм для розвитку фізичних якостей.
Фізіологічні та анатомічні знання	Для ефективної роботи фахівець повинен розуміти основи фізіології людини, анатомії та біомеханіки, щоб забезпечити безпеку та оптимальність навантаження під час фізичних вправ. Знання процесів, що відбуваються в організмі при фізичних навантаженнях, є важливими для індивідуального підходу до тренування.
Мотиваційна	Уміння мотивувати учнів або спортсменів до досягнення високих результатів, створювати ефективні програми для підтримки мотивації, встановлювати цілі та стимулювати до їх досягнення. Це також включає навички розвитку позитивного ставлення до фізичної активності та спорту.
Комунікативна	Фахівець повинен бути здатним до ефективної комунікації з учнями, спортсменами, їхніми батьками та колегами. Уміння чітко передавати інформацію, надавати зворотній зв'язок, організовувати групову взаємодію є важливими для забезпечення високої ефективності роботи.
Оцінки та контролю	Важливою компетентністю є здатність проводити оцінку фізичної підготовленості учнів або

	спортсменів, ставити конкретні вимірювані цілі, здійснювати моніторинг прогресу та коригувати програму тренувань у разі необхідності.
Організаційно-управлінська	Фахівець має володіти навичками організації фізкультурно-спортивної роботи в навчальних закладах, спортивних клубах, установах. Це включає планування і реалізацію навчальних та спортивних заходів, управління спортивними командами, координацію тренувальних процесів, організацію спортивних змагань та заходів.
Психологічна	Знання психології спорту, розуміння особливостей психоемоційного стану спортсменів, особливо в моменти стресу або змагань. Це включає вміння працювати з психологічними бар'єрами, покращувати стресостійкість і надавати психологічну підтримку.
Реабілітаційна	Вміння розробляти та застосовувати програми для відновлення фізичного стану після травм або перевантажень. Це включає знання методів спортивної реабілітації, відновлення фізичних можливостей, а також надання першої медичної допомоги.
Інноваційна та технологічна	Знання та вміння використовувати новітні технології в тренувальному процесі, наприклад, сучасне обладнання для вимірювання фізичних параметрів, комп'ютерні програми для контролю тренувань, аналізу результатів, а також мобільні додатки для спортивної підготовки.

Компетентності, які мають бути сформовані у фахівців фізичного виховання та спорту, є багатогранними та багатоаспектними. Вони визначають якість підготовки, здатність до адаптації в різних умовах, забезпечують гнучкість і ефективність роботи в різних сферах фізичного виховання та спорту.

Степанченко Н. зауважує, що основними структурними компонентами освітньої системи підготовки фахівців фізичної культури і спорту є такі: мета, орієнтована на модель фахівця; вихідні методологічні засади і принципи підготовки майбутніх учителів; педагогічні умови вдосконалення та функціонування освітнього процесу; зміст, організація освітнього процесу та безпосередня освітня діяльність; взаємодія учасників освітнього процесу; результат навчання та їх оцінювання [38, с. 175].

Імідж фахівця з фізичної культури — це зовнішнє сприйняття його професійних якостей, компетенцій, особистісних рис та професійного поведінки, яке формується в очах студентів, колег, керівництва та інших зацікавлених осіб. Імідж фахівця визначає, як він сприймається у професійному середовищі і в суспільстві, та може значною мірою впливати на ефективність його діяльності, довіру до нього та його репутацію.

Імідж фахівця з фізичної культури включає кілька важливих складових:

1. *Професійні якості.* Вони включають знання та навички в галузі фізичної культури, спорту, педагогіки та психології, здатність до застосування різноманітних методик і технологій для розвитку фізичних якостей учнів або спортсменів. Важливо, щоб фахівець мав високий рівень компетентності, володів сучасними підходами до навчання та тренувань, а також був здатен до вдосконалення своїх знань.

2. *Особистісні якості.* Імідж фахівця формують також його особисті риси, такі як комунікабельність, доброзичливість, лідерські якості, здатність до мотивації, організаторські здібності та інші. Людина з сильним внутрішнім переконанням, здатна захоплювати інших своєю енергією та прагненням до досягнення високих результатів, буде користуватися повагою в колективі та серед студентів.

3. *Зовнішній вигляд та фізична форма.* Важливо, щоб фахівець демонстрував особистий приклад здорового способу життя. Добре

розвинена фізична форма є важливим елементом іміджу, адже вчитель фізичної культури має бути взірцем для своїх учнів, показуючи важливість регулярних фізичних вправ і здорового способу життя.

4. *Міжособистісні стосунки та взаємодія з іншими.* Як фахівець взаємодіє з учнями, колегами та адміністрацією, як він реагує на критику та вирішує конфлікти, також впливає на його імідж. Вміння працювати в команді, відкритість до нових ідей і конструктивна критика дозволяють збудувати позитивне ставлення до себе.

5. *Професійний стиль і комунікація.* Спосіб спілкування з учнями, батьками, колегами, здатність чітко і зрозуміло передавати інформацію, а також враховувати індивідуальні особливості студентів є важливою частиною іміджу. Використання сучасних методів комунікації, грамотність та вміння використовувати новітні технології є значним плюсом.

6. *Етика та професіоналізм.* Важливо, щоб фахівець демонстрував високі моральні якості та професіоналізм у своїй роботі. Він має відповідально ставитись до своїх обов'язків, дотримуватись етичних норм, бути чесним та порядним.

7. *Публічний образ та медіа-представлення.* У сучасному світі, де роль медіа зростає, професійний імідж може також залежати від того, як фахівець представлений у ЗМІ або на соціальних платформах. Його публічні виступи, участь у спортивних заходах, професійні досягнення та активність в онлайн-просторі можуть позитивно чи негативно вплинути на його репутацію.

Загалом, імідж фахівця з фізичної культури — це сукупність зовнішніх і внутрішніх чинників, що відображають його здатність до професійної діяльності та взаємодії в професійному середовищі. Важливо, щоб цей імідж був позитивним і надійним, адже він прямо впливає на ефективність навчального процесу, взаємодію зі студентами, а також на рівень довіри до фахівця з боку учнів та їхніх батьків.

1.4. Інтеграція інноваційних технологій у професійну підготовку

Ахметов Р. стверджує, що використання інноваційних технологій передбачає включення до навчальних планів цих навчальних методів, прийомів, способів, планування й організації, здійснення контролю, коригування й оцінки навчальної діяльності, яка дозволяє формувати у студентів культуру навчальної праці.

Використання інноваційних технологій у навчально-педагогічному процесі підготовки вчителів фізичної культури створює нові можливості для покращення навчання, активізації мислення, різноманітних форм і засобів засвоєння інформації.

Між тим, недостатнє впровадження інноваційних технологій у практику підготовки фахівців фізичної культури викликає низку суперечностей: між вимогами суспільства до підготовки майбутніх учителів фізичної культури як координаторів здоров'я зберігаючої освіти й недостатнім осмисленням і узагальненням цього процесу в педагогічній науці; між масовістю підготовки та індивідуально-творчим характером їх професійної діяльності; між орієнтацією на нові моделі навчально-педагогічного процесу та традиційним змістом, формами і методами підготовки майбутніх фахівців фізичної культури [4, с. 2].

Лелека В. визначає, що процеси інформатизації сучасного суспільства сприяють інтелектуалізації різних видів діяльності зумовлюють еволюцію освітніх технологій, дають змогу створювати якісно нове інформаційне середовище, що забезпечує розвиток творчого потенціалу кожної людини. Інформаційні комп'ютерні технології (ІКТ) – технології, пов'язані зі створенням, зберіганням, передачею, обробкою і управлінням інформацією, дозволяють управляти інформацією за

допомогою комп'ютерів і програмного забезпечення, різних пристроїв і систем зв'язку [25, с. 824].

Інноваційні технології у навчанні – це сучасні підходи, методи, засоби та інструменти, що використовуються для вдосконалення процесу навчання, підвищення його ефективності та якості. Вони включають в себе нові методи та ресурси, які дозволяють більш активно залучати студентів до навчального процесу, сприяють розвитку їх критичного мислення, творчих здібностей і практичних навичок, а також сприяють кращому засвоєнню матеріалу. Інноваційні технології також можуть використовуватися для вдосконалення організації навчального процесу, управління навчанням та оцінюванням результатів.

Основні напрямки інноваційних технологій у навчанні:

1. Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ). Включають у себе використання комп'ютерних програм, інтернет-ресурсів, мобільних додатків, відеоуроків, онлайн-курсів і платформ для навчання. ІКТ допомагають студентам отримувати доступ до навчальних матеріалів, брати участь у віртуальних заняттях і виконувати завдання в режимі онлайн.

2. Мобільні технології. Мобільні додатки та платформи для навчання дозволяють студентам вчитися в будь-який час і в будь-якому місці, що забезпечує гнучкість і доступність навчання. Вони можуть включати вправи, тести, інструменти для моніторингу прогресу та зворотного зв'язку.

3. Гейміфікація навчання. Використання ігрових елементів у навчальному процесі дозволяє зробити його більш цікавим і мотиваційним. Завдяки гейміфікації студенти можуть змагатися, досягати нових рівнів знань, отримувати винагороди за досягнуті результати, що значно підвищує їх зацікавленість та активність.

4. Віртуальні лабораторії та симулятори. Віртуальні платформи для лабораторних робіт та симулятори допомагають студентам виконувати практичні завдання, отримувати практичний досвід у безпечному середовищі без фізичного обмеження, що є важливим, зокрема, в таких дисциплінах як фізика, хімія, медицина, фізичне виховання.

5. Інтерактивні методи навчання. Включають використання інтерактивних дошок, мультимедійних презентацій, відео, анімацій та інших візуальних засобів для демонстрації матеріалу. Ці методи покращують засвоєння складних понять і залучають студентів до активної участі в процесі навчання.

6. Персоналізація навчання. Інноваційні технології дозволяють створювати індивідуальні траєкторії навчання для кожного студента, враховуючи його рівень підготовленості, інтереси та потреби. В результаті навчання стає більш ефективним і відповідним індивідуальним потребам.

7. Змішане навчання (Blended Learning). Це поєднання традиційних методів навчання (лекції, семінари) з електронними методами (онлайн-курси, відеоуроки), що забезпечує більш гнучкий підхід до навчання і дає можливість поєднувати теоретичне навчання з практичними заняттями.

Інноваційні технології значно змінюють процес навчання, роблять його більш інтерактивним, доступним і адаптованим до вимог сучасного суспільства. Вони сприяють розвитку нових навичок у студентів, таких як здатність до самостійного навчання, критичне мислення та здатність адаптуватися до швидко змінюваного світу.

Інтеграція інноваційних технологій у професійну підготовку є важливим напрямом у розвитку освіти, зокрема у сфері фізичного виховання. Інновації, зокрема в педагогіці та методах навчання, відкривають нові можливості для покращення ефективності підготовки

фахівців. Інтеграція цих технологій дозволяє зробити навчальний процес більш гнучким, доступним та адаптованим до вимог сучасного світу [27].

Основні аспекти інтеграції інноваційних технологій у професійну підготовку:

1. *Цифровізація навчального процесу.* Використання цифрових технологій, таких як онлайн-курси, мобільні додатки, відеоуроки, спеціалізовані платформи для тренувань (наприклад, для воркауту), допомагає студентам навчатися самостійно, удосконалювати свої навички поза межами традиційного навчального процесу. Це дає можливість організувати індивідуалізоване навчання, враховуючи інтереси та потреби кожного студента.

2. *Віртуальні тренажери та симулятори.* Використання віртуальних тренажерів і симуляторів дозволяє студентам здійснювати тренування в безпечному середовищі, отримувати миттєву зворотну інформацію про свої дії та коригувати техніку. Це особливо корисно для навчання складним фізичним вправам та технікам, де важлива точність виконання.

3. *Інтерактивні методи навчання.* Використання інтерактивних підходів, таких як гейміфікація, навчальні ігри, симуляції спортивних ситуацій, дозволяє зацікавити студентів, створюючи додаткову мотивацію для досягнення навчальних цілей. Це сприяє розвитку таких якостей, як комунікабельність, лідерські навички, критичне мислення та здатність до швидкої реакції.

4. *Інтеграція медичних та спортивних технологій.* Для професіоналів у галузі фізичного виховання важливо володіти знаннями про сучасні медичні та спортивні технології, що дозволяють оцінювати фізичний стан студентів або спортсменів, прогнозувати й запобігати травмам. Використання таких технологій (наприклад, сенсорних пристроїв

для моніторингу стану здоров'я) дозволяє коригувати тренувальні програми для досягнення максимальних результатів.

5. *Педагогічний дизайн і використання мультимедійних засобів.* Використання мультимедійних ресурсів, таких як відео, анімації, подкасти, презентації для пояснення складних фізичних вправ або теоретичних аспектів, значно підвищує ефективність навчального процесу. Студенти краще засвоюють матеріал, коли мають можливість не тільки слухати, але й візуалізувати навчальний контент.

6. *Персоналізація навчання.* Інноваційні технології дають можливість створювати індивідуальні навчальні траєкторії для студентів, адаптуючи програму до їх рівня фізичної підготовленості, інтересів і потреб. Наприклад, програмне забезпечення може оцінювати результати кожного студента та пропонувати йому індивідуальні рекомендації щодо подальшого навчання і тренувань.

7. *Аналіз та зворотний зв'язок.* Використання інноваційних технологій дозволяє швидко отримувати зворотний зв'язок щодо виконання завдань, стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Це сприяє більш ефективному моніторингу результатів навчання, а також дозволяє коригувати процес навчання в реальному часі.

Інтеграція цих інноваційних технологій дозволяє значно підвищити рівень професійної підготовки студентів у сфері фізичного виховання, роблячи навчальний процес більш динамічним, індивідуалізованим і ефективним. Крім того, ці технології дозволяють студентам отримувати нові знання і навички, які відповідають вимогам сучасного професійного середовища, що має важливе значення для майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання та спорту.

Висновки до 1 розділу

Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту є складним і багатогранним процесом, що вимагає системного підходу, інтеграції теоретичних знань, практичних навичок та соціально-педагогічної підготовки. Вона повинна сприяти розвитку не лише фізичних, а й психоемоційних та соціальних аспектів особистості студентів.

У сучасних умовах важливим є впровадження інноваційних технологій у професійну підготовку фахівців з фізичного виховання, зокрема використання сучасних методів навчання, інформаційно-комунікаційних технологій, практичного досвіду та персоналізованих підходів до кожного студента.

Підготовка фахівців у галузі фізичного виховання повинна включати широкий спектр дисциплін, серед яких особливу роль відіграють спеціалізовані предмети з фізичної культури, спортивної педагогіки, біомеханіки, фізіології та психології спорту. Це дозволяє формувати всебічну підготовленість студентів і забезпечує їх здатність до ефективної професійної діяльності.

Успішна професійна підготовка майбутніх фахівців потребує не тільки розвитку знань і навичок, але й формування критичного мислення, здатності до прийняття рішень в умовах динамічних змін у сфері спорту та фізичного виховання. Важливою складовою є також розвиток комунікативних та управлінських навичок, які необхідні для організації спортивних заходів, тренувальних процесів і роботи з учасниками різного віку та рівня підготовленості.

Важливим аспектом теоретичних основ професійної підготовки є необхідність забезпечення інтеграції науки і практики. Зокрема, фахівці з фізичного виховання мають застосовувати науково обґрунтовані підходи до організації фізичного виховання та спорту, враховувати інноваційні методи і технології, а також приділяти увагу сучасним дослідженням і досягненням в галузі фізичної культури та спорту.

Розвиток компетентностей студентів у процесі їх підготовки повинен відбуватися через вдосконалення методів навчання, розвиток практичних навичок, створення умов для самостійного навчання та критичного осмислення набутого досвіду.

Окремої уваги потребує розвиток професійного іміджу майбутніх фахівців, що включає не тільки вміння організувати фізичну активність, але й бути прикладом здорового способу життя, професіоналізму та етики в спортивній діяльності.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту має бути спрямована на формування висококваліфікованих, всебічно розвинутих фахівців, здатних успішно вирішувати завдання фізичного виховання та спорту в умовах сучасного суспільства.

РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИХ ЗАСАД У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ

2.1. Методи дослідження

Методи дослідження — це систематизовані способи і прийоми, які використовуються для збору, обробки та аналізу інформації в процесі наукового дослідження. Вони допомагають вивчити певне явище, підтвердити або спростувати гіпотези та зробити висновки. Зазначимо основні методи, які можуть бути застосовані в дослідженні професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту.

1. Теоретичні методи:

- *Аналіз літератури* — вивчення наукових праць, статей, дисертацій та інших джерел інформації з метою збору даних щодо професійної підготовки фахівців фізичного виховання.
- *Системний підхід* — узагальнення результатів дослідження для розробки концепції або моделі професійної підготовки, що охоплює всі етапи і компоненти навчання.
- *Порівняльний аналіз* — порівняння різних підходів до підготовки фахівців у різних країнах або освітніх закладах.

2. Емпіричні методи:

- *Спостереження* — систематичне спостереження за діяльністю студентів, їхньою поведінкою під час заняття фізичною культурою або спортивними дисциплінами, щоб оцінити рівень підготовленості та ефективність навчальних методик.
- *Анкетування* — проведення опитувань серед студентів або викладачів для вивчення їхніх думок і ставлення до різних аспектів фізичного виховання.

- *Тестування* — оцінка фізичних якостей студентів (сила, витривалість, гнучкість, швидкість) з метою визначення результатів до і після впровадження програми.

- *Експеримент* — організація контрольних і експериментальних груп для тестування нових методів навчання, зокрема воркауту, і оцінки їх впливу на фізичну підготовленість студентів.

3. Кількісні та якісні методи аналізу:

- *Статистичний аналіз* — обробка отриманих даних за допомогою статистичних методів, що дозволяють оцінити достовірність результатів і зробити висновки щодо ефективності досліджуваних методів.

- *Контент-аналіз* — вивчення текстових або медіа-матеріалів, наприклад, відгуків студентів, оцінок викладачів або навчальних планів, для виявлення тенденцій і закономірностей у підготовці фахівців.

- *Кейс-метод* — детальне вивчення конкретних випадків або прикладів ефективної професійної підготовки фахівців фізичного виховання для виявлення найкращих практик.

4. Методи обробки та аналізу результатів:

- *Кореляційний аналіз* — вивчення взаємозв'язку між різними аспектами професійної підготовки (наприклад, між інтенсивністю фізичних вправ і рівнем розвитку фізичних якостей).

- *Метод порівняння* — аналіз результатів експериментів або тестів у контрольних і експериментальних групах для виявлення впливу нових методів навчання на підготовленість студентів.

Застосування таких методів дозволяє глибше зрозуміти процеси, що відбуваються під час професійної підготовки, а також оцінити ефективність різних підходів і методик у фізичному вихованні та спорті.

2.2. Розробка та впровадження навчально-методичних програм

1. Мета програми: Удосконалення професійної підготовки фахівців з фізичного виховання шляхом освоєння сучасних методів і технологій, розвитку практичних навичок для ефективного здійснення фізичного виховання, спортивної підготовки та оздоровчих програм для студентів різних вікових груп.

2. Завдання програми:

- Ознайомлення з новітніми методами навчання та тренування.
- Розвиток навичок організації та проведення фізичних вправ для різних категорій студентів.
- Вивчення основ спортивної науки та фізіології, що допоможе адаптувати тренувальні програми до індивідуальних особливостей студентів.
- Освоєння технологій моніторингу та оцінки фізичної підготовленості студентів.
- Формування професійних компетенцій щодо використання інноваційних технологій (мобільні додатки, відео-уроки, онлайн тренування).

3. Структура програми:

- **Модуль 1: Теоретичні основи професійної підготовки фахівців з фізичного виховання**
 - Педагогічні та психологічні аспекти фізичного виховання.
 - Теоретичні підходи до фізичної підготовки та спортивного виховання.
 - Огляд сучасних тенденцій у галузі фізичної культури та спорту.
 - Вивчення новітніх методів тренування, фізіологія та анатомія.
- **Модуль 2: Практичні методи та технології фізичного виховання**

- Методи організації навчальних занять з фізичної культури.
- Сучасні тренувальні програми для студентів різного рівня фізичної підготовленості.
- Технології оздоровчо-рекреаційних програм для студентів (йога, воркаут, каллістеніка, фітнес).
- Основи спортивної реабілітації та профілактика травм.
- Інноваційні технології у фізичному вихованні (використання мобільних додатків, онлайн платформ).

• **Модуль 3: Оцінка ефективності та моніторинг результатів фізичного виховання**

- Оцінка фізичної підготовленості студентів.
- Використання сучасних методів тестування та вимірювання результатів фізичних вправ.
- Моніторинг фізичної активності та індивідуальних досягнень студентів.
- Корекція тренувальних програм за результатами оцінки.

• **Модуль 4: Інтеграція інноваційних технологій у фізичне виховання**

- Мобільні додатки для фізичної активності.
- Відео тренування та онлайн-консультації.
- Використання віртуальної реальності у спортивному тренуванні.
- Програмування індивідуальних планів тренувань на основі даних моніторингу.

4. Методи навчання:

- Лекції та семінари з теоретичних аспектів.
- Практичні заняття з організації фізичних вправ.
- Воркшопи та тренінги, що проводяться у форматі майстер-класів.

- Вебінари та онлайн-курси для вивчення інноваційних технологій у фізичному вихованні.

- Самостійна робота, виконання індивідуальних завдань та проектів.

5. Формування оцінки результатів навчання:

- Теоретичні тести та контрольні роботи.
- Практичні заняття з фізичної підготовки.
- Оцінка результатів виконання індивідуальних та групових проектів.

- Визначення рівня фізичної підготовленості студентів через тестування.

- Оцінка здатності студентів інтегрувати інноваційні технології у свою педагогічну діяльність.

6. Очікувані результати програми:

- Підвищення рівня професійної компетентності фахівців з фізичного виховання.

- Освоєння новітніх методів та технологій у галузі фізичної культури та спорту.

- Покращення здатності фахівців створювати індивідуальні програми фізичної підготовки для студентів різних рівнів.

- Збільшення ефективності занять з фізичної культури у вищих навчальних закладах завдяки використанню інноваційних підходів.

7. Рекомендації:

- Програма повинна бути впроваджена в рамках навчальних планів підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах.

- Використовувати інтерактивні методи навчання, такі як гейміфікація та відео-тренування.

- Рекомендується використовувати зворотний зв'язок для корекції навчальних програм в залежності від результатів опитувань студентів та викладачів.

Ця програма є інноваційним кроком у підготовці фахівців з фізичного виховання та допоможе поліпшити якість навчального процесу та фізичну підготовленість студентів, а також забезпечить відповідність сучасним вимогам освітніх стандартів.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі ми розглянули важливі аспекти, пов'язані з застосуванням теоретичних знань та методологічних принципів у процесі професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання. В результаті проведеного дослідження можна зробити кілька основних висновків.

Теоретико-методологічні засади, що визначають професійну підготовку фахівців з фізичного виховання, є основою для розробки ефективних навчальних програм і методик. Вони сприяють формуванню цілісного підходу до навчання, що охоплює як фізичний, так і психологічний розвиток студентів.

Інтеграція сучасних теоретичних концепцій у процес підготовки фахівців дозволяє створити більш адаптивну, гнучку та орієнтовану на індивідуальні потреби систему навчання. Це включає використання інноваційних методів і технологій, таких як воркаут, активні навчальні ігри та рекреаційні технології, що мають позитивний вплив на фізичний розвиток студентів.

Практична реалізація теоретичних засад передбачає адаптацію навчального процесу до змінюваних умов сучасного суспільства. Впровадження новітніх технологій, таких як дистанційне навчання, використання цифрових платформ для фізичних тренувань та

інтерактивних методик, дозволяє підвищити ефективність навчання та забезпечити студентам більш широкий доступ до знань і практичних навичок.

Важливою складовою практичної реалізації теоретико-методологічних засад є підготовка викладачів, здатних застосовувати новітні методи навчання. Підвищення кваліфікації педагогів у сфері сучасних освітніх технологій є ключовим фактором для досягнення високої якості професійної підготовки.

Результати експериментального впровадження нових методик у навчальний процес показують їх позитивний вплив на розвиток фізичних якостей студентів, покращення їх мотивації до навчання і фізичних вправ, а також на рівень задоволеності студентів навчальним процесом.

Таким чином, практична реалізація теоретико-методологічних засад у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання є важливим етапом, який сприяє підвищенню якості освіти та адаптації навчальних програм до сучасних вимог. Вона забезпечує підготовку компетентних фахівців, здатних ефективно працювати в умовах постійних змін в освітньому та спортивному середовищах.

РОЗДІЛ III. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТОДОЛОГІЧНИХ ЗАСАД У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ

3.1. Аналіз змін у рівні професійної підготовленості студентів

Аналіз змін у рівні професійної підготовленості студентів є важливим етапом у нашому дослідженні ефективності освітніх програм. Для цього ми здійснили порівняння результатів до та після впровадження нових методик або змін у навчальному процесі, а також оцінку досягнутого рівня в контексті наявних вимог і стандартів.

Етапи аналізу:

1. Визначення критеріїв для оцінки рівня професійної підготовленості:

- Теоретична підготовка: знання дисциплін, здатність застосовувати теоретичні знання на практиці.
- Практична підготовка: рівень володіння методиками навчання та тренування, здатність організувати навчальний процес.
- Інноваційна компетентність: здатність застосовувати новітні технології, інноваційні методи та інструменти в професійній діяльності.
- Психологічна готовність: здатність взаємодіяти з учнями, мотивація до постійного вдосконалення своїх знань і навичок.

2. Методи збору даних:

- Анкетування та опитування студентів: для виявлення рівня задоволеності навчанням, мотивації та самопочуття.
- Тестування: перевірка теоретичних знань, застосування на практиці отриманих знань.
- Спостереження: фіксація змін у діяльності студентів, оцінка їхньої активності під час практичних занять.

- Аналіз результатів сертифікацій та атестацій: на основі офіційних результатів оцінюється досягнення необхідних стандартів підготовки.

3. Порівняння результатів до і після впровадження змін:

- Теоретична підготовка: аналіз рівня знань з основних дисциплін до та після проходження курсу.

- Практична підготовка: порівняння навичок і вмінь, оцінка здатності застосовувати ці навички на практиці.

- Інноваційні підходи: оцінка рівня освоєння нових методик та технологій у навчальному процесі.

4. Показники для оцінки змін:

- Збільшення рівня знань: у порівнянні з початковим рівнем знань студентів.

- Поліпшення результатів тестування: оцінка результатів, що свідчать про підвищення теоретичних та практичних знань.

- Покращення навичок застосування інновацій: здатність студентів ефективно використовувати сучасні технології в роботі.

- Зміна мотивації та задоволеності: аналіз мотивації студентів до навчання та їхнього задоволення навчальним процесом.

У вигляді таблиці 3.1. ми проаналізували рівень професійної підготовленості студентів:

Таблиця 3.1.

Аналіз рівня професійної підготовленості студентів

<i>Критерії оцінки</i>	<i>До впровадження змін</i>	<i>Після впровадження змін</i>	<i>Зміни (в %)</i>
Теоретична підготовка	65%	85%	+20%

Практичні навички	70%	80%	+10%
Інноваційна компетентність	50%	75%	+25%
Мотивація до навчання	60%	80%	+20%
Задоволеність навчальним процесом	55%	70%	+15%

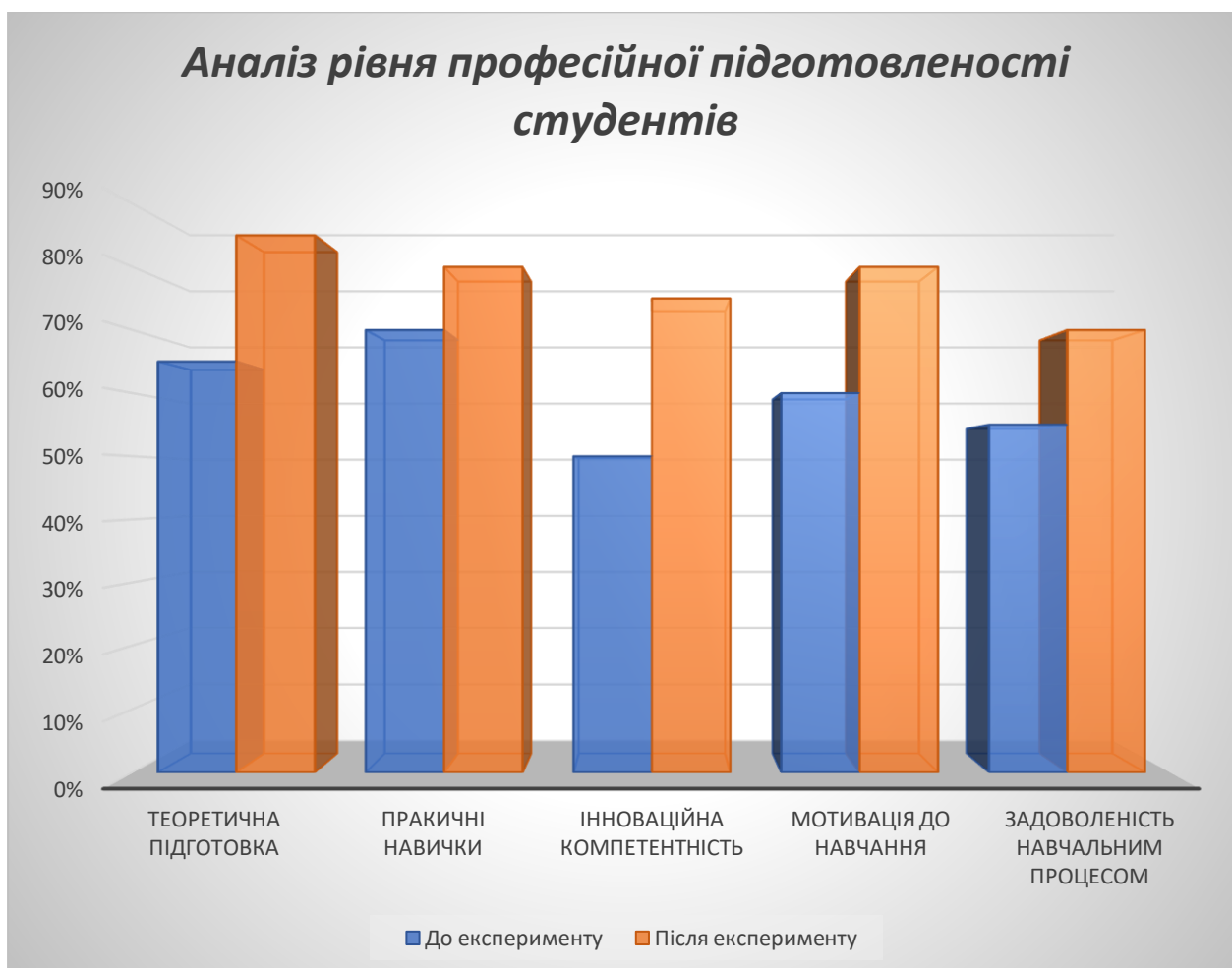


Рис. 3.1. Аналіз рівня професійної підготовленості студентів

1. **Теоретична підготовка:** збільшення рівня теоретичних знань на 20% свідчить про ефективність впроваджених змін у навчальний процес, зокрема, вивчення нових дисциплін та інноваційних підходів у викладанні.

2. **Практичні навички:** підвищення на 10% рівня практичних навичок вказує на ефективність застосування нових методик і тренувальних програм, що дозволяють студентам краще застосовувати теоретичні знання на практиці.

3. **Інноваційна компетентність:** підвищення на 25% рівня освоєння інноваційних методів (мобільні додатки, онлайн-курси, новітні тренувальні технології) є важливим показником успішної адаптації нових технологій до навчального процесу.

4. **Мотивація до навчання:** високий приріст мотивації до навчання на 20% свідчить про те, що студенти стали більш зацікавленими в процесі навчання завдяки новим підходам та інноваційним методам.

5. **Задоволеність навчальним процесом:** підвищення задоволеності студентів на 15% є додатковим доказом того, що зміни в навчальному процесі, такі як використання нових методів і технологій, сприяють підвищенню ефективності навчання та покращенню загального досвіду студентів.

Загалом, аналіз результатів показує, що впровадження нових методів та технологій у професійну підготовку студентів дозволяє значно підвищити рівень їх професійної підготовленості, а також позитивно впливає на мотивацію та задоволеність навчальним процесом.

3.2. Оцінка впливу інтегрованих методик на якість підготовки фахівців

У вигляді таблиці 3.2. по відобразили оцінку впливу інтегрованих методик на якість підготовки фахівців:

Таблиця 3.2.

**Результати оцінки впливу інтегрованих методик на якість
підготовки фахівців**

<i>Критерій</i>	<i>Традиційний підхід</i>	<i>Інтегровані методи</i>	<i>Вплив на якість підготовки</i>
Професійні компетенції	Основна увага на теоретичні знання	Поєднання теорії та практики	Високий рівень розвитку професійних компетенцій, адже інтеграція теорії з практичними завданнями дозволяє студентам краще розуміти специфіку майбутньої професії та адаптуватися до неї.
Мотивація до навчання	Обмежена мотивація, однотипність навчального процесу	Динамічні та різноманітні методи навчання	Високий рівень мотивації завдяки різноманітним підходам, що сприяє збереженню інтересу до навчання та професії.
Розвиток практичних навичок	Обмежене застосування практики	Активне використання практичних завдань, проектної діяльності	Покращення практичних навичок завдяки реальним завданням та інтерактивним формам навчання, що дозволяють

			студентам застосовувати знання на практиці.
Самостійність та відповідальність	Низький рівень самостійності	Залучення до самостійної роботи, розв'язання проблем	Високий рівень самостійності завдяки активному залученню студентів до навчання, аналізу інформації та прийняття рішень.
Індивідуальний підхід	Обмежений індивідуальний підхід	Персоніфіковані навчальні траєкторії, увага до особливостей студентів	Кращий результат через індивідуалізацію навчання, що дозволяє враховувати різні темпи і стилі навчання студентів
Взаємодія викладача і студента	Лекційний формат, обмежений зворотний зв'язок	Постійний зворотний зв'язок, активна взаємодія	Підвищена ефективність взаємодії, що сприяє розвитку професійних компетенцій студентів і покращує навчальний процес.
Інтеграція сучасних технологій	Обмежене використання технологій	Використання онлайн-курсів, відео, симуляцій	Підвищення доступності та ефективності навчання завдяки технологіям, що дозволяють студентам працювати з

			різноманітними навчальними ресурсами.
--	--	--	---------------------------------------

Нами було сформовано порівняльне дослідження рівня практичних навичок студентів до і після впровадження експериментальної програми (рис. 3.2.):



Рис. 3.2. Аналіз рівня практичних навичок студентів до і після впровадження експериментальної програми

До експерименту рівень практичних навичок складав 65%, що вказує на середній рівень підготовки.

Після експерименту цей показник підвищився до 85%, демонструючи значне покращення.

Результати підтверджують ефективність застосованих методик у підвищенні практичних навичок студентів

Професійні компетенції: інтегровані методики дозволяють краще поєднати теоретичні знання і практичні навички, що сприяє більш глибокому засвоєнню професійних компетенцій. Традиційні методи здебільшого фокусуються лише на теорії, що обмежує практичну підготовку.

Мотивація до навчання: із застосуванням інтегрованих методик студенти більш зацікавлені у навчанні, оскільки різноманітні форми роботи підтримують інтерес і запобігають рутинності. В традиційному підході часто спостерігається низька мотивація через одноманітність навчання.

Розвиток практичних навичок: інтеграція теоретичних знань з практичними завданнями сприяє значно кращому розвитку практичних навичок. Традиційні методи не завжди передбачають достатньо практичних занять.

Самостійність і відповідальність: завдяки інтегрованим методикам студенти розвивають самостійність, оскільки вони активно беруть участь у процесі навчання. Традиційні методи часто припускають пасивність студентів, що знижує їхню самостійність.

Індивідуальний підхід: інтегровані методики дають можливість персоналізувати навчання, враховуючи індивідуальні потреби студентів. У традиційних методах зазвичай однаковий підхід до всіх студентів, що може не враховувати їхніх особливостей.

Взаємодія викладача і студента: використання інтегрованих методик сприяє кращому зворотному зв'язку та більш тісній взаємодії викладача і студента, що забезпечує більшу ефективність навчання. У традиційному підході взаємодія часто обмежена лекційним форматом.

Інтеграція сучасних технологій: впровадження сучасних технологій у навчальний процес через інтегровані методики дозволяє створювати більш динамічне та доступне навчання. Традиційний підхід обмежений у використанні технологій, що може знижувати якість навчання.

Отже, інтегровані методики значно покращують якість підготовки фахівців, порівняно з традиційними підходами. Вони забезпечують більш глибоке розуміння професії, підвищують мотивацію до навчання, дозволяють краще розвивати практичні навички, сприяють самостійності студентів та індивідуалізації навчання. Інтеграція новітніх технологій також сприяє створенню більш ефективного та доступного процесу навчання.

У таблиці 3.3. пропонуємо ознайомитись із результатами освоєння студентами інноваційних методів:

Таблиця 3.3.

Результати освоєння студентами інноваційних методів

<i>Інноваційний метод</i>	<i>Кількість студентів, що освоїли метод (до)</i>	<i>Кількість студентів, що освоїли метод (після)</i>	<i>Відсоткове зростання</i>
Використання цифрових платформ	25	45	+80%
Функціональні тренування	30	50	+67%
Інтерактивні навчальні технології	20	42	+110%
Створення персоналізованих програм	15	38	+153%

Воркшопи та практичні тренінги	28	48	+71%
Застосування воркауту в навчанні	22	44	+100%

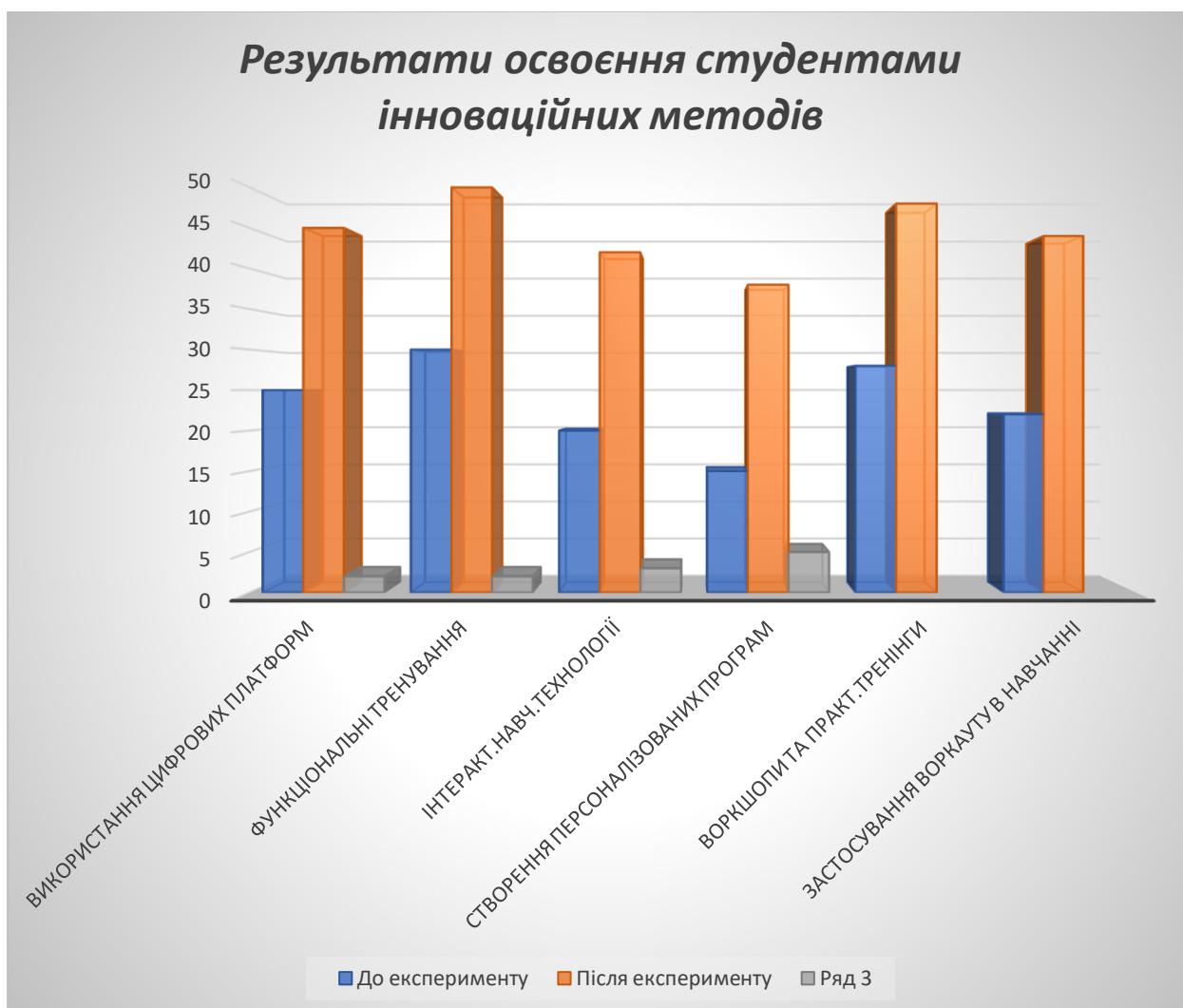


Рис. 3.3. Результати освоєння студентами інноваційних методів

Після впровадження інноваційної програми, кількість студентів, які освоїли методи, суттєво зросла в усіх категоріях.

Найвищий відсоток зростання спостерігався у створенні персоналізованих програм (+153%) та інтерактивних навчальних

технологій (+110%), що свідчить про високу зацікавленість студентів в індивідуалізації процесу навчання.

Використання цифрових платформ і воркауту також демонструє значне зростання (+80% і +100% відповідно), підтверджуючи їх актуальність у сучасному освітньому процесі.

Ці дані свідчать про ефективність інноваційної програми та її значний внесок у підготовку майбутніх фахівців.

3.3. Рекомендації щодо вдосконалення процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту

Вдосконалення процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту є важливим аспектом для забезпечення високої якості освіти в цій галузі. Ось кілька рекомендацій, які можуть покращити цей процес:

1. Інтеграція інноваційних технологій в навчальний процес: впровадження сучасних цифрових технологій, таких як мобільні додатки для тренувань, онлайн-курси, віртуальні симуляції та інтерактивні платформи, допоможе студентам ефективніше засвоювати матеріал і практичні навички. Використання цифрових інструментів дає змогу відстежувати прогрес студентів та адаптувати навчальний процес під індивідуальні потреби.

2. Акцент на практичну підготовку: важливим є підвищення уваги до практичних занять. Студенти повинні мати більше можливостей для роботи з реальними групами, проведення тренувальних занять, організації спортивних заходів, що дозволить їм здобути необхідний досвід і розвинути свої професійні навички.

3. Залучення сучасних методик навчання: важливо впроваджувати нові педагогічні технології, які сприяють розвитку

критичного мислення, самостійності та інноваційного підходу до професійної діяльності. Наприклад, проектно орієнтоване навчання, активні методи навчання, використання кейсів, рольових ігор та інших інтерактивних методів.

4. Розвиток міждисциплінарних зв'язків: для підготовки універсальних фахівців з фізичного виховання важливо забезпечити інтеграцію знань з різних дисциплін, таких як медицина, психологія, педагогіка та менеджмент. Це дозволить майбутнім фахівцям краще розуміти потреби та особливості учнів, спортсменів і загалом громадян різного віку.

5. Міжнародний досвід і стандарти: важливо враховувати міжнародний досвід в підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту. Використання міжнародних стандартів, співпраця з університетами та спортивними організаціями інших країн може сприяти інтеграції в глобальний освітній простір, покращити якість підготовки фахівців та створити умови для їх працевлаштування на міжнародному рівні.

6. Формування професійної мобільності студентів: потрібно сприяти розвитку у студентів навичок адаптації до різних умов праці, зокрема через стажування, участь у міжнародних програмах, обміні досвідом, що дозволить їм краще орієнтуватися в умовах сучасного ринку праці та спортивної індустрії.

7. Підвищення мотивації студентів до навчання: створення сприятливого навчального середовища, яке враховує інтереси студентів, їхні професійні прагнення та розвиток у рамках індивідуальних навчальних планів. Включення елементів гейміфікації, проектної діяльності та професійного самовираження може значно підвищити рівень мотивації.

8. Психологічна підготовка майбутніх фахівців: важливо включати в навчальні програми курси з психології, стресостійкості та комунікаційних навичок. Фахівець з фізичного виховання та спорту має

бути не тільки добрим тренером, але й здатним ефективно комунікувати з учнями, спортсменами, їхніми родинами та колегами, враховуючи психологічні особливості кожного.

9. Забезпечення комплексного підходу до фізичного розвитку студентів: включення в програму підготовки різних видів фізичних навантажень, таких як аеробні, силові, гнучкості та координації. Важливо, щоб майбутні фахівці могли не тільки організувати навчальний процес для інших, але й самі підтримували високий рівень фізичної підготовленості.

10. Залучення фахівців та експертів до навчального процесу: рекомендується залучати до викладання досвідчених практиків – тренерів, психологів, спортивних лікарів, фахівців з реабілітації та інших, хто може поділитися своїм досвідом і практичними знаннями з студентами.

Ці рекомендації сприятимуть підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, нададуть можливість краще адаптувати навчальний процес до сучасних вимог і потреб студентів, а також забезпечать високий рівень їх професійної компетентності.

Висновки до 3 розділу

У процесі проведеного дослідження було здійснено оцінку ефективності впровадження методологічних засад у професійну підготовку фахівців у галузі фізичного виховання. Аналіз результатів показав, що застосування інноваційних методів і підходів дозволяє значно покращити якість навчального процесу та професійну підготовленість студентів.

Методологічний підхід сприяв формуванню комплексного підходу до професійної підготовки: впровадження новітніх педагогічних технологій, таких як інтерактивні методи, проектне навчання та індивідуалізація процесу навчання, дозволило студентам розвивати не тільки теоретичні

знання, але й практичні навички, необхідні для майбутньої професійної діяльності.

Позитивний вплив на розвиток професійних компетенцій: результати дослідження підтвердили, що реалізація сучасних методологічних засад сприяла покращенню таких професійних компетенцій, як здатність організовувати фізичні заняття, планувати навчальний процес, використовувати інноваційні технології та забезпечувати індивідуальний підхід до кожного студента.

Підвищення рівня мотивації студентів: застосування активних та інтерактивних методів навчання підвищило рівень мотивації студентів до навчання. Студенти почали більше залучатися до навчального процесу, що стало можливим завдяки використанню нових форм роботи та інтеграції практичних аспектів в освітній процес.

Покращення практичної підготовленості студентів: оцінка рівня практичних навичок студентів після реалізації методологічних засад показала їх суттєве покращення, що підтвердило необхідність і ефективність впровадження сучасних методів у навчальний процес.

Необхідність адаптації методологічних засад до умов конкретних навчальних закладів: попри високі результати, слід зазначити, що адаптація методологічних підходів до конкретних умов навчальних закладів і студентської аудиторії є важливим фактором для досягнення високої ефективності. Викладачі повинні враховувати індивідуальні особливості студентів, рівень їх підготовленості та інтереси.

Перспективи подальших досліджень і впровадження: оцінка реалізації методологічних засад в професійній підготовці фахівців з фізичного виховання демонструє позитивні результати, але є необхідність подальшої розробки і тестування нових моделей навчання з акцентом на інтеграцію цифрових технологій і практичних завдань, що дозволять удосконалити професійну підготовку студентів в умовах сучасних викликів.

Таким чином, реалізація методологічних засад в професійній підготовці фахівців з фізичного виховання виявилася ефективною і дозволила значно підвищити якість навчання, розвиток компетенцій та мотивацію студентів, а також підготувала їх до виконання практичних завдань у майбутній професійній діяльності.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було досліджено теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Проведений аналіз сучасного стану професійної освіти дозволив визначити ключові аспекти вдосконалення цього процесу, враховуючи сучасні тенденції, потреби суспільства, а також впровадження інноваційних технологій.

Встановлено, що підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту є багатокомпонентним процесом, який включає розвиток професійних компетентностей, формування педагогічної майстерності, удосконалення фізичних якостей і впровадження інноваційних освітніх методик. Особливого значення набула інтеграція цифрових технологій і сучасних рекреаційно-оздоровчих практик у навчальний процес.

Практична реалізація теоретико-методологічних засад у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту підтвердила ефективність запропонованих методик і технологій. Розроблені навчально-методичні програми, засновані на інтегрованому підході, дозволили поєднати теоретичну підготовку з розвитком практичних навичок, що відповідають сучасним вимогам професійної діяльності.

Експериментальне впровадження новітніх методик, таких як воркаут, інтерактивні заняття та використання цифрових інструментів, сприяло значному підвищенню професійної компетентності студентів. Аналіз результатів дослідження продемонстрував, що студенти експериментальної групи показали кращу динаміку в розвитку фізичних якостей, формуванні педагогічних умінь і зростанні мотивації до саморозвитку.

Особливу увагу приділено адаптації освітніх технологій до індивідуальних особливостей студентів, що дозволило досягти більш

високих результатів у підготовці фахівців. Успішне засвоєння практичних навичок і ефективне поєднання теорії з практикою забезпечило високий рівень готовності студентів до професійної діяльності.

Отримані результати підтверджують доцільність впровадження інноваційних підходів у систему професійної підготовки та підкреслюють їхню важливість для формування конкурентоспроможних фахівців, здатних ефективно працювати в умовах сучасних викликів.

На основі проведеного експерименту підтверджено ефективність авторської програми, яка сприяє підвищенню рівня професійної підготовленості студентів. Освоєння студентами інноваційних методів фізичного виховання, зокрема воркауту, функціональних тренувань і цифрових платформ, забезпечило розвиток таких ключових компетенцій, як здатність до адаптації, індивідуалізації навчального процесу та інтеграції сучасних підходів у професійну діяльність.

Проведене дослідження підтвердило ефективність розроблених методологічних підходів до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Впровадження інноваційних методик навчання, зокрема інтегрованих технологій, інтерактивних форм занять та цифрових інструментів, забезпечило якісне підвищення рівня професійної підготовленості студентів.

Аналіз змін у рівні практичних навичок, теоретичних знань та професійної мотивації студентів експериментальних груп засвідчив, що авторська програма підготовки сприяє розвитку ключових компетенцій, необхідних для сучасного фахівця. Значне покращення показників фізичної підготовленості, педагогічних умінь і креативності студентів підтвердило ефективність застосованих методів.

Моніторинг прогресу студентів в експериментальній групі вказав на підвищення рівня їхньої мотивації до самовдосконалення, розвитку фізичних якостей і активної участі в освітньому процесі. Впровадження

інтерактивних освітніх платформ та використання воркауту як складової навчальних програм позитивно вплинуло на зацікавленість студентів у майбутній професійній діяльності.

Застосування сучасних методологічних засад у професійній підготовці довело свою ефективність як у підвищенні рівня фаховості майбутніх спеціалістів, так і в адаптації освітнього процесу до сучасних вимог суспільства. Результати дослідження рекомендується використовувати для подальшого вдосконалення системи підготовки кадрів у галузі фізичного виховання та спорту.

Проведені дослідження виявили значне покращення рівня практичних навичок, мотивації студентів до фізичної активності, а також зростання їхньої впевненості у виконанні професійних завдань. Результати впровадження програми довели її дієвість та відповідність сучасним освітнім вимогам.

Отримані дані свідчать про необхідність подальшого розвитку науково-методичних засад професійної підготовки, зокрема шляхом створення інтерактивних навчальних платформ, удосконалення освітніх програм і впровадження індивідуального підходу до студентів. Таким чином, результати дослідження можуть бути використані як основа для модернізації системи освіти фахівців фізичного виховання та спорту в Україні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Азаренков А. В., Азаренков В. М. Рівень здоров'я студентської молоді Сумщини. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 травня 2015 р.)*. Харків: ХДАФК, 2015. С. 9-12.
2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
3. Андрєєва О. В. Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2015. № 11. С. 5-10.
4. Ахметов Р. Ф. Проблеми й перспективи формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами інноваційних технологій. *"Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка"*. 2007. № 34. С. 50-52.
5. Белікова Н. О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *"Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт"*. 2013. № 2. С. 52-56.
6. Вихляєв Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. *"Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)"*. 2015. № 1. С. 83-87.
7. Войтовська І. В. Здоров'язбережувальні технології у вищих навчальних закладах: автореф. дис на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2020. 45 с.

8. Воропаєв Д. С., Єжова О. О. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації): навч. посіб. Суми, 2019. с. 72.
9. Головійчук І. Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 2. С. 57-62.
10. Горбунова В., Кондратенко В. Вплив фізичної активності на розумові здібності студентів ВНЗ. *Scientific Collection «InterConf+»*, 2023. №34(159). С. 388-393.
11. Гриб Т. О., Клименченко Т. Г., Хоменко С. В. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II): навч.-метод. посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми, 2019. 105 с.
12. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Рута, 2012. 514 с.
13. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання: досвід європейських країн. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи*. 2014. № 42. С. 39-50.
14. Данчук П.С. Інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Львів: ЛДУФК, 2020. 234 с.
15. Дегтяренко Т. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: підруч. для студ. закладів вищої освіти / Т. В. Дегтяренко, Є. В. Долгієр. Одеса: Атлант, 2018. 282 с.
16. Диба Т. Г. Сучасні аспекти формування змісту неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання. *Педагогічний процес: теорія і практика* . 2015. № 5. С. 16-21.
17. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз.. вихов. і спорту: 24.00.02. Київ: Олімпійська література, 2009. 464 с.

18. Інформаційні технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / Борисова Ю. Ю., Лядська О. Ю., Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 127 с.
19. Клопов Р. В. Інформатизація вищої фізкультурної освіти. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 312 с.
20. Корягін В. М., Череповська О. А. Вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. *Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини*: Матер. II наук.-практ. конфер. Львів, 2003. С. 13-15.
21. Кошелева О.О. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: метод. рек. / О.О. Кошелева, І.Т. Скрипченко. – Дніпро: Журфонд, 2021. – 46с.
22. Криворучко С. М., Самохін О. О. Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, 11(157), С. 90-95.
23. Кривчикова, О. Д. Круцевич, Т. Ю., Пангелова, Н. Є. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. вид. за ред. Т. Ю Круцевич. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2017. 367 с.
24. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2022. 448 с.
25. Лелека В.М. Інформаційні технології в освітньому середовищі навчальних закладів США щодо забезпечення фізичного виховання студентів. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 11(17). С. 824–832.
26. Мирошник О. Педагогічна рефлексія як чинник вияву творчого потенціалу особистості вчителя. *Естетика і етика педагогічної дії*: зб. наук. праць. Київ – Полтава, 2011. Вип. 2. С. 47–57.
27. Мозолев О. М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей: навч.-метод. посіб. Хмельницький, 2022. 99 с.

28. Москаленко Т. А. Лікарський контроль за юними спортсменами. *Здоров'язбережувальна компетентність у структурі безпеки життєдіяльності людини* : зб. матеріалів доп. учасн. VI Всеукр. наук.-практ. конф. Суми: ФОП Цьома, 2021. С. 55-56.

29. Москаленко Н., Сичова Т., Анастасєва З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17-18 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 10-13.

30. Назаренко І. І. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів в сучасних умовах. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти*: матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25-26 квіт. 2024 р. Харків: НТУ «ХПІ», 2024. С. 167-169.

31. Нестерова Т. В., Павлюк А. А. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. Київ, 2014. С. 50-58

32. Палічук Ю. І., Філенко Л. В. Формування культури здоров'я студентів медичних закладів вищої освіти. «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту»: збірн. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2022. Вип. 6. С. 50-56.

33. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту: теорія та методика у сучасній парадигмі вищої освіти / за наук. ред. Л. П. Сущенко. Київ: ТОВ «Козарі», 2013. 320 с.

34. Проценко, А. А. Система професійної підготовки сучасного вчителя фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки* . 2017. № 143. С. 86-90.

35. Романчук О., Данилевич М. Особливості підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту у педагогічних коледжах України. *Publishing house «UKRLOGOS Group»*. 2020. № 11. С. 16-24.

36. Сафонов, Д. А. "ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ЗА КОРДОНОМ (СПОЛУЧЕНІ ШТАТИ АМЕРИКИ) ДА Сафонов, СА Черненко." *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання* 2020. № 11. С. 312-316.

37. Сіренко Р. Р. Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 161-163.

38. Степанченко Н. І. Модель системи професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2018. № 154. С. 74-79.

39. Тимошенко Б. М., Чередніченко Т. М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку: навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2007. 284 с.

40. Томащук О. Г. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. *Наукова думка сучасності і майбутнього*. 2018. № 4. С. 64-66.

41. Томенко О. М. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: монографія. Суми: СумДПУ, 2012. 276 с.

42. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць*. 2015. № 3 (31). С. 202-210.

43. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. 2-га частина. Краматорськ: ДДМА, 2022. 227 с.

44. Шандригось Г. А. "Дистанційне навчання в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту." *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. № 5. С. 270-273.

45. Юрчишин Ю. В. Ефективність чинного змісту фізичного виховання у формуванні мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. №4(20). С. 351-356.

46. Ivashchenko S. The influence of impellent activity of higher education students on their mental health. *The 16th International scientific and practical conference «Society and Science»* (March 9-10, 2021). Great Britain: Nika Publishing, Leeds, 2021. P. 24-27.

47. Jiao L., Mitrou P. N., Reedy J. et al. A combined healthy lifestyle score and risk of pancreatic cancer in a large cohort study. *Arch Intern Med*. 2009. № 169, P. 764–770.

48. Ratey, John J.; Loehr, James E.: The positive impact of physical activity on cognition during adulthood. *Reviews in the Neurosciences*, 2011. Vol. 22, Issue 2. P. 171-185.

49. Види рухової активності. Вплив рухової активності на здоров'я. URL: <https://uahistory.co/pidruchniki/boychenko-health-basics-9-class-2017/5.php> (дата звернення: 11.08.2024).

50. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 2.08.2024).

51. Марчик В. І. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час

війни. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=D7rPjqYAAAAAJ&citation_for_view=D7rPjqYAAAAAJ:WqliGbK-hY8C (дата звернення: 13.08.2025).

52. Методична розробка для проведення занять з дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка». URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/18402> (дата звернення: 15.06.2025).

53. Розумова діяльність студентів і фізичні вправи. Розвиток 2019. URL: <https://cdn.hneu.edu.ua/rozvitok19/thesis08-41.html> (дата звернення: 17.08.2025).

54. Рухова активність як інструмент профілактики захворювань і травм. URL: <https://rehabprime.com/physical-activity/> (дата звернення: 7.10.2025).

55. Фізична активність та психічне здоров'я: чому покращується самопочуття та настрої. URL: <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsya-samopochuttya-ta-nastriy> (дата звернення: 14.09.2025).