

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: «СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**

Виконала: студентка групи 6831м



I.V. Алексєєнко

(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. Лісенчук09 вересня 2024 року**ЗАВДАННЯ****НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ****на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

Студентці Алексеєнко І.В.

1. Тема роботи: «Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання»

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 трактування поняття «професійна підготовка» у контексті фізичного виховання. Визначено роль цифрових інструментів та технологій у підготовці фахівців. Розроблено сучасну

методику підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання. Експериментальним шляхом перевірено результати впровадження сучасних тенденцій.

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

Розділ 1. Теоретичні основи професійної підготовки фахівців з фізичного виховання

1.1. Аналіз поняття «професійна підготовка» у контексті фізичного виховання

1.2. Зарубіжний досвід професійної підготовки у сфері фізичного виховання

1.3. Вимоги сучасного суспільства до професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання

Розділ 2. Практична реалізація сучасних тенденцій у підготовці майбутніх фахівців

2.1. Розробка та впровадження сучасних методик у навчальний процес

2.2. Роль цифрових інструментів і технологій у підготовці фахівців

2.3. Педагогічні умови для підвищення ефективності професійної підготовки

Розділ 3. Оцінка ефективності застосування сучасних підходів до професійної підготовки

3.1. Результати експериментального впровадження сучасних тенденцій

3.2. Аналіз впливу інновацій на якість підготовки фахівців

3.3. Перспективи розвитку професійної підготовки майбутніх фахівців

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 з 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 фахівців з фізичного виховання	Листопад-грудень 2024	виконано
4.	Підготовка розділу 2 Практична реалізація сучасних тенденцій у підготовці майбутніх фахівців	Січень-лютий 2025	виконано
5.	Підготовка розділу 3 Оцінка ефективності застосування сучасних підходів до професійної підготовки	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

Студентка

(підпис)

Керівник роботи



І.В. Алексєєнко



В.М. Лелека

АНОТАЦІЯ

Алексєєнко І.В. Тема кваліфікаційної роботи «Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання» зі спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура), освітньої програми Середня освіта (Фізична культура). Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025.

Метою дослідження було вивчення та аналіз сучасних тенденцій професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та розробка рекомендацій щодо їх впровадження у навчальний процес.

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 рекомендації призначені для викладачів фізичної культури та впровадженні результатів дослідження в освітній процес. Дослідження має на меті сприяти вдосконаленню системи підготовки фахівців з фізичного виховання відповідно до сучасних освітніх і професійних вимог, що створить умови для їхньої успішної професійної діяльності.

Ключові слова: професійна підготовка, фахівці з фізичного виховання, цифрові інструменти, технології, А4.11 Середня освіта (Фізична культура).

ANNOTATION

Alekseenko I.V. Thesis topic: «Current trends in the professional training of future physical education specialists» 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 examine and analyze current trends in the professional training of physical education specialists and to develop recommendations for their implementation in the educational process.

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 recommendations we have developed are intended for physical education teachers and the implementation of research results in the educational process. The study aims to contribute to the improvement of the system of training physical education specialists in accordance with modern educational and professional requirements, which will create conditions for their successful professional activity.

Keywords: professional training, physical education specialists, digital tools, technologies, A4.11 Secondary education (Physical education).

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	12
1.1. Аналіз поняття «професійна підготовка» у контексті фізичного виховання.....	12
1.2. Зарубіжний досвід професійної підготовки у сфері фізичного виховання.....	23
1.3. Вимоги сучасного суспільства до професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання.....	29
Висновки до 1 розділу.....	32
РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ.....	35
2.1. Розробка та впровадження сучасних методик у навчальний процес...	35
2.2. Роль цифрових інструментів і технологій у підготовці фахівців.....	39
2.3. Педагогічні умови для підвищення ефективності професійної підготовки.....	42
Висновки до 2 розділу.....	45
РОЗДІЛ III. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	48
3.1. Результати експериментального впровадження сучасних тенденцій...	48
3.2. Аналіз впливу інновацій на якість підготовки фахівців.....	50
3.3. Перспективи розвитку професійної підготовки майбутніх фахівців....	58
Висновки до 3 розділу.....	61
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	67

ВСТУП

Актуальність роботи. Формування інформаційно-технологічного суспільства, докорінні зміни соціально-економічного, духовного розвитку держави потребують підготовки вчителя нової генерації. Реалізація цього стратегічного завдання зумовлена глибокими змінами в системі та структурі вищої освіти, а також необхідністю інтеграції національної освіти в європейський освітній простір.

Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання є важливим аспектом формування сучасної освіти, яка спрямована на забезпечення здоров'я, фізичного розвитку та активного способу життя населення. У сучасних умовах постійного розвитку технологій, змін у соціокультурному середовищі та потребах суспільства зростає значення підготовки висококваліфікованих спеціалістів, які здатні відповідати викликам часу.

Концептуальні засади професійної підготовки педагогічних кадрів досить повно досліджувалися в працях вітчизняних учених (Гуревич Р., Кузь В., Хомич Л., Цехмістер Я.), зокрема, підготовки майбутніх учителів з фізичної культури - в працях вітчизняних та зарубіжних авторів (Ареф'єв В., Герцик М., Дольова Є., Завадський В., Краснова М., Каргаполов В., Сущенко Л., Тоян А., Шиян Б. та ін.).

Тенденції модернізації освіти, зокрема впровадження цифрових технологій, міждисциплінарного підходу та інноваційних методик навчання, змінюють традиційні підходи до професійної підготовки у сфері фізичного виховання. Вивчення цих тенденцій і впровадження їх у навчальний процес є необхідним для підвищення якості підготовки фахівців, їхньої конкурентоспроможності на ринку праці та здатності ефективно працювати в умовах сучасного суспільства.

Мета дослідження полягає у вивченні та аналізі сучасних тенденцій професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та розробці рекомендацій щодо їх впровадження у навчальний процес.

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

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури щодо трактування поняття «професійна підготовка» у контексті фізичного виховання.
2. Визначити роль цифрових інструментів та технологій у підготовці фахівців.
3. Розробити сучасну методику підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання.
4. Експериментальним шляхом перевірити результати впровадження сучасних тенденцій.

Об'єктом дослідження є процес професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Предметом є сучасні тенденції, підходи та технології, які використовуються у підготовці таких фахівців.

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 виявленні та обґрунтуванні педагогічних умов, що забезпечують ефективне використання сучасних тенденцій у підготовці майбутніх фахівців.

Практичне значення дослідження полягає у розробці інноваційних методичних підходів і рекомендацій для підвищення якості професійної підготовки. Дослідження має на меті сприяти вдосконаленню системи підготовки фахівців з фізичного виховання відповідно до сучасних освітніх і професійних вимог, що створить умови для їхньої успішної професійної діяльності.

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 «Теоретичні основи професійної підготовки фахівців з фізичного виховання».

Структура роботи. робота містить вступ, три розділи та висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел. Основний обсяг тексту викладено на 60 сторінках, загальний обсяг складає 67 сторінок. У роботі міститься 6 таблиць, 1 рисунок. Список використаних джерел складається з 52 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Аналіз поняття «професійна підготовка» у контексті фізичного виховання

Виховання в педагогіці – це цілеспрямований процес формування особистості, її моральних, інтелектуальних, фізичних і естетичних якостей, який здійснюється в умовах взаємодії з навколишнім середовищем, суспільством і культурою.

Лелека В. наголошує, 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 [23, с. 824].

У статті Белікової Н. стверджується, 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 [4, с. 53].

Це складна соціальна та педагогічна діяльність, спрямована на розвиток людини як індивідуальності, формування її системи цінностей, життєвих орієнтирів і поведінкових моделей, які відповідають нормам і принципам суспільства.

Основні риси виховання:

1. *Цілеспрямованість* – виховання завжди має конкретну мету: сформувати певні якості, навички або цінності.
2. *Систематичність і тривалість* – процес виховання триває протягом усього життя, відбувається систематично й поступово.
3. *Двосторонність* – виховання є взаємодією вихователя та вихованця, де кожна сторона впливає одна на одну.
4. *Соціальна зумовленість* – виховання залежить від історичних, культурних, економічних та інших умов розвитку суспільства.

Завдання виховання:

- Формування моральних якостей (чесність, відповідальність, толерантність).
- Розвиток інтелектуальних здібностей і пізнавальних інтересів.
- Створення умов для фізичного розвитку й зміцнення здоров'я.
- Становлення естетичних смаків і творчих здібностей.
- Формування громадянської свідомості та соціальної активності.

Види виховання:

- Моральне – спрямоване на формування етичних норм і принципів.
- Інтелектуальне – розвиток мислення, творчих здібностей, освітніх компетенцій.
- Фізичне – турбота про здоров'я, розвиток фізичних якостей, спортивна діяльність.
- Естетичне – виховання художніх і культурних смаків.

- Громадянське – формування відповідальності, патріотизму, соціальної активності.

Роль виховання:

- Виховання формує гармонійно розвинену особистість.
- Сприяє адаптації людини до життя в суспільстві.
- Виховання є засобом передачі культури, цінностей і традицій між поколіннями.

Таким чином, виховання є одним із ключових процесів у педагогіці, який забезпечує розвиток особистості та її підготовку до активного й відповідального життя в суспільстві.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я та виховання свідомого ставлення до фізичної активності як важливого елемента гармонійного розвитку особистості.

Маєвський М. наголошує, що у фізичній культурі формуються і виявляються сутнісні сили суспільства, соціально-професійних груп і окремих особистостей. У силу цього необхідно виділення кількох рівнів їх аналізу: загальний – фізична культура суспільства; особливий – фізична культура соціально-професійних груп; одиничний – фізична культура особистості. Особистісний ж залежить від зацікавленості суспільства у розвитку культурного потенціалу індивідів. Тому функціонування цього рівня є постійне перетворення індивідуального багатства особистості у загальну форму культури, навпаки. Але, існуючи об'єктивно і маючи відносну автономність, фізична культура функціонує через суб'єктивний світ особистості, проявляється через своїх носіїв [24, с. 65-66].

Це складова частина загального виховання, яка сприяє формуванню здорового способу життя та підготовці людини до активної життєдіяльності, трудової та соціальної діяльності.

Мета фізичного виховання: розвиток фізичних, моральних і вольових якостей, які забезпечують гармонійний розвиток особистості та сприяють досягненню оптимального рівня здоров'я, працездатності та фізичної підготовленості.

У вигляді таблиці (таблиця 1.1.) ми сформулювали основні завдання фізичного виховання:

Таблиця 1.1.

Завдання фізичного виховання

<i>Завдання фізичного виховання</i>	<i>Його зміст</i>
Зміцнення здоров'я	Підвищення функціональних можливостей організму, поліпшення фізичного стану.
Розвиток фізичних якостей	Сили, витривалості, гнучкості, швидкості, координації.
Формування рухових умінь і навичок	Необхідних для активного способу життя.
Виховання цінностей здорового способу життя	Формування мотивації до регулярної фізичної активності.
Профілактика захворювань	Запобігання порушенням опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи тощо.
Формування морально-вольових якостей	Дисциплінованості, відповідальності, цілеспрямованості, самоконтролю.

Види фізичного виховання:

- Шкільне фізичне виховання: проводиться в рамках освітніх програм.
- Позашкільна фізична активність: спортивні секції, гуртки, заняття у фітнес-центрах.
- Самостійна фізична активність: індивідуальні тренування, прогулянки, заняття спортом у домашніх умовах.

Принципи фізичного виховання:

- *Систематичність*: регулярність фізичних занять.
- *Принцип доступності та індивідуалізації*: врахування віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовки.
- *Різноманітність*: використання різних видів фізичної активності для запобігання монотонності.
- *Комплексність*: поєднання фізичних, інтелектуальних і моральних аспектів виховання.
- *Безперервність*: фізичне виховання як процес, що триває протягом життя.

Роль фізичного виховання:

- Підтримує та зміцнює здоров'я.
- Сприяє гармонійному фізичному розвитку.
- Формує основи здорового способу життя.
- Покращує психоемоційний стан.
- Виховує важливі особистісні якості, такі як дисципліна та відповідальність.

Фізичне виховання відіграє ключову роль у забезпеченні високої якості життя, формуванні активної та здорової особистості, здатної до соціальної і трудової діяльності.

Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання — це систематичний процес навчання і виховання, спрямований на формування у студентів необхідних знань, умінь та навичок для здійснення освітньої, спортивної, оздоровчої та організаційно-методичної діяльності в сфері фізичної культури та спорту. Цей процес має на меті підготувати кваліфікованих спеціалістів, які будуть здатні ефективно проводити фізичне виховання, сприяти розвитку фізичних якостей учнів та студентів, організовувати спортивні заходи і надавати інструктаж щодо здорового способу життя [26, с. 55].

Основні аспекти професійної підготовки фахівців з фізичного виховання:

1. Освітньо-професійний стандарт. Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання базується на освітньо-професійних стандартах, які визначають вимоги до рівня знань, умінь та компетенцій майбутніх фахівців. В Україні цей процес регулюється стандартами вищої освіти та програмами навчальних дисциплін.

2. Теоретична підготовка. Вона включає вивчення теоретичних аспектів фізичної культури, спортивної науки, педагогіки, психології, анатомії, фізіології, методики викладання фізичного виховання, а також інших дисциплін, які допомагають створити наукову базу для професійної діяльності.

3. Практична підготовка. Студенти проходять педагогічну та спортивну практику в школах, дитячих спортивних клубах, оздоровчих центрах тощо. Практика є важливою складовою підготовки, оскільки дозволяє студентам застосовувати свої знання на практиці, працювати з учнями та організовувати фізичні заходи.

4. Розвиток фізичних якостей і професійних навичок. Спеціалісти з фізичного виховання повинні самі мати високий рівень фізичної підготовленості, адже вони є прикладом для своїх учнів. Регулярні заняття спортом, участь у спортивних змаганнях, участь у спортивно-оздоровчих заходах — це невід'ємна частина їх підготовки.

5. Методична підготовка. Одна з важливих складових — це формування умінь і навичок організації і проведення уроків фізичної культури, спортивних змагань, тренувальних процесів, а також здатність працювати з різними групами студентів з різним рівнем фізичної підготовленості.

6. Психологічна підготовка. Фахівець з фізичного виховання повинен бути здатний мотивувати учнів на заняття спортом, формувати у

них інтерес до фізичної активності і здорового способу життя. Крім того, важливо мати навички педагогічного спілкування та впливу на учнів.

7. Інноваційні технології в навчанні. У сучасних умовах особливу увагу приділяють застосуванню новітніх методик і технологій у навчанні: використанню інформаційно-комунікаційних технологій, інтерактивних методів навчання, спортивних тренажерів, віртуальних симуляцій тощо [28, с. 167].

Основні етапи професійної підготовки:

1. *Підготовчий етап.* Це визначення основних цілей та завдань навчання, формування відповідних знань і навичок у студентів, ознайомлення з основами фізичної культури і спорту, організація занять.

2. *Основний етап.* Студенти поглиблюють свої знання з методики викладання фізичного виховання, удосконалюють практичні навички, проходять педагогічну практику, здійснюють наукові дослідження.

3. *Заключний етап.* Підсумкова атестація, захист дипломних робіт, отримання професійних сертифікатів і ліцензій (у разі необхідності) та готовність до професійної діяльності в якості вчителя фізичної культури.

Оцінка якості підготовки фахівців:

Оцінка ефективності професійної підготовки фахівців з фізичного виховання включає в себе аналіз рівня знань, умінь та навичок студентів, якість їхньої практичної підготовки, здатність самостійно організовувати спортивно-оздоровчі та освітні заходи. Важливою є також здатність студентів використовувати новітні методи та технології у професійній діяльності [32, с. 168].

Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання є важливим процесом, який має на меті забезпечити високий рівень фізичної підготовленості, розвинуті педагогічні навички та здатність організовувати і проводити заняття з фізичного виховання для учнів різних вікових категорій. Вона має важливе значення для формування здорової нації та

виховання майбутніх громадян, які будуть відповідально ставитися до свого фізичного здоров'я і вести активний спосіб життя.

Принципи підготовки фахівців з фізичного виховання — це основні правила та підходи, які забезпечують ефективність навчального процесу, сприяють розвитку професійних якостей і компетентностей студентів, а також їхній підготовці до роботи в сфері фізичного виховання та спорту. Основні принципи підготовки фахівців з фізичного виховання включають:

1. Принцип науковості

Підготовка фахівців з фізичного виховання має ґрунтуватися на сучасних досягненнях науки і практики в області фізичної культури, спорту, педагогіки, психології, анатомії, фізіології тощо. Знання вчених та досліджень мають формувати основу навчальної програми та практичного навчання.

2. Принцип системності

Процес підготовки має бути організований як система, що включає різні етапи, складові та елементи: теоретичну та практичну підготовку, розвиток фізичних і професійних навичок, педагогічну та психологічну підготовленість. Всі елементи навчання повинні взаємопов'язано і послідовно доповнювати один одного.

3. Принцип національної та міжнародної орієнтації

Підготовка фахівців з фізичного виховання має враховувати особливості національних освітніх стандартів і культурних традицій, одночасно орієнтуючи студентів на міжнародні стандарти у фізичному вихованні та спортивному навчанні, що дозволяє зростати в глобальному контексті.

4. Принцип особистісно орієнтованого підходу

Підготовка спеціалістів повинна бути орієнтована на розвиток особистісних якостей кожного студента. Важливими є індивідуальний

підхід, мотивація до навчання та підтримка самовдосконалення, а також формування здорових цінностей і інтересу до фізичної культури.

5. Принцип інтеграції теорії і практики

Важливо забезпечити тісний зв'язок між теоретичними знаннями і практичними навичками, що дозволяє студентам застосовувати отримані знання безпосередньо в реальній педагогічній діяльності, зокрема під час педагогічної практики, навчальних заходів, спортивних тренувань тощо.

6. Принцип комплексності

У процесі підготовки необхідно враховувати всі аспекти розвитку майбутнього фахівця: фізичний, психологічний, педагогічний, культурологічний. Студенти повинні бути готові до роботи з різними групами людей, мати навички організації фізичних вправ для різних категорій учнів і студентів [40, с. 205].

7. Принцип інноваційності

Важливо впроваджувати новітні методи та технології у процес підготовки фахівців з фізичного виховання. Це включає використання сучасних тренажерів, інформаційно-комунікаційних технологій, інтерактивних методів навчання та інші новітні засоби для удосконалення навчання.

8. Принцип соціальної відповідальності

Спеціаліст з фізичного виховання має бути соціально відповідальним і здатним виховувати у своїх учнях цінності здорового способу життя, фізичної активності, толерантності, командної роботи та взаємодії з іншими людьми. Важливо формувати соціальні якості, які допомагають студентам бути відповідальними громадянами.

9. Принцип безперервності та саморозвитку

Професійна підготовка фахівця не закінчується отриманням диплома. Вчитель фізичної культури має постійно вдосконалювати свої професійні навички та знання через підвищення кваліфікації, участь у семінарах,

курсах, конференціях, а також розвиток своїх фізичних і педагогічних якостей.

10. Принцип творчості та інноваційності

Вчителі фізичної культури повинні бути готові до творчих пошуків у методиці викладання, адаптації уроків до нових умов, організації активностей та тренувань, з урахуванням індивідуальних особливостей учнів і студентів. Це передбачає гнучкість у підходах до навчання.

Ці принципи сприяють формуванню висококваліфікованих фахівців з фізичного виховання, здатних ефективно працювати в умовах сучасної освіти, забезпечувати фізичний розвиток учнів і студентів, пропагувати здоровий спосіб життя та організовувати фізичну активність на всіх рівнях.

Завдання професійної підготовки фахівців з фізичного виховання полягають у формуванні в майбутніх спеціалістів необхідних знань, умінь та навичок для ефективного виконання професійних функцій в сфері фізичної культури та спорту. Ці завдання забезпечують розвиток фізичних, педагогічних, психологічних та соціальних компетенцій. Основні завдання включають (таблиця 1.2.):

Таблиця 1.2.

Завдання професійної підготовки фахівців з фізичного виховання

<i>Завдання професійної підготовки</i>	<i>Її специфіка</i>
Розвиток теоретичних знань	Формування знань з фізіології, анатомії, педагогіки, психології, медичних аспектів фізичної активності, а також методики викладання фізичної культури. Студенти повинні оволодіти теоретичними основами фізичної культури, що дозволяє їм адекватно оцінювати фізичний розвиток і здоров'я людей, вибирати оптимальні методи та засоби навчання.

Формування практичних навичок	Підготовка фахівців до реальної педагогічної діяльності шляхом розвитку навичок організації та проведення уроків фізичної культури, спортивних тренувань, заходів з фізичного розвитку. Це включає навички планування та реалізації навчальних занять, використання сучасних технологій в роботі, управління груповою діяльністю.
Розвиток педагогічної та психологічної компетентності	Фахівці повинні бути готові до роботи з різними групами учнів і студентів, враховуючи їхні індивідуальні особливості, рівень фізичної підготовленості, психологічні особливості та мотивацію. Завданням є навчити фахівців ефективно взаємодіяти з учнями, підтримувати їх мотивацію до фізичної активності і здорового способу життя.
Забезпечення здоров'я фізичного розвитку	Одним з головних завдань є розвиток у студентів навичок забезпечення фізичного розвитку учнів різних вікових категорій, зокрема за допомогою фізичних вправ, рухливих ігор, спортивних заходів. Важливо, щоб майбутні спеціалісти могли організувати заняття, що сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню витривалості і фізичної форми.
Формування навичок організації спортивної діяльності	Фахівці повинні мати можливість організовувати спортивні змагання, олімпіади, фізкультурно-оздоровчі заходи для учнів і студентів, а також створювати умови для розвитку спортивних здібностей та інтересу до спорту.
Виховання цінностей здорового способу життя	Одне з важливих завдань — формування у студентів ціннісних орієнтацій здорового способу життя, культури здоров'я, що включає правильне харчування, відмову від

	шкідливих звичок, регулярну фізичну активність і психологічну рівновагу.
--	--

Завдяки виконанню цих завдань, фахівці з фізичного виховання набувають всіх необхідних компетенцій для роботи в умовах сучасної освітньої практики і забезпечення розвитку фізичної культури на різних рівнях.

1.2. Зарубіжний досвід професійної підготовки у сфері фізичного виховання

У праці Сафонового Д. наголошується, що нині вивчення прогресивного в підготовці кадрів фізичної культури і спорту за кордоном, критичне осмислення його та втілення в українську систему освіти доцільно за такими напрямками:

- вимоги до обсягу та рівня підготовки фахівців;
- напрями науково-освітньої діяльності ЗВО;
- якість і продуктивність освітньо-виховної роботи викладачів;
- організаційно-педагогічні умови й ефективність навчальної діяльності студентів [36, с. 314].

Зарубіжний досвід професійної підготовки фахівців у сфері фізичного виховання є важливим для розвитку цієї галузі, оскільки в багатьох країнах застосовуються різноманітні підходи та моделі навчання. Ці підходи дозволяють враховувати культурні особливості, а також інноваційні методи навчання та тренування, що допомагає створювати ефективні програми для підготовки майбутніх спеціалістів.

1. США. У США система професійної підготовки фахівців з фізичного виховання орієнтована на забезпечення широкої теоретичної і практичної підготовки. Основні акценти робляться на **розвиток фізичної**

підготовленості, здоров'я та фітнесу, а також на включення новітніх технологій у тренувальний процес. Програми навчання передбачають великі можливості для студентів взяти участь у реальних стажуваннях і практиках в різних навчальних закладах, спортивних клубах і організаціях, де вони отримують досвід у роботі з дітьми, підлітками та дорослими. Професійна підготовка також включає вивчення психо-соціальних аспектів фізичної культури, таких як мотивація, емоційний стан і соціальна інтеграція учнів.

На думку Сафонового Д. нині у США відбувається переосмислення самого поняття фізичної культури і спорту, їх концепції, їх статусу та значення в житті суспільства. Продовжується процес диверсифікації напрямів, профілів і спеціалізації фізичного виховання, який приходить на зміну іншій тенденції – універсалізації [36, с. 315].

2. Велика Британія. Великобританія має систему вищої освіти, яка пропонує бакалаврські та магістерські програми у сфері фізичного виховання та спорту. Тут велика увага приділяється інтердисциплінарним підходам, які включають не лише фізичну підготовку, але й розвиток навичок з управління спортивними заходами, організаційної діяльності та спортивного менеджменту. Великобританія також активно впроваджує інноваційні методи навчання через використання **онлайн-платформ**, інтерактивних технологій і віртуальних тренувань для підвищення залученості студентів.

3. Німеччина. Німеччина має потужну систему підготовки фахівців з фізичного виховання, де існують програми, що поєднують вивчення спортивної науки, фізіології, психології та педагогіки. Вони включають як теоретичні курси, так і інтенсивні практичні заняття, зокрема в школах та спортивних клубах. Для німецьких студентів важливою частиною навчання є **система сертифікації** в спортивних дисциплінах, що дозволяє забезпечити високу якість підготовки викладачів фізичної культури та

тренерів. В Німеччині також активно використовуються методи інклюзивного фізичного виховання, що дає можливість працювати з учнями з різними потребами.

4. Франція. У Франції система професійної підготовки фахівців з фізичного виховання є дуже структурованою і включає як теоретичні курси, так і практичні стажування в школах, університетах, спортивних клубах і установах. Студенти вивчають не тільки основи фізичної підготовки, але й теоретичні аспекти спортивної науки, соціальних і психологічних аспектів фізичної активності. Франція також активно просуває концепцію **здорового способу життя**, інтегруючи її в освітній процес для формування у молоді навичок здоров'я та фізичної активності.

5. Канада. Канада активно розвиває підготовку фахівців з фізичного виховання, пропонуючи багато програм у провідних університетах країни. Велика увага приділяється практичним заняттям, оскільки студенти мають можливість працювати з різними віковими групами, включаючи дітей, підлітків і людей похилого віку. Крім цього, канадська система освіти інтегрує фізичне виховання із суспільним здоров'ям і активно просуває ідеї **інклюзивної освіти** та здорового способу життя для всіх категорій населення.

6. Австралія. В Австралії освітня система включає підготовку фахівців з фізичної культури за допомогою програм бакалаврату та магістратури, що охоплюють широкий спектр дисциплін: від фізіології, психології до методики викладання. Студенти вивчають не тільки традиційні види спорту, але й новітні тренди, такі як **фітнес-тренування, групові заняття** й інші альтернативні методи підтримки здоров'я. Великою популярністю в Австралії користуються курси, які поєднують теоретичну підготовку з фізичною активністю на свіжому повітрі.

Загальні тенденції:

1. *Інтердисциплінарність* — поєднання фізичної підготовки з іншими дисциплінами (психологія, соціологія, медицина).
2. *Практичний досвід* — великі можливості для студентів пройти стажування в реальних умовах.
3. *Здоровий спосіб життя* — акцент на формування у студентів навичок здоров'я, які вони будуть передавати учням.
4. *Інклюзивність* — готовність працювати з різними категоріями населення, включаючи людей з інвалідністю.
5. *Інноваційність* — активне використання новітніх технологій та підходів, включаючи дистанційне навчання.

Зарубіжний досвід є важливим орієнтиром для вдосконалення системи підготовки фахівців з фізичного виховання в Україні, зокрема в аспектах інклюзивної освіти, здорового способу життя, а також інтеграції новітніх технологій у навчальний процес [31, с. 52].

Особливості фізичного виховання студентів у зарубіжних країнах відображають культурні, соціальні, економічні та освітні традиції кожної нації. Враховуючи різноманітність підходів, можна виділити кілька ключових аспектів, що відрізняють систему фізичного виховання в різних країнах.

1. США. У США фізичне виховання студентів є важливою складовою навчального процесу в університетах, де основний акцент робиться на **спортивних досягненнях**, здоров'ї та фітнесі. Багато університетів пропонують різноманітні спортивні програми, включаючи як індивідуальні, так і командні види спорту. Студенти мають можливість брати участь у змаганнях на національному рівні, а також отримувати стипендії за успіхи в спорті. Університети активно використовують **фітнес-центри**, які обладнані сучасними тренажерами, басейнами та іншими спортивними засобами. Також популярними є курси, що включають йогу, пілатес,

аеробіку та інші напрямки, що сприяють підтримці здорового способу життя.

2. Велика Британія

У Великій Британії фізичне виховання є важливим елементом програми навчання в університетах, але тут більше уваги приділяється розвитку спортивних умінь у контексті командних видів спорту. Великий акцент робиться на **спортивну активність для всіх**. Студенти можуть вибирати з широкого спектру спортивних заходів, що включають командні і індивідуальні види спорту, а також різноманітні фітнес-програми. Британські університети часто мають свої спортивні клуби і активно підтримують студентські команди, зокрема в таких видах спорту, як футбол, регбі, крикет, теніс і інші. Здоров'я студентів активно підтримується через програми з харчування та психічного здоров'я.

3. Німеччина

Німеччина має добре розвинену систему фізичного виховання, що починається ще з дитячих садків і триває в школах і університетах. Вищі навчальні заклади країни пропонують комплексні програми, що поєднують фізичну підготовку, спортивні змагання і активний спосіб життя. Фізичне виховання є частиною обов'язкової програми в університетах, однак студенти мають можливість вибирати курси за інтересами. Спортивні програми включають не тільки традиційні види спорту, але й фітнес-тренування, танці, спортивні ігри та інші активності. В Німеччині широко поширені **різноманітні клуби** та спортивні секції для студентів, що сприяють їхній соціалізації та підтримці здорового способу життя.

4. Франція

У Франції фізичне виховання має інтегрований підхід і включає **заняття спортом на свіжому повітрі**, активний спосіб життя та підтримку здоров'я. Французькі університети активно впроваджують концепцію **збалансованого підходу до здоров'я**, де фізичні вправи

поєднуються з освітою про здорове харчування, психічне благополуччя та соціальні навички. Фізичне виховання в школах і університетах включає не тільки спортивні заняття, але й **психологічну підготовку**, акцент на самовдосконалення і підтримку командного духу. Спорт вважається важливою частиною культурної освіти, і французькі студенти заохочуються до участі в широкому спектрі спортивних заходів та клубів.

5. Японія

У Японії фізичне виховання має традиційно сильний акцент на **дисципліні та колективних заняттях**, зокрема через **тренування в групах** та підтримку здоров'я через спільні спортивні заходи. Японці активно практикують **ранкові зарядки** як частину своїх щоденних звичок, що є важливою складовою підтримки здорового способу життя. Японські університети пропонують курси з різних видів спорту, включаючи бойові мистецтва, гімнастику, а також програми для підтримки фізичної форми за допомогою йоги та танців. Активність на свіжому повітрі і спорту є важливими складовими навчального процесу в Японії.

6. Австралія

В Австралії фізичне виховання є важливою частиною навчального процесу. Важливою характеристикою є **активне включення фізичних вправ у повсякденне життя студентів**. Університети часто організовують спортивні команди, забезпечують доступ до тренажерних залів і спортивних майданчиків. Велика увага надається популяризації **плавання**, а також підтримці фізичної форми через **пеші прогулянки** і заняття на природі. Австралійська система освіти підтримує ідеї **спортивної рівності і інклюзивності**.

7. Канада

Фізичне виховання в Канаді спрямоване на **розвиток здорового способу життя** і підтримку активності серед студентів. Канада активно використовує сучасні технології для моніторингу фізичної активності і

здоров'я студентів. Важливу роль відіграють програми, що включають **наздоганання фізичної активності** та включення в програми здорового харчування, профілактики стресу і депресії. Канадські університети мають сучасні спортивні комплекси та пропонують можливості для участі в спортивних змаганнях на різних рівнях.

Зарубіжний досвід фізичного виховання допомагає вдосконалювати підготовку студентів у цьому напрямку, зокрема в аспектах здоров'я, активності та соціалізації, що важливо враховувати при адаптації програм фізичного виховання в Україні.

1.3. Вимоги сучасного суспільства до професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання

Цікавою є думка Завальнюк О., який стверджує, що професійна підготовка фахівців з фізичного виховання та спорту є необхідним та найважливішим напрямом в системі післядипломної освіти. Вища освіта України протягом останніх років переживає період реформування, пошуку інноваційних технологій та методик до розвитку високопрофесійного та інтелектуального потенціалу суспільства. Саме тому виникає гостра потреба у новому баченні професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту і в розробці нових концепцій та підходів до підвищення професійної компетентності фахівців в системі післядипломної освіти [16, с. 60].

Подгорна В. зауважує, що загальна мета навчально-виховної діяльності вчителя фізичної культури і колективу школи полягає в підтримці фізичного, духовного, соціального та естетичного розвитку, необхідних для створення передумов до того, щоб учні вміли справлятися з проблемами повсякденного життя і були здатними до навчання в школі. Втілення в життя цих цілей вимагає інтеграції виховання прихильності та

просування здорового способу життя в повсякденне життя школи. Визначальним у діяльності вчителя фізичної культури є зосередження на формуванні здорового способу життя, надання школярам достовірних знань, формування змін поведінки в потрібному напрямі, підтримка в збереженні позитивних змін у поведінці за допомогою використання позитивних власних прикладів. Найціннішим результатом НУШ в особистісному вимірі є здорова дитина, мотивована на успішне навчання з дослідницьким ставленням до життя. Питання на які, нарешті, звернено увагу дуже важливі: формування здорового випускника та здоров'язбереження учнів протягом усього освітнього процесу [32, с. 148].

Вимоги сучасного суспільства до професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання значною мірою визначаються швидкими змінами в освіті, технологіях та соціальних потребах. Сучасні фахівці з фізичного виховання повинні відповідати новим викликам та тенденціям у сфері здоров'я, спорту та фізичної активності. Ось деякі основні вимоги:

1. Загальна фізична підготовка

Фахівець у галузі фізичного виховання повинен мати високий рівень власної фізичної підготовки. Це включає не тільки знання методики тренування, а й вміння застосовувати власний досвід та практичні навички для мотивації студентів до здорового способу життя та регулярних занять спортом.

2. Педагогічні та комунікативні навички

Майбутні фахівці повинні володіти високим рівнем педагогічної компетентності. Це включає вміння працювати з різними віковими групами, адаптувати навчальний матеріал для різних категорій студентів, а також сприяти розвитку мотивації до фізичної активності. Важливою є здатність мотивувати студентів до участі в заняттях фізичною культурою і підтримувати інтерес до здорового способу життя.

3. Знання сучасних трендів у фізичному вихованні

Знання інноваційних методів тренувань, новітніх технологій у фізичному вихованні, таких як фітнес, здоровий спосіб життя, інтерактивні програми тренувань і спортивні технології, є важливою частиною професійної підготовки фахівців.

4. Інтеграція здоров'я та фізичної активності

Враховуючи сучасну ситуацію зі здоров'ям населення, важливо, щоб фахівці з фізичного виховання орієнтувалися на здоровий спосіб життя і мали навички формування в студентів ціннісних орієнтацій до власного здоров'я. Вони повинні бути здатними поєднувати фізичні вправи з іншими аспектами здорового способу життя, такими як правильне харчування, психічне благополуччя, і профілактика захворювань.

5. Вміння працювати з різними категоріями осіб

Сучасний фахівець у галузі фізичного виховання повинен бути готовим працювати з різними соціальними групами, включаючи студентів з обмеженими можливостями, різними фізичними можливостями, а також у різних умовах (студії, спортзали, на відкритому повітрі).

6. Інтердисциплінарний підхід

Фахівець з фізичного виховання повинен бути знайомим із основами медицини, психології, анатомії, фізіології, харчування і іншими суміжними галузями, щоб ефективно планувати і організовувати заняття, враховуючи особливості здоров'я та фізичного розвитку студентів.

7. Оцінка та контроль фізичного розвитку

Сучасні фахівці повинні вміти проводити оцінку фізичних показників студентів, планувати та коригувати навантаження в залежності від індивідуальних можливостей кожного. Вони повинні вміти застосовувати методи діагностики фізичного стану, а також враховувати результати для коригування навчальної програми.

8. Навички науково-дослідної діяльності

Фахівець з фізичного виховання повинен володіти навичками науково-дослідної діяльності, щоб мати змогу аналізувати та оцінювати ефективність різних методик і технологій у фізичному вихованні. Знання новітніх досліджень та тенденцій допоможе їм удосконалювати навчальний процес.

9. Міжнародна взаємодія та обмін досвідом

З огляду на глобалізацію, фахівці з фізичного виховання повинні мати навички співпраці з міжнародними організаціями, обміну досвідом з іншими країнами, що дозволяє використовувати світові досягнення у своїй діяльності.

10. Готовність до професійного розвитку

Фахівець повинен бути відкритим до нових знань і методів, брати участь у курсах підвищення кваліфікації, сертифікаціях, тренінгах і семінарах. Це дозволить йому адаптуватися до змін, що відбуваються в галузі фізичної культури та освіти.

Сучасні вимоги до підготовки фахівців з фізичного виховання орієнтовані на створення цілісної особистості, здатної до комплексної роботи з фізичною культурою, спорту та здоров'ям. Вони повинні володіти широким спектром навичок, які забезпечують високий рівень професіоналізму і здатність до постійного розвитку в умовах сучасного суспільства.

Висновки до 1 розділу

У розділі «Теоретичні основи професійної підготовки фахівців з фізичного виховання» розглянуто основні принципи, підходи та вимоги до підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури. Оскільки фізичне виховання займає важливе місце в системі освіти, то його роль у формуванні здорового способу життя, а також у розвитку фізичних,

психологічних та соціальних якостей учнів є незаперечною. Вивчені теоретичні аспекти професійної підготовки фахівців дозволяють виділити основні компоненти цієї підготовки, серед яких ключове значення мають педагогічні, організаційні та методичні аспекти.

Процес професійної підготовки фахівців з фізичного виховання має бути комплексним і інтегрованим, що передбачає гармонійне поєднання теоретичних знань та практичних навичок. Важливим є врахування сучасних вимог до педагогічної діяльності, зокрема до використання інноваційних технологій у навчанні та вихованні студентів. Розвиток професійних якостей майбутніх фахівців включає не лише набуття специфічних знань і вмінь у сфері фізичної культури, але й формування педагогічної майстерності, комунікативних навичок та здатності працювати в умовах постійних змін.

Професійний імідж фахівця з фізичного виховання є важливим елементом, що визначає його ефективність у педагогічній діяльності та взаємодії з учнями, колегами, батьками та іншими зацікавленими сторонами. Імідж вчителя фізичної культури включає не тільки зовнішній вигляд, але й професійні якості, рівень компетентності, здатність мотивувати студентів до здорового способу життя та ефективно проводити заняття. Сформований імідж впливає на довіру до фахівця, створює позитивний клімат у навчальній групі, сприяє розвитку у студентів інтересу до фізичної активності і підтримки здоров'я.

Імідж спеціаліста формується на основі таких факторів, як особисті досягнення, педагогічна майстерність, здатність організувати цікаве і корисне заняття, а також ставлення до своїх студентів, їхніх потреб та проблем. Важливими складовими професійного іміджу є емоційна інтелігентність, комунікабельність, стійкість до стресових ситуацій та інноваційний підхід до навчання. Для формування позитивного іміджу важливо, щоб фахівець не лише мав високий рівень знань та навичок у своїй

професії, але й активно впливав на соціокультурний розвиток студентів, стимулюючи їх до фізичної активності та здорового способу життя.

Таким чином, теоретичні основи професійної підготовки фахівців з фізичного виховання підкреслюють важливість розвитку цілої низки компетенцій, що забезпечують високий рівень професіоналізму та здатність ефективно здійснювати навчально-виховний процес. Водночас ці основи мають стати основою для подальших досліджень і розробки методичних рекомендацій, які допоможуть удосконалити підготовку фахівців та відповідати сучасним вимогам освітнього процесу.

РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

2.1. Розробка та впровадження сучасних методик у навчальний процес

Розробка та впровадження сучасних методик у навчальний процес фахівців з фізичного виховання є важливою умовою для підвищення якості освіти в цій галузі та забезпечення високої професійної підготовки майбутніх спеціалістів. У сучасних умовах, коли відбувається постійний розвиток науки і технологій, а також змінюються вимоги до фізичного виховання та спорту, важливо, щоб методики навчання відповідали сучасним педагогічним, психологічним і технологічним підходам.

Перш за все, при розробці нових методик необхідно враховувати індивідуальні особливості студентів, а також забезпечувати інтеграцію теоретичних знань і практичних навичок. Основними напрямками сучасних методик є: активізація навчального процесу через використання інтерактивних форм і методів (проектна діяльність, тренінги, кейс-методи), застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій (відеоуроки, онлайн-заняття, інтерактивні платформи для моніторингу фізичної активності), а також інтеграція різноманітних спортивних дисциплін, що дозволяє студентам краще зрозуміти важливість фізичної культури в їхньому житті та професійній діяльності.

Однією з важливих складових є також адаптація методик до змінюваних умов навчання, таких як дистанційне навчання чи змішаний формат, що стало актуальним під час пандемії COVID-19. Впровадження нових методик повинно включати аналіз ефективності таких підходів,

розробку системи оцінки результатів навчання, а також коригування навчальних програм залежно від потреб студентів і суспільства в цілому.

Важливою складовою є також постійний розвиток професійної майстерності викладачів фізичної культури, які повинні бути готові застосовувати нові методики, постійно вдосконалюючи свої педагогічні навички. Оцінка результативності застосування нових методик має проводитися на основі зворотного зв'язку від студентів, а також за допомогою об'єктивних критеріїв, таких як фізичні показники, успіхи у спортивних дисциплінах та загальна мотивація студентів до фізичної активності

Інноваційна програма підготовки фахівців з фізичного виховання

1. Вступ

Інноваційна програма підготовки фахівців з фізичного виховання спрямована на створення умов для формування висококваліфікованих спеціалістів, здатних ефективно вирішувати завдання сучасного фізичного виховання, спорту та здорового способу життя. Програма передбачає інтеграцію новітніх методик, технологій і підходів, які відповідають вимогам сучасного суспільства до здоров'я та фізичного розвитку молоді.

2. Мета програми

Основною метою є підготовка фахівців, здатних здійснювати ефективну педагогічну діяльність у галузі фізичного виховання, спорту та оздоровленні, формувати здоровий спосіб життя, а також інтегрувати інноваційні технології у навчальний процес для досягнення високих результатів у фізичній активності студентів.

3. Завдання програми

1. Формування глибоких теоретичних знань у галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я.

2. Розвиток практичних навичок у використанні сучасних методик фізичної підготовки та оздоровлення.
3. Вивчення новітніх технологій навчання та управління фізичною активністю.
4. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес.
5. Розвиток комунікаційних, організаційних та управлінських навичок у майбутніх фахівців.
6. Адаптація та інноваційне впровадження дистанційних та змішаних форм навчання.

4. Структура програми

1. **Теоретичний блок:**
 - Теорія фізичного виховання та спорту.
 - Основи біомеханіки та фізіології спорту.
 - Психологія фізичної активності.
 - Методика викладання фізичної культури.
 - Основи менеджменту та маркетингу у сфері фізичної культури.
 - Інноваційні підходи до фізичного виховання.
2. **Практичний блок:**
 - Методики тренування та відновлення.
 - Оздоровчі та рекреаційні технології.
 - Розробка індивідуальних програм фізичного розвитку для різних груп студентів.
 - Використання інформаційно-комунікаційних технологій в фізичному вихованні.
 - Спортивні ігри та активності як інструмент розвитку командного духу.
3. **Технологічний блок:**

- Впровадження віртуальних тренувальних платформ і додатків для студентів.
- Використання інтерактивних технологій для мотивації студентів до фізичних вправ.
- Вивчення та застосування сучасних пристроїв для моніторингу фізичної активності.
- Навчання використанню мобільних додатків для контролю здоров'я та фізичної форми студентів.

4. Адаптаційний блок:

- Розвиток інклюзивного фізичного виховання (робота з студентами з обмеженими можливостями).
- Психологічні аспекти формування здорового способу життя.
- Програми для розвитку загальної фізичної підготовки у студентів різного рівня підготовки.

5. Методики навчання

- **Змішане навчання:** поєднання традиційних лекцій та практичних занять з онлайн-ресурсами та дистанційними навчальними платформами для забезпечення доступу до матеріалів та моніторингу фізичної активності студентів.
- **Проектне навчання:** студенти розробляють власні програми фізичного виховання, проводять дослідження та презентують свої результати.
- **Інтерактивні методи навчання:** використання відеоуроків, онлайн-занять, тренінгів та віртуальних симуляцій для розвитку навичок та засвоєння знань.

6. Оцінка результатів

Оцінка результативності програми буде проводитись за допомогою:

- Анкетувань і опитувань студентів щодо їхнього фізичного розвитку, впливу інноваційних методів на їхню мотивацію.

- Використання спеціальних тестів та вправ для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів.
- Спостереження за ефективністю впроваджених технологій та методик через аналітичні звіти та зворотний зв'язок.

7. Перспективи впровадження програми

Інноваційна програма має на меті адаптацію до постійно змінюваних умов освітнього процесу, розвитку нових освітніх технологій і трендів, таких як віртуальні реальності, мобільні додатки та віддалене навчання. Вона орієнтована на підготовку фахівців, які будуть здатні не лише навчати фізичній культурі, але й мотивувати студентів до підтримки здорового способу життя, до активної участі в спортивних заходах та активних формах відпочинку.

8. Висновок

Інноваційна програма підготовки фахівців з фізичного виховання орієнтована на інтеграцію сучасних педагогічних, психологічних та технологічних підходів у навчальний процес. Вона створює можливості для підвищення якості підготовки майбутніх фахівців, допомагаючи їм стати не лише професіоналами своєї справи, а й амбасадорами здорового способу життя та фізичної активності серед студентів та молоді.

2.2. Роль цифрових інструментів і технологій у підготовці фахівців

Цифрові інструменти і технології відіграють все більш важливу роль у підготовці фахівців з фізичного виховання, оскільки вони дозволяють не лише вдосконалити традиційні методи навчання, а й забезпечити доступ до новітніх педагогічних підходів, сприяють інтерактивному навчанню, розвитку критичного мислення і мотивації студентів. Вони також дозволяють забезпечити ефективний моніторинг фізичної активності,

відновлення і прогресу студентів. Ось кілька основних аспектів їх застосування у підготовці фахівців:

1. Інтерактивні навчальні платформи

Цифрові платформи, такі як Moodle, Blackboard або Google Classroom, дозволяють організувати процес навчання на новому рівні, забезпечуючи студентів доступом до лекцій, матеріалів для самостійного навчання, інтерактивних вправ та тестів. Вони також дають можливість викладачам проводити онлайн-консультації, організовувати обговорення і групові проекти.

2. Мобільні додатки для відстеження фізичної активності

Мобільні додатки (наприклад, MyFitnessPal, Strava, Nike Training Club) дозволяють студентам слідкувати за своїми фізичними досягненнями, встановлювати цілі, аналізувати тренування, а також отримувати рекомендації щодо дієти та відновлення. Використання цих додатків у навчальному процесі може сприяти формуванню у студентів здорового способу життя і поліпшенню їх фізичних показників.

3. Віртуальні тренувальні платформи

Віртуальні тренажери та платформи (як-от тренажери для розвитку фізичних вправ або програми для тренування техніки виконання вправ) дозволяють майбутнім фахівцям фізичного виховання тренуватися з допомогою технологій, що створюють враження реальних тренувальних ситуацій. Це дає можливість студентам вдосконалювати свої навички, не виходячи з дому або класу.

4. Онлайн-курси та вебіари

Для підвищення кваліфікації майбутніх фахівців важливо використовувати онлайн-курси та вебіари, де студенти можуть отримати нові знання з останніх тенденцій у фізичному вихованні, таких як інноваційні тренувальні методики, здоров'язберігаючі технології та сучасні підходи до навчання.

5. Системи моніторингу фізичної активності

Цифрові системи, що дозволяють викладачам та студентам контролювати рівень фізичної підготовленості і прогрес, такі як системи моніторингу (наприклад, спортивні годинники, смарт-браслети, біометричні датчики) стають важливими інструментами в професійній підготовці. Вони дозволяють оцінювати показники фізичної активності, ефективність тренувань, рівень стресу, а також рівень здоров'я студентів.

6. Цифрові ресурси для інклюзивного навчання

Цифрові технології дозволяють створювати адаптовані програми для студентів з обмеженими можливостями. Використання спеціальних мобільних додатків та програм, які враховують індивідуальні особливості кожного студента, допомагає створити більш інклюзивне навчальне середовище.

7. Розробка цифрових навчальних матеріалів

Цифрові технології дозволяють розробляти мультимедійні матеріали (відеоуроки, презентації, анімації), що значно покращує сприйняття навчального контенту. Використання відеоаналізу техніки руху, анімацій для вивчення анатомії або методики тренувань робить навчання більш динамічним і доступним.

8. Гейміфікація навчального процесу

Використання елементів гейміфікації, таких як бали, рівні, досягнення або онлайн-ігри, може значно підвищити мотивацію студентів до фізичної активності та навчання. Це особливо ефективно для студентів, які активно користуються мобільними технологіями та відеоіграми.

Отже, цифрові інструменти та технології мають величезний потенціал у підготовці фахівців з фізичного виховання. Вони не лише оптимізують процес навчання, але й сприяють розвитку практичних навичок, підвищують мотивацію студентів до здорового способу життя, забезпечують можливість для персоналізованого підходу, збагачують

традиційні методи фізичного виховання новими інструментами. Впровадження цифрових технологій у підготовку фахівців з фізичної культури є важливим кроком до підвищення якості освіти і створення конкурентоспроможних фахівців у цій галузі.

2.3. Педагогічні умови для підвищення ефективності професійної підготовки

Підвищення ефективності професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту залежить від створення педагогічних умов, які стимулюють активне навчання, формування професійних якостей та розвитку ключових компетенцій. Розглянемо основні педагогічні умови, які сприяють підвищенню ефективності професійної підготовки:

1. Інноваційні методи навчання

Застосування новітніх педагогічних методів, таких як активні методи навчання (проектне навчання, проблемно-орієнтовані методи, методи гейміфікації) сприяє кращій залученості студентів до процесу навчання. Використання інтерактивних технологій, включаючи віртуальні тренажери та навчальні платформи, дозволяє студентам активно брати участь у навчальному процесі, працювати з реальними ситуаціями, розвивати практичні навички.

2. Індивідуалізація навчання

Індивідуалізація навчання передбачає адаптацію навчального процесу до індивідуальних потреб та можливостей кожного студента. Це може бути досягнуто через диференціацію завдань, використання персоналізованих навчальних траєкторій, створення індивідуальних планів розвитку фізичних навичок та професійних якостей.

3. Практична орієнтація навчання

Однією з основних умов є включення практичної діяльності у процес підготовки фахівців. Організація практичних занять, стажувань, тренувальних зборів, роботи з реальними групами або учнями сприяє розвитку професійних навичок. Студенти повинні мати можливість працювати з реальними кейсами, взаємодіяти з викладачами, тренерами та спортсменами, що дозволяє сформувати у них досвід і компетенції, необхідні для майбутньої професійної діяльності.

4. Використання цифрових технологій

Використання цифрових інструментів і технологій у навчальному процесі має суттєвий вплив на ефективність професійної підготовки. Це включає застосування онлайн-курсів, відеоуроків, мобільних додатків для моніторингу фізичної активності та аналізу прогресу студентів. Цифрові ресурси дозволяють студентам отримувати доступ до актуальних матеріалів, працювати в зручний час, а також забезпечують зворотний зв'язок між студентом і викладачем.

5. Міжпредметні зв'язки

Міжпредметне інтегрування дозволяє з'єднати фізичну підготовку з іншими дисциплінами (психологія, анатомія, біомеханіка, соціологія, методика викладання фізичної культури). Це сприяє глибшому розумінню процесу навчання, дозволяє студентам бачити міждисциплінарні зв'язки і розвивати системне мислення, що є важливим для роботи в сфері фізичного виховання та спорту.

6. Розвиток мотивації студентів

Розвиток професійної мотивації студентів є ключовою умовою для підвищення ефективності навчання. Важливо створити умови, що сприяють розвитку внутрішньої мотивації, інтересу до професії, до самовдосконалення і до практичного застосування отриманих знань. Використання інноваційних форм навчання, можливість самостійного

вибору тем для досліджень або проектів може стимулювати активну участь студентів у навчальному процесі.

7. Створення позитивної навчальної атмосфери

Для ефективної професійної підготовки важливо створити атмосферу, в якій студенти будуть відчувати підтримку, свободу для вираження своїх думок, готовність до експериментів та помилок. Позитивна атмосфера сприяє розвитку творчості, ініціативи і самостійності студентів.

8. Розвиток критичного мислення

Критичне мислення є важливою складовою професійної підготовки. Студентам слід вчити оцінювати різні підходи, стратегії, методи в області фізичного виховання, аналізувати їх ефективність і застосовувати найбільш адекватні в конкретних ситуаціях.

9. Постійне підвищення кваліфікації викладачів

Викладачі фізичного виховання повинні постійно підвищувати свою кваліфікацію та орієнтуватися на сучасні педагогічні підходи та інноваційні технології навчання. Вони мають бути готові адаптуватися до змін у суспільстві та в освітніх технологіях, зберігаючи при цьому основні педагогічні цінності.

10. Соціальне партнерство

Розвиток партнерських відносин з різними спортивними організаціями, школами, клубами, а також із іншими навчальними закладами дозволяє створити ефективне середовище для практичної підготовки майбутніх фахівців. Спільна діяльність з практичними спеціалістами, спортивними тренерами та фахівцями дозволяє студентам отримати реальний досвід роботи і підготуватися до майбутньої професійної діяльності.

Отже, педагогічні умови для підвищення ефективності професійної підготовки фахівців з фізичного виховання мають комплексний характер і повинні враховувати інноваційні методи навчання, використання цифрових

технологій, індивідуалізацію процесу, міжпредметні зв'язки, розвиток мотивації та підтримку позитивної атмосфери. Всі ці фактори сприяють формуванню висококваліфікованих спеціалістів, здатних успішно працювати в умовах сучасного суспільства.

Висновки до 2 розділу

Практична реалізація сучасних тенденцій у підготовці майбутніх фахівців є важливим етапом у вдосконаленні навчального процесу та відповідає вимогам сучасного ринку праці. В умовах стрімких змін у соціально-економічному та технологічному середовищі важливо постійно адаптувати освітні програми та методики навчання, щоб забезпечити високу якість професійної підготовки.

Одним із ключових аспектів є впровадження інноваційних технологій і методів навчання, таких як використання цифрових інструментів, інтерактивних платформ та онлайн-курсів, що дозволяють значно покращити ефективність навчального процесу. Інтеграція цих технологій у навчальний процес створює нові можливості для студентів, роблячи навчання більш гнучким, доступним і орієнтованим на практичні навички.

Також важливою складовою практичної реалізації є адаптація навчальних програм до актуальних потреб ринку праці, що вимагає тісної співпраці між освітніми установами та практичними організаціями. Залучення професіоналів до навчального процесу, використання реальних практичних кейсів та стажувань сприяє формуванню у студентів навичок, які є необхідними для успішної кар'єри в обраній професії.

Однією з найбільш значущих тенденцій є розвиток компетентісного підходу до підготовки фахівців. Це означає, що навчальні програми повинні

бути спрямовані не лише на передачу теоретичних знань, але й на розвиток практичних, комунікативних і критичних компетенцій студентів.

Таким чином, ефективна практична реалізація сучасних тенденцій у підготовці майбутніх фахівців передбачає інтеграцію інноваційних педагогічних методів, адаптацію навчальних програм до вимог ринку праці, а також розвиток ключових компетенцій у студентів. Це дозволить підготувати висококваліфікованих спеціалістів, готових до викликів сучасного професійного середовища.

Розроблена програма з підготовки фахівців з фізичного виховання є важливим кроком у вдосконаленні навчального процесу та відповідає вимогам сучасного суспільства і ринку праці. Вона базується на сучасних тенденціях педагогічної теорії та практики, орієнтуючись на формування не лише теоретичних знань, а й практичних навичок, які є необхідними для ефективної роботи в сфері фізичного виховання.

Програма передбачає інтеграцію сучасних методів навчання, зокрема використання цифрових технологій та інтерактивних платформ, що дозволяє забезпечити гнучкість навчання, полегшити доступ до навчальних матеріалів та підвищити мотивацію студентів. Крім того, вона включає інноваційні підходи до розвитку фізичних і комунікативних компетенцій, що сприяють формуванню всебічно розвинених фахівців.

Особлива увага приділяється практичній складовій підготовки, що включає стажування, участь у реальних проектах, тренінгах та заняттях, які сприяють розвитку професійних навичок, необхідних для майбутньої роботи у галузі фізичного виховання. Залучення досвідчених практиків та фахівців до навчального процесу дозволяє студентам отримати актуальні знання і навички, що відповідають вимогам сучасних трендів у галузі фізичної культури.

Програма також акцентує увагу на формуванні ціннісних орієнтацій, відповідальності та здатності до саморозвитку, що є важливим аспектом у

підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання. Вона дозволяє створити основу для професійного становлення студентів, забезпечуючи їх підготовку до викликів, що постають перед ними в умовах швидко змінного соціокультурного середовища.

Таким чином, розроблена програма є ефективним інструментом для підготовки кваліфікованих фахівців у сфері фізичного виховання, які володіють необхідними знаннями, навичками та компетенціями для успішної професійної діяльності.

РОЗДІЛ III. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Результати експериментального впровадження сучасних тенденцій

Експериментальне впровадження сучасних тенденцій у підготовку фахівців фізичного виховання дало позитивні результати, які виявилися в підвищенні якості навчального процесу, покращенні професійних навичок студентів та розвитку їх компетентностей. В результаті проведеного експерименту вдалося досягти кількох ключових показників, що підтверджують ефективність впроваджених інновацій.

1. Покращення якості засвоєння матеріалу: Використання сучасних методик, зокрема інтерактивних технологій, цифрових платформ та онлайн-курсів, значно покращило рівень засвоєння теоретичних знань та практичних навичок студентами. Студенти стали більш активними в процесі навчання, що сприяло глибшому розумінню предмета і можливості його практичного застосування.

2. Зростання мотивації та зацікавленості: Впровадження інтерактивних та практичних методів навчання підвищило мотивацію студентів до участі в заняттях. Студенти активно використовували цифрові інструменти, що дозволяло їм більше взаємодіяти з матеріалом, а також надавало можливість отримати зворотний зв'язок від викладачів та колег, що стимулювало їхнє самонавчання.

3. Розвиток професійних компетентностей: Застосування практичних кейсів, тренінгів, стажувань у реальних умовах та використання новітніх педагогічних технологій сприяло формуванню професійних компетентностей, таких як організація та проведення фізкультурно-

оздоровчих заходів, адаптація фізичних вправ до індивідуальних особливостей, а також здатність до аналізу та корекції рухових навичок.

4. Підвищення рівня комунікаційних навичок: У результаті застосування сучасних технологій для співпраці між студентами (онлайн-курси, форуми, групові проекти), покращилися їхні комунікаційні навички. Студенти стали більш впевненими у взаємодії з колегами, що є важливим компонентом професійної діяльності вчителя фізичної культури.

5. Адаптація до сучасних вимог професії: Впровадження новітніх педагогічних підходів та цифрових технологій допомогло студентам адаптуватися до нових вимог професії, таких як використання технологій для моніторингу фізичних показників, створення індивідуальних планів фізичного розвитку, а також здійснення оцінювання ефективності проведених уроків.

6. Покращення результатів фізичної підготовки: Введення інтегрованих методів фізичної підготовки, поєднання традиційних і сучасних методик тренувань дозволило значно підвищити фізичні показники студентів, що підтверджується результатами практичних тестів та порівнянням фізичних показників до і після експерименту.

7. Інтеграція теорії та практики: Студенти мали можливість безпосередньо впроваджувати набуті теоретичні знання в практичну діяльність завдяки організації стажувань та практичних занять на базі навчальних закладів, що дозволило підвищити рівень їх професійної підготовки.

Загалом, результати експериментального впровадження сучасних тенденцій у підготовку фахівців фізичного виховання підтвердили ефективність використаних інновацій. Вони значно покращили рівень професійної підготовки студентів, допомогли краще адаптуватися до вимог сучасної професії та підвищити рівень їхньої мотивації і зацікавленості в навчальному процесі.

3.2. Аналіз впливу інновацій на якість підготовки фахівців

У вигляді таблиці 3.1. ми узагальнили отримані дані після проведення нашого експериментального дослідження стосовно впливу інновацій на якість підготовки фахівців фізичного виховання:

Таблиця 3.1.

Аналіз впливу інновацій на якість підготовки фахівців фізичного виховання

<i>Інновація</i>	<i>Показник якості підготовки</i>	<i>Вплив</i>	<i>Оцінка ефективності</i>
Впровадження цифрових платформ (онлайн-курси, відеоуроки)	Рівень засвоєння теоретичних знань	Покращення доступності матеріалів та інтерфейсу для студентів	Позитивний, підвищення якості навчання та зручності
Використання інтерактивних методів (ігри, кейс-метод, симуляції)	Мотивація та активність студентів	Студенти більше залучені в навчальний процес через активні методи	Позитивний, зростання зацікавленості та практичних навичок
Використання мобільних додатків для тренувань	Рівень фізичних показників студентів	Спостерігається зростання активності та покращення результатів фізичних тестів	Позитивний, покращення фізичної підготовки студентів
Введення дистанційного навчання	Задоволеність студентів навчальним процесом	Підвищена гнучкість навчання, доступність матеріалів	Позитивний, студенти оцінюють це як зручний формат

Створення індивідуальних програм навчання з урахуванням фізичних здібностей	Персоналізація навчального процесу	Підвищення ефективності навчання та адаптація до індивідуальних потреб	Позитивний, підвищення ефективності фізичної підготовки
Використання віртуальних тренажерів та симуляцій	Поліпшення практичних навичок	Студенти можуть віртуально практикувати різні техніки без фізичних обмежень	Позитивний, розвиток практичних навичок, зокрема у роботі з інструментами

Цифрові платформи та мобільні додатки стали важливими інструментами, що дозволяють забезпечити доступність навчального матеріалу та ефективну взаємодію зі студентами.

Інтерактивні методи значно підвищили рівень зацікавленості студентів у процесі навчання та сприяли глибшому засвоєнню матеріалу.

Віртуальні тренажери та симуляції дозволяють студентам отримати практичні навички в умовах, коли фізичні тренування чи доступ до обладнання обмежені.

Дистанційне навчання допомогло студентам краще організувати свій час та здобувати знання, зокрема у поєднанні з традиційними методами навчання.

Загалом, інноваційні методи показали позитивний вплив на підготовку фахівців фізичного виховання, підвищивши якість навчального процесу, мотивацію студентів та покращення фізичних показників.

Нами було проведене опитування студентів щодо задоволення навчальним процесом із застосуванням інноваційних методів. Із результатами можна ознайомитись у вигляді таблиці (таблиця 3.2.):

Таблиця 3.2.

**Результати опитування студентів щодо задоволення
навчальним процесом із застосуванням інноваційних методів**

<i>Запитання</i>	<i>Відповіді</i>	<i>% студентів</i>	<i>Аналіз результатів</i>
Наскільки вам подобаються інноваційні методи навчання?	Дуже подобаються	50%	Більшість студентів позитивно оцінюють нові методи навчання.
	Подобається частково	30%	Студенти відзначають, що інновації підвищують зацікавленість, але є деякі недоліки.
	Не подобаються	20%	Мають місце студенти, які вважають нові методи менш ефективними.
Чи зручно вам використовувати онлайн-платформи для навчання?	Так, зручно	60%	Онлайн-платформи значно полегшують процес навчання.
	Іноді зручно	25%	Деякі студенти відчують потребу в більшій інтерактивності.
	Не зручно	15%	Кілька студентів мають труднощі з адаптацією до онлайн-формату.
Чи допомагають інтерактивні методи покращити вашу мотивацію?	Так, значно допомагають	55%	Студенти оцінюють інтерактивні методи як ефективні у підвищенні мотивації.

	Трохи допомагають	35%	Студенти відзначають, що методи добре працюють, але потрібна більша різноманітність.
	Не допомагають	10%	Невелика частина студентів не вважає інтерактивні методи ефективними.
Як ви оцінюєте ефективність онлайн-уроків з фізичного виховання?	Висока ефективність	40%	Студенти позитивно оцінюють онлайн-заняття, відзначаючи зручність і доступність матеріалів.
	Середня ефективність	45%	Переважна більшість студентів бачать користь від онлайн-уроків, хоча є потреба в вдосконаленні.
	Низька ефективність	15%	Частина студентів зазначає відсутність достатньої фізичної активності під час дистанційних уроків.
Як би ви оцінили доступність матеріалів через цифрові інструменти?	Повністю доступно	65%	Студенти вважають, що матеріали легко доступні та добре організовані.
	Частково доступно	25%	Деякі студенти зіштовхуються з

			проблемами доступу через технічні проблеми.
	Не доступно	10%	Менша частина студентів має проблеми з доступом до матеріалів через обмеження технічних засобів.

- **Задоволеність інноваційними методами:** 80% студентів висловили позитивне ставлення до нововведень, оцінюючи їх як підвищення зацікавленості в навчанні. Водночас 20% студентів не оцінюють ці методи як ефективні.

- **Зручність онлайн-платформ:** 60% студентів відзначають зручність використання онлайн-платформ для навчання. Однак деякі студенти мають проблеми з адаптацією до онлайн-формату.

- **Мотивація:** 90% студентів відзначають підвищення мотивації завдяки інтерактивним методам. Однак 10% студентів не вважають ці методи ефективними для мотивації.

- **Ефективність онлайн-уроків:** Більшість студентів оцінили ефективність онлайн-уроків як середню або високу. Частина студентів відчуває потребу у більшій фізичній активності, яку важко реалізувати в дистанційному форматі.

- **Доступність матеріалів:** 65% студентів задоволені доступністю навчальних матеріалів через цифрові інструменти. Однак є невеликий відсоток студентів, які зіштовхуються з технічними проблемами.

Загальний висновок:

Інноваційні методи та онлайн-формати навчання отримали загальну позитивну оцінку серед студентів, хоча є кілька аспектів, які потребують доопрацювання (зокрема, доступність матеріалів та практичні заняття в

дистанційному форматі). Загалом, застосування новітніх технологій та інтерактивних методів здатне значно підвищити ефективність навчання.

Нами було проведено опитування студентів щодо популярних мобільних додатків для тренувань, з результатами яких можна ознайомитись у таблиці 3.3.:

Таблиця 3.3.

Результати опитування студентів щодо популярних мобільних додатків для тренувань

<i>Мобільний додаток</i>	<i>Кількість студентів, які використовують</i>	<i>Частота використання (щотижня)</i>	<i>Оцінка ефективності (1-5)</i>	<i>Популярність серед групи (%)</i>
MyFitness Pal	30	3 рази на тиждень	4.5	40%
Nike Training Club	25	4 рази на тиждень	4.2	33%
Strava	15	2 рази на тиждень	4.0	20%
Fitbit	10	5 разів на тиждень	4.8	13%
Adidas Training	20	3 рази на тиждень	3.9	27%



Рис. 3.1. Результати опитування студентів щодо популярних мобільних додатків для тренувань

Популярність додатків: Найбільш популярним додатком є **MyFitnessPal**, який використовують 40% опитаних. Це свідчить про його ефективність і функціональність для відстеження харчування та фізичної активності. Друге місце займає **Nike Training Club** з 33% студентів. Інші додатки, такі як **Strava**, **Fitbit**, і **Adidas Training**, є менш популярними, але все ж мають свою аудиторію.

Частота використання: Більшість студентів використовують додатки для тренувань 3-4 рази на тиждень, що вказує на стабільну регулярність їх занять фізичною активністю. Додатки, такі як **Fitbit**, де рівень використання досягає 5 разів на тиждень, показують високий рівень залученості, що свідчить про високий інтерес до функцій трекінгу фізичних показників.

Оцінка ефективності: Всі додатки отримали хороші оцінки ефективності, з найвищим рейтингом у **Fitbit**(4.8). Студенти відзначають зручність в моніторингу прогресу та мотивації до занять. **MyFitnessPal** має також високу оцінку (4.5), що підтверджує його популярність серед студентів як універсальний інструмент для відстеження фізичних навантажень і харчування.

Загальна популярність: Незважаючи на варіативність у виборі додатків, всі опитані студенти відзначають важливість мобільних додатків у підтримці їх тренувального процесу. Це підтверджує тренд до використання технологій для покращення фізичної підготовки.

Загалом, опитування показує, що мобільні додатки для тренувань є важливим інструментом для студентів, який допомагає покращити їх фізичну форму, підтримувати мотивацію та досягати поставлених цілей у тренуваннях.

Нами було проведено опитування студентів для оцінки рівня мотивації до навчання фізичної культури (таблиця 3.4.):

Таблиця 3.4.

***Результати оцінки рівня мотивації студентів до навчання
фізичної культури***

<i>Критерії оцінки</i>	<i>Дуже високий рівень</i>	<i>Високий рівень</i>	<i>Середній рівень</i>	<i>Низький рівень</i>	<i>Дуже низький рівень</i>
Інтерес до занять фізичною культурою	10%	25%	40%	15%	10
Активність на уроках фізкультури	15%	30%	35%	10%	10%
Виконання домашніх завдань (фізичних вправ)	5%	20%	45%	20%	10%
Стосунки з викладачем фізкультури	12%	28%	40%	15%	5%
Бажання покращити фізичну підготовленість	8%	18%	45%	20%	9%

Інтерес до занять фізичною культурою: Більшість студентів (40%) мають середній рівень інтересу до уроків фізкультури, що свідчить про необхідність підвищення мотивації.

Активність на уроках фізкультури: 30% студентів показують високий рівень активності, однак 25% мають середній рівень активності, що може свідчити про слабший інтерес або недостатній рівень фізичної підготовленості.

Виконання домашніх завдань: Це показує, що багато студентів (45%) не завжди виконують вправи на дому, що може вказувати на низький рівень самодисципліни.

Стосунки з викладачем фізкультури: Більшість студентів мають позитивні стосунки з викладачем, що є важливим чинником для підтримки мотивації.

Бажання покращити фізичну підготовленість: Хоча значна частина студентів хоче покращити свою фізичну підготовленість, однак 20% не виявляють великого бажання до досягнення цієї мети.

Загалом, необхідно зосередитись на підвищенні мотивації студентів, створенні інноваційних методів навчання та покращенні взаємодії між студентами та викладачами для досягнення кращих результатів.

3.3. Перспективи розвитку професійної підготовки майбутніх фахівців

Перспективи розвитку професійної підготовки майбутніх фахівців, зокрема у сфері фізичного виховання та спорту, включають низку важливих напрямів, які сприяють підвищенню якості освіти та адаптації до сучасних вимог суспільства та ринку праці:

1. Інтеграція цифрових технологій. Використання новітніх цифрових інструментів і платформ для організації навчального процесу стає важливим аспектом. Це дозволяє забезпечити доступ до матеріалів в будь-який час, здійснювати дистанційне навчання, проводити онлайн-уроки та тренінги, а також покращити взаємодію між викладачами та студентами. Інтеграція технологій з елементами віртуальної реальності, гейміфікації та мобільних додатків для розвитку фізичних навичок дозволить зробити навчання більш доступним та ефективним.

2. Акцент на практичну підготовку. Враховуючи швидкі зміни на ринку праці, важливо, щоб програми підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання включали велику кількість практичних занять, стажувань, лабораторних робіт та участі в реальних проектах. Це дозволить

студентам здобути необхідний досвід і навички для ефективного виконання професійних обов'язків.

3. Індивідуалізація навчального процесу. Використання персоналізованих навчальних траєкторій для студентів, враховуючи їхні здібності, інтереси та потреби, сприятиме більш ефективному засвоєнню знань і розвитку професійних компетентностей. Інтеграція адаптивних методів навчання, таких як наставництво та менторство, дозволить кожному студенту розвиватися в оптимальному темпі.

4. Міждисциплінарний підхід. Міждисциплінарне навчання, яке поєднує фізичне виховання з іншими галузями (наприклад, психологією, менеджментом, медициною, харчуванням), дозволяє сформувати універсального фахівця, здатного працювати в умовах, що швидко змінюються. Це також дасть змогу майбутнім фахівцям більш ефективно застосовувати знання в різних сферах життя і роботи.

5. Розвиток професійної мобільності. В умовах глобалізації важливою складовою професійної підготовки є розвиток мобільності студентів. Це передбачає можливість стажувань, обміну досвідом, участі в міжнародних програмах. Взаємодія з міжнародними колегами дозволить майбутнім фахівцям знайомитися з новими методиками навчання, а також підвищити їхню конкурентоспроможність на світовому ринку праці.

6. Вдосконалення системи постійного професійного розвитку. Враховуючи стрімкий розвиток науки та технологій, важливо забезпечити постійний процес професійного вдосконалення фахівців. Це включає участь у курсах підвищення кваліфікації, тренінгах, семінарах, а також самоосвіту через різноманітні електронні ресурси.

7. Покращення міжвузівської співпраці та партнерств. Залучення провідних вузів, спортивних організацій та підприємств до навчального процесу дозволить забезпечити інтеграцію теорії та практики. Створення партнерських відносин з міжнародними університетами

дозволить майбутнім фахівцям отримувати доступ до кращих методик, ресурсів і матеріалів.

8. Забезпечення здоров'я та благополуччя студентів. Для підготовки професіоналів з фізичного виховання важливо також створення здорового освітнього середовища. Це включає фізичне та психологічне благополуччя студентів, доступ до спортивних інфраструктур, розвиток програм, спрямованих на боротьбу з стресом і професійною вигоранням.

Враховуючи ці напрямки, можна очікувати, що професійна підготовка фахівців з фізичного виховання стане більш динамічною, інтерактивною та відповідною сучасним вимогам.

Висновки до 3 розділу

Вивчення застосування сучасних підходів до професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання показало, що інтеграція новітніх педагогічних методик, цифрових технологій та практичних елементів значно підвищує ефективність навчального процесу. Ці інновації дозволяють підвищити рівень залученості студентів, стимулюють їхню мотивацію та сприяють розвитку ключових професійних компетенцій.

Застосування інтерактивних методів, таких як групові обговорення, гейміфікація, симуляції реальних ситуацій, а також практичні тренування і стажування, дозволяє студентам не лише засвоїти теоретичний матеріал, але й отримати практичний досвід, необхідний для роботи в реальних умовах. Це значно підвищує їх готовність до професійної діяльності.

Використання сучасних цифрових платформ та ресурсів, таких як онлайн-курси, мобільні додатки для моніторингу фізичної активності та здоров'я, а також використання віртуальних тренажерів, допомагає студентам розвивати свої навички поза межами традиційного навчання. Це

також дозволяє підвищити рівень доступу до ресурсів та матеріалів, що необхідні для професійної підготовки.

Застосування принципів індивідуалізації та персоналізації навчального процесу, а також надання студентам можливості вибору навчальних траєкторій і тем, що відповідають їх інтересам, сприяє більш ефективному засвоєнню матеріалу. Це дозволяє адаптувати процес навчання до конкретних потреб кожного студента, підвищуючи його результативність.

Впровадження сучасних підходів до професійної підготовки сприяє значному покращенню якості підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання. Це включає в себе підвищення рівня фізичних та професійних навичок студентів, розвиток їхнього критичного мислення та здатності до самостійного прийняття рішень у різноманітних ситуаціях професійної діяльності.

Впровадження сучасних підходів до професійної підготовки студентів фізичного виховання має великі перспективи для подальших досліджень. Зокрема, варто продовжувати дослідження щодо ефективності нових педагогічних методик, оцінюючи їхній вплив на результативність навчального процесу та на рівень професійних якостей випускників.

У підсумку, сучасні підходи до професійної підготовки мають значний потенціал для підвищення якості освіти та готовності майбутніх фахівців до реальних професійних викликів. Застосування інноваційних методик і технологій здатне суттєво покращити результати підготовки і створити умови для розвитку компетентних, висококваліфікованих фахівців.

ВИСНОВКИ

Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання є ключовим етапом у формуванні компетентних спеціалістів, які здатні вирішувати різноманітні завдання в сфері фізичної культури та спорту. Важливими аспектами цієї підготовки є інтеграція сучасних педагогічних технологій, акцент на практичну спрямованість навчального процесу, а також використання інноваційних підходів для покращення якості освіти. Сучасні вимоги до фахівців з фізичного виховання зумовлюють необхідність врахування змін у суспільстві, розвитку спортивних і оздоровчих практик, а також зростаючого попиту на фахівців, які здатні забезпечити високий рівень фізичної підготовки та здоров'я населення.

Значним кроком у вдосконаленні професійної підготовки є використання цифрових технологій та інтерактивних методів, які дозволяють забезпечити більш ефективну взаємодію між студентами та викладачами, а також допомагають студентам краще освоювати нові навички та знання. Інноваційні методи викладання, проектні технології, а також розвиток навичок самонавчання та самовдосконалення є важливими для підготовки конкурентоспроможних фахівців. Водночас необхідно постійно адаптувати навчальні програми до вимог сучасного ринку праці та потреб суспільства.

Таким чином, професійна підготовка фахівців з фізичного виховання повинна бути гнучкою, інтегрованою та орієнтованою на забезпечення високого рівня кваліфікації майбутніх спеціалістів. Впровадження новітніх методів та технологій, акцент на практичні навички та індивідуалізацію навчання створюють передумови для формування висококваліфікованих фахівців, готових до успішної професійної діяльності в умовах швидких змін у сфері фізичного виховання та спорту.

Розроблена методика підготовки фахівців з фізичного виховання є важливим етапом у вдосконаленні процесу професійної освіти в цій сфері. Вона спрямована на інтеграцію сучасних педагогічних підходів та технологій, що дозволяє підготувати майбутніх фахівців до реальних умов професійної діяльності. Методика передбачає поєднання теоретичних знань та практичних навичок, забезпечує гнучкість навчального процесу і орієнтована на розвиток компетентностей, які важливі для ефективної професійної діяльності в галузі фізичної культури та спорту.

Особливістю розробленої методики є акцент на розвитку практичних навичок, умінь та здібностей студентів, що дозволяє їм успішно застосовувати отримані знання в реальних умовах. Важливим елементом є інтеграція сучасних цифрових технологій та інноваційних методів навчання, що підвищують мотивацію студентів, сприяють розвитку їх креативності та здатності до самостійного навчання. Методика також враховує індивідуальні особливості студентів, що дозволяє підвищити ефективність навчального процесу і забезпечити якісну підготовку майбутніх фахівців.

Впровадження цієї методики сприятиме формуванню професіоналів, здатних до вирішення складних завдань у сфері фізичного виховання, що відповідають вимогам сучасного суспільства та ринку праці. Розроблена методика є ефективним інструментом для підвищення якості підготовки фахівців з фізичного виховання, що забезпечить їм успішну професійну діяльність у майбутньому.

Дослідження показало, що сучасні тенденції в професійній підготовці фахівців з фізичного виховання спрямовані на інтеграцію новітніх педагогічних методів, інноваційних технологій та практично орієнтованого підходу до навчання. Важливими аспектами є адаптація навчальних програм до потреб сучасного суспільства та забезпечення якісної

підготовки фахівців, здатних вирішувати різноманітні завдання у галузі фізичного виховання та спорту.

Впровадження цифрових технологій в освітній процес має величезний потенціал для покращення якості підготовки майбутніх фахівців. Цифрові платформи для навчання, мобільні додатки для моніторингу здоров'я, онлайн-курси та віртуальні тренажери дозволяють студентам освоювати нові знання та навички, а також активно взаємодіяти з навчальними матеріалами поза межами традиційних аудиторних занять.

Сучасні підходи до підготовки фахівців з фізичного виховання включають активне використання принципів індивідуалізації навчання, що дозволяє краще відповідати потребам студентів та підвищувати мотивацію до навчання. Водночас важливим аспектом є розвиток практичних навичок у майбутніх фахівців через різноманітні тренінги, стажування, участь у спортивних заходах і заходах здорового способу життя, що дозволяє студентам отримати досвід у реальних умовах.

Дослідження показало, що зміни в освітніх програмах фізичного виховання націлені на посилення практичної спрямованості навчання та надання студентам можливості застосовувати отримані знання в реальних умовах. Використання сучасних педагогічних методів, таких як проєктна діяльність, інтерактивні техніки, а також інноваційні методи викладання та оцінювання, дозволяє значно підвищити ефективність навчального процесу.

Сучасні тенденції в професійній підготовці фахівців з фізичного виховання сприяють формуванню у студентів не лише теоретичних знань, але й практичних навичок, які дозволяють їм успішно адаптуватися до реальних викликів професії. Активне включення в процес підготовки практичних занять, спортивних тренувань, оздоровчих заходів та застосування інноваційних педагогічних підходів сприяє створенню конкурентоспроможних фахівців.

Перспективи розвитку професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання пов'язані з подальшим вдосконаленням навчальних програм, впровадженням нових технологій, розвитку навичок самоосвіти та самовдосконалення у студентів, а також з більш тісною співпрацею з реальним сектором спорту та фізичного виховання.

У результаті дослідження можна зробити висновок, що сучасні тенденції у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання відкривають нові можливості для розвитку освіти, покращення якості підготовки студентів та їхньої подальшої адаптації до вимог сучасного суспільства. Впровадження інноваційних методів і технологій, а також інтеграція теоретичного і практичного компонентів навчання створює умови для формування висококваліфікованих, конкурентоспроможних фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдуллаєв А. К. Ребар. І. В. Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в сучасних умовах. *Інноваційна педагогіка* . 2019. № 10. С. 67-70.
2. Азаренков А. В., Азаренков В. М. Рівень здоров'я студентської молоді Сумщини. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 травня 2015 р.)*. Харків: ХДАФК, 2015. С. 9-12.
3. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
4. 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. № 112. С. 52-56.
5. 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.
6. Воропаєв Д. С., Єжова О. О. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації): навч. посіб. Суми, 2019. с. 72.
7. Головійчук І. Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 2. С. 57-62.
8. Горбунова В., Кондратенко В. Вплив фізичної активності на розумові здібності студентів ВНЗ. *Scientific Collection «InterConf+»*, 2023. №34(159). С. 388-393.
9. 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.

10. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Рута, 2012. 514 с.

11. Грибан Г.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи—гостра вимога сьогодення. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: "Педагогічні науки"*. 2018. № 14. С. 124-130.

12. Данчук П.С. Інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Львів: ЛДУФК, 2020. 234 с.

13. 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.

14. 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.

15. Забіяко Ю.О. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2013. № 22. С.16-19.

16. Завальнюк, О. В. "Науково-методичне забезпечення професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту в системі післядипломної освіти." *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. № 5. С. 59-63.

17. Інформаційні технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / Борисова Ю. Ю., Лядська О. Ю., Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 127 с.

18. Клопов Р. В. Інформатизація вищої фізкультурної освіти. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 312 с.
19. 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.
20. 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.
21. 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.
22. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2022. 448 с.
23. 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.
24. 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.
25. Мозолев О. М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей: навч.-метод. посіб. Хмельницький, 2022. 99 с.
26. 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.
27. Москаленко Н., Сичова Т., Анастасьєва З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я

студенток 17-18 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 10-13.

28. 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.

29. 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.

30. Отравенко О. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури." *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету*. 2019. № 12. С. 222-230.

31. 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.

32. Подгорна В. Загальногуманістичний підхід до підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Науковий часопис НПУ ім.М.П.Драгоманова. Серія 5 «Педагогічні науки: реалії та перспективи». 2019. № 66. С. 166-169.

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. Саламатов П. В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до навчання плавання дітей в оздоровчому таборі." *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені КД Ушинського. Педагогічні науки* . 2016. № 2. С. 69-73.

36. Сафонов Д. А. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ЗА КОРДОНОМ (СПОЛУЧЕНІ ШТАТИ АМЕРИКИ. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. 2020). № 115. С. 312-315.

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

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

40. 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.

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

42. 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.

43. 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.

44. 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.

45. 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.

46. 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).

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

48. 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=D7rPjqYAAAAJ&citation_for_view=D7rPjqYAAAAJ:WqliGbK-hY8C (дата звернення: 13.08.2025).

49. 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).

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

51. Рухова активність як інструмент профілактики захворювань і травм. URL: <https://rehabprime.com/physical-activity/> (дата звернення: 7.07.2025).

52. 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: 14.06.2025).