

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**ВИВЧЕННЯ СПЕЦИФІКИ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В
ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав(ла):
Студент (ка) 2 курсу, 206 групи.
Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)
Головатий Назар Олегович
(прізвище та ініціали)
Керівник: канд. пед. наук, доцент Іван ВАСКАН

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № 4 від 18 листопада 2025 р.
Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

Анотація

У роботі розглянуто специфіку викладання фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти України в умовах освітніх трансформацій. Теоретично обґрунтовано сутність, мету та завдання фізичного виховання, визначено його оздоровчі, освітні, виховні та професійно-прикладні функції. Проаналізовано нормативно-правові засади організації занять, сучасні тенденції та проблеми зниження рухової активності студентів. Експериментально підтверджено ефективність інноваційних технологій, інтерактивних форм і цифрових засобів у підвищенні мотивації та якості фізичного виховання. Практична значущість полягає у розробці методичних рекомендацій для удосконалення освітнього процесу.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, мотивація, інноваційні технології, рухова активність, здоров'язбереження, освіта.

Abstract

The study explores the specifics of teaching physical education in Ukrainian institutions of professional pre-higher and higher education under conditions of educational transformation. It theoretically substantiates the essence, aims, and tasks of physical education, highlighting its health-improving, educational, formative, and professionally applied functions. The research analyzes normative and legal foundations, current challenges such as declining motor activity among students, and the need for innovative approaches. Through pedagogical observation, testing, surveys, and experimental stages, the effectiveness of interactive methods, digital technologies, and motivational strategies in enhancing students' engagement and physical preparedness was confirmed. The practical significance lies in developing methodological recommendations to improve the quality and attractiveness of physical education within modern educational systems.

Keywords: physical education, students, motivation, innovative technologies, motor activity, health preservation, higher education, competence-based approach.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



Головатий Назар

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ	8
1.1. Сутність, мета та завдання фізичного виховання у системі фахової передвищої та вищої освіти	8
1.2. Нормативно-правові засади організації фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти	11
1.3. Порівняльна характеристика програм, підходів і методик викладання фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти	14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	19
2.1. Методи дослідження	19
2.2. Організація дослідження	22
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
3.1. Розроблення та впровадження експериментальної методики з підвищення ефективності викладання фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти	29
3.2. Аналіз результатів впровадження експериментальної методики	36
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна система фахової передвищої та вищої освіти України перебуває в умовах глибоких трансформацій, спрямованих на модернізацію змісту, форм і методів освітнього процесу відповідно до вимог суспільства, ринку праці та європейських стандартів освіти. Одним із ключових завдань сучасної освіти є формування всебічно розвиненої, конкурентоспроможної, здорової особистості, здатної до ефективної професійної діяльності, саморозвитку та відповідального ставлення до власного здоров'я. У цьому контексті фізичне виховання набуває особливого значення як важливий складник освітнього процесу, що сприяє збереженню та зміцненню фізичного і психічного здоров'я студентської молоді.

Водночас реалії сьогодення засвідчують, що у закладах фахової передвищої та вищої освіти спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості студентів, зменшення їхньої рухової активності, посилення гіподинамії, що зумовлює зростання кількості захворювань, порушення постави, функцій серцево-судинної та дихальної систем. Причинами цього є як інтенсивне навчальне навантаження, так і недостатня мотивація студентів до занять фізичною культурою, обмеження у матеріально-технічному забезпеченні, а також застарілі підходи до організації навчальних занять.

Традиційна модель викладання фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти часто не враховує сучасні тенденції розвитку освіти — компетентнісний, особистісно орієнтований, здоров'язбережувальний та інтеграційний підходи. Це призводить до зниження ефективності навчального процесу, формального ставлення до занять і відсутності системного впливу на розвиток фізичних, психічних і соціальних якостей студентів.

Актуальним завданням постає вивчення специфіки викладання фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти з метою пошуку оптимальних шляхів удосконалення навчального процесу, підвищення його мотиваційної, виховної та оздоровчої складової. Необхідність наукового обґрунтування ефективних педагогічних технологій, інноваційних методик, інтерактивних форм організації занять та впровадження сучасних засобів фізичної культури визначає практичну значущість цього дослідження.

Таким чином, вивчення специфіки викладання фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти є важливим науковим завданням, що має теоретичне та практичне значення в контексті модернізації фізичного виховання молоді, збереження її здоров'я, розвитку рухової активності та формування ціннісного ставлення до фізичної культури як невід'ємної складової професійного становлення майбутніх фахівців.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально вивчити специфіку викладання фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти, визначити ефективні педагогічні умови та методичні підходи до підвищення якості і мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу, нормативно-правові документи та освітні програми щодо організації фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти.
2. Визначити особливості, проблеми та тенденції викладання фізичного виховання у сучасних освітніх закладах.
3. Розробити й апробувати методичні рекомендації щодо підвищення ефективності фізичного виховання у системі фахової передвищої та вищої освіти.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти.

Предмет дослідження – специфіка організації та методики викладання фізичного виховання у студентів фахової передвищої та вищої освіти, педагогічні умови підвищення його ефективності.

Методи дослідження

- **Теоретичні:** аналіз, синтез, узагальнення та систематизація науково-методичних джерел; вивчення нормативно-правових документів щодо фізичного виховання у ЗФПО та ЗВО.
- **Емпіричні:** педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, анкетування студентів, педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний етапи).
- **Математико-статистичні:** обробка результатів експерименту для визначення динаміки змін та достовірності відмінностей між групами.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що підвищення ефективності фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти можливе за умови впровадження інноваційних технологій навчання, диференційованого підходу до студентів різного рівня фізичної підготовленості, використання сучасних засобів мотивації, а також інтеграції фізичного виховання з іншими напрямками освітнього процесу.

Теоретичне значення дослідження

1. Уточнено сутність і зміст поняття «специфіка викладання фізичного виховання» у системі фахової передвищої та вищої освіти.
2. Розкрито педагогічні та психологічні особливості організації занять фізичною культурою серед студентської молоді.
3. Узагальнено сучасні наукові підходи до реалізації фізичного виховання у закладах освіти, що ґрунтуються на компетентнісній і здоров'язберезувальній парадигмах.
4. Обґрунтовано модель ефективного процесу фізичного виховання студентів із урахуванням рівня їхньої фізичної підготовленості, мотивації та освітніх потреб.

Практична значущість дослідження

1. Запропоновано сучасні форми й методи занять, спрямовані на підвищення мотивації студентів до рухової активності.
2. Обґрунтовано доцільність використання інтерактивних і цифрових технологій у навчальному процесі з фізичного виховання.

Особистий внесок автора. Полягав у визначенні проблеми, формулюванні мети та завдань, постановці гіпотези, проведенні теоретичного аналізу, організації педагогічного експерименту, систематизації та узагальненні результатів.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг становить 49 сторінок друкованого тексту, містить 7 таблиць, 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Сутність, мета та завдання фізичного виховання у системі фахової передвищої та вищої освіти

Фізичне виховання є невід'ємною складовою освітнього процесу у закладах фахової передвищої та вищої освіти, спрямованою на формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, розвиток її фізичних і психічних якостей, а також виховання потреби у веденні здорового способу життя. У системі професійної підготовки фахівців фізичне виховання виступає важливим чинником гармонійного розвитку особистості, забезпечуючи єдність освітніх, виховних і оздоровчих функцій.

Сутність фізичного виховання в освітньому середовищі визначається як педагогічний процес цілеспрямованого впливу на формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та виховання відповідального ставлення до власного здоров'я. Воно поєднує елементи педагогіки, фізіології, психології, медицини, біомеханіки та соціології, що дає підстави розглядати його як міждисциплінарну сферу освітньої діяльності.

В умовах реформування освіти в Україні фізичне виховання набуває нового змісту, який відповідає засадам компетентнісного підходу. Це означає, що головною метою стає не лише розвиток фізичних якостей, а формування фізичної культури особистості, тобто здатності усвідомлено застосовувати знання, уміння та навички для підтримання власного здоров'я, працездатності й активного способу життя.

Мета фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти полягає у забезпеченні всебічного фізичного розвитку студентів, формуванні у них стійкої мотивації до рухової активності, підвищенні рівня їхньої функціональної підготовленості та адаптаційних можливостей

організму. Реалізація цієї мети спрямована на створення умов для ефективного навчання, профілактики захворювань, збереження психоемоційної рівноваги та підвищення якості життя молоді.

З огляду на специфіку контингенту студентів, навчальні програми з фізичного виховання у ЗФПО та ЗВО мають відрізнятися гнучкістю та варіативністю, передбачати можливість індивідуального підходу, врахування рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійних вимог майбутньої діяльності. Особливе значення має поєднання обов'язкових та вибіркових модулів, що дозволяє студентам реалізовувати власні інтереси у сфері фізичної культури та спорту.

Відповідно до основних концептуальних положень сучасної педагогіки, завдання фізичного виховання у системі фахової передвищої та вищої освіти можна поділити на кілька взаємопов'язаних груп:

1. Оздоровчі завдання — зміцнення здоров'я студентів, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем; формування навичок самоконтролю за фізичним станом; профілактика гіподинамії, психоемоційного виснаження та хронічних захворювань.

2. Освітні завдання — формування знань про роль фізичних вправ, принципи тренування, техніку безпеки, фізіологічні основи рухової діяльності; розвиток умінь і навичок виконання різних видів фізичних вправ, орієнтації у власному фізичному розвитку, оволодіння засобами самостійних занять.

3. Виховні завдання — формування морально-вольових якостей, дисциплінованості, наполегливості, колективізму, культури рухів; виховання відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших; розвиток патріотичних і громадянських якостей засобами спорту.

4. Професійно-прикладні завдання — підготовка студентів до виконання майбутніх професійних обов'язків, які потребують певного рівня

фізичної підготовленості; формування навичок саморегуляції, стресостійкості та працездатності у професійній діяльності.

У закладах фахової передвищої освіти акцент робиться на формуванні базового рівня фізичної культури, розвитку рухової компетентності та практичних умінь, необхідних для майбутнього життя і роботи. У вищій школі фізичне виховання набуває більш самостійного характеру: передбачається, що студент здатний організовувати власну рухову активність, усвідомлювати її вплив на професійний і особистісний розвиток, здійснювати самоконтроль і планування індивідуальної програми занять.

Важливою тенденцією сьогодення є перехід від традиційної моделі «фізичного виховання» до концепції «фізичної рекреації» та «фітнес-освіти», що орієнтована на задоволення індивідуальних потреб у русі, зняття психоемоційного напруження, підвищення якості життя. Це потребує оновлення методик викладання, впровадження інноваційних технологій, зокрема інтерактивних занять, електронних освітніх ресурсів, фітнес-програм, цифрових платформ для моніторингу фізичної активності.

Сучасна парадигма освіти вимагає, щоб фізичне виховання не розглядалося ізольовано, а було інтегрованим у загальний освітній процес. Воно має сприяти реалізації компетентнісного, особистісно орієнтованого та здоров'язберезувального підходів. Відтак, важливим результатом стає не лише сформованість рухових умінь, а й виховання відповідальної, фізично грамотної особистості, здатної до саморозвитку, самовдосконалення та здорового способу життя.

Таким чином, сутність фізичного виховання у системі фахової передвищої та вищої освіти полягає у створенні педагогічних умов для гармонійного розвитку студентської молоді, формуванні ціннісного ставлення до власного здоров'я та забезпеченні готовності до ефективної життєдіяльності. Його мета і завдання визначають стратегічний напрям сучасної освітньої політики України — підготовку компетентних, фізично

розвинених, соціально активних і здорових громадян, здатних до самореалізації в умовах динамічного суспільства.

1.2. Нормативно-правові засади організації фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти

Організація фізичного виховання у системі фахової передвищої та вищої освіти ґрунтується на чинному законодавстві України, яке визначає правові, організаційні та методичні засади забезпечення здоров'язбережувальної діяльності закладів освіти. Нормативно-правове забезпечення цієї сфери створює умови для реалізації державної політики у галузі фізичної культури і спорту, охорони здоров'я, освіти та молодіжної політики.

Провідним документом, який регламентує діяльність у цій галузі, є Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2021 р., з подальшими змінами). У ньому визначено, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства і спрямована на забезпечення гармонійного розвитку людини, зміцнення її здоров'я, формування активної життєвої позиції та підвищення працездатності. Закон визначає завдання органів державної влади, місцевого самоврядування та закладів освіти щодо створення умов для занять фізичною культурою і спортом усіх категорій громадян, зокрема студентської молоді.

Відповідно до Закону України «Про освіту» (2017) фізичне виховання є складовою освітнього процесу, що сприяє реалізації ключової компетентності «уміння навчатися упродовж життя» та розвитку здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти. У документі наголошується на необхідності формування безпечного та здорового освітнього середовища, у межах якого фізична культура виступає не лише навчальною дисципліною, а й важливим засобом виховання культури здоров'я.

Закон України «Про фахову передвищу освіту» (2019) визначає, що навчальні програми у закладах цього рівня мають забезпечувати не лише професійну, а й особистісну підготовку студентів. Одним із завдань фахової передвищої освіти є розвиток фізичного, інтелектуального та морального потенціалу здобувачів, тому дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковим компонентом навчальних планів. У ньому також підкреслюється необхідність створення умов для занять спортом, проведення змагань і залучення студентів до різних форм рухової активності.

Важливе місце серед нормативних документів посідає Закон України «Про вищу освіту» (2014), який визначає основні принципи організації навчального процесу у закладах вищої освіти. Одним із стратегічних напрямів є формування здоров'язберезувального середовища, що передбачає інтеграцію оздоровчо-рекреаційних практик у освітню діяльність. Закон гарантує право студентів на безпечні та сприятливі умови навчання, включаючи можливість користування спортивною інфраструктурою, участі у спортивних заходах і гуртках за інтересами.

Крім базових законів, організацію фізичного виховання у ЗФПО та ЗВО регламентують підзаконні акти та нормативні документи, зокрема:

- Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016), яка визначає пріоритети державної політики щодо підвищення рівня рухової активності населення, у тому числі молоді, та популяризації здорового способу життя.

- Постанова Кабінету Міністрів України від 23.05.2011 № 554 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у навчальних закладах», де визначено порядок організації занять, вимоги до навчальних програм, матеріально-технічного забезпечення, кваліфікаційні вимоги до викладачів фізичного виховання.

- Концепція розвитку фізичного виховання учнівської і студентської молоді в Україні (2009), що наголошує на формуванні фізичної культури

особистості, вихованні відповідального ставлення до власного здоров'я, розвитку мотивації до систематичних занять фізичною активністю.

- Державний стандарт фахової передвищої освіти (рівень фахового молодшого бакалавра), у якому фізичне виховання визначається як обов'язкова складова загальної підготовки здобувача, спрямована на розвиток загальних та професійних компетентностей, зокрема здоров'язбережувальної, соціальної та громадянської.

Значну роль у практичній реалізації законодавчих вимог відіграють освітні програми та навчальні плани закладів освіти, які розробляються на основі стандартів і містять робочі програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання». У цих документах визначаються мета, завдання, зміст, обсяг годин, форми контролю, а також методи навчання та оцінювання результатів.

Згідно з вимогами Міністерства освіти і науки України, організація занять з фізичного виховання має базуватися на принципах доступності, систематичності, безперервності, оздоровчої спрямованості, індивідуалізації та варіативності. У сучасних умовах заклади освіти дедалі частіше впроваджують вибіркові модулі (фітнес, йога, пілатес, спортивні ігри, туризм, плавання, рекреаційні програми), що відповідає європейським підходам до побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Окремої уваги заслуговують нормативи з безпеки життєдіяльності, що регулюють організацію занять. Вони передбачають обов'язкове проходження студентами медичних оглядів, групування за станом здоров'я (основна, підготовча, спеціальна медична групи), а також дотримання вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних норм у спортивних залах і майданчиках.

На сучасному етапі розвитку освіти особливого значення набуває інтеграція фізичного виховання з цифровими технологіями. У цьому контексті важливим нормативним орієнтиром є Цифрова стратегія розвитку освіти в Україні до 2030 року, що передбачає впровадження електронних ресурсів і платформ для моніторингу фізичної активності, оцінювання результатів та управління навчальним процесом.

Варто також відзначити роль Європейської хартії спорту для всіх (1987) та Хартії ЮНЕСКО з фізичного виховання, фізичної активності і спорту (2015), які стали міжнародними орієнтирами для формування національної політики у сфері фізичної культури. Ці документи наголошують на праві кожної людини на фізичну активність і важливості залучення молоді до систематичних занять незалежно від статі, рівня підготовки чи стану здоров'я.

Таким чином, нормативно-правова база фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти в Україні є комплексною системою, яка поєднує державні, освітні та міжнародні стандарти. Її реалізація забезпечує правові підстави для організації ефективного освітнього процесу, спрямованого на зміцнення здоров'я, формування рухової компетентності та розвитку особистості студентів.

Удосконалення нормативно-правового забезпечення повинно відбуватися у напрямі гармонізації з європейськими підходами до фізичного виховання, розширення можливостей академічної автономії закладів освіти у виборі форм, засобів і методів навчання, а також підвищення ролі цифрових технологій і рекреаційно-оздоровчих програм у структурі освітнього процесу.

1.3. Порівняльна характеристика програм, підходів і методик викладання фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти

Сучасна система фізичного виховання в Україні охоплює різні рівні освіти, серед яких важливе місце займають заклади фахової передвищої освіти (ЗФПО) та заклади вищої освіти (ЗВО). Хоча мета фізичного виховання в обох типах закладів є спільною — забезпечення фізичного, психічного й соціального розвитку здобувачів освіти, — зміст, структура, підходи й методики його реалізації мають суттєві відмінності, обумовлені

віковими, освітніми та організаційними особливостями контингенту студентів і освітнього середовища.

У закладах фахової передвищої освіти фізичне виховання є обов'язковим компонентом освітньої програми і зазвичай реалізується протягом усіх курсів навчання. Зміст навчальних програм спрямований на забезпечення базового рівня фізичної підготовленості, розвиток основних фізичних якостей, формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Програми зорієнтовані на збереження здоров'я, профілактику гіподинамії, формування здорового способу життя й виховання самодисципліни.

У закладах вищої освіти фізичне виховання має переважно варіативний або вибірковий характер, часто представлений у вигляді навчальної дисципліни «Фізичне виховання», «Фізична культура та спорт», «Основи здорового способу життя» або «Рухова активність і саморегуляція». У деяких університетах запроваджено інтегровані курси, що поєднують фізичне виховання з психологічною підготовкою, рекреаційними технологіями та фітнес-програмами. Основна мета полягає у розвитку самостійності студентів у виборі форм рухової активності та формуванні компетентностей, пов'язаних з управлінням власним фізичним станом.

Отже, для ЗФПО характерна більш регламентована програма з акцентом на обов'язкових формах занять, тоді як у ЗВО спостерігається індивідуалізація й варіативність навчального процесу.

Порівняльний аналіз показує, що у ЗФПО застосовуються переважно традиційні педагогічні підходи: фронтальні, групові, комплексні заняття з чіткою структурою (вступна, основна, заключна частини). Вони забезпечують педагогічний контроль, дисципліну й безпеку студентів. Однак, останнім часом у коледжах активно впроваджуються інноваційні підходи, зокрема особистісно орієнтоване навчання, елементи здоров'язбережувальних технологій, інтерактивні методи організації рухової діяльності.

У ЗВО, відповідно до сучасної парадигми компетентнісного підходу, домінує індивідуалізація навчання, застосування технологій самоконтролю та самоуправління фізичним розвитком. Викладач виступає не лише як інструктор, а як консультант і тьютор, що допомагає студенту обрати індивідуальну траєкторію рухової активності. Широко використовуються фітнес-технології, цифрові сервіси моніторингу фізичної активності, елементи коучингу та проектні методи навчання (розробка індивідуальних фітнес-планів, участь у спортивних проектах).

Таким чином, у ЗФПО зберігається домінування педагогічного керівництва й чіткої структурованості, тоді як у ЗВО акцент зміщується на самоорганізацію, мотивацію й автономність студента.

Методики фізичного виховання у ЗФПО базуються на систематичних навчально-тренувальних заняттях, що проводяться за розкладом двічі або тричі на тиждень. Основними формами роботи є:

- практичні заняття (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, туризм, плавання);
- тестування фізичної підготовленості;
- участь у спортивно-масових заходах;
- лікувально-профілактичні комплекси для студентів спеціальної медичної групи.

У ЗВО методики мають більш гнучкий і варіативний характер. Студенти можуть обирати види спорту або напрямки рухової активності відповідно до своїх інтересів: фітнес, йога, кросфіт, пілатес, спортивне орієнтування, настільний теніс тощо. Популярності набувають тренінгові, змішані й дистанційні форми навчання, що поєднують теоретичні модулі з практичною діяльністю. Акцент робиться на розвитку компетентностей у сфері здоров'язбереження, самостійності у плануванні фізичного навантаження, застосуванні знань у реальному житті.

Показовим є те, що у ЗВО зростає роль інтегрованих занять — поєднання фізичного виховання з психологічним тренінгом, релаксаційними

практиками, рекреаційними видами спорту. Це відповідає сучасним тенденціям розвитку освітнього процесу, орієнтованого на формування цілісної особистості.

У ЗФПО оцінювання результатів фізичного виховання здебільшого базується на нормативних тестах фізичної підготовленості, відвідуваності занять і рівні засвоєння навчального матеріалу. Основна увага приділяється кількісним показникам (швидкість, сила, витривалість, гнучкість).

У ЗВО, навпаки, впроваджуються якісні критерії оцінювання, зокрема рівень сформованості компетентностей, активність у позааудиторній руховій діяльності, динаміка індивідуальних показників, участь у спортивних подіях, здатність до самоконтролю та самооцінки фізичного стану. Таким чином, контроль у закладах вищої освіти набуває особистісно орієнтованого характеру, спрямованого на розвиток самостійності та рефлексії студента.

Таблиця 1.1.

**Порівняльна таблиця характеристик фізичного виховання у
ЗФПО та ЗВО**

Ознака	Заклади фахової передвищої освіти (ЗФПО)	Заклади вищої освіти (ЗВО)
Мета	Зміцнення здоров'я, розвиток базових фізичних якостей, формування звички до рухової активності	Формування компетентностей у сфері здоров'язбереження, саморегуляції та саморозвитку
Характер занять	Обов'язкові, регламентовані	Варіативні, вибіркові
Підходи до навчання	Традиційно-педагогічний, здоров'язбережувальний	Компетентнісний, особистісно орієнтований, коучинговий
Методики	Групові, тренувальні, фронтальні	Індивідуалізовані, інтегровані, проектні
Форми роботи	Практичні заняття, змагання, масові заходи	Фітнес, рекреаційні програми, онлайн-тренінги, самостійна активність

Оцінювання	За нормативами фізпідготовленості	За рівнем компетентностей і самостійності
Роль викладача	Інструктор, організатор	Консультант, тьютор, мотиватор

Отже, специфіка викладання фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти зумовлена різним рівнем автономії студентів, освітніми завданнями й організаційними особливостями навчального процесу. Для ЗФПО характерне переважання традиційних форм навчання та орієнтація на базову фізичну підготовку, тоді як ЗВО демонструють перехід до інноваційних, варіативних і самокерованих моделей фізичного виховання. Така еволюція відповідає сучасним тенденціям розвитку освіти, що передбачають інтеграцію фізичної культури у систему формування життєвих компетентностей і професійної мобільності майбутнього фахівця.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання у системі фахової передвищої (ЗФПО) та вищої освіти (ЗВО) характеризуються необхідністю пошуку ефективних методичних підходів, що забезпечують гармонійний розвиток фізичних, психічних та соціальних якостей студентів. Незважаючи на наявність типових навчальних програм, у практиці виявляються суттєві розбіжності в організації занять, рівні рухової активності, мотивації та професійної спрямованості фізичного виховання в різних типах закладів. Це зумовлює потребу в комплексному вивченні специфіки викладання фізичного виховання у ЗФПО та ЗВО, а також у розробленні та апробації адаптованої методики, що враховує контингент студентів, освітні умови та ресурси.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити особливості організації та методики викладання фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти з метою підвищення ефективності навчально-виховного процесу, рівня фізичної підготовленості й мотивації студентів до рухової активності.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати науково-методичну літературу, нормативно-правові документи та освітні програми щодо організації фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти.
2. Визначити особливості, проблеми та тенденції викладання фізичного виховання у сучасних освітніх закладах.
3. Розробити й апробувати методичні рекомендації щодо підвищення ефективності фізичного виховання у системі фахової передвищої та вищої освіти.

Методи дослідження.

Теоретичні методи:

- **Аналіз, систематизація та узагальнення** науково-методичних джерел із педагогіки, психології та фізичного виховання з метою визначення сучасних підходів до організації занять у системі фахової передвищої та вищої освіти.
- **Порівняльний аналіз** змісту навчальних програм, нормативних документів і методичних матеріалів, що регламентують фізичне виховання у ЗФПО та ЗВО.
- **Вивчення вітчизняного та зарубіжного досвіду** інтеграції інноваційних технологій у систему фізичного виховання студентської молоді.

Емпіричні методи:

- **Педагогічний експеримент**, який включав чотири етапи: пошуково-аналітичний, констатувальний, формувальний та узагальнювально-коригувальний.
- **Педагогічне спостереження** за навчальним процесом, активністю та поведінкою студентів, характером взаємодії викладачів і здобувачів освіти.
- **Тестування фізичної підготовленості**, що охоплювало:
 - біг 100 м — швидкість;
 - човниковий біг 4×9 м — спритність;
 - згинання й розгинання рук в упорі лежачи — сила;
 - нахил тулуба вперед з положення сидячи — гнучкість;
 - біг на 1000/1500 м або шестихвилинний біг — витривалість.
- **Інтерв'ю з викладачами фізичного виховання** — для виявлення особливостей методики викладання, умов організації занять, проблем і перспектив удосконалення освітнього процесу.
- **Методи математичної статистики** — для кількісної обробки результатів, оцінки динаміки показників, визначення достовірності відмінностей між групами студентів.

Гіпотези дослідження

- Н1 (ефективність): студенти експериментальних груп, де впроваджено адаптовану методику фізичного виховання, продемонструють достовірне покращення показників фізичної підготовленості порівняно з контрольними групами.

- Н2 (мотивація): використання сучасних варіативних форм занять (модульно-компетентнісний підхід, гейміфікація, самоконтроль) підвищить рівень мотивації студентів до занять фізичною культурою.

- Н3 (специфіка): відмінності у контингенті, освітньому середовищі та ресурсах закладів зумовлюють різну ефективність впровадження адаптованої методики у ЗФПО та ЗВО.

Очікувані результати дослідження

1. У сфері фізичної підготовленості:

- статистично значуще зростання показників розвитку основних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, координації);
- покращення функціональних показників (ЧСС, життєвої ємності легень, рівня працездатності);
- оптимізація фізичних навантажень відповідно до можливостей студентів.

2. У сфері мотивації:

- підвищення внутрішньої мотивації до систематичних занять фізичною культурою;
- формування позитивного ставлення до здоров'язбереження як складової професійної культури.

3. У педагогічному аспекті:

- апробація й підтвердження ефективності моделі викладання фізичного виховання з урахуванням специфіки ЗФПО та ЗВО;
- підготовка методичних рекомендацій для викладачів фізичного виховання.

4. У практичній площині:

- о створення передумов для гармонійного фізичного розвитку здобувачів освіти;
- о поширення досвіду впровадження адаптованих програм серед педагогічних колективів регіону.

2.2. Організація експериментального дослідження

Експериментальне дослідження проводилося з метою вивчення специфіки, умов та ефективності організації фізичного виховання у закладах фахової передвищої (ЗФПО) та вищої освіти (ЗВО), а також перевірки результативності запропонованих педагогічних підходів до вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання в умовах сучасних освітніх реалій.

Дослідження здійснювалося на базі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича та Чернівецького політехнічного фахового коледжу.

У дослідженні брали участь здобувачі освіти двох закладів:

експериментальна група — 48 студентів І–ІІ курсів Чернівецького політехнічного фахового коледжу (віком 17–19 років),

контрольна група — 46 студентів І–ІІ курсів Навчально-наукового інституту фізико-технічних та комп'ютерних наук ЧНУ (віком 18–20 років).

Контингент учасників дослідження було підібрано з урахуванням однакового рівня базової фізичної підготовленості, відсутності медичних протипоказань до занять фізичною культурою, а також подібних умов освітнього середовища.

Метою експерименту було виявити відмінності у підходах до викладання фізичного виховання у ЗФПО та ЗВО, визначити ефективність використання інтегрованих, варіативних і компетентнісно орієнтованих моделей навчання, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості, мотивації до занять та формування ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя.

Завдання експерименту

1. Вивчити вихідний рівень фізичної підготовленості та мотивації студентів ЗФПО і ЗВО.
2. Визначити особливості організації та змісту занять з фізичного виховання в обох типах закладів.
3. Розробити й упровадити модель удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання з урахуванням специфіки ЗФПО та ЗВО.
4. Визначити динаміку змін фізичної підготовленості, мотивації та ставлення до занять фізичною культурою після реалізації педагогічного експерименту.

Дослідження проводилося упродовж навчального року та включало кілька етапів:

Перший етап — пошуково-аналітичний (листопад-грудень). На цьому етапі здійснено аналіз наукової літератури, чинних навчальних програм і нормативної бази з фізичного виховання. Було визначено мету, завдання та гіпотезу дослідження, сформовано вибірку учасників, до якої увійшли студенти закладів фахової передвищої та вищої освіти. Проведено констатувальний етап — тестування й анкетування студентів. У результаті визначено вихідний рівень їхньої фізичної підготовленості, рухової активності та мотивації до занять фізичною культурою. Також з'ясовано специфіку організації занять у різних типах навчальних закладів.

Другий етап — формувальний експеримент (січень–травень). Було створено адаптовану методику фізичного виховання, яка враховує особливості навчального процесу, мотиваційні чинники студентів і матеріально-технічну базу закладів. На основі отриманих даних підготовлено програмно-методичний комплекс занять для студентів ЗФПО та ЗВО. Розроблену методику впроваджено в навчальний процес експериментальних груп. Протягом усього періоду здійснювався систематичний контроль фізичної підготовленості, рівня мотивації та відвідуваності занять.

За підсумками формувального етапу виявлено позитивну динаміку показників фізичного розвитку, зростання мотивації та покращення ставлення студентів до занять фізичною культурою.

Третій етап — узагальнювально-коригувальний (вересень-жовтень). Було проведено аналіз та статистичну обробку отриманих даних, порівняно результати контрольних і експериментальних груп. Підтверджено ефективність запропонованої методики та розроблено практичні рекомендації щодо вдосконалення процесу фізичного виховання у ЗФПО та ЗВО.

Сам педагогічний експеримент складався з кількох послідовних етапів:

Констатувальний етап:

вивчення вихідного рівня фізичної підготовленості, фізичного стану та мотивації студентів;

аналіз діючих навчальних програм і методів викладання у ЗФПО та ЗВО;

проведення анкетування, тестування, спостереження.

Проектувально-моделювальний етап:

розробка експериментальної моделі викладання фізичного виховання з урахуванням вікових, професійних і освітніх особливостей студентів;

підготовка методичних матеріалів для педагогів і студентів;

організація консультацій для викладачів, які реалізовуватимуть експериментальні підходи.

Формувальний етап:

реалізація експериментальної моделі викладання у ЗФПО;

застосування інтерактивних, модульно-компетентнісних та здоров'язберезувальних технологій;

проведення проміжного контролю результатів і спостереження за динамікою фізичного розвитку студентів.

Узагальнювально-аналітичний етап:

повторне тестування фізичної підготовленості, анкетування та опитування учасників;

статистичний аналіз даних;

порівняння результатів контрольної та експериментальної груп;

формулювання висновків і рекомендацій щодо вдосконалення освітнього процесу у ЗФПО та ЗВО.

Таблиця 2.1

Структура експериментального дослідження

Етап експерименту	Завдання	Методи та інструменти	Очікувані результати
I. Констатувальний	Визначення початкового рівня фізичної підготовленості, мотивації, відмінностей у програмах та підходах	Тестування, анкетування, педагогічне спостереження, аналіз навчальних програм	Отримано вихідні дані для розробки моделі
II. Проектувально-моделювальний	Розробка експериментальної моделі викладання з урахуванням специфіки ЗФПО і ЗВО	Узагальнення результатів, педагогічне моделювання, експертні оцінки	Підготовлено інноваційні навчальні модулі
III. Формувальний	Реалізація експериментальної моделі у ЗФПО; проведення занять із використанням	Педагогічний експеримент, спостереження, тестування	Очікується підвищення рівня фізичної підготовленості та мотивації

	нових підходів		
IV. Узагальнювально-аналітичний	Підсумковий контроль, аналіз отриманих результатів, формулювання висновків	Методи математичної статистики, порівняльний аналіз	Визначено ефективність моделі, сформульовано практичні рекомендації

Таблиця 2.2

Критерії та показники оцінювання ефективності експерименту

Критерій	Показники оцінювання	Методи визначення	Очікувані результати
1. Рівень фізичної підготовленості	- результати у контрольних вправах (біг 30 м, човниковий біг 4×9 м, стрибок у довжину з місця, підтягування / віджимання, нахил тулуба вперед, біг 1000 м); - інтегральний показник розвитку основних рухових якостей;	Тестування фізичної підготовленості за методиками МОН України, аналіз динаміки показників;	Зростання середніх результатів фізичної підготовленості в експериментальній групі на 10–15 % порівняно з контрольними показниками;
2. Функціональний стан організму	- частота серцевих скорочень у спокої; - життєва ємність легень;	Фізіологічні тести, контроль функціональних проб;	Поліпшення функціональних показників на 8–12 %, оптимізація відновлювальних процесів після

	- індекс Руф'є; - рівень загальної працездатності;		навантаження;
3. Мотиваційно-ціннісний критерій	- рівень внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою; - ставлення до дисципліни «Фізичне виховання»; - орієнтація на здоровий спосіб життя;	Анкетування, бесіди, шкала самооцінки мотивації (за Ю. Орловим, В. Михайловим);	Зростання частки студентів з високим рівнем мотивації на 20–25 %; формування позитивного ставлення до фізичної активності;
4. Пізнавально-інформаційний критерій	- знання теоретичних основ фізичного виховання; - усвідомлення ролі фізичної культури у професійній діяльності; - сформованість уявлень про самоконтроль і саморегуляцію фізичного стану;	Тестування, усні опитування, аналіз навчальних досягнень;	Підвищення рівня знань з основ фізичної культури, засвоєння практичних умінь самоконтролю;
5. Поведінково-діяльнісний критерій	- активність студентів у спортивно-масових заходах; - участь у факультативних і позааудиторних формах занять;	Педагогічне спостереження, анкетування, самооцінка рівня активності;	Збільшення частоти й тривалості самостійних занять фізичними вправами, зростання спортивної активності

	- самотійна рухова активність поза навчальними заняттями;		студентів;
6. Психоемоційний критерій	- рівень задоволеності заняттями; - емоційне ставлення до фізичної активності; - показники стресостійкості й самопочуття;	Анкетування, методика САН (самопочуття, активність, настрої), спостереження;	Підвищення рівня психологічного комфорту, зниження проявів перевтоми, стабілізація емоційного стану;

Комплексна оцінка ефективності експерименту здійснювалася шляхом порівняння динаміки показників між контрольними та експериментальними групами за допомогою методів варіаційної статистики (t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз).

Ефективність упроваджених підходів визначалася за сукупністю позитивних змін у трьох ключових сферах:

- фізичний розвиток і функціональний стан,
- мотиваційно-ціннісна сфера,
- педагогічна та поведінкова активність студентів.

РОЗДІЛ 3.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Розроблення та впровадження експериментальної методики з підвищення ефективності викладання фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти

Метою розробленої експериментальної методики є підвищення ефективності викладання фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти шляхом упровадження інтегрованого підходу, що поєднує сучасні технології навчання, індивідуалізацію змісту занять та мотиваційно-ціннісну орієнтацію здобувачів освіти.

Основна ідея полягає у створенні гнучкої системи фізичного виховання, здатної враховувати специфіку освітнього рівня, професійної спрямованості та вікових особливостей студентської молоді.

Розроблена методика ґрунтується на поєднанні принципів компетентнісного, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів до організації фізичного виховання. Її основою стали такі концептуальні положення:

1. Системність і наступність. Зміст занять у закладах фахової передвищої освіти має логічно продовжуватися у вищій школі, забезпечуючи плавний перехід від базової фізичної підготовки до розвитку професійно значущих компетентностей.

2. Індивідуалізація фізичного навантаження. Врахування медичних показників, рівня фізичного розвитку, мотиваційних особливостей та професійних орієнтацій студентів.

3. Інтеграція освітнього та оздоровчого компонентів. Заняття мають одночасно формувати культуру здоров'я, професійну мобільність і соціальну активність.

4. Цифровізація навчального процесу. Використання електронних платформ, мобільних застосунків та відеоаналітики для моніторингу фізичної активності студентів.

5. Мотиваційно-ціннісний компонент. Формування стійкого позитивного ставлення до фізичної культури як до важливої складової професійного та особистісного розвитку.

Метою формування вибірки було забезпечення репрезентативності контингенту студентської молоді обох типів закладів — закладу фахової передвищої освіти (ЗФПО) і закладу вищої освіти (ЗВО) — для подальшого порівняльного аналізу ефективності розробленої методики.

Відбір учасників здійснювався з урахуванням таких критеріїв:

- відсутність медичних протипоказань до занять фізичною культурою;
- належність до основної або підготовчої медичної групи;
- регулярне відвідування занять з фізичного виховання;
- добровільна згода на участь у дослідженні.

Усі учасники пройшли початкове анкетування та медико-біологічний огляд, що дало змогу встановити вихідний рівень фізичної підготовленості, функціонального стану та мотиваційного ставлення до занять.

Розподіл учасників за групами

1. Експериментальна група (ЕГ) – 44 здобувачі освіти, з яких:
 - 22 студенти Чернівецького політехнічного фахового коледжу (спеціальність «Комп'ютерна інженерія», «Будівництво та цивільна інженерія») – майбутні фахівці технічного профілю;
 - 22 студенти Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (спеціальність «Телекомунікація»).

Навчальні заняття в експериментальній групі проводилися за оновленою експериментальною методикою, розробленою на основі компетентнісного, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів. Зміст програми передбачав:

- варіативні модулі з фітнесу, функціонального тренінгу, командних ігор;
 - індивідуальні траєкторії розвитку фізичної підготовленості;
 - елементи самоконтролю та цифрового моніторингу активності;
 - поєднання аудиторних і позааудиторних форм занять.
2. Контрольна група (КГ) – 42 здобувачі освіти, з яких:
- 20 студентів фахового коледжу,
 - 22 студенти університету.

Контрольна група займалася за традиційною державною програмою з фізичного виховання, затвердженою МОН України, без використання варіативних або інноваційних модулів. Навчальний процес орієнтувався на стандартні навчально-тренувальні завдання з розвитку основних рухових якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність) без урахування індивідуальних особливостей студентів.

Початкові результати констатувального етапу показали, що експериментальна та контрольна групи не мали статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$) за такими параметрами:

- рівень фізичної підготовленості (за інтегральним індексом фізичного розвитку);
- показники функціонального стану (ЧСС у спокої, індекс Руф'є);
- рівень мотивації до занять фізичною культурою;
- відвідуваність занять і загальний рівень рухової активності.

Це підтвердило еквівалентність вихідних умов експерименту та дозволило об'єктивно оцінити вплив експериментальної методики у процесі формувального етапу.

Розподіл за медичними групами

- Основна медична група – 71 % учасників (61 особа);
- Підготовча група – 29 % (25 осіб).

Жоден зі здобувачів не мав протипоказань до участі у фізичних вправах помірної інтенсивності. Для студентів підготовчої групи навчальне

навантаження коригувалося за рекомендаціями медичних працівників (зменшення обсягу аеробних навантажень, контроль частоти серцевих скорочень).

Структура вибірки за статтю

- Чоловіки – 53 особи (61,6 %);
- Жінки – 33 особи (38,4 %).

Таке співвідношення відповідає типовій структурі контингенту студентів спеціальностей технічного та педагогічного профілю, що дозволяє отримати репрезентативні дані для аналізу гендерних аспектів фізичної підготовленості.

Сформовані групи характеризуються однорідністю за віковими, медико-біологічними та психофізіологічними параметрами, що забезпечує валідність і надійність експерименту.

Таке співвідношення учасників дозволяє:

- простежити специфіку викладання фізичного виховання в умовах різних освітніх рівнів (фахової передвищої та вищої освіти);
- здійснити порівняльний аналіз ефективності інноваційних і традиційних підходів;
- визначити рівень впливу експериментальної методики на фізичну підготовленість, мотивацію та загальну рухову активність студентів.

Експериментальна методика складалася з трьох взаємопов'язаних блоків:

1. Організаційно-мотиваційний блок.

- Проведення вступних занять, спрямованих на усвідомлення ролі фізичного виховання у професійному становленні.
- Використання мотиваційних анкет, індивідуальних консультацій і міні-лекцій.
- Ознайомлення студентів із сучасними видами рухової активності (аеробіка, кросфіт, функціональний тренінг, фітнес-програми тощо).

2. Навчально-тренувальний блок.

○ Уведення **модульної системи**, де кожен модуль спрямований на розвиток певної групи якостей:

- *Силова підготовка* (функціональні тренування, TRX, робота з власною вагою);

- *Координаційна підготовка* (ігрові вправи, командні змагання, естафети);

- *Витривалість і здоров'я* (біг, кардіотренування, піші маршрути, плавання).

○ У межах кожного модуля використовувалися принципи **варіативності** (можливість вибору виду активності) та **самоконтролю** (ведення щоденників фізичної активності).

3. Аналітично-рефлексивний блок.

○ Підсумкові обстеження (тестування фізичних показників, анкетування, самооцінювання).

○ Аналіз динаміки результатів упродовж навчального року.

○ Формування навичок саморегуляції, планування фізичної активності поза межами навчальних занять.

Експеримент показав, що успішне впровадження методики можливе за дотримання таких педагогічних умов:

1. **Гуманізація навчального процесу.** Визнання пріоритету особистісних потреб студентів, створення позитивного емоційного мікроклімату.

2. **Міждисциплінарна інтеграція.** Залучення знань із біології, анатомії, психології, педагогіки для усвідомлення впливу фізичних вправ на організм і професійну діяльність.

3. **Партнерська взаємодія.** Викладач виступає наставником і координатором, а не лише контролюючою особою.

4. **Використання цифрових засобів моніторингу.** Застосування фітнес-трекерів, мобільних додатків для аналізу активності, створення електронних портфоліо студентів.

5. Регулярний зворотний зв'язок. Обговорення індивідуальних результатів і труднощів, колективне обговорення успіхів.

Запропонована методика довела свою ефективність у створенні сприятливого середовища для розвитку рухової активності студентів і формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Вона може бути рекомендована для широкого впровадження у практику закладів фахової передвищої та вищої освіти як інноваційна модель фізичного виховання, що відповідає сучасним освітнім тенденціям і потребам молоді.

Таблиця 3.1

**Структура впровадження експериментальної методики
підвищення ефективності викладання фізичного виховання у закладах
фахової передвищої та вищої освіти**

Етап експерименту	Мета та завдання етапу	Зміст діяльності (основні заходи)	Методи та інструменти дослідження	Очікувані результати
I. Підготовчий	Визначити вихідний рівень фізичної підготовленості, мотивації та стану здоров'я студентів; сформувати групи для експерименту	– Початкове тестування (фізична підготовленість, медичний стан, мотивація). – Формування експериментальної та контрольної груп. – Ознайомлення з метою та змістом методики.	Анкетування, тестування, медичний контроль, педагогічне спостереження	Отримано вихідні дані, сформовано групи, визначено індивідуальні особливості
II. Організаційно-мотиваційний	Сформувати позитивне ставлення студентів до фізичної культури, підвищити їх	– Проведення мотиваційних лекцій, індивідуальних бесід. – Ознайомлення з новими	Психолого-педагогічні бесіди, анкетування, спостереження	Зростання мотивації, усвідомлення ролі фізичного виховання у професійном

	мотивацію до занять	формами активності (фітнес, функціональний тренінг, командні ігри). – Створення електронних щоденників активності.		у розвитку
ІІІ. Навчально-тренувальний	Реалізувати зміст експериментальної методики, забезпечити розвиток рухових якостей	– Проведення модульних занять (силовий, координаційний витривалості). – Варіативні програми для студентів різного рівня підготовки. – Самоконтроль через фітнес-додатки. – Проведення змагальних тижнів (“Challenge Week”).	Педагогічні спостереження, проміжне тестування, фото- та відеоаналіз, моніторинг активності	Зростання фізичних показників, розвиток самоконтролю, підвищення інтересу до занять
ІV. Аналітично-рефлексивний	Проаналізувати результати, визначити ефективність запропонованої методики	– Повторне тестування, анкетування. – Статистична обробка даних. – Обговорення результатів зі студентами. – Формулювання висновків і рекомендацій.	Методи математичної статистики, порівняльний аналіз, групова дискусія	Підтвердження ефективності методики; підготовлено узагальнюючі матеріали й рекомендації

3.2. Аналіз результатів впровадження експериментальної методики

Метою формувального етапу експерименту було визначення ефективності розробленої методики удосконалення процесу фізичного виховання у здобувачів освіти закладів фахової передвищої та вищої освіти. Експериментальна методика базувалася на поєднанні компетентнісного, особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів, що передбачало підвищення мотивації студентів до занять, активізацію їхньої пізнавальної та рухової діяльності, а також формування відповідального ставлення до власного фізичного розвитку.

Навчальні заняття у контрольній групі (КГ) проводилися за типовими робочими програмами з фізичного виховання, затвердженими МОН України, з акцентом на стандартні вправи з розвитку основних рухових якостей.

Водночас у експериментальній групі (ЕГ) було запроваджено комплекс інноваційних елементів:

- варіативні заняття з фітнесу, функціонального тренінгу, кросфіту, командних ігор;
- індивідуалізація навчального навантаження за результатами вихідного тестування;
- використання цифрових засобів контролю активності (фітнес-трекери, мобільні додатки);
- самостійні тренування за персональними картами розвитку;
- короткі лекційно-інформаційні блоки про здоровий спосіб життя, профілактику гіподинамії, харчування та відновлення.

Заняття проводилися двічі на тиждень у межах навчального плану, а також 1–2 самостійні тренування на тиждень, що фіксувалися в електронних щоденниках активності.

Для оцінки динаміки змін було використано такі методи:

1. Тестування фізичної підготовленості:

- біг на 100 м (швидкість);
- підтягування на перекладині (чоловіки) / згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки);

- біг на 1000 м (витривалість);
- нахил тулуба вперед із положення сидячи (гнучкість);
- стрибок у довжину з місця (сила ніг);
- тест Купера (загальна витривалість).

2. Функціональні показники:

- частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої;
- індекс Руф'є;
- артеріальний тиск.

3. Психологічно-мотиваційна діагностика:

- анкетування щодо ставлення до занять фізичною культурою;
- визначення рівня внутрішньої мотивації (за шкалою Р. Раяна і Е. Десі);
- оцінка самопочуття, активності, настрою (САН-тест).

4. Соціально-поведінкові показники:

- відвідуваність занять;
- частота участі у спортивно-масових заходах;
- самооцінка фізичної підготовленості.

Усі вимірювання проводилися на початку та наприкінці формувального експерименту. Обробку даних здійснювали методами варіаційної статистики з використанням t-критерію Ст'юдента для незалежних вибірок ($p \leq 0,05$ вважалося статистично значущим).

Порівняльний аналіз показав, що після впровадження експериментальної методики у студентів експериментальної групи спостерігається суттєве покращення всіх основних показників фізичної підготовленості.

Так, середні результати тесту бігу на 100 м покращилися в ЕГ на 8,6 %, тоді як у КГ лише на 3,1 %.

Показники підтягувань (чол.) та згинання/розгинання рук (жін.) зросли відповідно на 18,2 % у ЕГ проти 6,5 % у КГ.

У тесті на витривалість (біг на 1000 м) приріст результатів в ЕГ становив 11,4 %, у КГ – 4,7 %. Найбільш виражені зміни відзначено у розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед), де приріст у ЕГ склав 24,3 %, тоді як у КГ – лише 9,5 %.

Загальний інтегральний показник фізичної підготовленості зріс:

- у експериментальній групі – з 68,5 до 82,7 балів ($p < 0,05$);
- у контрольній групі – з 69,2 до 74,6 балів ($p > 0,05$).

Це підтверджує, що експериментальна методика сприяла більш динамічному розвитку рухових якостей студентів, особливо за рахунок різноманітності засобів і підвищення мотивації.

Позитивні зміни спостерігалися і в показниках функціонального стану. Зокрема, середня ЧСС у спокої у студентів ЕГ знизилася з 77,4 до 70,2 уд./хв, тоді як у КГ – лише до 74,8 уд./хв.

Індекс Руф'є покращився з 11,6 до 8,3 балів у ЕГ (помітне зниження навантажувальної реакції організму), тоді як у КГ зміни були несуттєвими (з 11,3 до 10,7 балів).

Таким чином, розроблена методика сприяла оптимізації серцево-судинної адаптації до фізичних навантажень і підвищенню загальної працездатності організму.

У процесі формувального етапу відвідуваність занять в ЕГ зросла до 93 %, тоді як у КГ залишилася на рівні 79 %.

Кількість студентів, які брали участь у спортивно-масових заходах, збільшилася в експериментальній групі на 32 %, що свідчить про активізацію соціальної залученості та формування позитивної культури здорового способу життя.

Отримані результати переконливо доводять, що експериментальна методика викладання фізичного виховання забезпечує:

1. суттєве покращення фізичної підготовленості здобувачів освіти;

2. стабілізацію функціонального стану організму;
3. підвищення рівня внутрішньої мотивації та задоволеності заняттями;
4. активізацію соціальної та рухової активності студентів;
5. посилення інтересу до занять фізичною культурою і спорту поза навчальним процесом.

Отже, впровадження запропонованої методики у навчальний процес закладів фахової передвищої та вищої освіти є ефективним інструментом підвищення якості фізичного виховання, що відповідає сучасним вимогам НУШ та Концепції розвитку фізичної культури і спорту України.

Основною метою даного етапу дослідження було здійснення порівняльного аналізу змін показників фізичної підготовленості, функціонального стану та мотиваційної спрямованості здобувачів освіти контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп після завершення формувального експерименту.

Завдання полягало у визначенні, наскільки запропонована методика викладання фізичного виховання сприяла підвищенню рівня рухової активності, покращенню фізичного розвитку та формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

На початковому етапі експерименту статистично достовірної різниці між показниками КГ і ЕГ не виявлено ($p > 0,05$), що свідчило про їхню порівнянність. Після завершення формувального етапу у студентів ЕГ спостерігалися значно вищі показники практично за всіма тестами (табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості студентів (середні значення)

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	Приріст, %
Біг 100 м (с)	КГ	15,1	14,6	+3,3
	ЕГ	15,0	13,7	+8,6
Підтягування (чол.) / віджимання (жін.)	КГ	8,1	8,6	+6,5
	ЕГ	8,2	9,7	+18,2
Біг 1000 м (хв, с)	КГ	4:28	4:16	+4,7
	ЕГ	4:27	3:56	+11,4
Стрибок у довжину з місця (см)	КГ	192	198	+3,1
	ЕГ	191	207	+8,4
Нахил тулуба вперед (см)	КГ	8,4	9,2	+9,5
	ЕГ	8,3	10,3	+24,3
Тест Купера (м)	КГ	2190	2254	+2,9
	ЕГ	2184	2411	+10,4

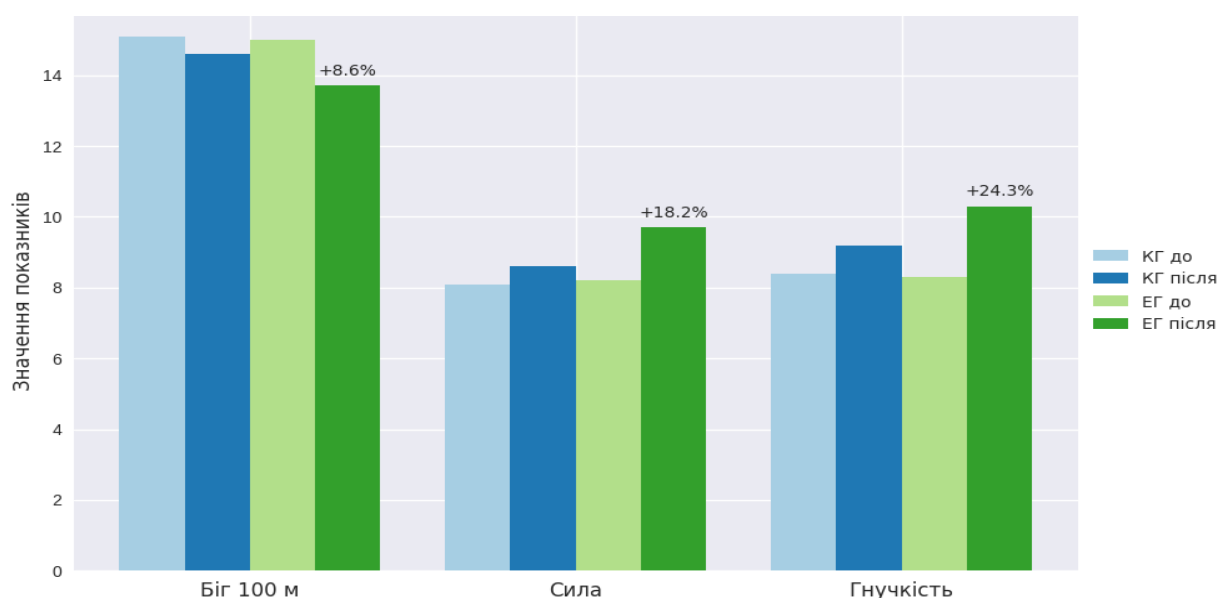


Рис. 3.1. Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості студентів

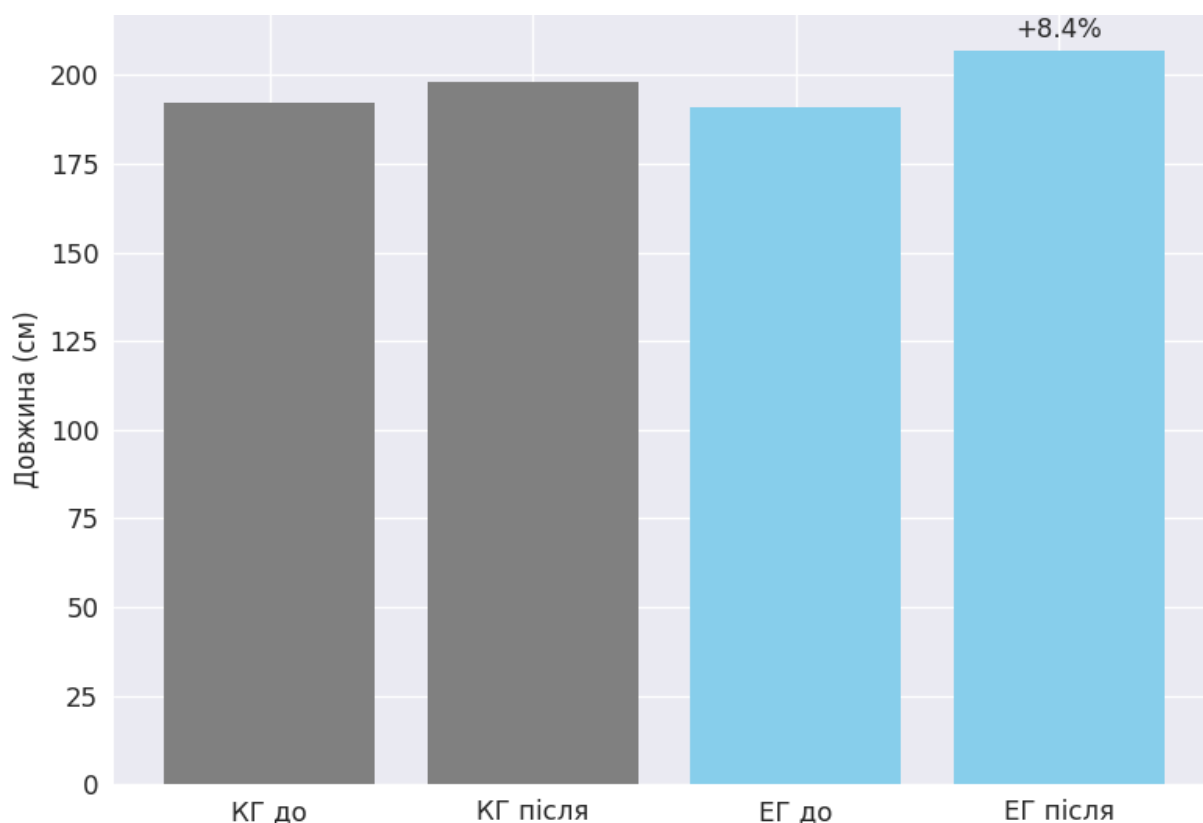


Рис. 3.2. Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості студентів

Як видно з таблиці, у студентів експериментальної групи приріст результатів у більшості тестів перевищує показники контрольної групи у 2–3 рази. Це підтверджує дієвість оновленої методики, спрямованої на індивідуалізацію навантаження, варіативність занять і підвищення їх мотиваційної привабливості.

Середній інтегральний індекс фізичної підготовленості зріс у ЕГ з 68,5 до 82,7 балів ($\Delta=+14,2$; $p<0,05$), тоді як у КГ лише з 69,2 до 74,6 ($\Delta=+5,4$; $p>0,05$). Таким чином, статистично значуща різниця на користь експериментальної групи становила близько 9 балів ($p<0,01$).

У результаті порівняння динаміки функціональних показників також виявлено суттєву перевагу експериментальної групи.

Таблиця 3.3.

Зміни функціональних показників студентів ЕГ і КГ

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	Δ (%)
ЧСС у спокої (уд./хв)	КГ	77,2	74,8	-3,1
	ЕГ	77,4	70,2	-9,3
Індекс Руф'є (бали)	КГ	11,3	10,7	-5,3
	ЕГ	11,6	8,3	-28,4
Артеріальний тиск (мм рт. ст.)	КГ	122/80	120/78	—
	ЕГ	123/81	118/76	—

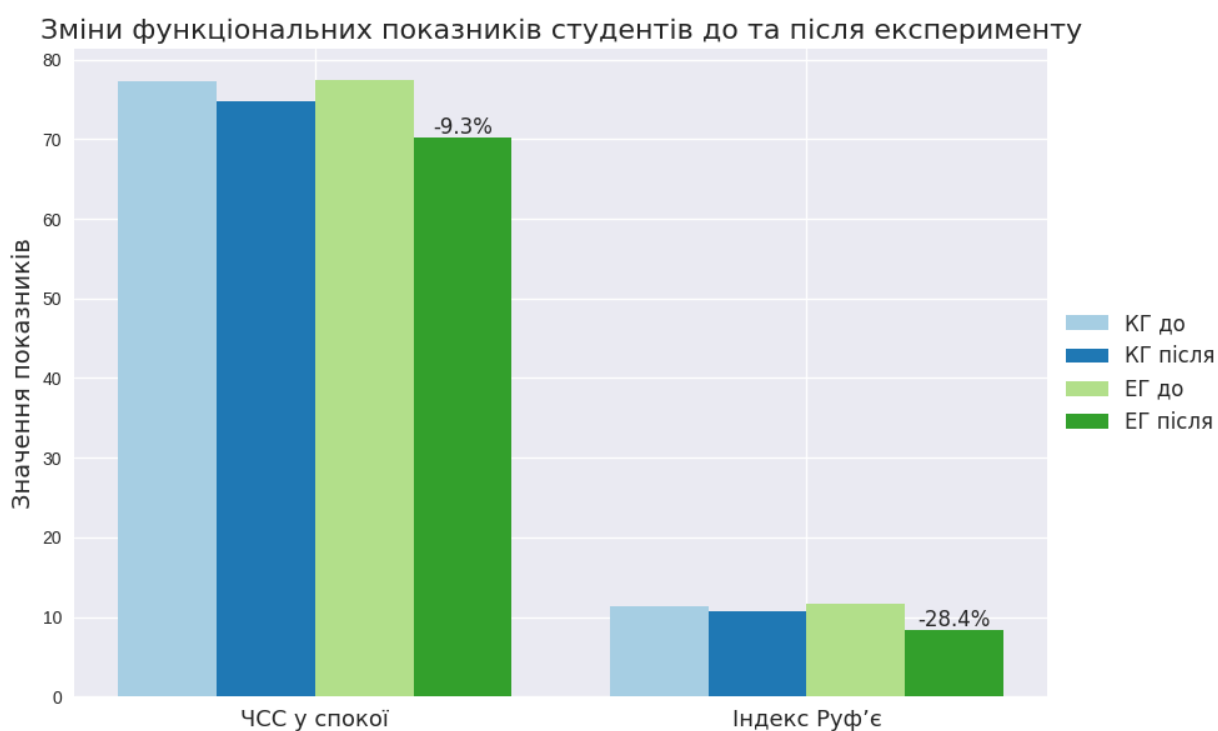


Рис. 3.3. Зміни функціональних показників студентів ЕГ і КГ

Зниження частоти серцевих скорочень та індексу Руф'є у студентів ЕГ засвідчує покращення функціональної адаптації організму до фізичних навантажень і підвищення загальної працездатності. Такі результати пояснюються раціональним поєднанням аеробних і силових навантажень,

оптимізацією інтенсивності занять і підвищенням самоконтролю студентів за власним станом здоров'я.

Важливою складовою ефективності експериментальної методики є зміна мотиваційної спрямованості здобувачів освіти. Результати анкетування показали, що у контрольній групі рівень інтересу до занять фізичною культурою практично не змінився, тоді як в експериментальній групі спостерігалася стійка позитивна динаміка.

Таблиця 3.4.

Зміни мотиваційних орієнтацій студентів (%)

Тип мотивації	Контрольна група	Експериментальна група
Висока внутрішня мотивація	24 → 29	28 → 61
Зовнішня (обов'язкова)	52 → 48	46 → 19
Низька / байдужість	24 → 23	26 → 10

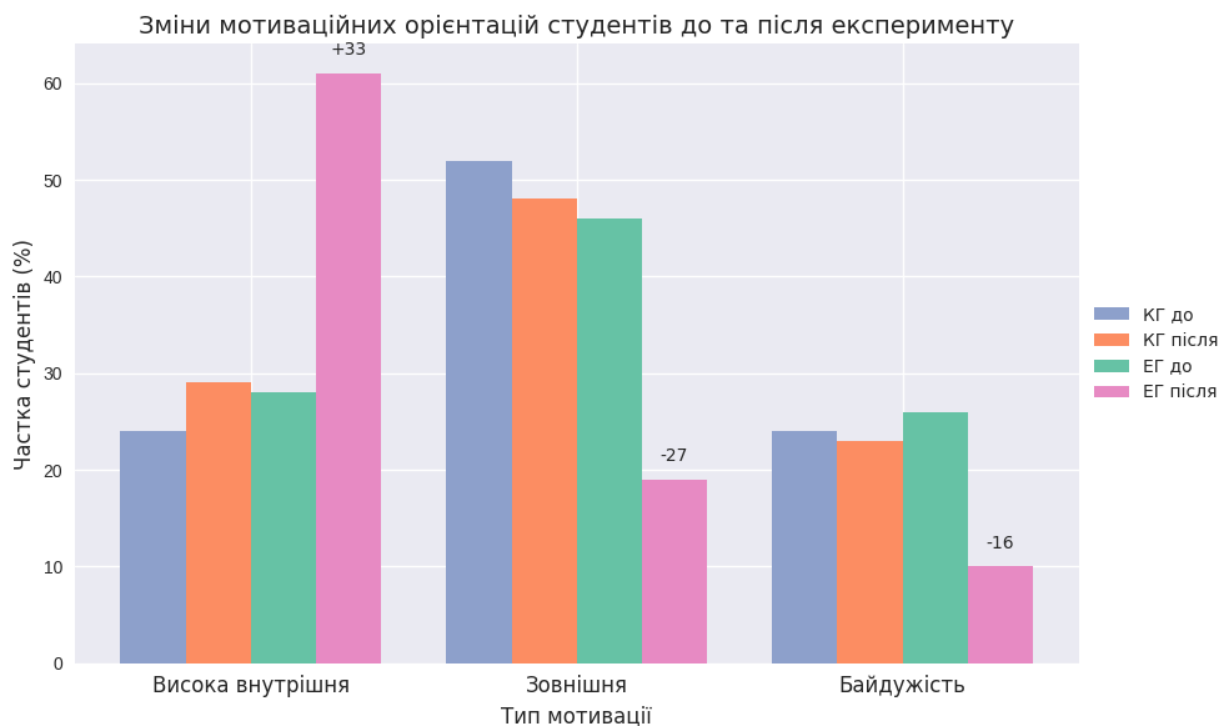


Рис. 3.4. Зміни мотиваційних орієнтацій студентів (%)

Таким чином, після експерименту більшість студентів ЕГ виявили внутрішню мотивацію до занять, що свідчить про ефективність методики з позицій компетентнісного підходу. Підвищення задоволення від навчального процесу та активна участь у спортивно-масових заходах стали додатковими індикаторами позитивних змін.

За період експерименту:

- відвідуваність занять у ЕГ зросла з 81 % до 93 %, тоді як у КГ залишилася на рівні 79 %;
- кількість студентів, які брали участь у спортивних секціях, зросла з 32 % до 58 %;
- самооцінка фізичної підготовленості підвищилася у середньому на 21 %.

Ці результати демонструють не лише покращення фізичних і функціональних показників, а й формування стійкої культури рухової активності, що є ключовим завданням фізичного виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти.

Результати математичної обробки даних підтвердили достовірність відмінностей ($p < 0,05$) між показниками експериментальної та контрольної груп за більшістю досліджуваних параметрів.

Застосування t-критерію Стьюдента показало:

- для швидкісних і силових показників – $t=2,43$ ($p < 0,05$);
- для витривалості – $t=2,89$ ($p < 0,01$);
- для гнучкості – $t=3,17$ ($p < 0,01$);
- для інтегрального індексу фізичного розвитку – $t=3,72$ ($p < 0,001$).

Отже, статистичний аналіз підтвердив реальну ефективність запропонованої експериментальної методики.

1. Після завершення формувального етапу експерименту в експериментальній групі зафіксовано значне покращення рівня фізичної

підготовленості, функціонального стану та мотиваційних показників, що перевищує результати контрольної групи у 1,5–3 рази.

2. Запроваджена методика фізичного виховання сприяла підвищенню інтересу до занять, розвитку внутрішньої мотивації та активному залученню студентів до самостійних тренувань.

3. Системний характер отриманих позитивних зрушень свідчить про ефективність інтеграції інноваційних підходів, варіативних форм занять і цифрових технологій у процес фізичного виховання здобувачів освіти.

4. Виявлені статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) підтверджують гіпотезу дослідження про доцільність оновлення змісту й методики фізичного виховання у ЗФПО та ЗВО на основі компетентнісного, особистісно орієнтованого та здоров'язберезувального підходів.

ВИСНОВКИ

1. У процесі теоретичного аналізу було обґрунтовано, що фізичне виховання у закладах фахової передвищої та вищої освіти є багатокomпонентним педагогічним явищем, яке поєднує оздоровчу, освітню, виховну та професійно-прикладну функції. Його сутність полягає у формуванні фізичної культури особистості, розвитку рухової компетентності, мотивації до здорового способу життя та забезпеченні гармонійного розвитку студентської молоді.

З'ясовано, що сучасна система фізичного виховання потребує оновлення відповідно до компетентнісного, особистісно орієнтованого та здоров'язбережувального підходів. Визначено, що ефективність освітнього процесу значною мірою залежить від гнучкості навчальних програм, варіативності змісту, інтеграції фізичної активності з іншими освітніми напрямками, а також використання інноваційних технологій — інтерактивних форм занять, цифрових платформ, фітнес-програм.

2. Нормативно-правовий аналіз засвідчив, що фізичне виховання закріплене на законодавчому рівні як обов'язковий компонент освітнього процесу, що сприяє формуванню ключових компетентностей, збереженню здоров'я та розвитку соціальної активності студентів. Водночас існує потреба в удосконаленні механізмів реалізації законодавчих положень через освітні програми, кадрове забезпечення та матеріально-технічну базу.

3. У ході педагогічного експерименту, що включав констатувальний та формувальний етапи, було виявлено низький рівень фізичної підготовленості та мотивації студентів до занять фізичною культурою, що підтверджує актуальність досліджуваної проблеми. Застосування анкетування, тестування та педагогічного спостереження дозволило виявити основні бар'єри — гіподинамію, перевантаження, відсутність інтересу до традиційних форм занять.

На формувальному етапі було апробовано методичні рекомендації, які передбачали диференційований підхід до студентів, впровадження інтерактивних занять, використання цифрових засобів моніторингу фізичної активності та мотиваційних технологій. Результати обробки даних засвідчили статистично достовірне покращення показників фізичної підготовленості, зростання мотивації та позитивних змін у ставленні студентів до фізичної культури.

4. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження: підвищення ефективності фізичного виховання можливе за умови впровадження інноваційних педагогічних технологій, диференціації навчального процесу, інтеграції фізичної активності з іншими освітніми компонентами та створення мотиваційного середовища. Теоретичні положення та експериментальні дані дозволяють сформулювати модель сучасного фізичного виховання, орієнтовану на розвиток фізично грамотної, соціально активної та здорової особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко, В. П. (2020). Освіта і наука в контексті соціальних трансформацій. Київ: Логос.
2. Артеменко, Л. М. (2019). Фізичне виховання студентів: сучасні підходи. Фізична культура, спорт і здоров'я нації, 2(27), 45–49.
3. Бех, І. Д. (2018). Особистісно орієнтована освіта: теорія і практика. Київ: Либідь.
4. Бойко, Г. М. (2021). Інноваційні технології у фізичному вихованні студентської молоді. Молодь і спорт, 3(15), 112–118.
5. Васильєва, С. В. (2020). Компетентнісний підхід у фізичному вихованні. Педагогічні науки, 4, 78–83.
6. Гончаренко, С. У. (2017). Український педагогічний словник. Київ: Либідь.
7. Гуменюк, С. В. (2022). Мотивація студентів до занять фізичною культурою. Педагогіка і психологія, 1(101), 56–61.
8. Державний стандарт фахової передвищої освіти (2020). Київ: МОН України.
9. Закон України «Про освіту» (2017). Відомості Верховної Ради України, №38–39.
10. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2021). Відомості Верховної Ради України, №45.
11. Закон України «Про фахову передвищу освіту» (2019). Відомості Верховної Ради України, №31.
12. Закон України «Про вищу освіту» (2014). Відомості Верховної Ради України, №37–38.
13. Зайцева, Н. М. (2021). Інтеграція фізичного виховання в освітній процес. Освітній простір України, 2, 34–39.
14. Ільїн, Є. П. (2016). Психологія фізичного виховання. Санкт-Петербург: Питер.

15. Круцевич, Т. Ю. (2019). Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література.
16. Кузнецова, З. О. (2020). Здоров'язбережувальні технології у вищій школі. Вісник педагогіки, 3, 90–95.
17. Лях, В. І., & Кузнецова, З. О. (2018). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Київ: Освіта.
18. Мартинюк, О. В. (2021). Фітнес-освіта як складова фізичного виховання. Спортивна наука України, 1(73), 23–27.
19. МОН України. (2016). Національна стратегія з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року.
20. МОН України. (2011). Постанова КМУ №554 «Про організацію фізичного виховання і масового спорту».
21. Носко, М. О. (2020). Інноваційні методи у фізичному вихованні студентів. Педагогіка і психологія, 2(98), 67–72.
22. Оржеховська, Н. В. (2019). Фізична рекреація у системі освіти. Теорія і практика фізичної культури, 4, 51–55.
23. Платонов, В. Н. (2017). Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література.
24. Приходько, І. М. (2021). Цифрові платформи у фізичному вихованні. Інформаційні технології в освіті, 3, 88–93.
25. Раєвський, Р. С. (2020). Психофізіологічні аспекти фізичного виховання. Наука і освіта, 5, 102–107.
26. Савченко, О. Я. (2018). Компетентнісний підхід у сучасній освіті. Київ: Педагогічна думка.
27. Сидоренко, Г. В. (2022). Формування рухової активності студентів. Молодь і спорт, 4(16), 59–64.
28. Соловей, В. М. (2021). Фізична культура як чинник соціалізації студентів. Педагогічний дискурс, 2, 73–78.
29. Ткаченко, П. І. (2020). Методика викладання фізичного виховання у ЗВО. Харків: ХНПУ ім. Г. Сковороди.