

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Яровий Віталій Андрійович

Напрямки активізації фізичного виховання в закладах освіти / Areas of
intensification of physical education in educational institutions

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітньо-професійна програма – Фізична культура та спорт

Кваліфікаційна робота

Виконав : студент групи
ФКСм-22
В.А. Яровий

Науковий керівник
Проф. Р.С. Циквас

Кваліфікаційна робота допущено
до захисту

_____ 20 __ р.
Завідувач кафедри

2025

Зміст

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ..... | 6 |
| 1.1. Становлення фізичного виховання в системі української освіти та її значення..... | 6 |
| 1.2. Нормативно-правова база фізичного виховання в закладах освіти | 13 |
| РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ВІННИЦЬКОМУ ФАХОВОМУ КОЛЕДЖІ ЕКОНОМІКИ ТА ПІДПРИЄМНИЦТВА ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ..... | 22 |
| 2.1. Особливості організації фізичного виховання у коледжі..... | 22 |
| 2.2. Проблеми та бар'єри в реалізації ефективного фізичного виховання..... | 28 |
| РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ..... | 35 |
| 3.1. Впровадження інноваційних методів і технологій у фізичне виховання..... | 35 |
| 3.2. Роль позаурочних та гурткових форм роботи із фізичного виховання та мотивації у формуванні активної життєвої позиції студентів..... | 39 |
| ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ..... | 44 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ..... | 47 |
| ДОДАТКИ..... | 52 |

ВСТУП

Актуальність теми. У умовах сьогодення спостерігається зростання інформаційного навантаження, малорухливий спосіб життя та негативні екологічні й соціальні фактори, питання фізичного виховання є актуальним та сьогоденним., відповідно всіляке сприяння здоровому способу життя, розвиток фізичних якостей, збереження працездатності молоді є не тільки педагогічним, а й соціальним завданням, для вирішення якого необхідні нові підходи в організації освітнього процесу в закладах освіти.

В закладах освіти фізичне виховання покликане не лише забезпечити належний рівень фізичного розвитку, а й виховувати у них свідоме ставлення до здоров'я, всіляко сприяти соціалізації, підвищенню навчальної та професійної активності, але в реаліях сьогодення ефективність фізичного виховання знижується через ряд чинників: обмежене матеріально-технічне забезпечення, недостатню мотивацію студентів, застарілі методи викладання тощо. В зв'язку з цим виникає необхідність у дослідженні напрямків активізації фізичного виховання, які базуються на інноваційних технологіях. Зважаючи на все вищевикладене, тема випускної кваліфікаційної роботи є актуальною.

Значний внесок у розвиток теоретичних засад та організаційно-методичних підходів щодо вирішення проблем активізації фізичного виховання в закладах освіти а, внесли наступні закордонні дослідники: Кен Грін (*Ken Green*) - британський науковець, дослідник педагогіки фізичного виховання, Річард Бейлі (*Richard Bailey*) - фахівець із фізичного виховання та філософії спорту, Джордж Греймс (*George Graham*) - американський дослідник методів навчання та інновацій в фізичному вихованні.

Українську наукову спільноту представляють: С. Єрмаков – доктор педагогічних наук, дослідник методики фізичного виховання молоді, О. Цьось – професор, автор численних праць із фізичного виховання у вищій школі, А. Демінський - дослідник інноваційних технологій у фізичному вихованні та їх

застосуванні в закладах освіти, Н. Шиян – сучасний дослідник теорії і методики фізичного виховання, автор навчальних програм для закладів середньої та вищої освіти та інші.

Метою кваліфікаційної роботи є аналіз сучасного стану фізичного виховання у закладах перед фахової вищої освіти та розробка практичних напрямків його активізації, що сприятимуть підвищенню зацікавленості молоді до занять фізичною культурою.

На основі сформованої мети перебачено вирішити наступні завдання:

- Дослідити історію та сучасний стан фізичного виховання в освітніх закладах.

- Розглянути нормативно-законодавчу базу реалізації фізичного виховання в закладах освіти

- Оцінити особливості організації фізичного виховання у коледжі та виявити проблеми та бар'єри, що впливають на низький рівень фізичної активності студентської молоді.

- Розробити напрямки активізації фізичного виховання, орієнтовані на підвищення мотивації та залучення студентів до активних занять.

Об'єктом дослідження випускної кваліфікаційної роботи є процес фізичного виховання в відокремленому структурному підрозділі «Вінницький фаховий коледж економіки та підприємництва» Західноукраїнського національного університету.

Предметом дослідження є методи, форми, засоби активізації фізичного виховання в системі передфахової вищої освіти.

Методами дослідження є теоретичний аналіз наукової та методичної літератури; порівняльний аналіз освітніх програм; узагальнення педагогічного досвіду; аналіз статистичних даних; спостереження за освітнім процесом та інші.

Інформаційною базою дослідження є законодавчі та нормативні акти України, монографічні дослідження, наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених з проблем фізичного виховання в закладах освіти, матеріали

українських та міжнародних науково-практичних конференцій, семінарів, матеріали періодичних видань, дані коледжу.

Наукова новизна одержаних результатів. У процесі дослідження одержані наступні результати проблеми, що досліджується:

- здійснено теоретичне обґрунтування особливостей фізичного виховання в закладах передфахової вищої освіти
- розроблено пропозиції щодо активізації фізичного виховання в коледжах.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості застосування викладених в кваліфікаційній роботі пропозицій з активізації фізичного виховання в коледжах.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел та додатків. Основний зміст викладено на 46 сторінках друкованого тексту, в тому числі 2 таблиці, 1 рисунок та додатки. Список літературних джерел налічує 44 найменування

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

1.1. Становлення фізичного виховання в системі української освіти та її значення.

У сучасному світі майже ніхто не уявляє свого життя без фізичної активності. Це починається з раннього віку, а багато людей із задоволенням спостерігають за спортивними змаганнями, навіть якщо самі не займаються спортом. Чимало людей не усвідомлюють важливості простих щоденних ранкових вправ. В епоху високих технологій людина переважно займається розумовою працею, мало рухається і часто забуває про необхідність фізичних навантажень, при цьому малорухливий спосіб життя більшості людей негативно позначається як на психологічному, так і на фізичному здоров'ї. Саме тому необхідно доносити до суспільства важливість фізичної культури у повсякденному житті. Це особливо актуально сьогодні.

Відомим є факт, що фізична культура та спорт відіграють ключову роль у формуванні здорового способу життя, сприяють збереженню й зміцненню здоров'я та є основним чинником профілактики захворювань. За результатами численних досліджень, проведених як вітчизняними, так і зарубіжними фахівцями, понад 50 % стану здоров'я населення будь-якої країни залежить від дотримання принципів здорового способу життя. [1; 2, с. 11]

З огляду на значущість фізичної культури в житті людини, слід визнати її унікальність як важливого соціального явища ще з давніх віків.

Фізичне виховання має глибоке історичне коріння в українському суспільстві, що сягає ще часів Київської Русі. Вже в ті далекі історичні епохи фізична підготовка вважалася невід'ємною частиною загального виховання юнацтва. Особливого значення в Київській Русі надавалося військовій підготовці, фізичній вправності, витривалості та вмінню володіти зброєю, що було життєво необхідним у ті часи.

Як зазначає Іваній І.В. «..Фізична культура часів Київської Русі була невід'ємною частиною повсякденного життя людей. Вона виростала з багатовікових традицій, які передавались від покоління до покоління ще з часів давніх народів, що мешкали на цих землях. Фізичні вправи і загартування були не лише потребою, а й частиною культури, пов'язаною з роботою на землі, побутом, захистом рідного краю» [3, с. 56].

Подальше прийняттям християнства в Київській РУСІ певним чином змінилися деякі акценти фізичного виховання: більше уваги почали приділяти духовному розвитку а ніж фізичному. Проте фізична витривалість, сила довго залишилися важливими якостями. Предки розуміли: симбіоз тіла й духу — це запорука здорового й гідного життя.

Ці традиції не зникли — навпаки, вони стали міцним підґрунтям для розвитку фізичної культури в наступних історичних періодах.

У період розквіту козацтва в Україні фізичне виховання набуло більшої ваги. Так Запорозька Січ була не лише військовим, а й освітнім осередком, де юнаки з раннього віку проходили фізичне загартування. Усі козаки мали високий рівень фізичної підготовки, що досягалось завдяки регулярним вправам, бойовим іграм, тренуванням зі зброєю. Ці традиції стали основою для формування національної ідеї фізичного виховання як патріотичного обов'язку. За твердженням Степанюка С.І. «...Запорожці створили досить ефективні спеціальні фізичні та психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення воїна. Ця система, за твердженням сучасників, була однією з найкращих у світі» [4, с. 189].

Як вдало зазначає А. Худа «..Широке розповсюдження народних рухливих ігор, різновидів народної боротьби, боїв навкулачки та ін. сприяло розвитку необхідних фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Батьківщини. Фізична культура, крім інших соціальних функцій, перш за все служила військово-фізичній підготовці населення. Впровадження фізичної культури в побут українського народу, збагачення її

форм і методів за рахунок власних вдосконалень і запозичень відіграли важливу роль такі елементи існуючої системи, як школи, парубоцькі громади, мандрівні борці, «вулиця», чумакування та інші». [5, с. 13].

На протязі XVIII - XIX століття, коли українські землі перебували в складі Російської та Австро-Угорської імперій, система фізичного виховання почала інституціалізуватись, що передбачало появу уроків гімнастики в освітніх навчальних закладах. У Російській імперії фізична культура викладалася як частина військової підготовки, тоді як в Галичині, під австрійською адміністрацією, з'являлися громадські спортивні товариства, такі як «Сокіл», що відігравали важливу роль у формуванні здорової молоді.

У XX столітті розвиток фізичного виховання в Україні набув нових форм у зв'язку зі створенням радянської системи освіти. В великих місцях України, таких як Київ, Харків, Одеса почали з'являтися перші спортивні клуби та створювалися товариства, що активно сприяли розвитку різних видів спорту.

У 1920-х роках, вже за радянської влади, розпочалося створення спортивних товариств, що підпорядковувалися профспілковим організаціям. Товариства «Динамо», «Локомотив», «Спартак», «Буревісник» стали основою для розвитку масового спорту в нових соціальних умовах. Їхня діяльність охоплювала переважно робітників і селян, активно пропагуючи ідею фізичної культури як частини повсякденного життя. [6, с.89]

У радянський період фізична культура стала невід'ємною частиною державної політики, особливо в освітній сфері. В УРСР фізичне виховання розглядалося як важливий інструмент формування всебічно розвиненої особистості — фізично здорової, дисциплінованої та ідеологічно свідомої. Фізкультура була обов'язковою складовою навчального процесу у всіх типах навчальних закладів — від дошкільних установ до вищих навчальних закладів.

За часів Української радянської соціалістичної республіки було розгорнуто широкомасштабний фізкультурний рух, а рівень спортивної майстерності зростав. У цьому контексті спортивне життя в Україні після

Другої світової війни набуло нового імпульсу. Українські спортсмени досягали вагомих результатів на міжнародній арені.

На основі постанови ЦК КПРС і Ради Міністрів СРСР від 9 січня 1959 року «Про керівництво фізичною культурою і спортом у країні» в УРСР було проведено масштабну реорганізацію спортивної сфери. Комітет фізичної культури і спорту при Раді Міністрів УРСР було перетворено на Союз спортивних товариств і організацій УРСР, який підпорядковувався Всесоюзному спортивному союзу. Керівництво спортивним життям на місцях здійснювали обласні, міські, районні та місцеві ради фізичної культури. Усі спортивні структури поділялися на добровільні спортивні товариства, колективи фізичної культури на підприємствах, у колгоспах і радгоспах, а також на спортивні клуби.

В 1960-1980 роки велика увага приділялася масовим фізкультурним заходам — змаганням, фізкультурним парадом, нормативам ГПО («Готов к труду и обороне»). Університети, технікуми та школи мали власні кафедри фізичного виховання, спортивні зали, майданчики та інструкторський склад.

В.А. Вербицький в навчальному посібнику «Історія фізичної культури та спорту в Україні» зазначає «..на початку 1980-х років в УРСР функціонувало близько 45 000 фізкультурних колективів, у яких налічувалося понад 15 мільйонів учасників. Також діяло понад 3 000 тренерів та інструкторів, а кількість класифікованих суддів перевищувала 2500 осіб. Матеріально-технічна база спорту також динамічно розвивалася. В УРСР за ті роки було збудовано 160 000 спортивних майданчиків, зокрема 20 000 футбольних полів, 13 600 спортивних залів, 300 басейнів, 600 лижних баз, 8 000 стрілецьких тирів, 901 стадіон. [8, с 144]

Від початку незалежності України з 1991 року в сфері фізичного виховання відбувся перегляд підходів, було прийнято низку законодавчих актів, такий як Закон України «Про фізичну культуру і спорт», який визначив, що фізичне виховання стало частиною державного стандарту освіти, інтегрувалося в програми дошкільної, шкільної та вищої освіти. Також було

прийнято «Державну програму розвитку фізичної культури і спорту – «Фізичне виховання – здоров'я нації», затвердженій Указом Президента України від 1 вересня 1998 р., але значне погіршення рівня життя населення в 90-2000 роках, спричинило зниження соціального престижу здоров'я, фізичної культури та спорту. У суспільстві спостерігалось поступове знецінення ролі фізичної активності як складової повноцінного способу життя. Наслідком цього явища стало зменшення кількості людей в тому числі учнів та студентів, зацікавлених у систематичних заняттях спортом. Паралельно з цим скоротилася кількість освітніх спортивних заходів і програм, що раніше стимулювали фізичну активність різних здобувачів освіти.

Зазначені вище негативні явища позначилися на спорті вищих досягнень: через обмежене фінансування, втрату професійних кадрів та слабку інфраструктуру відбувся суттєвий занепад у царині фізичної культури. Це миттєво вплинуло на погіршення здоров'я всіх верств здобувачі освіти

З 2000 років стан фізичної культури та спорту в освітніх закладах України з зазнав значних перетворень, так спостерігалось зниження рівня фізичної активності здобувачів освіти як учнів шкіл так і студентів, що зумовлено занепадом інфраструктури та недофінансуванням галузі, але система освіти зберігала обов'язкові заняття фізичної культури, однак їхній зміст і якість залишалися на недостатньому рівні.

В подальшому, із інтеграційними процесами України в європейський освітній простір (Болонський процес), почали широко впроваджуватись нові підходи до фізичного виховання, з акцентом збереження здоров'я та фізичної форми, відбувалася модернізація навчальних програм, у яких зросла роль індивідуального підходу та мотивації учнів.

В подальшому розвиток фізичної культури зумовив широкому створення шкільних спортивних клубів та проведення загальноукраїнських змагань, таких як «Старти надій» і «Жура». У вищій освіті фізичне виховання залишалось обов'язковою дисципліною, хоча з кожним роком зменшувалася кількість годин на її викладання. Вища освіта також модернізувалась,

університети започатковували спортивні секції, організовували спартакіади та турніри серед студентів.

З 2015 років зростає увага до військово-патріотичного компоненту фізичного виховання здобувачів освіти, особливого значення набула підготовка молоді до служби в Збройних Силах України через заняття зі стройової підготовки, рукопашного бою та основ тактичної медицини. У період COVID-19 виникли нові виклики: дистанційна форма навчання ускладнила процес організації фізичних занять як для школярів так і для студентів, але це стимулювало пошук нових форматів викладання, таких як онлайн-тренування, відеозаняття, фітнес-челленджі та ін.

В останні роки увага держави до фізичного здоров'я дітей і молоді лише зростає. На даний час держава сформувала концепцію «Нова українська школа», яка включає фізичну культуру як ключовий елемент формування здорової особистості. В освітніх закладах здійснюється оновлення спортивних майданчиків, держава фінансує закупівля інвентаря, підтримує впровадження інклюзивних та варіативних модулів у освітні програми. У сучасних реаліях у діяльності закладів освіти фізична культура все більше набуває профілактичного, оздоровчого та соціального значення. Даний етап розвитку фізичного виховання в закладах освіти України характеризується інтеграцією з європейськими стандартами. Зокрема, в освітньому процесі використовуються сучасні підходи, такі як технології збереження здоров'я, фітнес-програми, спортивно-оздоровчі проекти, інтерактивні методи навчання, створюються нові навчальні програми, оновлюються методики викладання, проводиться підвищення кваліфікації.

Необхідно відзначити зростаючу роль позашкільної освіти в становленні фізичного виховання яка реалізується через спортивні секції, школи олімпійського резерву, фізкультурно-оздоровчі табори, ці заходи сприятимуть розширенню можливостей дітей та молоді для фізичного розвитку.

В даний час фізичне виховання в Україні є невід'ємною складовою частиною системи освіти, що спрямована на розвиток особистості здобувача

освіти, зміцнення здоров'я, формування навичок здорового способу життя та підвищення загальної працездатності учнів і студентів, оскільки в сучасному суспільстві, де рівень фізичної активності молоді знижується через урбанізацію та цифровізацію, роль фізичного виховання набуває особливого значення.

Значення фізичного виховання в закладах освіти в даний час важко переоцінити оскільки:

1. Фізичне виховання позитивно впливає на фізичний розвиток учнів. Регулярна рухова активність всіляко сприяє гармонійному розвитку м'язової системи, зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, покращенню обміну речовин, також заняття фізичними вправами суттєво знижують ризик виникнення тяжких хронічних захворювань, таких як ожиріння, цукровий діабет, гіпертонія.

2. Психоемоційний аспект фізичного виховання має важливе значення, оскільки активні форми дозвілля зменшують рівень стресу, тривожності, підвищують настрій, сприяють соціалізації та розвитку комунікативних навичок. Давно відомо, що учні, які активно займаються спортом, краще адаптуються до колективу, демонструють вищий рівень самодисципліни та відповідальності.

3. Фізичне виховання має суттєвий вплив на освітній процес загалом. Дослідження вчених [1] свідчать, що учні з вищим рівнем фізичної активності мають кращу концентрацію уваги, вищі результати навчальної діяльності та більш розвинене критичне мислення. що пояснюється покращенням кровообігу мозку, підвищенням тонуусу та загального енергетичного рівня.

4. В умовах сьогодення особливої уваги заслуговує інтеграція інноваційних методів у процес фізичного виховання, так сучасні технології навчання, зокрема відеотренування, фітнес-програми, електронні щоденники фізичної активності дозволяють зробити заняття фізичною культурою більш цікавими, мотивуючими та ефективними.

В Україні нормативні та законодавчі акти визначають фізичне виховання обов'язковим компонентом освітньої програми. Конституція України гарантує право кожного громадянина на охорону здоров'я та фізичну культуру. Закон «Про освіту» та Закон «Про фізичну культуру і спорт» регламентують обов'язковість занять фізичною культурою в закладах освіти, починаючи з дошкільного і завершуючи вищим рівнем.

У вищих навчальних закладах України фізичне виховання сприятиме формуванню цілісного світогляду майбутнього фахівця, тут фізична культура виступає ефективним інструментом гармонізації інтелектуального та фізичного розвитку, що є необхідним у контексті професійної діяльності.

В умовах воєнного стану в Україні фізичне виховання набуває ще більшого значення, оскільки воно не лише сприяє підтримці фізичної форми, а й готує молодь до рішучості в екстремальних ситуаціях, виховує патріотизм, відповідальність за своє здоров'я та майбутнє країни. Тому важливим є збереження та розвиток системи фізичного виховання в освіті як одного із пріоритетних напрямків державної політики. Тому систематичне, науково обґрунтоване впровадження фізичного виховання у освітній процес може забезпечити оздоровлення нації та підготовку конкурентоспроможного покоління громадян України.

1.2. Нормативно-правова база фізичного виховання в закладах освіти

В сучасних умовах державне регулювання фізичного виховання в закладах освіти ставить за мету забезпечення здорового способу життя здобувачів освіти та розвиток масового спорту в країні. Відповідно розвиток фізичної культури і спорту в Україні є залежним від державного регулювання, зокрема від дієвості відповідних нормативно-правових актів.

На даний час основними нормативно-правовими актами, що здійснюють регулювання фізичної культури і спорту в закладах освіти є:

1. *Конституція України*. Так згідно з її трактуванням, держава через вповноважені органи відіграє основну роль у забезпеченні ефективного розвитку фізичної культури і спорту, а також у гарантуванні санітарно-епідемічного благополуччя населення. [11]. В Конституції передбачено, що збереження і зміцнення здоров'я громадян є пріоритетним завданням державної політики. У цьому контексті держава зобов'язана:

- забезпечувати відновлення та реабілітацію населення;
- вживати заходів для зниження рівня смертності;
- підтримувати високий рівень працездатності та соціальної активності громадян;
- формувати позитивний демографічний баланс, з урахуванням потреб майбутніх поколінь.

Так безпосередньо стаття 53 Конституції зазначає: «Кожен має право на освіту. Повна загальна середня освіта є обов'язковою». Тобто в даному контексті держава гарантує доступність і безоплатність освіти, а також розвиток освіти у всіх формах, включаючи фізичну культуру як її складову. Важливим моментом є розуміння того, що фізична культура є частиною загального освітнього процесу і має бути забезпечена державою. Також стаття 49 передбачає, що «Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування». Тобто держава через спеціалізовані інститутці створює умови для ефективного медичного обслуговування населення, розвитку фізичної культури і спорту.

Тобто на основі статей 53 та 49 Конституції сформовано ряд спеціалізованих нормативних актів (законів), які регулюють фізичну культуру в школах, коледжах та університетах.

2. *Закон України «Про освіту»* є основним нормативним актом, що формує фундамент освітньої політики держави у навчальних закладах та безпосередньо впливає на організацію фізичної культури та спорту. Так стаття 6. «Засади державної політики у сфері освіти та принципи освітньої діяльності» передбачає, що «..освіта спрямована на всебічний розвиток

людини, включаючи її фізичну культуру та здоровий спосіб життя».[12] Тобто це означає, що фізичний розвиток є обов'язковим компонентом освітнього процесу і освітній заклад не може нехтувати навчальними заняттями з фізкультури або спортивним вихованням.

Стаття 33 «Стандарти освіти» передбачає встановлення державних стандартів освіти, що включає обов'язкові елементи навчальних програм - дисципліну "Фізична культура" на всіх рівнях освіти (дошкільна, шкільна, фахова перед вища, вища)[12]. В практиці «Фізична культура» є обов'язковим навчальним предметом на всіх рівнях освіти, а також має певну варіативну складову: гуртки, секції, спортивні ігри тощо.

Стаття 19 «Освіта осіб з особливими освітніми потребами» [12] передбачає рівний доступ до освіти, включаючи фізичну активність, усім здобувачам освіти, зокрема здобувачам з особливими освітніми потребами. На практиці це зобов'язує освітні заклади створювати адаптовані або інклюзивні умови для занять фізичною культурою (альтернативні форми рухової активності)

Стаття 23 «Автономія закладу освіти» визначає, що освітній заклад має право формувати власну освітню програму, зокрема й у галузі фізичної культури, додавати факультативи чи спортивні секції, що дає можливість навчальним закладам формувати власну спортивну інфраструктуру і створювати спеціалізовані спортивні програми [12]. Тобто Закон «Про освіту» створює нормативну базу для присутності фізичної культури у всіх закладах освіти, через доступ до занять для здобувачів освіти та стимулювання здорового способу життя.

3. *Законом України «Про фізичну культуру і спорт»* безпосередньо регулює фізичне виховання та спорт в Україні. Відповідно до цього закону, держава визначає та впроваджує засади державної політики у галузі фізичної культури.

«..Основні положення цього Закону:

– визначають основну мету розвитку фізичної культури і спорту в Україні, а саме забезпечення здорового способу життя громадян, підвищення фізичної активності населення, розвиток спортивних досягнень та змагань на національному та міжнародному рівні;

– встановлюють механізми фінансування фізичної культури і спорту в Україні;

– визначають структуру та функції органів управління фізичною культурою і спортом на різних рівнях;

– регламентують в аспекти спортивних відносин, включаючи реєстрацію спортивних організацій, ліцензування спортсменів і тренерів, боротьбу з допінгом, а також правила проведення спортивних змагань;

– сприяють масовій фізичній культурі .» [13].

Реалізація даного Закону в контексті діяльності закладів освіти формує:

- обов'язкова навчальна дисципліна «Фізична культура» ;

- варіативність складовою передбачає, що заклади освіти можуть організовувати спортивні секції, факультативи, розвивати інші напрями фізичної культури;

- в навчальних закладах, де є здобувачі освіти із особливими освітніми потребами, впроваджуються адаптовані програми фізичного виховання;

- держава через міністерства та відомства та місцева влада мають повністю сприяти будівництву та модернізації спортивних майданчиків, стадіонів, спортзалів при навчальних закладах.

- здійснення спортивних змагань на рівні закладів освіти через проведення спартакіади, олімпіади з фізичної культури, фестивалів рухової активності, спортивних змагань. Такі заходи формують у здобувачів освіти мотивацію до занять спортом і командного духу.

Тобто реалізація ряду положень Закону «Про фізичну культуру і спорт» у системі закладів освіти сприяє: формуванню здорового покоління; гармонійному розвитку особистості; зниженню рівня гіподинамії та хронічних

захворювань серед молоді; зміцненню соціальних зв'язків через командну гру та участь у спільних заходах

4. *Державні стандарти у сфері фізичного виховання* в закладах освіти України регулюють зміст, обсяг та організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів у межах навчального процесу. Вони є складовою освітніх стандартів, затверджених Міністерством освіти і науки України, та визначають фізичну культуру як обов'язкову складову загальної середньої освіти.

Фізичне виховання реалізується через освітню галузь «Здоров'я і фізична культура», яка охоплює всі рівні шкільної освіти — від початкової до профільної. Основною метою цих стандартів є всебічний фізичний розвиток особистості, формування рухових умінь, навичок здорового способу життя та профілактика захворювань, пов'язаних із гіподинамією.

У початковій школі (1–4 класи) державний стандарт передбачає проведення трьох уроків фізичної культури на тиждень. У базовій (5–9 класи) та профільній школі (10–11 класи) фізична культура залишається обов'язковою навчальною дисципліною, а також може реалізовуватись через додаткові гуртки, секції та факультативи. Учні можуть залучатися до різних видів спортивної активності, враховуючи їхні інтереси та фізичні можливості. [15]

Важливою особливістю сучасних стандартів є врахування принципів інклюзивності: для дітей з особливими освітніми потребами впроваджуються адаптовані програми фізичного виховання. Також значна увага приділяється санітарно-гігієнічним нормам — навантаженням, безпеці під час занять, облаштуванню спортивних майданчиків і залів.

У закладах передвищої та вищої освіти фізичне виховання є важливою складовою формування здорового способу життя студентів. Державні стандарти передбачають інтеграцію фізичної культури у навчальний процес як обов'язкової або вибіркової дисципліни. Заняття з фізичної культури організовуються у формі практичних занять, спортивних секцій, масових

змагань і спортивних свят. У перед вищій освіті (коледжах, технікумах) дисципліна «Фізичне виховання» зазвичай входить до обов'язкового циклу загальної підготовки.

У вищих навчальних закладах фізична культура часто має статус вибіркової дисципліни, однак її роль у підтримці здоров'я студентів залишається актуальною. Для студентів з обмеженими фізичними можливостями передбачено адаптовані або спеціальні програми фізичного виховання.

Прикладами діючих санітарних норм та правил є:

- ДСТУ ISO 45001:2019 «Системи управління охороною здоров'я та безпекою праці. Вимоги та настанови щодо застосування» [16]

- ДСТУ 2861-94 «Безпека в надзвичайних ситуаціях. Вимоги до евакуаційних виходів у спортзалах і будівлях шкіл.» [17]

5. Стратегія розвитку фізичної культури та спорту в Україні на період до 2028 року є одним із найважливіших документів державної політики в сфері фізичної культури та спорту. Дана стратегія спрямована на формування фізично активної нації, створення умов для занять спортом для всіх верств населення та підвищення конкурентоспроможності українських спортсменів на міжнародній арені. Стратегія передбачає модернізацію спортивної інфраструктури, впровадження сучасних цифрових рішень, а також удосконалення системи кадрового забезпечення сфери.

Серед проблем, які окреслені як проблеми фізичної культури в Україні це: «... недостатній рівень координації між державними та недержавними суб'єктами, застаріла матеріально-технічна база, нестача фахівців і низький рівень цифровізації. Особлива увага приділяється інклюзивності, рівному доступу до фізичної активності та залученню дітей і молоді до спорту» [8, с 103].

Дана стратегія ставить за ціль забезпечити сталість змін через запровадження системного підходу до управління сферою фізичної культури

та спорту. Вона є основою для розробки відповідних програм, фінансування та моніторингу реалізації цілей у цій галузі.

6. Санітарні правила та норми у сфері фізичної культури та спорту - це сукупність певних вимог, які встановлюють умови для занять фізичною активністю в освітніх і спортивних закладах. Дані норми регулюють організацію занять фізичної культури, спортивних секцій, тренувань і змагань з урахуванням віку, фізичного стану та особливостей здоров'я здобувачів освіти.

Санітарні норми визначають допустиме фізичне навантаження, тривалість і частоту занять, вимоги до спортивних залів, майданчиків, вентиляції, освітлення та температурного режиму. Окремо визначені вимоги до безпеки інвентарю, санітарного стану роздягальень, душових та інших приміщень. Також враховано положення для учнів з обмеженими можливостями та тих, хто має медичні протипоказання. Прикладами застосування санітарних норм та правил у сфері фізичної культури та спорту є: тривалість уроків фізичної культури в закладах освіти, поділ на медичні групи, вимоги до спортивного інвентарю, температурний режим в спортивних залах, правила гігієни та побутові умови

Прикладами діючих санітарних норм та правил є «Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти» (Наказ МОЗ № 2205 від 25.09.2020)[18].

7. Накази Міністерства освіти і науки України в сфері реалізації фізичної культури в закладах освіти. Міністерство для підвідомчих навчальних закладів періодично видає нормативні документи, що деталізують організацію та методичне забезпечення фізичного виховання.

Основними нормативними документами є:

- Наказ № 813 від 23.07.2007 "Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання молоді" передбачає інтеграцію спортивних і фізкультурних заходів у систему виховання патріотизму. [19]

- Наказ МОН № 521 від 01.06.2010 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» встановлює вимоги до безпечного проведення уроків та тренувань: організацію інструктажів, перевірку спортивного обладнання, обов'язковий медичний огляд учнів перед заняттями. [20]

- Наказ МОН № 752 від 17.08.2022 «Про модельні навчальні програми “Фізична культура. 5–6 класи» затверджує типову програму для 5 - 6 класів, що отримує гриф «Рекомендовано МОН» та слугує основою для розробки шкільних навчальних планів. [21]

- Наказ МОН від 24.04.2019 № 567. «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 "Фізична культура і спорт" для першого (бакалаврського) рівня» встановлює освітні результати, компетентності та структуру освітньої програми підготовки бакалаврів. [22]

- Наказ МОН від 20.11.2020 № 1448 «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 "Фізична культура і спорт" для другого (магістерського) рівня» - визначає вимоги до підготовки магістрів, абітурієнтів технічного вибору, глибину знань та склад підготовчої освітньо-наукової програми[23]

- Інструктивно-методичні рекомендації 2024/2025 навчальних років передбачають формування ряду рекомендацій щодо викладання фізичної культури: обов'язкові 3 години на тиждень, заборона проводити навчальні заняття двічі поспіль або для кількох навчальних груп одночасно

Дані накази закріплюють базові компетенції (фізичні, педагогічні, методичні, управлінські), уніфікують структуру освітніх програм: кількість кредитів, модулі, навчальні практики та гарантують відповідність української освіти в сфері фізичної культури світовим нормам.

8. *Внутрішні документи закладу освіти*- це локальні акти, які розробляються і затверджуються самим закладом освіти (школою, коледжем, університетом) для організації фізкультурно-спортивної діяльності згідно з

державними стандартами, наказами МОН і санітарними нормами. Прикладами таких актів в діяльності закладів освіти є:

- Освітня програма закладу - містить структуру навчального плану, зокрема розподіл годин на предмет «Фізична культура» (обов'язкова або вибіркова дисципліна).

- Навчальний план - встановлює кількість годин на фізичну культуру, розклад занять, факультативів, секцій.

- Положення про організацію фізичного виховання - регламентує форми фізкультурно-оздоровчої роботи: уроки, гуртки, спортивні свята, змагання.

- Графік роботи спортивних секцій- регламентує позаурочну та поза навчальну фізкультурну активність.

- План фізкультурно-масових заходів - містить перелік внутрішніх та міжшкільних змагань, свят, спортивних днів.

Одже зазначені вище нормативно-правові акти та документи регламентують зміст, форми, умови та тривалість занять фізичною культурою, а також вимоги до безпеки та здоров'я учасників освітнього процесу. Завдяки системі нормативного регулювання фізична культура інтегрується в навчально-виховний процес закладів освіти як важливий чинник гармонійного розвитку особистості.

РОЗДІЛ 2.

АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ВІННИЦЬКОМУ ФАХОВОМУ КОЛЕДЖІ ЕКОНОМІКИ ТА ПІДПРИЄМНИЦТВА ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

2.1. Особливості організації фізичного виховання у коледжі

Відокремлений структурний підрозділ «Вінницький фаховий коледж економіки та підприємництва» Західноукраїнського національного університету (далі ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ) є структурним підрозділом Західноукраїнського національного університету без права юридичної особи.

Освітній заклад заснований у 2013р. згідно наказу МОН України № 1785 від 18.12.2013р. Західноукраїнський національний університет, в структуру якого входить коледж, підпорядкований Міністерству освіти і науки України і є загальнодержавною власністю. Коледж внесений до єдиного державного реєстру підприємств та організацій України.

Освітня діяльність в освітньому закладі провадиться на підставі Положення про ВСП «Вінницький фаховий коледж економіки та підприємництва» Західноукраїнського національного університету». Положення містить визначену законодавством інформацію та не суперечить чинному законодавству, також містить розділи про організацію роботи структурних підрозділів, відповідно до назв фактично існуючих структурних одиниць.

Структурні підрозділи у ВСП «Вінницький фаховий коледж економіки та підприємництва Західноукраїнського національного університету» створені згідно з Положенням ВСП «Вінницький фаховий коледж економіки та підприємництва Західноукраїнського національного університету» і Положенням про організацію освітнього процесу у ВСП «Вінницький

фаховий коледж економіки та підприємництва Західноукраїнського національного університету».

Коледж здійснює підготовку здобувачів освіти за наступними спеціальностями 051 «Економіка», 076 «Підприємництво та торгівля», 071 «Облік і оподаткування», 072 «Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок», 081 «Право», 053 «Психологія».

Основні форми вступу на навчання в коледж:

на основі базової загальної середньої освіти (9 кл.);

на основі повної загальної середньої освіти (11 кл.);

на основі ОКР «Кваліфікований робітник» .

Таблиця 2.1.

Контингент студентів ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ в розрізі курсів навчання на 01.01.2021-2025років

| Курс | 2021 р. | 2022 р. | 2023 р. | 2024 р. | 2025 р. |
|-------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| I курс - всього | 165 | 125 | 144 | 231 | 104 |
| в т.ч. студенти із спец. мед. групи | 8 | 12 | 9 | 11 | 9 |
| II курс - всього | 119 | 187 | 176 | 188 | 233 |
| в т.ч. студенти із спец. мед. групи | 10 | 7 | 8 | 10 | 9 |
| III курс - всього | 141 | 107 | 144 | 106 | 118 |
| IV курс - всього | 21 | 28 | 24 | 25 | 24 |
| РАЗОМ | 446 | 447 | 488 | 550 | 479 |

ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ на підставі відповідної освітньо-професійної програми розробляє навчальний план, який визначає перелік та обсяг освітніх компонентів у кредитах ЄКТС, їх логічну послідовність, форми організації освітнього процесу, види та обсяг навчальних занять, графік освітнього процесу, форми поточного і підсумкового контролю, що забезпечують досягнення здобувачем освіти програмних результатів навчання.

Організація фізичного виховання в ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ здійснюється згідно «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту»

Фізичне виховання у ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ має на меті забезпечити виховання у здобувачів освіти потреби в здоровому способі життя,

самостійного оволодіння уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини.

Фізична культура відноситься до програми профільної середньої освіти обов'язкового освітнього компоненту навчального плану фахової передвищої освіти. Навчальні плани розроблені з кількістю годин 217, враховуючи два роки навчання, а саме: 1 курс - 142 години (3 год на тиждень - 1 семестр та 4 години на тиждень - 2 семестр); 2 курс - 75 годин (3 години на тиждень - 3 семестр та 2 години на тиждень - 4 семестр) Для студентів III та IV курсів ОК «Фізичне виховання» відсутнє.

У ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ важливим напрямом роботи є забезпечення фізичного виховання для всіх студентів, включаючи тих, хто має тимчасові або постійні обмеження за станом здоров'я. Саме для таких осіб створюються спеціальні медичні групи, які дозволяють їм брати участь у фізкультурно-оздоровчому процесі відповідно до своїх індивідуальних можливостей. Функціонування спеціальних медичних груп у ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ передбачає особливий підхід до організації занять. До складу таких груп входять студенти, яким лікарі на підставі медичних оглядів встановлюють обмеження щодо фізичної активності, як правило це: хронічні захворювання, порушення роботи опорно-рухового апарату, серцево-судинної чи дихальної систем, ендокринні порушення або інші стани, що потребують корекції фізичних навантажень.

Заняття для спеціальних медичних груп проводяться за спеціально адаптованими програмами, що передбачають обмежені фізичні навантаження, використання вправ лікувальної гімнастики, дихальної гімнастики, елементів йоги, розслаблення, а також вправ, спрямованих на загальне укріплення організму. Особлива увага приділяється дотриманню індивідуального темпу та рівня навантаження, а також постійному контролю за самопочуттям студентів під час занять. Кількість студентів спеціальної медичної групи орієнтовно 18-20 чоловік, що становить від 5 до 6 % загального контингенту, або кожен 20.

Викладач фізичного виховання, який працює зі спеціальною медичною групою володіє не лише методикою викладання, а й знаннями з основ медичних показань і протипоказань до фізичної активності. Його завдання мотивувати студентів дбати про своє здоров'я, навчити їх самостійно займатися фізичною активністю в безпечному форматі, при цьому особливістю роботи з такими групами є також індивідуалізація оцінювання. У студентів спеціальної медичної групи оцінка за предмет не базується на досягненні спортивних нормативів, а враховує відвідування, зусилля, дотримання режиму, динаміку самопочуття та відповідальне ставлення до занять.

Відокремлений структурний підрозділ «Вінницький фаховий коледж економіки та підприємництва Західноукраїнського національного університету» здійснює підготовку фахівців за всіма спеціальностями у власному корпусі, наявне приміщення (навчальне, побутове, спортивне та інші) відповідає санітарним нормам і правилам, державним будівельним нормам України та пожежним вимогам.

Загальна площа приміщень у ВСП «ВФКЕП ЗУНУ» становить 4018,3 м²., з них – 3898,3 м² – власна площа, в тому числі навчальні площі (аудиторії, лекційні зали, спеціалізовані кабінети, комп'ютерні класи і т.д.) складають 3010 м², приміщення для науково-педагогічних (педагогічних) працівників – 140 м², спортивна зала – 280 м. , спортивний майданчик – 1400 м².

Фізичне виховання у ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ виконує наступні завдання

1. Формування у студентів: теоретичних знань; практичних умінь; навичок у сферах фізичного виховання, фізичної реабілітації та масового спорту.

2. Набуття досвіду використання цих знань у: повсякденному житті; навчальній та професійній діяльності; побуті й сім'ї.

3. Забезпечення належного рівня: фізичних якостей; функціональних і морфологічних можливостей організму; рухових здібностей і працездатності.

4. Сприяння розвитку: професійних якостей світогляду; громадянської активності.

5. Залучення студентів до участі у спортивних заходах.

Види діяльності та тренувальні можливості для студентів які реалізовані у ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ:

Регулярні заняття з фізичної культури проходять у тренажерному та спортзалах, а також на спортивних майданчиках для розвитку витривалості, сили, координації.

Оздоровчі програми та групові дисципліни, включаючи шейпінг, фітнес, танці.

Участь у спеціалізованих спортивних змаганнях, у тому числі внутрішньо вузівських, міських, обласних та всеукраїнських чемпіонатах.

Навчальний процес з фізичного виховання в ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ здійснюється у наступних формах:

- навчальні заняття згідно розкладу занять,
- самостійна робота в позаурочний час,
- контрольні заходи.

Лекційні заняття з дисципліни «Фізичне виховання» зазвичай проводяться в аудиторіях для всієї академічної групи на початку кожного модуля. Тематика курсу лекцій визначається відповідно до робочої програми. Зміст лекцій спрямований на формування в здобувачів освіти системних знань.

Під час практичних занять викладач організовує поглиблене опрацювання окремих теоретичних, методичних та організаційних аспектів фізичного виховання. Практичні заняття проводяться у спортивних залах, на майданчиках або стадіоні, залежно від теми.

Самостійна робота є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у вільний від обов'язкових навчальних занять час. Зміст її визначається навчальною програмою з фізичного виховання, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача.

Навчальний план дисципліни «Фізичне виховання» ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ містить різні форми рухової активності, включаючи загально фізичну підготовку, спортивні ігри, фітнес-програми, а також заняття з корекційної гімнастики для студентів спеціальної медичної групи. Значну увагу приділено вихованню у студентів самодисципліни і правильного нормування фізичних навантажень.

Заняття з дисципліни «Фізичне виховання» у коледжі проходять у, різноманітному форматі, з використанням інтерактивних методів, що сприяє формуванню інтересу до дисципліни та активній участі студентів. Особливий наголос робиться на профілактичну та оздоровчу функцію фізичної культури, що є вкрай актуальним в умовах зниження рухової активності серед студентів.

В коледжі в межах організації фізичного виховання періодично проводяться спортивні заходи, турніри, дні здоров'я, конкурси фізкультурно-оздоровчої спрямованості. Студенти всіх курсів залучаються до участі у внутрішніх -загально університетських і зовнішніх – обласних та міських змаганнях, що формує у них командний дух, цілеспрямованість і відповідальність.

Оцінювання навчальних досягнень з дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється не лише за відповідні спортивні результати, а й за активність участі, старанність, дотримання режиму самоконтролю, особистий прогрес. Контрольні заходи з фізичного виховання включають поточний та підсумковий контроль

Загалом, фізичне виховання в ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ є не просто обов'язковою дисципліною, а частиною системного підходу до гармонійного розвитку особистості студента фізичного, емоційного та соціального, такий підхід відповідає вимогам сучасної освіти і сприяє формуванню гармонійної особистості, здатної дбати про власне здоров'я і вести активне суспільне життя.

2.2. Проблеми та бар'єри в реалізації ефективного фізичного виховання

Фізичне виховання в ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ спрямоване на формування в студентів потреби самостійно опановувати знання, уміння та навички управління своїм фізичним розвитком. Засоби фізичного виховання мають бути застосовані як у навчальній, так і в професійній діяльності майбутніх фахівців, з урахуванням їх особистих цінностей та потреб.

Фізичне виховання є важливою складовою гармонійного розвитку особистості здобувача освіти. В ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ воно набуває особливої ваги, оскільки допомагає студентам підтримувати фізичне здоров'я, знижувати рівень стресу, покращувати когнітивні здібності, а також розвивати соціальні навички через участь у командних видах спорту.

Безпосередня реалізація освітньої компоненти «Фізичне виховання» в коледжі стикається з певним рядом, які значно ускладнюють освітній процес і знижують загальний рівень результативності занять.

Першою та однією з найгостріших проблем є незадовільний стан матеріально-технічної бази. У ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ спостерігається обмежена кількість приміщень для занять із фізичного виховання, частково інвентар застарілий та фізично зношений, відсутні сучасні тренажери, спортивний зал потребує ремонту, а частина обладнання не відповідає вимогам безпеки. Це знижує мотивацію студентів до занять, а також створює ризики для їхнього здоров'я.

Матеріально-технічна база коледжу є основним фактором якості фізичного виховання, відповідно недостатність площ, обладнання та інклюзії знижує ефективність, доступність і мотивацію студентів, тому сучасна розбудова є запорукою підвищення здоров'я й підготовки майбутніх фахівців.

Таблиця 2.2

Проблемні питання матеріально-технічної бази у ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ

| Проблема | Опис | Наслідки |
|---------------------------|---|--|
| Перевантаження приміщень | Спортзал – 280 м ² Спортивний майданчик відкритого типу 1400 м ² | Обмежені години занять, черги |
| Обмежена тренажерна база | Тренажерний зал 35 м ² | Неможливість одночасного охоплення всіх бажаних, зменшення якості підготовки |
| Відсутність синхронізації | Дві зміни навчання - спортивні зали доступні не повний час | Затримки, невідповідність графіків занять |
| Нестача інвентарю | Відсутність повного комплекту спортивного інвентаря | Обмеженість методик занять, одноманітність програм тренувань |
| Дефіцит доступу | Для мало мобільних груп ще не до кінця пристосовано | Частина студентів не охоплена, є бар'єри в інклюзивності |

Другим вагомим бар'єром є низький рівень мотивації студентів коледжу, оскільки багато хто з них сприймає фізичну культуру як другорядну дисципліну, що не впливає на підсумкові оцінки або подальшу кар'єру. Відсутність особистісного інтересу до спорту та активного способу життя зумовлює формальний підхід до відвідування занять та участь у них.

Також спостерігається недостатній рівень фізичної підготовки або хронічні захворювання які стають бар'єрами для участі в спортивних заходах. Слабка матеріально-технічна база й одноманітність вправ не сприяють зацікавленню студентів.

Відсутність диференційованого підходу до індивідуальних можливостей студентів коледжу негативно впливає на їх мотивацію, у багатьох випадках відсутній зв'язок між змістом занять і потребами або цілями самих студентів. Заняття із фізичного виховання часто проводяться без належного емоційного залучення, що призводить до байдужості з боку молоді.

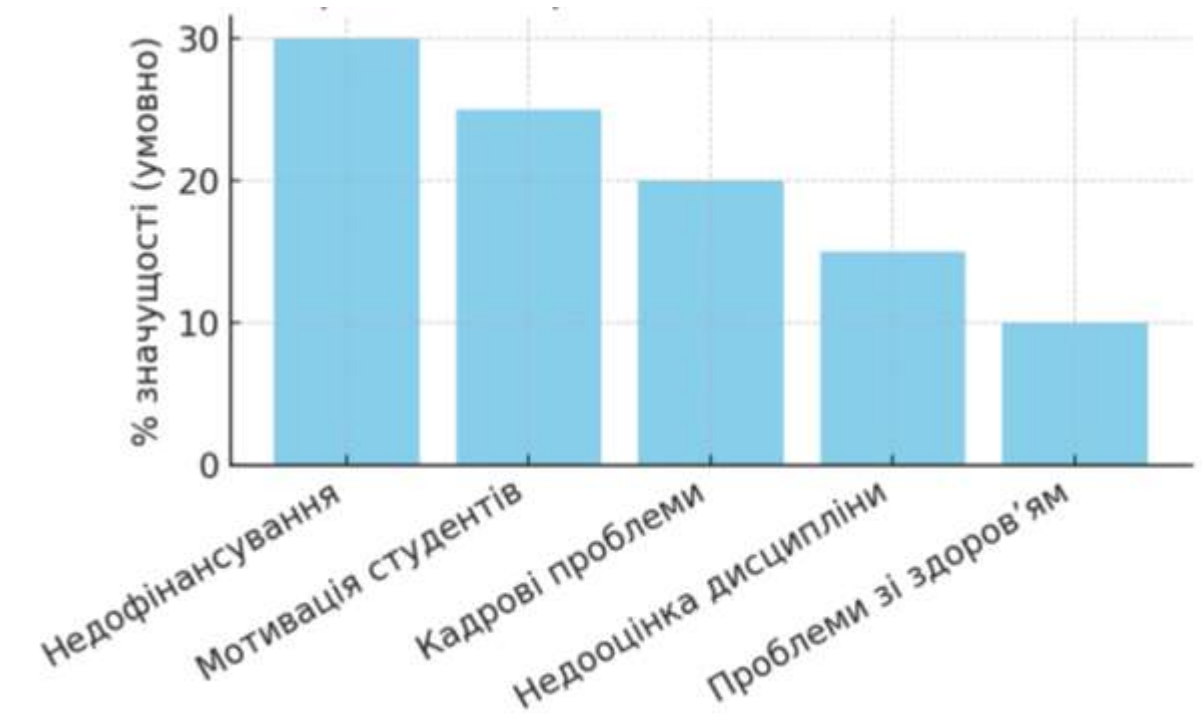


Рис 2.1. Основні проблеми фізичного виховання в коледжах України

На сьогоднішній день важливим чинником є нестача яскравих прикладів для наслідування серед викладачів або однолітків, які ведуть активний і здоровий спосіб життя. Для подолання цієї проблеми необхідно впроваджувати сучасні, інтерактивні методики, що враховують інтереси й цінності студентської молоді.

Також однією з актуальних проблем у сфері фізичного виховання в ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ та коледжах України є нестача кваліфікованих викладачів. У багатьох коледжах та ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ спостерігається дефіцит кадрів, які мають відповідну освіту, сучасні методичні знання та практичні навички для ефективного проведення занять із фізичного виховання. Це зумовлено з однієї сторони як низьким рівнем заробітної плати, що не є привабливим для молодих фахівців, і з іншої сторони відсутністю системи професійного розвитку викладачів фізичної культури. Досить часто педагоги змушені працювати на кількох ставках в різних навчальних закладах, суміщати

декілька посад, мати додатковий заробіток «на стороні», що в кінцевому результаті негативно впливає на якість освітнього процесу.

Важливою проблемою є моральне та професійне вигорання через відсутність мотивації та підтримки з боку адміністрації закладів, в результаті студенти не отримують належного рівня підготовки, часто втрачається інтерес до занять фізичною культурою, швидко знижується рівень фізичного здоров'я молоді. Для вирішення даної проблеми необхідним є комплексний підхід через підвищення престижу професії викладача, створення належних умов для підвищення кваліфікації, матеріального та морального стимулювання а також системна модернізація кадрової політики у сфері фізичного виховання. Для вирішення даної проблеми необхідним є забезпечення регулярного підвищення кваліфікації, організовувати тренінги, семінари, навчальні обміни з іншими закладами. Це дозволить не лише підвищити професійний рівень, а й впроваджувати сучасні педагогічні технології у процес фізичного виховання.

Організаційні труднощі при проведенні занять із фізичного виховання в ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ є суттєвим чинником, що ускладнює якісну реалізацію освітнього процесу, це перш за все перевантаженість навчальних графіків, через що фізичне виховання часто відбувається у незручний для студентів час першими або останніми парами.

Також є проблема чіткого узгодження розкладу занять із доступністю спортивних об'єктів (спортивних залів та майданчиків), що призводить до певних конфліктів щодо їх використання. В ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ відчувається нестача відповідної кількості спортивних залів, майданчиків або тренажерних приміщень, через що певні заняття змушені проводитися в обмежених просторах або в кількох змінах

Певною складністю є недотримання принципів диференціації та індивідуалізації в організації груп, що певним чином ускладнює підбір вправ для студентів з різним рівнем фізичної підготовки та станом здоров'я. Також у ряді випадків спостерігається недостатня мотивація з боку студентів, що ускладнює процес залучення їх до активної участі в заняттях із фізичного

виховання та спортивних заходах Також виникають певні проблеми через обмежене фінансування в зв'язку із воєнним станом, яке не дозволяє забезпечити навчальний процес необхідним інвентарем, формою чи сучасними технічними засобами навчання. Дослідження проблеми виявило в ряді закладів перефахової вищої освіти Вінницької області, відсутність належної координації між адміністрацією начального закладу та викладачами фізичного виховання, що значно ускладнює вирішення оперативних питань та впровадження нових форм роботи. Відповідно перераховані чинники потребують системного підходу до організації фізичного виховання в коледжах з метою підвищення його ефективності та якості.

Відносно новою проблемою є відсутність інтеграції фізичного виховання з іншими навчальними дисциплінами в коледжах України та безпосередньо в ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ, що знижує загальну ефективність освітнього процесу та зменшує зацікавленість студентів у заняттях фізичною культурою. Склалась стала практика, що фізичне виховання функціонує ізольовано від загальної навчальної програми, та спостерігається відсутність логічного зв'язку з фаховими предметами або гуманітарними дисциплінами, що створює у студентів коледжу уявлення про фізичну культуру як про «непотрібну» дисципліну, що не здійснює впливу на професійне зростання.

У коледжах економічного профілю та ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ заняття фізичної культури рідко поєднуються з предметами, що стосуються управління персоналом, маркетингу чи психології, хоча саме фізична активність і здоровий спосіб життя безпосередньо впливають на працездатність, командну взаємодію та стресостійкість що є основними ключові навички майбутнього фахівця. У педагогічних коледжах таких як Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж Вінницької обласної ради, де студенти готуються стати вчителями, відсутня інтеграція фізичного виховання з методикою викладання, хоча майбутній викладач має бути зразком здорового способу життя та знати, як заохочувати учнів до рухової активності.

Крім того відсутня реалізація потенціалу міждисциплінарних проєктів: наприклад, вивчення анатомії чи біології не доповнюється практичними заняттями з фізичної культури, де студенти могли б наочно спостерігати дію м'язів або опорно-рухового апарату в русі. У медичних коледжах таких як Гайсинський медичний коледж та Погребищанський медичний коледж фізичне виховання існує окремо від предметів з гігієни чи фізіології, хоча логічне поєднання тем могло б сформувати в студентів цілісне уявлення про здоров'я людини.

Одже, відсутність поєднання фізичного виховання з іншими дисциплінами при реалізації освітнього процесу значно звужує можливості для формування всебічно розвиненої особистості, та не сприяє формуванню мотивації до здорового способу життя та обмежує практичну цінність занять фізичною культурою, як наслідок подолання цієї проблеми потребує впровадження міжпредметних зав'язків, проєктної діяльності, спільних тематичних модулів і сучасних освітніх технологій.

Як відомо спосіб життя сучасної людини в тому числі і студентів коледжів загалом характеризується урбанізацією, технологізацією, інтенсифікацією праці, гіподинамією, надмірною інформаційною завантаженістю, психоемоційним напруженням, переїданням, зловживанням лікарськими препаратами, наявністю багатьох шкідливих звичок та іншими негативними чинниками, які погіршують стан здоров'я. Наслідком цього серед великої кількості здобувачів освіти в коледжах є розвиток так званих хвороб цивілізації, до яких відносять серцево-судинні захворювання, патології нервової системи, органів травлення, опорно-рухового апарату тощо.

Спосіб життя студентської молоді в ВСП «ВФКЕП» та і інших коледжах України також супроводжується рядом факторів, що негативно впливають на здоров'я. Серед них: нераціональний розподіл часу на навчання та відпочинок, зниження фізичної активності, інформаційне перенавантаження, емоційна напруга, пов'язана з екзаменаційним стресом, хронічне недосипання, нерегулярне та неповноцінне харчування, у зв'язку з цим гостро постає

необхідність у комплексному медичному забезпеченні студентів у межах системи вищої освіти.

Сучасна система медичного забезпечення в навчальних закладах фахової передвищої освіти таких як ВСП «ВФКЕП» передбачає низку заходів: щорічні планові медичні огляди студентів із залученням профільних спеціалістів, диференціацію занять з фізичного виховання з урахуванням стану здоров'я та рівня фізичної підготовки студентів, диспансеризацію хворих, організацію оздоровчих заходів із використанням сучасних методик (лікувальна фізкультура, масаж, денні стаціонари, санаторії-профілакторії).

Для досягнення даних цілей необхідно виконати низку завдань: виявити причини захворюваності серед студентів коледжу та усунути їх, організувати контроль за дотриманням гігієнічних норм у навчальних і побутових приміщеннях, запровадити ефективну профілактику професійно зумовлених хвороб, забезпечити раціональну організацію праці й відпочинку студентів, створити у навчальних закладах належні умови.

Реалізація даної стратегії передбачає регулярний моніторинг здоров'я студентів коледжу, розроблення індивідуальних програм зміцнення здоров'я з урахуванням особливостей студентського життя, а також організацію індивідуальних консультацій із питань профілактики захворювань та самооздоровлення у закладах охорони здоров'я та спортивних комплексах ЗУНУ.

Для реалізації зазначених цілей важливо, щоб розвиток профілактичного напрямку не зменшував ролі відновної медицини, найефективнішим засобом у цьому напрямку є фізична реабілітація, яку доцільно впроваджувати в рамках обов'язкової окремої теми з фізичного виховання. Тобто недоцільно звільняти студентів від фізичного виховання за станом здоров'я необхідно забезпечити для них індивідуальний підхід.

Необхідно врахувати, що реалізація ефективного фізичного виховання в ВСП «ВФКЕП» потребує цілеспрямованих дій, які мають охоплювати модернізацію інфраструктури, мотиваційні стратегії, кадровий розвиток, організаційні зміни та міждисциплінарну інтеграцію.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ

3.1. Впровадження інноваційних методів і технологій у фізичне виховання

Стає зрозумілим, що невід'ємною складовою всебічного розвитку особистості, формування здорового способу життя, соціальної активності та національної свідомості є фізичне виховання. В сучасних умовах коли зростають виклики, пов'язані зі зниженням рівня фізичної активності серед молоді, збільшенням хронічних захворювань, гіподинамією, психоемоційною напругою через пандемію, військовий стан, дистанційне навчання та інші різноманітні фактори, питання активізації фізичного виховання в закладах освіти набуває особливої актуальності.

В сьогоденних умовах здоров'я молоді є стратегічним ресурсом держави. Від стану фізичного розвитку учнів шкіл та студентів коледжів і університетів залежить не лише їхнє особисте майбутнє, а й економічна та соціальна стабільність країни, оскільки низький рівень рухової активності здобувачів освіти призводить до погіршення функціонування серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем, зниження імунітету та розвитку психосоматичних розладів.

Загальновідомим є той факт, що фізичне виховання в закладах освіти має потенціал впливати на здоров'я через:

- регулярні фізичні навантаження, які зміцнюють організм;
- формування позитивної звички до активного способу життя;
- профілактику шкідливих звичок та поведінкових ризиків.

Фізична культура повинна сприйматись здобувачами освіти лише про вправи й спортивні ігри, а й про формування характеру, самодисципліни, відповідальності та вміння працювати в команді. Через фізичне виховання студент навчається: прагнути досягнень; ставити цілі та досягати їх; поважати

суперника та правила. В свою чергу це формує основи соціально адаптованої, патріотично налаштованої особистості, яка вміє працювати на спільний результат.

Наукові дослідження останніх років підтверджують тісний зв'язок між фізичною активністю та когнітивними здібностями [27, с. 54], оскільки регулярні рухові навантаження: покращують кровопостачання мозку; сприяють зосередженості та пам'яті; знижують рівень стресу; покращують емоційний фон. Власні спостереження підтверджують той факт, що студенти, які активно займаються фізичною культурою, мають кращі результати у навчанні, демонструють більшу здатність до концентрації та ефективного засвоєння матеріалу.

На даний час особливо в умовах воєнного стану, фізичне виховання в закладах освіти може стати базою для патріотичного виховання, формування витривалості, готовності захищати себе та ближніх. Освітній компонент «Фізичне виховання» є важливим приводом проводити розмову із студентською молоддю про спортивні досягнення України, національних героїв спорту, важливість служби й витривалості.

Все зазначене вище вимагає широкого впровадження інноваційних методів і технологій у фізичне виховання в ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ, оскільки студенти здебільшого зосереджені на навантаженнях розумового характеру, орієнтація на здоровий спосіб життя та розвиток фізичної культури стає особливо актуальною. Інноваційні підходи та технології в освітньому процесі у коледжі відкривають можливість зробити заняття фізкультурою більш динамічними, персоналізованими та мотивуючими.

Фізичне виховання в ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ вимагає переосмислення традиційних підходів до організації навчального процесу. Традиційні форми занять не завжди відповідають потребам студентів нового покоління, які звикли до цифрового середовища, гнучкого планування та індивідуального підходу. Впровадження інноваційних методів в ОК «Фізичне виховання» передбачає оновлення не лише змісту, але й засобів, форм та методів навчання.

Серед найбільш ефективних методів варто виділити ігрові технології, елементи гейміфікації - використання елементів гри та ігрового дизайну у неігрових контекстах, модульне навчання, проєктну діяльність та інтердисциплінарний підхід. Так, проведення на заняттях командних змагань з елементами квестів або інтерактивних завдань дозволяє розвивати не тільки фізичні якості, але й комунікативні та лідерські навички.

Впровадження в освітній процес індивідуальних тренувальних програм, що базуються на фізичному стані кожного студента, всіляко сприятимуть підвищенню мотивації до занять. Використання модульного підходу дозволяє студентам обирати напрям фізичної активності відповідно до своїх інтересів: це може бути силовий спорт, спортивні ігри, аеробіка, фітнес, йога або навіть спортивні танці.

Використання проєктної діяльності у фізичному вихованні в коледжі передбачає розробку студентами власних програм тренувань, підвищення рівня спортивної майстерності, презентацій на тему здорового способу життя, участь у різноманітних челенджах типу «40 віджимань», дослідницькі роботи про вплив фізичних навантажень на організм; підготовка спортивних заходів; створення відеороликів з вправами; вивчення українських традицій фізичної культури; розробка індивідуального фітнес-плану тощо або створення інформаційних кампаній, в свою чергу це формує не лише фізичну грамотність, а й навички самоорганізації та аналітичного мислення

Впровадження проєктної діяльності на заняттях із фізичного виховання забезпечує:

Інтеграцію знань. Студенти залучають міжпредметні знання - з біології, хімії, інформатики, історії, що робить навчання глибшим і змістовнішим.

Формування мотивації. Участь у проєктах дає змогу відчувати практичну значущість фізичного виховання, та дає зрозуміти, як рухова активність впливає на здоров'я та самопочуття.

Розвиток ключових компетентностей: критичне мислення, вміння працювати в команді, презентувати результат, планувати час, аналізувати та робити висновки.

Приклади тем студентських проєктів з фізичного виховання, що можуть застосовуватись в освітньому процесі ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ:

- «Як тренування впливають на мій настрій: щоденник самопочуття»
- «Олімпійські традиції України: історія і сучасність»
- «Руханки для студентів-першокурсників: створюємо відеоуроки»
- «Як українські козаки розвивали силу і витривалість»
- «Міні-турнір у моїй студентській групі: організація та проведення»

При реалізації проєктної діяльності викладач виступає не лише як джерело знань, а й як координатор, ментор, консультант, та допомагає сформулювати проблему, визначити мету, спланувати етапи, оцінити результати.

Досить значну роль у переформатуванні фізичного виховання в коледжі відіграє впровадження цифрових технологій. Використання фітнес-браслетів, розумних годинників, мобільних застосунків (наприклад, для моніторингу пульсу, активності, сну) дозволяє більш ефективно контролювати стан здоров'я та коригувати навантаження. Студенти на основі цифрових даних в змозі вести щоденники активності, ділитися досягненнями та аналізувати власний прогрес.

Широкого розповсюдження наразі набуває використання онлайн-платформ для фізичної підготовки, до яких відносять: відео заняття, віртуальні тренажери, додатки для створення індивідуальних планів тренувань, що забезпечують доступ до занять навіть поза межами аудиторії. Заняття з використанням цифрових онлайн-платформ будуть сприяти більш точному та безпечному засвоєнню матеріалу.

На даний час впровадження інноваційних підходів можливе лише за умов відповідної підготовки викладачів, наявності матеріально-технічної бази та підтримки адміністрації коледжу. Необхідним є забезпечення навчання

викладачів роботі з цифровими пристроями, плануванням індивідуальних програм, організацією дистанційних тренувань.

Досить важливою умовою ефективної реалізації ОК «Фізичне виховання» є інтеграція фізичного виховання у загальну освітню стратегію коледжу. Варто широко залучати студентів до організації спортивних подій, співпрацювати з місцевими спортивними клубами, ініціювати участь у турнірах та змаганнях між спорідненими коледжами, це в свою чергу сприятиме створенню цілісної культури здоров'я в навчальному закладі.

3.2. Роль позаурочних та гурткових форм роботи із фізичного виховання та мотивації у формуванні активної життєвої позиції студентів.

Фізичне виховання студентської молоді в коледжі має ґрунтуватися на актуальних підходах до формування всебічно розвиненої особистості. Активна участь студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності коледжу є невід'ємною умовою гармонійного розвитку здобувачів освіти різних рівнів.

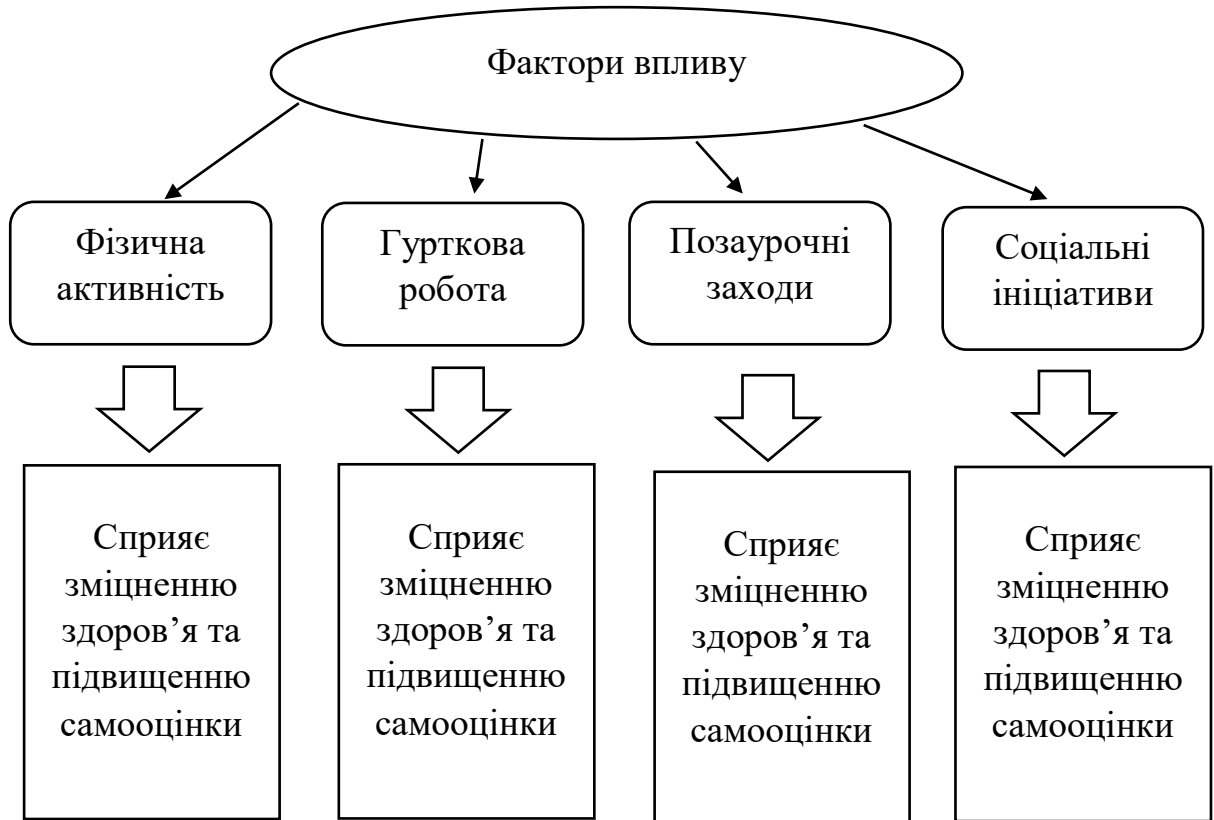
Фізичне виховання в коледжі повинно забезпечити:

- формування у здобувачів освіти відповідального ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовки;
- комплексний розвиток фізичних і психічних якостей особистості;
- активне й творче застосування засобів фізичної культури для підтримки здорового способу життя;
- формування активної життєвої позиції.

Проведені дослідження свідчать, що фізичне виховання в ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ виходить за межі стандартних навчальних занять і охоплює позаурочні та гурткові форми роботи, що є важливим напрямком виховної роботи, який сприятиме формуванню активної життєвої позиції студентів, розвитку їхньої соціальної активності, дисципліни, відповідальності за власне здоров'я та морального становлення, оскільки ці якості є ключовими для сучасного молодого фахівця та громадянина.

Відомим є факт, що активна життєва позиція являє собою свідоме, відповідальне ставлення до себе, суспільства і навколишнього світу, та формується під впливом комплексу чинників, серед яких важливу роль відіграє фізичне виховання.

Студенти ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ через участь у різноманітних спортивних заходах отримують можливість власної самореалізації, прояву ініціативи та навички командної роботи



Мал. 3.1 Основні фактори, що впливають на формування активної життєвої позиції студентів ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ

Крім зазначеного вище активу життєву позицію студентів коледжу формує позаурочна діяльність до якої відносять: спортивні змагання, туристичні походи, флешмоби, дні здоров'я, які не тільки урізноманітнюють навчальний процес, а й виховують ціннісне ставлення до здорового способу життя, також вони створюють сприятливі умови для формування ініціативності, згуртованості, підвищення мотивації до саморозвитку.

Таблиця 3.1

Приклади можливих форм позаурочної роботи ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ

| Форма позаурочної роботи | Очікуваний результат | Рекомендована частота проведення |
|----------------------------|--|----------------------------------|
| Спортивні секції | Фізичне вдосконалення та розвиток дисципліни | 2 раз на тиждень |
| Тематичні спортивні заходи | Популяризація спорту та командна робота | 1 раз на місяць |
| Дні здоров'я | Зміцнення здоров'я, розвиток ініціативності | 1 раз на семестр |
| Тренінги з фітнесу | Підвищення зацікавленості до здорового способу життя | Щотижня |
| Туристичні походи | Згуртування колективу, навички командної роботи | 1 раз в семестр |

Спортивні секції в ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ є важливою складовою освітнього процесу та відіграють значну роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості студента, оскільки спортивно-масова робота спрямована не лише на підвищення рівня фізичної підготовки студентської молоді, а й на розвиток лідерських якостей, зміцнення командного духу, формування дисциплінованості та відповідальності.

Так наразі основу спортивного життя коледжу в 2024-2025 навчальному році становлять постійно діючі різнопрофільні секції: з волейболу, баскетболу, легкої атлетики, настільного тенісу, гирьового спорту та фітнесу, при чому участь у таких секціях дозволяє студентам не лише удосконалювати свою фізичну форму, а й представляти ВФКЕП на міських, обласних та всеукраїнських змаганнях. Також важливою особливістю є також спрямованість на широке коло студентів, які не мають високого рівня спортивної підготовки, тренування зазвичай проводяться у зручний для студентів час — у другій половині дня або у вихідні, що сприяє поєднанню навчання з позаурочною діяльністю. Крім того спостерігається, що саме через участь у спортивних секціях студенти розкривають свої таланти, знаходять друзів, навчаються працювати в команді та керувати власними емоціями.

У освітньому процесі ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ тематичні спортивні заходи та «Дні Здоров'я» є невід'ємною частиною студентського життя, що сприяє не лише фізичному розвитку студентської молоді, а й формуванню активної життєвої позиції, колективізму, відповідальності та лідерських якостей. У 2024 -2025 навчальних роках регулярно організуються Дні здоров'я, Олімпійські тижні, флешмоби, спортивні естафети, руханки, спортивно-розважальні квести, вікторини на тему історії спорту тощо, як правило, ці заходи приурочуються до відповідних державних або міжнародних спортивних дат - Дня фізичної культури і спорту, Всесвітнього дня здоров'я тощо. Дані заходи завжди супроводжуються яскравими відкриттями, тематичним оформленням, участю запрошених гостей і викликають позитивний резонанс серед студентів.

Спортивні змагання, які проводяться в межах ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ мають різноманітний характер від традиційних змагань з футболу, волейболу, настільного тенісу до менш формалізованих заходів - перетягування канату, шахово-шашкові турніри, фітнес.

Туристичні походи є однією з найефективніших форм поза аудиторної роботи в системі фізичного виховання ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ. Вони поєднують фізичну активність, емоційне розвантаження, пізнавальні елементи та соціальне взаємо доповнення, що створює унікальні умови для формування активної життєвої позиції студентів. У процесі участі в туристичних походах студенти не лише зміцнює фізичне здоров'я, а й розвиває такі важливі особистісні якості, як відповідальність, цілеспрямованість, витривалість, комунікабельність та здатність до співпраці. У ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ традиційно здійснюють осінні туристичні походи в Карпати з обов'язковим сходженням на гору Говерлу.

Гурткова форма роботи з фізичного виховання в коледжі досить потужно дозволяє розвивати індивідуальні здібності студентів. Заняття у спортивних гуртках позитивно впливає на їхню самооцінку та авторитет серед однолітків.

Крім цього у ВСП «ВФКЕП» ЗУНУ та інших коледжах спостерігається тенденція зниження зацікавленості студентів до систематичних занять фізичними вправами. Одним із дієвих шляхів вирішення цієї проблеми є впровадження мотиваційного підходу в організацію фізичного виховання у закладах фахової передвищої освіти, який ґрунтується на принципі стимулювання внутрішнього бажання студента до активної участі в заняттях, та досягається через врахування його потреб, інтересів, індивідуальних можливостей та цінностей, при цьому заняття з фізичної культури повинні стати не обов'язком, а привабливою можливістю для самореалізації, покращення власного фізичного стану, соціалізації, підвищення самооцінки.

Мотиваційний підхід передбачає створення умов, за яких студент відчуває значущість і користь від занять та активне залучення студентів до процесу прийняття рішень щодо організації занять: формування груп за інтересами, обговорення тематики занять, участь у виборі видів спорту, складанні планів тренувань, при цьому демократизація освітнього процесу сприятиме розвитку відповідальності, ініціативності та відчуття належності до спільної справи.

Необхідно врахувати, що реалізація мотиваційного підходу також пов'язана з проведенням поза навчальних заходів в коледжі: спортивних свят, челенджів, турнірів, квестів, тематичних флешмобів, які створюють позитивний імідж фізичного виховання, розширюють його межі й долучають ширше коло студентів до активного руху.

ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

На основі проведених досліджень напрямків активізації фізичного виховання в закладах освіти необхідно сформулювати наступні висновки:

1. В сучасному динамічному середовищі фізичне виховання є невід'ємною важливою освітнього процесу яке допомагає формуванню здорового способу життя та підвищенню працездатності здобувачів освіти, оскільки воно виходить за межі фізичного розвитку, та охоплює моральне, емоційне й соціальне становлення студентів. Відомо, що заняття фізичною культурою на регулярній основі сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню опірності організму до стресів, профілактиці захворювань та адаптації до навколишнього середовища. Наразі фізичне виховання в закладах освіти має важливу роль у формуванні самодисципліни, відповідальності, наполегливості і цілеспрямованості та сприяє соціалізації здобувачів освіти, підвищує мотивацію до навчання, сприяє розвитку вольових якостей та здійснює позитивний вплив на психоемоційний стан.

2. В сучасному суспільстві, яке характеризується малорухомим способом життя та високим рівнем емоційних навантажень, роль фізичного виховання в освіті набуває особливої актуальності. Для виходу із даної ситуації навчальні заклади мають забезпечити не лише належний рівень навчальної підготовки, а й створити умови для сприяння фізичному розвитку студентів, тобто фізичне виховання повинно бути важливим чинником формування здорової, активної й соціально відповідальної особистості.

3. Вивчення історичних аспектів розвитку фізичного виховання свідчить про її багатовікову спадщину, оскільки певні зачатки відомі ще з додержавних часів, фізичне виховання розкинулося за часів Київської Русі, досягло свого апогею у Запорізькій Січі. Історія фізичного виховання є багатовіковим процесом, що поєднує національні традиції, європейські підходи та сучасні педагогічні інновації. Від військової підготовки в часи Київської Русі до сучасних інтерактивних методики – фізичне виховання залишається важливою

частиною формування здорової, освіченої та патріотично налаштованої особистості.

4. В системі освіти законодавчо-нормативна база фізичного виховання в має виключне значення, оскільки воно забезпечує правові засади організації, функціонування та розвитку фізичної культури у навчальних закладах. На основі законодавчих актів (Конституції та Законів України), державних стандартів, наказів Міністерства освіти і науки України, внутрішніх нормативних документів закладів освіти формується мета, завдання, структура й зміст фізичного виховання, що в свою чергу дозволяє забезпечити рівний доступ усіх учасників освітнього процесу до занять фізичною культурою. Діючі норми регламентують обсяг фізичних занять, вимоги до матеріально-технічної бази, кваліфікаційні характеристики викладачів та ін.

5. Фізичне виховання у ВСП «Вінницький фаховий коледж економіки та підприємництва» ЗУНУ здійснюється відповідно до чинних нормативно-правових документів України у сфері освіти та фізичної культури. Заняття з фізичного виховання дозволяють сформувати у студентів свідоме ставлення до здорового способу життя, розвивати фізичні якості, підвищувати працездатність та зміцнювати здоров'я. Заняття з фізичного виховання в коледжі проводяться за затвердженими навчальними програмами, які враховують вікові та індивідуальні особливості студентів. На даний час створено відповідні умови для проведення занять, діють спортивні секції за інтересами, організовуються відповідні змагання та тематичні заходи, що забезпечує цілісне фізичне, психічне та соціальне становлення студентської молоді і сприяє гармонійному розвитку

6. На даний час з метою активізації фізичного виховання актуальним є впровадження інноваційних методів і технологій навчальний процес, що дозволяє зробити освіту студента більш гнучкою, привабливою. Це позитивно вплине не лише на фізичний стан, але й на загальний рівень життєвої активності, працездатності та соціальної адаптації майбутніх фахівців.

7. Використання позаурочних та гурткових форм роботи є важливим засобом формування активної життєвої позиції студентів коледжу. Їх впровадження повинно бути загально-системним і мати підтримку адміністрацією навчального закладу. Результатом цього є формування у молоді здорового способу життя, готовність до суспільної взаємодії та відповідальність за своє майбутнє.

8. Перспективним, сучасним і ефективним напрямом активізації фізичного виховання в коледжі є застосування проектної діяльності у фізичному вихованні, що гармонійно поєднуватиме фізичний розвиток із навчальними і виховними цілями, та сприятиме формуванню активної, здорової, свідомої особистості, здатної застосовувати здобуті знання в реальному житті. Вдала реалізація таких проєктів буде робити заняття із фізичного виховання цікавим, змістовним і життєво необхідною для кожного студента.

9. Використання мотиваційного підходу у фізичному вихованні дозволить перетворити традиційне заняття на сучасний, гнучкий і привабливий освітньо-виховний процес, що буде формувати у студентів стійке бажання підтримувати фізичну активність не лише під час навчання, але й упродовж усього життя. Сприятливе освітнє середовище коледжу, де студент буде не пасивним споживачем знань а активним учасником сприятиме зростанню особистої відповідальності за власне здоров'я та розвиток.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. World Health Organization URL:
<https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789241516822>
2. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андриученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). – К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
URL:https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/zdorovy_i_sposib_zhyttia/metodichka-zoj-a4.pdf
3. Іваній І.В. Історія фізкультурно-спортивного руху: навчальний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2023. 141 с.
4. Степанюк С.І. І 89 Історія фізичної культури: [навчально-методичний посібник /для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт] Херсон: вид-во ПП Вишемирський В.С., 2016. 272 с.
5. Худа А. Використання елементів національної культури у фізичному вихованні студентів URL:
<https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/be19a9e4-fbc2-41ea-b130-8d2860e600d2/content>
6. Філь С.М. Малка І.В. Історія фізичної культури: Навчальний посібник Харків: ОВС, 2003. - 160 с.
7. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.,
8. Вербицький В. А. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навчальний посібник Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с

9. Історія фізичної культури і спорту народів Європи: збірник тез доповідей III Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури (10–12 вересня 2019р.). Луцьк, 2019. 75 с. URL: <https://conferences.vnu.edu.ua/public/conferences/tc2019.pdf>
- 10 Губарев І. Історія фізичної культури: конспект лекцій. Кам'янське: ДДТУ, 2022. 173с. URL: <https://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/3/31/6-31-kl3.pdf>
- 11 Конституція України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>
- 12 Закон України «Про освіту» від 05.09.17 № 2145 із змінами та доповненнями. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
- 13 Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 29.01.1994 р. із змінами та доповненнями. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
- 14 Постанова Кабінету Міністрів України "Про затвердження Положення про організацію та проведення державної політики у галузі фізичної культури та спорту" від 12.03.2014 р. № 108. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/220-2014-%D0%BF#Text>
- 15 Стратегія розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період до 2025 року: постанова Кабінету Міністрів України від 15.05.2019 р. № 425. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
- 16 ДСТУ ISO 45001:2019 «Системи управління охороною здоров'я та безпекою праці. Вимоги та настанови щодо застосування» URL: https://online.budstandart.com/ua/catalog/doc-page.html?id_doc=88004
- 17 ДСТУ 2861-94 «Безпека в надзвичайних ситуаціях. Вимоги до евакуаційних виходів у спортзалах і будівлях шкіл.» URL: https://online.budstandart.com/ua/catalog/doc-page.html?id_doc=64009
- 18 Наказ МОЗ № 2205 від 25.09.2020 р. «Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text>

19 Наказ Міністерства молоді та спорту України № 813 від 23.07.2007 "Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання молоді URL: https://osvita.ua/legislation/other/5397/#google_vignette

20 Наказ МОН № 521 від 01.06.2010 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0651-10#Text>

21 Наказ МОН № 752 від 17.08.2022 «Про модельні навчальні програми «Фізична культура. 5–6 класи»» URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-modelni-navchalni-programi-fizichna-kultura-5-6-klasi-dlya-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti>

22 Наказ МОН від 24.04.2019 № 567. «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 "Фізична культура і спорт" для першого (бакалаврського) рівня» URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-standartu-vishoyi-osviti-za-specialnistyu-017-fizichna-kultura-i-sport-dlya-pershogo-bakalavrskogo-rivnya>

23 Наказ МОН від 20.11.2020 № 1448 «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 "Фізична культура і спорт" для другого (магістерського) рівня» URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2024/02.08.2024/017.Fizychna.kultura.i.sport-11.01.vid.02.08.2024.pdf>

24 Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту затверджена Указом Президента України від 28 вересня 2004 р. № 1148 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text>

25 Павленчик Н. Ф. Менеджмент у спорті: теоретичний аспект. Економіка. Управління. Інновації. 2016. Вип. 4(19). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/eui_2016_4_11.

26 Концепція розвитку спортивної галузі в Україні на період до 2025 року. Київ: Міністерство молоді та спорту України, 2017. 82 с

- 27 Теоретично-методичні засади фізичного виховання студентської молоді : навч. посібник : у 2 ч. / Д. О. Безкоровайний, Н. І. Горошко, О. І. Четчикова, І. М. Звягінцева ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. – Ч. 1. – 239 с.
- 28 Дєдх МО Гендерні особливості інтересів і мотивів до занять спортом у юнаків і дівчат. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;3:95-02. 1
- 29 Дєдх МО, Інтереси і мотиви до занять спортом в учнівської молоді в гендерному аспекті. Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XIII Міжнар. конф. молодих вчених; 2020 Трав. 16; Київ. Київ: НУФВСУ; 2020; с.198-200.
- 30 Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 44-52
- 31 Жовтан Т, Бортюк О. Рухова активність як складова здорового життя молоді. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризм. (2022): 121.
- 32 Іщенко ОС. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи. Автореферат. Київ: Нац. ун-т. фіз. виховання і спорту України. 2016. 22 с.
- 33 Круцевич ТЮ, Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2017. Т.2. 392 с
- 34 Тимошенко О. В. Основи моделювання у фізичному вихованні і спорті: Посібник. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2002. 96 с.
- 35 Товкун Л. П. Фізична підготовленість студентів до занять фізичними вправами: сучасний стан проблеми. Молодий вчений. 2016. № 9.1 (36.1) С. 157–161.
- 36 Москаленко Н., Сичова Т. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 10–13.

- 37 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.
- 38 Лисяк В. М. Динаміка мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 199–203.
- 39 Лисяк В. М. Розвиток інтересу до занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 172–173.
- 40 Безверхня Г. В., Маєвський М. І. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2(46). С. 28–33.
- 41 Войнар Ю., Новарецький Д., Глазирін І. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах євроінтеграції: монографія. Черкаси: Відлуння-Плюс, 2005. 184 с.
- 42 Гаїна Н. І. Процак Т. В. Організація самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів в умовах новітніх технологій. *Досягнення і перспективи впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих медичних (фармацевтичному) навчальних закладах України, присвяченої 160-річчю з дня народження І. Я. Горбачевського*: матеріали Всеукр. навч.-наук. конф. з міжнар. участю (м. Тернопіль, 15–16 травня 2014 р.): у 2 ч. Тернопіль: ТДМУ, 2014. Ч. 1. С. 180–181.
- 43 Драгнєв Ю. В. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання: монографія. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. 272 с
- 44 Шутєєв В. Належні норми фізичного розвитку студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 5(55). С. 105–108.

ДОДАТКИ