

Грибан Г. П.,

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичної культури та базової
загальновійськової підготовки,*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна*

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В МАЙСТЕРНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стрімке непередумане реформування системи освіти в Україні, в зв'язку з трансформацією у європейський освітній простір, практично зруйнувало навчально-виховний процес з фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти. За роки незалежності України система фізичного виховання перебувала у глибокому кризовому стані і не змогла задовольнити потреб фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді. Було

завдано невинного удару по рівню здоров'я здобувачів та якості навчально-виховної і спортивної роботи у закладах вищої освіти України. Незважаючи на численні наукові дослідження, рекомендації державних органів та галузевих фахівців, які займалися покращенням та удосконалення фізичного виховання у вітчизняних закладах освіти, кардинальних змін не було здійснено [2, с. 336].

Залучення здобувачів – майбутніх викладачів фізичного виховання в закладах вищої освіти до фізкультурно-оздоровчої діяльності наразі має починатися ще із студентських років як в освітньо-виховному процесі, так і в позанавчальний час. Ставлення до здоров'я і навчання здобувачів є взаємозалежними та взаємообумовленими умовами успішної професійної діяльності в закладі вищої освіти. Система адаптації до роботи в закладі вищої освіти потребує глибоких теоретичних і методичних знань, досконалих умінь та навичок виконання великого арсеналу фізичних вправ, володіння методикою формування мотивації здобувачів до рухової активності та дотримання здорового способу життя.

Дослідження останніх років вказують на стійке погіршення стану здоров'я студентської і учнівської молоді. Навчальні заняття з фізичного виховання в закладах вищої освіти не забезпечують відновлення розумової працездатності, не попереджають захворювання, не знімають хронічної втоми тощо [1–3 та ін.]. Вирішенню цієї проблеми може посприяти достатня фізкультурно-оздоровча діяльність в закладах вищої освіти впродовж всього періоду навчання здобувача. Одним із важливих засобів активізації мотивації здобувачів до занять фізичними вправами можуть бути фітнес-технології. Сучасні фітнес-технології являють собою широкий спектр цифрових інструментів, які забезпечують нові можливості для підвищення ефективності навчально-тренувальної діяльності. До таких технологій належать мобільні фітнес-додатки, смарт-годинники та фітнес-трекери, спеціалізовані комп'ютерні програми для планування тренувального процесу, VR- і AR-технології, сенсорні системи моніторингу техніки виконання вправ, мобільні платформи для онлайн-

тренувань, інтерактивні тренажери [4, с. 191]. Окрім того, викладач має зробити правильний добір найбільш ефективних методів, засобів і форм фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих заходів, необхідних здобувачу в життєдіяльності. Такими засобами можуть бути ціленаправлені фізичні вправи, які підібрані в повній відповідності із завданнями розвитку фізичних якостей та уподобань здобувачів [3, с. 60].

Для покращання системи фізичного виховання у закладах вищої освіти необхідно на державному рівні вжити ряд організаційних заходів, а саме: 1) розробити сучасні освітні програми з фізичного виховання для здобувачів, які обов'язково повинні мати оздоровчу спрямованість, враховувати інтереси та уподобання здобувачів, відповідати матеріальним, кліматичним, природним та регіональним традиціям, враховувати особливості майбутньої професійної діяльності; 2) узгодити освітні програми з навчальними планами та інструктивними листами міністерств і відомств; 3) добитися виконання освітніх програм з фізичного виховання; 4) залучити науковців до розробки нових методичних систем фізичного виховання у різних галузевих закладах вищої освіти, які були б адекватними до сучасних тенденцій суспільного розвитку, спрямовані на реалізацію активних форм взаємодії суб'єктів освітньо-виховного та оздоровчого процесу [3]. Необхідно починати з освітнього компонента – навчити та переконати здобувача, що фізична активність його сьогодні – це його майбутнє благополуччя, якісне життя в старшому і похилому віці. При цьому, питання формування інтересу та мотиваційно-ціннісного ставлення здобувача до здорового способу життя, мають підніматися на державному рівні та всіх ланках формування дитини з дошкільного віку.

Наразі викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти потребує вмотивованих викладачів, які володіють сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями та спрямовані на формування мотивації і стимулювання здобувачів до занять улюбленими видами рухової активності, формування знань і умінь самостійно займатися фізичними вправами у вільний час. Необхідно на заняттях

створювати умови для співпраці «викладач – здобувач», «здобувач – викладач», ні в якому разі не можна примушувати здобувача до виконання фізичних вправ, для цього мають бути інші чинники стимулювання.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П. Критерії та рівні фізкультурно-оздоровчих компетентностей випускників вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. Харків : ХДАФК. 2013. № 5 (38). С. 78–81.
2. Грибан Г. П. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів в умовах трансформації України в європейський освітній простір. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2019. С. 336–341. <https://surl.li/xgmmjv>
3. Коновальчук Б. Б., Грибан Г. П., Пилипчук П. Б. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. Спортивна наука – 2017: зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. (12 травня 2017 р.). Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О. 2017. С. 54–60. <https://surl.li/gvsnwm>
4. Школа О., Отравенко О., Жамардй В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Вісник Нац. ун-ту «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2025. Вип. 35 (191). С. 190–195. DOI: 10.58407/visnik.253530