

**ОСВІТНІ ПРАКТИКИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ  
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ  
В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ**

**Монографія**

**Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»**

**Науково-дослідна лабораторія  
взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді  
Кафедра теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження**

**ОСВІТНІ ПРАКТИКИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ  
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ**

**Монографія**

**Дніпро-Слов'янськ  
ДДПУ-2025**

УДК 37.015.31:796

О-72

*Рекомендовано вченою радою*

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»*

*(протокол № 7 від «20» березня 2025 року).*

**О-72 Освітні практики та технології у фізичній культурі і спорті в умовах сучасних викликів.** *Монографія;* за ред. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2025. 810 с.

Copyright © 2025, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». [Joomla Templates](#) by [JoomDev](#) Powered With [Astroid Framework](#)  
вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна, 84116.  
Тел.: [+38 \(0626\) 66-54-54](tel:+380626665454). E-mail: [sgpi@slav.dn.ua](mailto:sgpi@slav.dn.ua)

#### **Рецензенти:**

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Клочек Л. В.</b>   | доктор психологічних наук, професор,<br>проректор з наукової роботи Центральноукраїнського<br>державного університету імені Володимира<br>Винниченка                      |
| <b>Дугчак Ю.В.</b>    | доктор педагогічних наук, професор, професор<br>кафедри теорії і методики фізичного виховання і<br>спорту Хмельницького національного університету                        |
| <b>Філоненко О.В.</b> | доктор педагогічних наук, професор, професор<br>кафедри педагогіки та спеціальної освіти<br>Центральноукраїнського державного університету<br>імені Володимира Винниченка |

#### **Редакційна колегія:**

Віктор Корягін, Володимир Пристинський (*головний редактор*), Віктор Стрельніков, Микола Єфименко, Леся Лебедик, Юлія Мусхаріна, Олександр Холодний, Тетяна Пристинська (*технічний редактор*).

Матеріали публікуються в авторській редакції. Автори відповідають за правильність і достовірність викладеного матеріалу, цитування джерел, бібліографічних посилань, дотримання принципів академічної доброчесності. Думки авторів можуть не збігатися з позицією укладачів.

© Колектив авторів, 2025

© Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська, 2025

© Донбаський державний педагогічний університет, 2025

#### **4.3. Особливості організації та проведення навчальних занять з фізичного виховання в сучасних закладах вищої освіти**

У сучасному динамічному суспільстві існує стійкий інтерес до збереження та зміцнення здоров'я кожної людини в органічній єдності всіх його складників, акцентовано необхідність виховання у представників усіх поколінь свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, формування здорового способу життя. Розв'язання проблеми збереження здоров'я людини в Україні регулюється нормами Законів України «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014), «Про фізичну культуру і спорт» (1993), Національною стратегією розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013), Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016) тощо.

Водночас, спостерігаємо зниження рівня індивідуального та громадського здоров'я в Україні, поширення низки хронічних захворювань, утрату популярності масового спорту, що актуалізує проблему здоров'язбереження представників особливо тих професійних спільнот, малорухливий спосіб життя, недостатній рівень активності та фізичних навантажень, неоптимальність режиму дня яких мають безпосереднім наслідком негативний гіподинамічний вплив на здоров'я. У цьому контексті в умовах освітньої діяльності в сучасних закладах вищої освіти (далі – ЗВО) необхідним є розроблення теоретичних і методичних основ організації навчальних занять з фізичного виховання як дисципліни, яку вивчають в обов'язковому порядку усі студенти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Важливо, щоб такі навички щодо рухової активності закріплювалися й зберігалися після завершення університету в повсякденному житті та професійній діяльності.

До 2019 року організація навчальних занять у ЗВО відбувалася відповідно до «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах». Нині завдяки впровадженню важливого принципу автономії закладів освіти, моделі організації таких занять можуть варіюватися. Оскільки вища освіта сьогодні переживає період модернізації, оновлення, приведення у відповідність до європейських стандартів. У наукових колах точаться дискусії з приводу необхідності такого швидкого реформування тоді, коли фінансування бюджетної сфери нестабільне, а суспільно-політична ситуація в державі вкрай складна.

Відповідно до ст. 26 Закону України «Про вищу освіту», основними завданнями закладу вищої освіти є формування особистості шляхом патріотичного, правового, екологічного виховання, утвердження в учасників освітнього процесу моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, здорового способу життя, вміння вільно мислити та самоорганізовуватися в сучасних умовах [2].

На фоні цих проблем не менш важливою залишається питання про необхідність покращення здоров'я нашої молоді, особливо в студентські роки. Організація навчальних занять з фізичного виховання в технічних ЗВО має свої особливості, тим більше, що майбутні фахівці технічних галузей знань ведуть осілий спосіб життя, не завжди знаходячи час для рухової активності, важливої дозвіллево-рекреаційної діяльності. Значення теоретичних занять велике, тому що в ряді випадків це єдиний шлях для викладу студентам необхідних професійно-прикладних знань, пов'язаних з використанням засобів фізичної культури і спорту [2, 3].

На нашу думку, не втрачають актуальності «Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» (додаток до листа МОН від 25.09.2015 р.) [8]. Так, з метою забезпечення викладання фізичного виховання у ЗВО на належному рівні можуть бути запропоновані

такі базові моделі для вирішення цього питання або різні форми їх поєднання.

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

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

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

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

ЗВО можуть застосовувати різного роду стимули для активної участі студентів денної форми навчання:

1. Рейтинг. Врахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень учасників освітнього процесу.

2. Стимул. Визначення вимоги фізкультурно-спортивної активності як обов'язкової чи дуже пріоритетної для висування студентів для участі в програмах академічної мобільності та доступу до обмежених ресурсів навчального закладу, надання знижок в оплаті додаткових освітніх послуг.

3. Змагання. У разі розширення спектру університетських спортивних змагань (на рівнях країни, регіону, міста, ЗВО, факультету/інституту, студентського містечка тощо) постане можливість мотивувати більше студентів до регулярної організованої фізичної активності. Зазначені заходи можуть бути підтримані органами студентського самоврядування у самих різних формах, включаючи матеріальне стимулювання переможців.

4. Сертифікати та кваліфікації. Фіксація успіхів студентів у заняттях фізичною культурою та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про досягнення, а в більш просунутих випадках присвоєння додаткової кваліфікації із записом у додаток до диплома, навіть видача ЗВО диплома власного зразка про додаткову фізкультурно-спортивну або прикладну кваліфікацію (тренери та судді аматорських змагань, парамедики тощо) за умови виконання відповідних офіційних вимог з видів спорту.

5. Медійна підтримка, яка може формувати культуру фізичної активності, ставлення до власного тіла та формування фізичного здоров'я, рекламувати успіхи студентів-спортсменів на змаганнях усіх рівнів тощо.

Проведення секційних занять з фізичного виховання повинно враховуватись в основних видах навчальної роботи та обліковуватись відповідно до Норм навчальної роботи [8].

Норми Закону України «Про фізичну культуру і спорт» передбачають також функціонування центрів студентського спорту закладів вищої освіти як закладів фізичної культури і спорту, які забезпечують створення умов для поєднання навчання у закладі вищої освіти та підготовки студентів, зокрема, до участі у чемпіонатах Європи та світу серед студентів з видів спорту, визнаних в Україні, Всесвітніх універсіадах. Засновниками центрів студентського спорту закладів вищої освіти можуть бути, зокрема: центральні органи виконавчої влади, яким підпорядковані заклади вищої освіти; заклади вищої освіти [3].

Оскільки освітнім законодавством визначаються такі види робіт як лекція, лабораторне, практичне, семінарське, індивідуальне заняття й консультація, то для студентів слід розробити методичні рекомендації до кожного з них, завдання для поточного й підсумкового контролю та ін. Основними видами навчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах є: лекція (теоретичне заняття); практичне, семінарське, індивідуальне заняття; консультація. ЗВО може бути встановлено інші види навчальних занять з фізичного виховання [2].

Заняття із фізичного виховання можуть бути згруповані за наступним принципом: навчальні заняття (обов'язкові чи факультативні), навчальні секції, секції спортивного виховання, фізичні вправи в режимі дня, фізкультурно-оздоровчі, спортивно-масові заходи. Кожна з цих груп має одну або декілька форм реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки, які можуть бути вибірково використані або для всього контингенту студентів, або його частини. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів на навчальних заняттях проводиться у формі теоретичних і практичних занять. Тому передбачається проведення теоретичних занять у формі лекції з обов'язковою темою «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів», мета якої – озброїти майбутніх фахівців необхідними знаннями, що забезпечують свідоме і методично

правильне використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до професійних видів праці з урахуванням специфіки кожного напрямку підготовки [1, с. 120].

Окреслимо орієнтовні проблеми, які доречно висвітлювати на лекційних заняттях: коротка характеристика різних видів праці з більш докладним викладом особливостей праці фахівців, які готуються на даному факультеті/інституті; динаміка працездатності людини в процесі праці, з висвітленням особливостей зміни працездатності фахівців даного профілю протягом робочого дня, тижня і року; вплив вікових та індивідуальних особливостей людини, географо-кліматичних і гігієнічних умов праці на динаміку працездатності фахівця; використання засобів фізичної культури і спорту для підвищення і відновлення працездатності фахівців, з урахуванням умов, характеру та режиму їх праці та відпочинку; основні положення методики підбору фізичних вправ та видів спорту з метою боротьби з виробничим стомленням, для профілактики професійних захворювань; вплив занять фізичною культурою і спортом на прискорення професійного навчання [4, с. 116].

Заняття прикладними видами спорту під керівництвом викладачів-тренерів у спортивних секціях, в оздоровчо-спортивному таборі, на навчальних практиках є одними з альтернативних форм ППФП. Самостійні заняття фізичною культурою та окремими видами спорту, сприяють вихованню прикладних фізичних і спеціальних якостей, формуванню прикладних умінь і навичок у вільний час протягом навчального року, на навчальних і виробничих практиках, в канікулярний час [1, с. 122].

Рухливі ігри на заняттях із фізичного виховання застосовують цілеспрямовано, з урахуванням конкретних завдань кожного окремого заняття, його змісту, у тісному взаємозв'язку з досліджуваним навчальним матеріалом. Важливо підбирати найбільш ефективні методи та методичні прийоми в організації ігрової діяльності студентів, беручи до уваги рівень

їхньої фізичної підготовленості, функціональні особливості організму, дисциплінованість колективу, а також умови, в яких заняття проводиться.

Рухливі ігри повинні ефективно сприяти нормальному росту, розвитку і зміцненню найважливіших функцій і систем організму студентів з урахуванням віку, а також формуванню правильної постави. Особливого значення набуває наявність достатньо чітких правил; правила впорядковують взаємодії усіх учасників, усувають випадки зайвого порушення, сприятливо впливають на вияв позитивних емоцій у гравців. Особливість методики проведення рухливих ігор на заняттях із фізичного виховання полягає, в першу чергу в тому, що між рухливими іграми та іншими вправами повинна бути забезпечена тісна організаційно-методична наступність і взаємозв'язок. Треба правильно визначати місце обраної гри серед інших вправ і враховувати можливу її тривалість [6, с. 124].

При організації рухливих ігор необхідно ретельно стежити за санітарно-гігієнічними умовами проведених занять, зокрема за чистотою і температурою використовуваного приміщення і повітря. Не менш серйозне значення має чистота тіла й одягу студентів [10, 11]. У процесі гри значно підвищується обмін речовин в організмі, збільшуються газообмін і тепловіддача, у зв'язку з цим необхідно виховувати звичку систематично мити руки і ноги, обтирати вологим рушником тіло або обливатися водою з використанням загальноприйнятих правил гігієни та загартовування організму водними процедурами.

Більшість дослідників вказують, що високої ефективності при вихованні професійно-прикладних фізичних якостей можна досягти за допомогою різноманітних засобів фізичної культури і спорту. При цьому застосовуються спеціальні прикладні вправи – звичайні фізичні вправи, але підібрані й організовані в повній відповідності з її завданнями [5, с. 200]. На жаль, сьогодні ще не існує спеціальної класифікації фізичних вправ, орієнтованої на завдання професійно-прикладної фізичної підготовки

майбутніх фахівців різних професійних груп, напрямів підготовки, спеціальностей та спеціалізацій, тому в кожному окремому випадку це питання має вирішуватися креативно, послідовно, оперативно.

Стан сформованості готовності майбутніх фахівців до застосування інноваційних здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності залежить від низки факторів, визначальним серед яких все ж є злагоджена роботи викладацького складу, добре спланована й зорганізована робота з фізичного виховання у ході навчальних занять та позааудиторної діяльності. Її формування здійснюється у ході професійно-прикладної фізичної підготовки (навчальна програма з фізичного виховання в технічних вишах включає, як правило, такі змістові модулі: «Спортивні ігри», «Гімнастика», «Легка атлетика») та в ході позааудиторної діяльності (секції, змагання, використання інших засобів фізичного виховання: туризм, рухливі ігри тощо) [7, с. 38].

Проводячи паралелі з сучасністю й апелюючи до соціального досвіду майбутніх фахівців, варто розглянути види змагань різних рівнів зі спортивних ігор, які проводяться на рівні області, країни, Європи, світу та особливості проведення олімпійських, паролімпійських, дефлімпійських ігор. На особливу увагу заслуговують досягнення українських команд на змаганнях різних рівнів, команди, які мають досягнення й функціонують на рівні області, міста, здобутки полтавських команд, тренерів, спортсменів.

Сучасний етап становлення вищої освіти вирізняється появою низки проблем, які є наслідком демократизації освітньої сфери та спробами наблизити вітчизняні стандарти до рівня розвинених європейських країн. Шляхом прийняття нормативно-правових актів відбувається оновлення структури та змісту вищої освіти, впорядкування її завдань та функцій, однак через спроби досягнути й видозмінити всю систему, трапляються «прикрі» випадки недалекоглядності й меншовартості тих чи інших сфер діяльності студентів. Йдеться про важливу складову навчального процесу –

фізичне виховання майбутніх фахівців різних напрямів підготовки у системі вищої освіти сучасної України [9, с. 124].

Сучасна молода людина, котра здобула певний освітньо-кваліфікаційний рівень у ЗВО України, володіє певною сумою знань, має конкретний набір сформованих навичок та певний рівень загальної культури, бо в ході навчально-виховного процесу такі завдання були реалізовані педагогічним колективом. Проте сьогодні дуже важливою, на нашу думку, постає формування готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язбережувальної компетентності у професійній діяльності, рівень сформованості якої у студентів ЗВО, як правило, є невисоким, оскільки її не формували у процесі вивчення освітніх компонентів обраної освітньої програми. Тому така необхідність визначається потребою у збереження здоров'я та життя особи у зв'язку з загальним процесом зниження рівня рухової активності населення, зменшення інтересу молоді до занять фізичною культурою, погіршенням стану здоров'я студентства. Визначаємо таку потребу майбутніх фахівців як складову їхньої життєвої компетентності, що знаходить свій вияв у знаннях, цінностях, мотивах, валеологічній позиції, діяльності щодо оздоровлення себе і своїх близьких, а також знайомих, колег.

Тож поняття інновацій в освіті є багатограним та до кінця не вивченим, однак головним для відображення його змісту є нововведення, якісно кращі та відмінні від традиційних, усталених. Їхня мета – забезпечити вищі рівні показників результативності навчання та інтересу студентів до освітньої діяльності. Використання інноваційних форм роботи, метою яких є формування валеологічної компетентності студентів в умовах закладу вищої освіти, є важливою для сучасних досліджень. Під час вивчення низки валеологічних дисциплін та в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки відбувається залучення студентів до роботи з пошуку історій із життя спортсменів минулого чи сучасності, ровесників, спортсменів-аматорів,

паралімпійців тощо. «Здоров'язберігаючий сторітелінг», айстопінг та інші інноваційні форми навчальних занять мають значний позитивний психологічний аспект під час окреслення проблем людини та пошуку виходу з них, адже власний приклад у житті та спорті надзвичайно важливий для молодшої людини, характер і цінності якої перебувають на етапі формування.

Перспективними напрямками подальших наукових пошуків визначаємо такі:

- ✓ обґрунтування структурно-логічної схеми вивчення гуманітарних дисциплін в умовах технічного закладу вищої освіти із розглядом ключових компетентностей молодшої особи на кожному з етапів їхнього вивчення;

- ✓ розкриття методичних особливостей інноваційних форм роботи, які доцільно використовувати в освітній діяльності зі студентами: «бієнале», «консалтинг», «фреш» тощо;

- ✓ вивчення специфіки теоретико-методичних вимог до викладання гуманітарних дисциплін для здобувачів вищої освіти технічних спеціальностей в умовах сучасних процесів реформування системи освіти.

- вивчення досвіду інших країн в питаннях формування валеологічної компетентності та здоров'язберігаючої культури здобувачів вищої освіти;

- подальше вивчення, розгляд, апробація та введення в науковий обіг інноваційних форм роботи для формування валеологічної компетентності та здоров'язберігаючої культури здобувачів вищої освіти;

- проведення педагогічного експерименту на предмет ефективності використання інноваційних форм роботи, інтерактивних методик, тренінгових прийомів під час освітньої діяльності в умовах сучасного технічного закладу вищої освіти та реалізації принципів академічної свободи.

### *Література*

1. Жалій Р.В. До питання про методичне забезпечення навчального процесу з фізичного виховання у технічному університеті в контексті нових

норм освітнього законодавства. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. Т. II. С. 120-122.

2. Закон України «Про вищу освіту».

URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

3. Закон України «Про фізичну культура і спорт».

URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

4. Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти: збірник науково-методичних праць; за заг. ред. В.В. Танської, О.А. Сорочинської, О. В. Павлюченко. Житомир. ЖДУ ім. Івана Франка, 2020. 116 с.

5. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К. : Олімпійська література, 2010. 246 с.

6. Москаленко Н. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 124-128.

7. Опара Н. Здоров'язберігаючі технології : шляхи гармонійного розвитку особистості. *Збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці* (м. Полтава, 27-28 квітня 2017 р.). Полтава : ПНПУ, 2017. С. 38-39.

8. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Додаток до листа МОН від 25.09.2015 р. № 1/9-454.

URL : <http://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v-454729-15#Text>

9. Філоненко О.В. Фізичний розвиток учнів як педагогічна проблема. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький, 2023. Вип. 209. С. 123-128.

10. Хрипко Л.В. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України.

<https://dduvs.in.ua/wpcontent/uploads/files/Structure/library/student/lectures/2017/1/10.1.pdf>

11. Юшковська О.Г. Фізичне виховання студентської молоді. Проблеми та перспективи.

URL : [https://files.odmu.edu.ua/anthropology/2009/01/a091\\_34.pdf](https://files.odmu.edu.ua/anthropology/2009/01/a091_34.pdf)