

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЗ «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Абаєв Сергій Олександрович
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ
ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Кваліфікаційна робота
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

Особистий підпис –



Сергій АБАЄВ

Науковий керівник –
к.п.н., доцент



Олександр ЛИВАЦЬКИЙ

Зав. кафедри –
к.п.н., доцент



Олена ОТРАВЕНКО

Лубни – 2026 р.

Зміст

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ЗФПО	8
1.1. Сутність та специфіка фізкультурно-оздоровчої роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти.....	8
1.2. Психолого-педагогічні передумови впровадження інновацій у фізичному вихованні студентів ЗФПО.....	21
1.3. Огляд та класифікація інноваційних методів, що застосовуються у фізкультурно-оздоровчій діяльності.....	30
Висновки до першого розділу	39
РОЗДІЛ 2. ПРОЄКТУВАННЯ МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗФПО	41
2.1. Обґрунтування критеріїв відбору інноваційних методів для роботи зі здобувачами ЗФПО.....	41
2.2. Організаційно-методичні особливості впровадження інноваційних методів у межах аудиторних занять.....	48
2.3. Розробка методичних рекомендацій щодо використання інноваційних методів у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій роботі.....	54
Висновки до другого розділу	68
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	72

Анотація. Абаєв С. О. Особливості використання інноваційних методів фізкультурно–оздоровчої роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни, 2026.

У роботі досліджено теоретичні та практичні аспекти впровадження інноваційних методів фізкультурно–оздоровчої роботи у закладах фахової передвищої освіти. Проаналізовано сучасні підходи до організації фізичного виховання студентів, визначено анатоמו–фізіологічні та психологічні передумови використання інновацій. Обґрунтовано та розроблено методику, що базується на інтеграції функціонального тренінгу, НІТ–протоколів, цифрових технологій та елементів гейміфікації. Запропоновано алгоритми моніторингу інтенсивності навантаження за формулою Карвонена та матрицю мотиваційного заохочення студентів. Отримані результати дозволяють констатувати, що системне використання інноваційних методів підвищує рівень залученості здобувачів до регулярної фізичної активності та ефективність зміцнення їхнього здоров'я. Робота може бути використана у навчальному процесі викладачів фізичного виховання та в системі позанавчальної оздоровчої діяльності студентської молоді.

Ключові слова: інноваційні методи, фізкультурно–оздоровча робота, здобувачі фахової передвищої освіти, функціональний тренінг, гейміфікація, НІТ–протоколи, цифрові технології.

Abstract. Abaiev S. O. Features of Using Innovative Methods of Physical Culture and Health Work with Students of Professional Pre–Higher Education – Qualification scientific work on the rights of a manuscript. Qualification work for the second (Master's) level of higher education in the field of study 01 – Education/Pedagogy, specialty 014.11 – Secondary Education (Physical Culture). State Institution «Luhansk Taras Shevchenko National University». Lubny, 2026.

The work explores the theoretical and practical aspects of implementing innovative methods of physical culture and health work in institutions of professional pre–higher education. Modern approaches to the organization of physical education for students are analyzed, and the anatomical–physiological and psychological prerequisites for using innovations are determined. A methodology based on the integration of functional training, HIIT–protocols, digital technologies, and gamification elements is substantiated and developed. Algorithms for monitoring exercise intensity using the Karvonen formula and a matrix for student motivational encouragement are proposed. The results obtained allow stating that the systematic use of innovative methods increases the level of student engagement in regular physical activity and the efficiency of their health improvement. The work can be used in the educational process of physical education teachers and in the system of extracurricular health–improving activities for students.

Keywords: innovative methods, physical culture and health work, students of professional pre–higher education, functional training, gamification, HIIT–protocols, digital technologies.

ВСТУП

Сучасні суспільні процеси в Україні формують для молоді досить складні умови життя. Постійний вплив інформаційного середовища, нестабільність у соціально-економічній сфері та тривалі наслідки військової агресії створюють значне психоемоційне навантаження. На цьому тлі особливого значення набуває питання збереження здоров'я молодого покоління, адже саме воно визначає стійкість та життєздатність держави.

Здобувачі фахової передвищої освіти перебувають на відповідальному етапі становлення, коли поєднується інтенсивна професійна підготовка та обмежена рухова активність. Це призводить до зниження фізичної працездатності, погіршення функціонального стану організму та зменшення інтересу до занять фізичною культурою. У багатьох закладах ЗФПО традиційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи не завжди спроможні забезпечити достатній рівень мотивації, різноманітність занять і позитивні зміни в стані здоров'я студентської молоді [23; 85-89].

Тому зростає потреба у впровадженні сучасних, інноваційних методів фізкультурно-оздоровчої роботи, які не лише сприяли б розвитку необхідних фізичних якостей, а й підтримували інтерес, створювали можливості для самореалізації, робили процес тренувань більш динамічним та емоційно привабливим.

Теоретичні засади фізичного виховання молоді висвітлені у працях таких науковців, як Круцевич Т., Шиян Б., Остапенко О. та інших. Питання інноваційних технологій, оздоровчих методик та здоров'язбережувальної діяльності розглядають у своїх дослідженнях Комісова Т., Качан О. та інші фахівці. Проте використання саме інноваційних методів у фізкультурно-оздоровчій роботі зі здобувачами ЗФПО ще не отримало достатньо системного висвітлення. Це свідчить про актуальність і своєчасність обраної теми.

Дослідження узгоджується з основними положеннями Закону України Про фізичну культуру і спорт, Стратегією розвитку фізичної культури і спорту в Україні до 2028 року та сучасними освітніми концепціями, що підкреслюють

важливість формування здорового способу життя та зміцнення фізичного потенціалу молоді [24, 59].

Тема дослідження: Особливості використання інноваційних методів фізкультурно–оздоровчої роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та розроблення методичних рекомендацій щодо застосування інноваційних методів фізкультурно–оздоровчої роботи зі здобувачами ЗФПО.

Об’єктом дослідження є процес фізкультурно–оздоровчої роботи у закладах фахової передвищої освіти.

Предметом дослідження виступають зміст, форми та особливості реалізації інноваційних методів фізкультурно–оздоровчої роботи зі студентською молоддю.

Завдання дослідження передбачають:

- аналіз і систематизацію науково–методичних підходів до організації фізкультурно–оздоровчої діяльності у ЗФПО;
- визначення анатоμο–фізіологічних та психологічних особливостей здобувачів ЗФПО, що впливають на ефективність застосування інноваційних методів;
- розроблення методики (або моделі) впровадження сучасних оздоровчих технологій, таких як функціональний тренінг, гейміфікація чи використання цифрових засобів;
- формування практичних рекомендацій для викладачів фізичного виховання закладів ЗФПО.

Теоретична значущість дослідження полягає в узагальненні та поглибленні підходів до впровадження інноваційних методів оздоровчої діяльності в освітньому процесі закладів ЗФПО.

Практична значущість визначається можливістю використання отриманих рекомендацій у роботі викладачів фізичного виховання з метою підвищення інтересу студентської молоді до занять, оптимізації навчальних програм і створення сучасних оздоровчих проєктів.

Для розв'язання поставлених завдань були застосовані методи: теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури); емпіричні (педагогічне спостереження, бесіди, анкетування, узагальнення досвіду), а у разі проведення педагогічного експерименту – також тестування фізичної підготовленості та методи математичної статистики.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ЗФПО

1.1. Сутність та специфіка фізкультурно–оздоровчої роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти

Фізкультурно–оздоровча робота у закладах фахової передвищої освіти посідає важливе місце у структурі навчально–виховного процесу, оскільки, на думку багатьох дослідників, вона забезпечує підтримання здоров'я, розвиток фізичних і психоемоційних якостей, а також формування соціально значущих навичок. Слід зазначити, що фізкультурно–оздоровчу роботу не слід ототожнювати з фізичним вихованням як ширшим педагогічним процесом, який включає обов'язкові заняття, оцінювання та контроль. На відміну від фізичного виховання, фізкультурно–оздоровча робота являє собою сукупність організаційних, методичних і практичних заходів, які доповнюють навчальний процес і акцентують увагу на оздоровленні, профілактиці захворювань, а також на розвитку здатності до самостійної фізичної активності [66].

У контексті закладів фахової передвищої освіти фізкультурно–оздоровча робота також виконує роль засобу формування професійно значущих фізичних якостей і збереження здоров'я майбутніх фахівців. Як зазначають науковці, особливості професійного спрямування навчання вимагають адаптації фізкультурно–оздоровчих заходів до специфіки майбутньої діяльності студентів, що робить фізкультурно–оздоровчу роботу не лише оздоровчим, а й прикладним елементом педагогічного процесу [39].

Нормативно–правове регулювання фізкультурно–оздоровчої роботи у закладах фахової передвищої освіти здійснюється на основі низки державних документів. Серед ключових – Закон України «Про фізичну культуру і спорт», освітні стандарти фахової передвищої освіти, накази Міністерства освіти і науки України щодо організації фізкультурно–оздоровчої роботи та розвитку здорового способу життя студентів. Ці документи визначають основні вимоги

до змісту, форм і методів фізкультурно–оздоровчої роботи, підкреслюючи необхідність комплексного підходу до фізичного розвитку та профілактики захворювань [23, 24, 53].

Компоненти фізкультурно–оздоровчої роботи

Фізкультурно–оздоровчу роботу умовно поділяють на три взаємопов'язані компоненти: освітній, розвивальний та виховний. Кожен із цих компонентів виконує конкретні функції та доповнює інші, забезпечуючи комплексний підхід до фізичного, психічного та соціального розвитку студентів закладів фахової передвищої освіти. Така системна організація дозволяє не лише формувати фізичні якості, а й розвивати морально–етичні цінності, відповідальність за власне здоров'я та здатність до самостійного планування фізичної активності [71].

Освітній компонент передбачає оволодіння знаннями про здоров'я, гігієну, методику тренування та самоконтроль. Він спрямований на формування у студентів системного розуміння принципів підтримання фізичного та психічного благополуччя, розвитку здорових звичок і профілактики захворювань. В освітньому компоненті важливе місце займають теоретичні знання про будову та функціонування організму, механізми адаптації до фізичних навантажень, вплив навколишнього середовища на фізичний стан, а також основи харчування, режиму дня та відпочинку.

Крім того, освітній компонент передбачає формування навичок самоконтролю, що є ключовим аспектом розвитку особистісної відповідальності за власне здоров'я. Студенти навчаються оцінювати власний фізичний стан, планувати індивідуальні тренувальні навантаження, коригувати рівень активності відповідно до фізіологічних можливостей та рекомендацій фахівців. Це сприяє розвитку самостійності та критичного мислення, оскільки кожен студент опановує навички самостійного прийняття рішень у сфері фізичного виховання.

Освітній компонент також передбачає виховання ціннісного ставлення до здоров'я як до ресурсу, необхідного для реалізації професійних, соціальних

та особистісних цілей. Він інтегрує знання про здоровий спосіб життя у щоденну практику студентів, формує розуміння взаємозв'язку між фізичною активністю, психологічним станом та професійною діяльністю. Наприклад, студенти педагогічних спеціальностей навчаються поєднувати фізичні вправи з методикою навчання дітей, медичні спеціальності – враховувати фізичне навантаження під час практичних завдань, а технічні – оптимізувати фізичну активність для підтримки точності та концентрації під час роботи з технікою.

Таким чином, освітній компонент фізкультурно–оздоровчої роботи є не просто передачею знань, а складним педагогічним процесом, що поєднує теоретичну підготовку, практичні навички та формування ціннісного ставлення до власного здоров'я. Він закладає основу для подальшого ефективного розвитку інших компонентів – розвивального та виховного, забезпечуючи гармонійне поєднання знань, умінь і мотивації до активного здорового способу життя [17].

Ця освітня база створює сприятливі умови для переходу до розвивального компоненту, оскільки знання, усвідомлення цінності здоров'я та сформоване ставлення до фізичної активності стимулюють студентів до активної участі у тренуваннях, вдосконалення власних фізичних якостей і набуття рухових навичок. Саме усвідомлення цінності здоров'я як ресурсу для професійного та особистісного розвитку спонукає студентів до регулярної фізичної активності, більш відповідального ставлення до виконання вправ та самостійного коригування навантажень.

Розвивальний компонент фізкультурно–оздоровчої роботи спрямований на систематичне вдосконалення фізичних якостей студентів, які є фундаментальними для підтримання здоров'я, ефективного функціонування організму та успішної професійної діяльності. До основних фізичних якостей, розвиток яких передбачає цей компонент, належать сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація рухів, рівновага та спритність. Розвивальний компонент не обмежується лише механічним виконанням фізичних вправ, він інтегрує комплексну систему тренувань, що враховує

вікові та індивідуальні особливості студентів, їх фізіологічний стан, рівень підготовки та професійні потреби [20].

Сила є ключовою фізичною якістю, яка визначає здатність організму протистояти зовнішнім навантаженням, підтримувати оптимальну поставу, виконувати щоденні та професійні завдання без перевтоми. Виховання сили здійснюється через різноманітні методи: тренування з обтяженнями, вправи власною вагою, ізометричні та динамічні вправи, що стимулюють розвиток м'язової маси та покращують функціональну координацію роботи м'язів. На заняттях особливу увагу приділяють правильній техніці виконання вправ, поступовому збільшенню навантаження та уникненню травматизму, що формує у студентів відповідальне ставлення до власного фізичного розвитку [31].

Швидкість і реакція розвиваються через спеціальні вправи на швидкість рухів, зміну напрямку, реакцію на зовнішні сигнали та координацію дій. Ці навички необхідні не лише для спортивних досягнень, а й для повсякденного життя та професійної діяльності, наприклад, для педагогів – швидке реагування на дії дітей під час навчального процесу, для медичних працівників – оперативне виконання маніпуляцій у стресових умовах, для технічних спеціальностей – точне і швидке виконання складних операцій [там само].

Витривалість формує здатність організму до тривалого фізичного та психоемоційного навантаження без значного зниження ефективності роботи. Розвивання витривалості здійснюється через кардіо–тренування, аеробні та анаеробні вправи, циклічні і командні ігри, а також вправи на підтримку оптимальної частоти серцевих скорочень і дихання. Регулярна робота над витривалістю сприяє зміцненню серцево–судинної та дихальної систем, підвищенню загальної працездатності та зниженню ризику професійного та повсякденного перевтомлення [74].

Гнучкість і координація рухів розвиваються через вправи на розтяжку, йогу, пілатес та спеціальні вправи на баланс і координацію. Розвиток гнучкості забезпечує оптимальний діапазон рухів у суглобах, попереджує травми,

покращує поставу та сприяє гармонійному розвитку всіх груп м'язів. Координація рухів дозволяє студентам ефективно поєднувати складні рухові дії, що особливо важливо для професій, де потрібна точність, спритність і швидкість виконання завдань [там само].

Формування рухових навичок у розвивальному компоненті є комплексним процесом, що поєднує розвиток базових фізичних якостей із практичними вправами, іграми та моделюванням професійних ситуацій. Це дозволяє студентам набувати досвіду застосування фізичних умінь у реальних умовах, формує адаптивність організму, підвищує мотивацію до регулярної фізичної активності та сприяє самостійній роботі над удосконаленням фізичної підготовки. Таким чином, розвивальний компонент фізкультурно–оздоровчої роботи не обмежується простим тренуванням окремих фізичних якостей, а забезпечує системний, цілісний розвиток організму, формує рухові навички та практичні вміння, які є необхідними як для повсякденного життя, так і для майбутньої професійної діяльності студентів [77].

При цьому ефективність фізкультурно–оздоровчої роботи значною мірою залежить від формування у студентів морально–вольових якостей, що забезпечують свідоме і відповідальне ставлення до власного розвитку та здоров'я. Саме це плавно переходить у виховний компонент, який охоплює розвиток дисципліни, відповідальності, здатності до командної роботи, самоконтролю та самовдосконалення. Взаємодія розвивального та виховного компонентів створює цілісну систему фізичного та особистісного розвитку, де удосконалення фізичних умінь поєднується з формуванням моральних і соціальних якостей, необхідних для успішної професійної діяльності та здорового способу життя [67].

Виховний компонент фізкультурно–оздоровчої роботи охоплює формування морально–вольових якостей, які є фундаментальними для самостійного розвитку студентів, підтримання здорового способу життя та ефективної соціальної взаємодії. До ключових якостей належать дисципліна, відповідальність, здатність до командної роботи, самоконтроль,

самовдосконалення, рішучість та стійкість у досягненні поставлених цілей. Ці якості є невід’ємною складовою особистісного розвитку, формують морально–етичну основу поведінки та сприяють підготовці студентів до професійної діяльності, де вимоги до відповідальності, організованості та взаємодії з колегами є особливо високими.

Дисципліна у контексті фізкультурно–оздоровчої роботи передбачає систематичне виконання поставлених завдань, дотримання режиму тренувань, правил безпеки та методичних рекомендацій. Розвиток дисципліни формує здатність планувати час, організовувати власну фізичну активність та відповідати за її результати. Це також впливає на формування звички до регулярних занять, підтримання режиму дня, а також на готовність долати труднощі та виконувати складні завдання як у навчанні, так і в професійній діяльності [8].

Виховний компонент включає розвиток відповідальності, що проявляється у здатності брати на себе відповідальність за власне здоров’я, фізичну підготовку та ефективність діяльності в команді. Відповідальність сприяє усвідомленню наслідків власних дій, дотриманню правил колективної роботи та активній участі у групових завданнях. Особливо важливою є соціальна складова – формування готовності допомагати іншим, підтримувати команду та брати участь у колективних спортивних іграх, що стимулює розвиток емпатії та взаємоповаги [53].

Здатність до командної роботи у фізкультурно–оздоровчому процесі формується через колективні ігри, змагання, групові тренування та інші інтерактивні форми діяльності. Студенти навчаються ефективно взаємодіяти з іншими, координувати дії, підтримувати командний дух та вирішувати конфліктні ситуації. Ця навичка є надзвичайно важливою для майбутніх фахівців, оскільки практично будь-яка професійна діяльність передбачає взаємодію з колегами, клієнтами чи підлеглими, а вміння працювати у команді підвищує продуктивність та ефективність роботи [17].

Самоконтроль і самовдосконалення розвиваються через систематичну роботу над фізичною формою, участь у тренуваннях і змаганнях, самостійну оцінку власних результатів та коригування рівня фізичної активності. Самоконтроль формує здатність контролювати емоції, регулювати поведінку у стресових ситуаціях та приймати раціональні рішення щодо фізичного навантаження. Самовдосконалення стимулює прагнення до постійного підвищення власної фізичної та моральної підготовки, що є ключовим для підтримання високого рівня здоров'я та професійної компетентності [25].

Дослідники зазначають, що виховний компонент є надзвичайно важливим для майбутніх фахівців, оскільки він формує стійку потребу у фізичній активності та здоровому способі життя протягом усього життя. Він стимулює мотивацію до регулярних занять, сприяє розвитку внутрішньої дисципліни та відповідальності, формує навички самоконтролю та адаптації до різних життєвих ситуацій. Виховний компонент сприяє розвитку позитивного ставлення до фізичної активності як до необхідного елемента гармонійного розвитку особистості, що включає фізичну, психічну та соціальну складові [19].

Таким чином, виховний компонент фізкультурно–оздоровчої роботи забезпечує комплексне формування морально–вольових якостей студентів, готуючи їх до свідомого, відповідального та активного способу життя. Він створює міцну основу для подальшого розвитку особистості, поєднує навчально–пізнавальну діяльність із практичними навичками фізичної активності та формує життєво важливі компетенції для майбутньої професійної діяльності.

Саме сформовані морально–вольові якості та стійка мотивація до фізичної активності створюють передумови для ефективної організації фізкультурно–оздоровчої роботи, що враховує специфіку студентського віку та психофізіологічні особливості молодих людей. Специфіка фізкультурно–оздоровчої роботи у закладах фахової передвищої освіти обумовлюється комплексом вікових, психологічних та організаційних чинників, які

взаємопов'язані та визначають ефективність формування фізичних і морально-вольових якостей студентів. Зокрема, особливості фізіологічного розвитку студентів віком переважно 15–20 років визначають ключові напрямки організації фізкультурно-оздоровчого процесу, оскільки цей період є перехідним між юнацьким та раннім зрілим віком, характеризується завершенням активного росту та формуванням функціональної зрілості організму, а також інтенсивним розвитком самосвідомості та соціальних компетенцій [45].

Фахівці зазначають, що в цей період м'язова система, серцево-судинна та дихальна системи досягають своєї функціональної зрілості, що дозволяє ефективно впроваджувати різні форми фізичних навантажень, спрямованих на розвиток сили, витривалості, швидкості та координації рухів. Проте організм залишається сенситивним до розвитку швидко-силових якостей, витривалості та гнучкості, що створює особливі можливості для комплексного формування фізичних здібностей і запобігання травматизму. Таким чином, фізкультурно-оздоровча робота у цей період має ґрунтуватися на принципі поступовості та системності, поєднуючи контрольовані навантаження з індивідуальною адаптацією до фізіологічних можливостей студентів [28].

Психологічна специфіка студентів у зазначеному віковому періоді проявляється в активному прагненні до самостійності, пошуку власної самореалізації та високій потребі у варіативності фізкультурних і спортивних занять. Вона зумовлює необхідність використання диференційованого підходу до організації тренувального процесу, індивідуалізації завдань та врахування особистісних особливостей кожного студента, що відрізняє заклади фахової передвищої освіти від загальноосвітніх шкіл, де структура фізичного виховання є більш стандартизованою та менш гнучкою [9].

Особливе значення має також мотиваційна складова: студенти цього віку схильні до активного включення у процес фізичної активності, якщо вона поєднує оздоровчий ефект із можливістю проявити власні здібності, продемонструвати результативність та отримати соціальне визнання. Це

підкреслює необхідність використання у фізкультурно–оздоровчій роботі інноваційних методик, таких як ігрові форми тренувань, командні змагання, інтерактивні та цифрові технології, які стимулюють інтерес та підтримують високий рівень мотивації [1].

Крім того, організаційні чинники, зокрема розпорядок навчального дня, обсяг навчального навантаження та матеріально–технічне забезпечення, значною мірою визначають ефективність фізкультурно–оздоровчих заходів. В умовах закладів фахової передвищої освіти ці чинники потребують ретельного планування та гнучкого підходу, що дозволяє поєднати обов’язкові навчальні заняття з можливістю самостійної та позааудиторної фізичної активності, забезпечуючи комплексний розвиток фізичних, психоемоційних та соціальних компетенцій студентів [65].

Саме у поєднанні продуманого організаційного забезпечення та цілеспрямованих методичних підходів виникає ефективне середовище для реалізації професійно–прикладної фізичної підготовки, оскільки правильна організація навчального процесу дозволяє максимально використати фізіологічні ресурси студентів, оптимізувати час для практичних занять та сприяти гармонійному поєднанню навчальної, самостійної та позааудиторної фізичної активності. Це створює умови для того, щоб фізкультурно–оздоровча робота стала не лише оздоровчою, а й професійно–орієнтованою, формуючи у студентів навички та фізичні якості, які безпосередньо впливають на успішність майбутньої професійної діяльності.

Фізкультурно–оздоровча робота у закладах фахової передвищої освіти виконує надзвичайно важливу професійно–прикладну функцію фізичної підготовки, спрямовану на комплексний розвиток фізичних якостей студентів, які є необхідними для ефективного та безпечного виконання майбутніх професійних обов’язків. Такий підхід передбачає не лише загальний фізичний розвиток, а й цілеспрямоване вдосконалення тих фізичних умінь та навичок, які безпосередньо впливають на продуктивність, стійкість та адаптивність студентів у різних професійних ситуаціях. Зокрема, для студентів

педагогічних спеціальностей особливо важливими є висока витривалість, що дозволяє довготривало та інтенсивно виконувати педагогічні завдання, а також загальна рухова мобільність, яка забезпечує ефективну організацію навчального процесу та взаємодію з дітьми у різноманітних навчально–виховних ситуаціях [40].

Для студентів технічних спеціальностей ключовими є точність рухів, стійкість до монотонної роботи та координація дій, що безпосередньо впливає на безпеку, ефективність та продуктивність професійної діяльності, де необхідно поєднувати уважність, точність і витривалість при виконанні тривалих або повторюваних завдань. Для майбутніх медичних фахівців значну роль відіграють спритність, сила рук, координація та швидкість реакції, оскільки їхні професійні обов'язки часто передбачають оперативне виконання маніпуляцій, роботу у стресових умовах та здатність до тривалого фізичного навантаження, що потребує високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки [там саме].

Окрім цього, фізкультурно–оздоровча робота виконує компенсаторну функцію, яка полягає у зниженні негативного впливу навчального навантаження, сидячого способу життя та стресових ситуацій на фізичний та психоемоційний стан студентів. Саме за рахунок систематичних фізичних вправ, ігрових та тренувальних занять відбувається активізація метаболічних процесів, покращується кровообіг, регулюється робота серцево–судинної та дихальної систем, підвищується загальний тонус організму та відновлюється працездатність після тривалого навчального навантаження.

Фізкультурно–оздоровчий процес у закладах фахової передвищої освіти не лише сприяє підтриманню фізичного стану студентів, але й активно формує психологічну стійкість, допомагає адаптуватися до різноманітних стресових ситуацій навчального середовища та розвиває внутрішню мотивацію до регулярної фізичної активності. Використання диференційованих ігрових та тренувальних методик, командних вправ і професійно орієнтованих завдань створює комплексне середовище, у якому студенти мають змогу одночасно

розвивати фізичні якості, удосконалювати професійні навички, підвищувати увагу та концентрацію, а також формувати стійкі здоров'язберігаючі звички, актуальні протягом усього життя [57].

Таким чином, фізкультурно–оздоровча робота виконує подвійне завдання: з одного боку, забезпечує цілеспрямоване формування та розвиток професійно значущих фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання майбутніх професійних обов'язків, а з іншого – виступає ефективним засобом компенсації негативного впливу навчального навантаження та сидячого способу життя, що сприяє збереженню здоров'я, підвищенню працездатності та формуванню стійкої мотивації до активного здорового способу життя.

Саме за рахунок комплексного поєднання цих функцій формується необхідна база для організаційних форм фізкультурно–оздоровчої роботи, які реалізуються через багатокomпонентну систему заходів. Вона включає обов'язкові навчальні програми, позанавчальні масові заходи та самостійні індивідуальні форми активності студентів, кожна з яких виконує визначені функції, спрямовані на всебічний розвиток фізичних, психоемоційних та соціальних компетенцій студентів, а також на підтримку і посилення мотивації до здорового та активного способу життя [80].

Обов'язкові навчальні форми включають уроки фізичної культури, лекції з основ здоров'я, практичні заняття та лабораторні роботи, що передбачають систематичне опанування теоретичних знань і практичних навичок. Вони забезпечують базовий рівень фізичної підготовки, контроль за дотриманням нормативів та методичну підтримку студентів у процесі виконання вправ. Крім того, обов'язкові навчальні заходи формують у студентів почуття дисципліни, відповідальності та регулярності, що є важливим для подальшого самостійного розвитку фізичних якостей [76].

Позанавчальні, або масові, форми організації фізкультурно–оздоровчої роботи включають дні здоров'я, спортивні турніри, спартакіади, спортивні свята та інші колективні заходи, що спрямовані на популяризацію активного

способу життя серед студентів. Вони виконують не лише оздоровчу функцію, а й соціально-виховну, оскільки дозволяють студентам взаємодіяти у команді, розвивати комунікативні навички, відчувати азарт та мотивацію до досягнення результату. Масові форми також створюють сприятливі умови для впровадження інноваційних методик, ігрових та інтерактивних тренувань, що стимулюють цікавість та підвищують ефективність фізкультурно–оздоровчого процесу [47].

Самостійні, або індивідуальні, форми фізкультурно–оздоровчої роботи передбачають заняття за індивідуальними планами, ранкову гігієнічну гімнастику, самостійні тренування під методичним супроводом викладача та використання цифрових технологій для контролю навантажень. Вони дозволяють студентам проявляти активну позицію у власному фізичному розвитку, адаптувати інтенсивність та види фізичних вправ відповідно до індивідуальних особливостей, рівня фізичної підготовки та професійних потреб. Самостійні форми також сприяють формуванню внутрішньої мотивації, самоконтролю та здатності до планування власного фізкультурного режиму, що є необхідним для збереження здоров'я протягом навчання та у майбутній професійній діяльності [3].

Важливо зазначити, що ефективність організаційних форм фізкультурно–оздоровчої роботи значною мірою залежить від їх взаємодії та поєднання. Лише комплексний підхід, що передбачає організоване поєднання обов'язкових, позанавчальних та самостійних форм, забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей, морально–вольових навичок, соціальних компетенцій та мотивації до здорового способу життя студентів, створюючи міцну основу для подальшого професійного та особистісного розвитку.

Дослідники наголошують, що саме позанавчальні та самостійні форми фізкультурно–оздоровчої роботи виступають ключовими платформами для впровадження інноваційних методів та сучасних підходів у підготовці студентів. Вони створюють сприятливі умови для застосування гейміфікації, що підвищує мотивацію та залученість студентів у навчально–фізичну

діяльність, а також дозволяють ефективно інтегрувати цифрові технології, мобільні застосунки та інструменти дистанційного контролю навантажень [32].

Таким чином, позанавчальні та самостійні форми фізкультурно–оздоровчої роботи не лише забезпечують активність студентів у позаурочний час, а й створюють платформу для комплексного розвитку їхніх фізичних, психоемоційних і соціальних компетенцій, інтегруючи сучасні методики та інноваційні технології. Вони сприяють формуванню професійних навичок, адаптивності організму та стійкої мотивації до активного і здорового способу життя, підкреслюючи важливість поєднання різних організаційних форм у цілісному фізкультурно–оздоровчому процесі.

Нижче наведено узагальнену таблицю, що демонструє основні функції фізкультурно–оздоровчої роботи у закладах фахової передвищої освіти та форми їх реалізації.

Таблиця 1.1

**Функції фізкультурно–оздоровчої роботи у закладах фахової
передвищої освіти та форми їх реалізації**

№	Функція фізкультурно–оздоровчої роботи	Зміст функції	Форми реалізації
1	Оздоровча	Зміцнення систем організму, профілактика захворювань	Групові заняття, відновлювальні тренування, масові заходи
2	Прикладна (професійно–прикладна фізична підготовка)	Розвиток фізичних якостей, необхідних для професії	Спеціалізовані тренування, кросфіт, функціональний тренінг
3	Мотиваційна	Формування цінності здоров'я та стійкої потреби у фізичній активності	Гейміфікація, змагання, самостійні заняття з мобільними застосунками

Підсумовуючи, специфіка фізкультурно–оздоровчої роботи у закладах фахової передвищої освіти визначається передусім комплексністю підходу, який враховує взаємозв'язок фізичного, психоемоційного та соціального розвитку студентів. Вона формується на основі поєднання психологічної

зрілості молодих людей, їхніх вікових та фізіологічних особливостей, а також потреби у компенсації рухового дефіциту, що виникає в умовах навчального навантаження та тривалого сидячого режиму. Крім того, суттєву роль відіграє орієнтація на формування професійно значущих фізичних якостей, які безпосередньо впливають на ефективність виконання майбутніх професійних обов'язків та забезпечують готовність студентів до активної трудової діяльності.

Реалізація такої специфіки вимагає цілісного поєднання обов'язкових навчальних програм із інноваційними методиками та позааудиторними формами фізкультурно–оздоровчої роботи. Такий підхід дозволяє не лише підтримувати оптимальний рівень фізичної підготовки, а й підвищувати мотивацію студентів до регулярних занять, формувати навички самостійного планування фізичної активності та забезпечувати високу ефективність оздоровчого процесу протягом усього навчального періоду

1.2. Психолого-педагогічні передумови впровадження інновацій у фізичному вихованні студентів ЗФПО

Психолого-педагогічні передумови відіграють ключову роль у визначенні причин, через які традиційні методи фізичного виховання в сучасних умовах навчання стають недостатньо ефективними для студентів закладів фахової передвищої освіти (ЗФПО). Ці передумови пояснюють, чому стандартні підходи, що орієнтовані лише на механічне виконання фізичних вправ або на загальний розвиток фізичних якостей, не завжди відповідають потребам молоді, яка перебуває на перехідному етапі інтенсивного фізичного, психологічного та соціального розвитку. Водночас вони дозволяють обґрунтувати, яким чином впровадження інноваційних підходів у фізичне виховання може ефективно задовольнити потреби студентів, сприяти формуванню мотивації до активного способу життя, розвитку фізичних,

психоемоційних та соціальних компетенцій, а також підвищенню рівня самостійності й відповідальності за власне здоров'я [34].

Для більш глибокого розуміння того, чому сучасні студенти закладів фахової передвищої освіти (ЗФПО) демонструють відмінну мотивацію та інтерес до нових методів фізичного виховання, а традиційні підходи втрачають свою ефективність, важливо розглянути психологічні та педагогічні передумови. Для зручності аналізу ці передумови умовно поділяють на дві взаємопов'язані категорії, які взаємодоповнюють одна одну та формують основу для впровадження інноваційних методів фізичного виховання.

Перша категорія – психологічні передумови – безпосередньо пов'язані з особливостями особистості студентів, їх віковими, когнітивними та емоційними характеристиками, мотиваційними орієнтаціями, психоемоційною чутливістю, рівнем самосвідомості та соціальною поведінкою. Вони відображають психологічний профіль сучасної студентської молоді, включно з особливостями її ставлення до навчального процесу, самоорганізації, потребою у самостійності та здатністю до саморегуляції. Друга категорія – педагогічні передумови – обумовлена специфікою організації навчального процесу в закладах фахової передвищої освіти, його нормативними рамками, структурою освітніх програм, кількістю годин, виділених на фізичне виховання, наявністю сучасного обладнання, спортивної інфраструктури та методичного супроводу занять. Аналіз цих аспектів дозволяє комплексно підходити до планування та впровадження інновацій у фізичне виховання, забезпечуючи їхню відповідність сучасним психологічним потребам студентів, а також педагогічним і організаційним вимогам до ефективного навчального процесу та професійної підготовки [50].

1. Психологічні передумови

Студенти ЗФПО переважно віком 15–20 років перебувають на етапі пізнього юнацького віку, що характеризується інтенсивним соціальним, емоційним та особистісним становленням. Цей період розвитку відзначається формуванням самосвідомості, активним пошуком власної ідентичності,

підвищеною потребою у самореалізації та прагненням до автономності. Водночас молодь демонструє високу чутливість до соціального визнання, прагне сучасних та популярних форм активності, швидко адаптується до нових технологій і способів навчання, а також виявляє знижену здатність до тривалого концентрування на одноманітних завданнях, що створює специфічні психологічні вимоги до організації фізичного виховання [43].

Потреба у самостійності та самореалізації. Сучасні студенти прагнуть до суб'єктності в навчальному процесі, оскільки заняття з фізичного виховання перестають сприйматися як обов'язковий шкільний урок із жорсткими рамками та зовнішнім контролем. Вони прагнуть самостійно приймати рішення щодо вибору форм фізичної активності, визначати інтенсивність та тривалість занять, а також оцінювати власний прогрес і результати. Ця потреба обумовлена психологічними змінами, які включають розвиток самосвідомості, відповідальності за власне здоров'я та прагнення до особистісного зростання, а також бажанням проявити власні інтереси та здібності [52].

Інноваційний механізм – для задоволення цих потреб доцільним є впровадження персоналізованих програм фізичного виховання, які враховують індивідуальні фізичні можливості, особисті інтереси та професійну орієнтацію студентів. Наприклад, функціональні тренінги з можливістю самостійного вибору вправ, застосування цифрових платформ, мобільних застосунків та інтерактивних засобів контролю прогресу дозволяють студентам активно брати участь у процесі саморегуляції. Такий підхід не лише підвищує мотивацію до занять, а й формує навички самостійного планування фізичної активності, критичного оцінювання результатів та адаптації тренувального процесу до власних потреб.

Формування ідентичності та іміджу. На етапі пізнього юнацького віку студенти проявляють високу чутливість до соціального визнання та прагнуть створити власний позитивний образ серед однолітків, колег та в соціальних мережах. Вони активно формують власну ідентичність через участь у видах

фізичної активності, які відповідають сучасним тенденціям і популярним культурним кодам, що демонструють «трендовість» та інноваційність. У цьому контексті традиційні форми спорту, які часто асоціюються зі стандартними шкільними уроками або з більш класичними підходами, можуть сприйматися як застарілі, недостатньо привабливі або навіть неprestижні, що знижує мотивацію студентів до регулярної участі в таких заняттях. Крім того, молодь прагне самовираження та соціального підтвердження власного стилю життя, демонструючи через вибір фізичної активності свої інтереси, особистісні пріоритети та готовність слідувати сучасним тенденціям.

Інноваційний механізм – для забезпечення максимальної ефективності цього аспекту фізичного виховання доцільним є впровадження сучасних фітнес-напрямків, які поєднують фізичну активність із елементами модного, актуального та технологічно обґрунтованого підходу. До таких напрямків належать кросфіт, TRX, йога у гамаках, бойові фітнес-системи та інші сучасні види тренувань, що користуються популярністю у фітнес-індустрії та соціальних мережах. Використання елементів гейміфікації, інтерактивних тренувальних платформ, командних змагань та соціальних ігрових сценаріїв сприяє не лише підвищенню привабливості занять, а й зміцненню соціально значущої мотивації студентів до регулярної фізичної активності. Завдяки такому підходу студент отримує можливість реалізувати потребу у визнанні та самовираженні, одночасно формуючи позитивну ідентичність, що поєднує сучасний стиль життя, фізичну культуру та здоровий спосіб існування [51].

Високий рівень інформаційної насиченості. Сучасні студенти закладів фахової передвищої освіти перебувають у середовищі постійного інформаційного потоку, який характеризується швидкою зміною даних, високою емоційною насиченістю та інтенсивною стимуляцією уваги. Такий режим сприйняття інформації формує тенденцію до кліпового мислення та знижує здатність концентруватися на тривалих, монотонних фізичних вправах, що негативно впливає на формування стійких фізичних навичок. У поєднанні із сидячим способом життя, надмірним використанням цифрових

пристроїв, гаджетів і соціальних мереж, це призводить до розвитку рухового дефіциту (гіподинамії) та накопичення психоемоційного стресу, що суттєво погіршує загальний фізичний стан, знижує працездатність, ефективність навчальної діяльності та здатність до саморегуляції [16].

Інноваційний механізм – для подолання цих негативних наслідків доцільним є впровадження динамічних, інтенсивних і варіативних форм занять, які постійно змінюють характер вправ, рівень навантаження та тип рухової активності, забезпечуючи одночасну стимуляцію фізичного розвитку і психологічного розвантаження. Використання інтерактивних платформ, VR/AR-технологій, мобільних застосунків, а також командних ігрових методик створює високий рівень емоційного залучення, підвищує концентрацію та увагу студентів, активує когнітивні процеси та сприяє відновленню нервової системи. Особливо важливою є ця функція фізкультурно–оздоровчих заходів у сучасних умовах підвищеної соціальної та психологічної напруги, включно з воєнними діями та кризовими ситуаціями, коли фізична активність стає ефективним засобом профілактики психоемоційного виснаження, підтримки психологічного здоров'я, розвитку адаптивності та стресостійкості студентів [5].

Таким чином, високий рівень інформаційної насиченості сучасного студентського середовища зумовлює необхідність впровадження інноваційних, технологічно підкріплених та варіативних методів фізичного виховання, які одночасно сприяють розвитку фізичних якостей, збереженню психоемоційної рівноваги та формуванню навичок саморегуляції у складних соціально-психологічних умовах.

Педагогічні передумови. Педагогічні чинники формуються як відповідь на потребу сучасної системи освіти адаптувати навчальний процес у закладах фахової передвищої освіти до оновлених державних стандартів, вимог компетентнісного підходу, цифровізації навчального середовища та зростаючих запитів ринку праці. У цих умовах фізичне виховання перестає бути суто оздоровчою дисципліною та набуває інтегративного освітнього

значення, забезпечуючи формування у студентів різноманітних професійно значущих умінь, знань і компетентностей, необхідних для майбутньої професійної діяльності. Така трансформація педагогічних завдань зумовлює потребу у переосмисленні змісту, структури та методів організації фізкультурно–оздоровчої роботи, що повинна відповідати не лише фізіологічним особливостям студентів, а й сучасним тенденціям розвитку освіти, науки, технологій та соціально–економічного середовища [14].

Потреба у міждисциплінарній інтеграції. Фізичне виховання у ЗФПО виконує не лише традиційну функцію підтримки здоров'я та фізичної працездатності студентів, а й виступає важливою складовою їхнього професійного становлення. У сучасних умовах ринок праці потребує фахівців, які володіють не лише базовими теоретичними знаннями, а й здатністю застосовувати їх у комплексі, інтегруючи різні галузі науки. З огляду на це фізичне виховання повинно органічно поєднувати елементи анатомії, фізіології, біомеханіки, спортивної психології, валеології, а також знання з обраної студентом спеціальності, формуючи цілісне розуміння власного фізичного розвитку, меж функціональних можливостей та шляхів покращення професійної працездатності.

Значення міждисциплінарного підходу проявляється у формуванні у студентів здатності аналізувати фізичні вправи не лише з точки зору моторних дій, а й через призму анатомічних структур, фізіологічних реакцій організму, психоемоційних станів та особливостей професійної діяльності. Такий інтегративний підхід створює умови для розвитку критичного мислення, навичок самоаналізу, усвідомлення факторів, що впливають на працездатність, стомлення та ефективність рухової активності [18].

Інноваційний механізм – задля реалізації міждисциплінарної інтеграції у фізичному вихованні доцільним є застосування проєктних методів, які дозволяють студентам виступати активними суб'єктами навчального процесу. Використання таких методів передбачає створення індивідуальних або групових фітнес–проєктів, що включають розробку програм тренувань,

обґрунтування їх впливу на організм, проведення самостійних вимірювань, ведення щоденників фізичної активності, аналіз власного функціонального стану та представлення результатів у вигляді практичних звітів або презентацій.

Важливою складовою інноваційного механізму є застосування сучасних цифрових технологій, включаючи фітнес–браслети, пульсометри, мобільні застосунки для моніторингу активності, онлайн–платформи для побудови тренувальних програм, а також портативне діагностичне обладнання для оцінювання компонентів фізичного стану. Використання цих інструментів дозволяє студентам усвідомлювати закономірності функціонування власного організму, контролювати навантаження, аналізувати динаміку фізичного розвитку та приймати обґрунтовані рішення щодо оптимізації рухової активності.

Упровадження таких міждисциплінарних та технологічно орієнтованих підходів сприяє підвищенню мотивації студентів, формуванню професійної компетентності, розвитку відповідального ставлення до фізичного здоров'я та створює умови для інтеграції фізичного виховання у ширший контекст освітньо–професійної підготовки [2].

Необхідність підвищення ефективності фізкультурно–оздоровчої роботи. У сучасних умовах організації освітнього процесу у закладах фахової передвищої освіти постає проблема обмеженого часу, передбаченого навчальними планами для занять з фізичного виховання. На відміну від загальної середньої освіти, де рухова активність є систематичнішою, студенти ЗФПО мають значно менше годин, що автоматично знижує можливість повноцінного розвитку фізичних якостей і підтримання оптимального функціонального стану організму. До цього додається інтенсивна розумова діяльність, значний обсяг аудиторного та самостійного навчання, використання цифрових технологій та тривалий сидячий режим, що потребує компенсаторного впливу з боку фізичної активності [56].

Така ситуація вимагає від педагогів переосмислення традиційних методичних підходів та пошуку ефективних систем організації рухової діяльності, які дозволяють отримати відчутний оздоровчий ефект навіть за умов мінімальної кількості годин. Тому актуальним стає завдання не лише збільшення обсягу рухової активності, що часто є неможливим через навчальні обмеження, а й підвищення якості кожного тренувального заняття, його інтенсивності, варіативності та адаптивності до потреб конкретних студентських груп.

У цьому контексті особливе значення набуває оптимізація структури уроку, раціональне поєднання різних методів навчання та використання таких форм організації фізкультурно–оздоровчої роботи, які забезпечують одночасний розвиток кількох фізичних якостей. Студенти, які перебувають на етапі інтенсивного професійного становлення, потребують ефективних, компактних за часом, але змістовно насичених занять, що впливають на витривалість, силу, швидкість, координацію та психоемоційний стан [7].

Проблема підвищення ефективності загострюється також через те, що більшість традиційних уроків фізичної культури орієнтовані на тривалі одноманітні вправи, які не відповідають сучасним потребам студентської молоді та не забезпечують достатнього оздоровчого ефекту. Молодь часто втрачає мотивацію через низьку інтенсивність занять, відсутність відчутного прогресу або недостатній рівень новизни та динаміки. Тому необхідним є впровадження навчальних технологій, що поєднують високу результативність, варіативність та можливість персоналізації навантаження [13].

Інноваційний механізм – ефективним шляхом вирішення цієї проблеми стає впровадження сучасних методик, зокрема функціонального тренінгу та високоінтенсивних інтервальних тренувань, що демонструють високу результативність навіть у межах коротких тренувальних сесій. Функціональний тренінг дозволяє розвивати декілька фізичних якостей одночасно, використовуючи вправи, що імітують природні рухи, підвищують силу, витривалість, мобільність і стабільність, а також забезпечують

комплексний вплив на м'язові групи та опорно–руховий апарат. НІТ, у свою чергу, ґрунтується на чергуванні коротких періодів високої інтенсивності з короткими фазами відновлення, завдяки чому забезпечується високе кардіореспіраторне навантаження, активне зниження рівня стресу та покращення метаболічних процесів навіть за мінімальної тривалості заняття [там само].

Застосування цих інноваційних методик сприяє значному підвищенню оздоровчого потенціалу фізичних занять, формуванню стійкої мотивації студентів, можливості адаптації навантаження під індивідуальні особливості та створює умови для отримання максимальної користі від кожної хвилини тренувального процесу. У результаті фізкультурно–оздоровча робота у ЗФПО стає більш ефективною, змістовною та відповідною сучасним вимогам освітнього і соціального середовища [37].

Трансформація ролі викладача. У сучасному фізкультурно–оздоровчому процесі роль викладача поступово змінюється з директивної на консультативну. Він вже не лише організовує та контролює навчальні заняття, а виступає ментором і наставником, який допомагає студенту орієнтуватися у великому обсязі фітнес-інформації, обирати безпечні та ефективні методи тренування і формувати індивідуальні траєкторії фізичного розвитку. Така трансформація сприяє підвищенню мотивації, розвитку самостійності та відповідальності здобувачів освіти.

Інноваційний механізм – систематичне самовдосконалення викладача, спрямоване на опанування цифрових платформ, сучасних тренувальних концепцій та новітніх методичних підходів. Таке професійне зростання сприяє модернізації педагогічного колективу та підвищує якість фізкультурно–оздоровчого процесу [72].

Узагальнення психолого-педагогічних передумов свідчить про те, що впровадження інноваційних методів у фізичному вихованні студентів ЗФПО є не даниною моді, а об'єктивною необхідністю. Така необхідність зумовлена зростанням психологічної зрілості студентів, їхньою потребою в автономії,

сучасних формах рухової активності та ефективних методиках навчання. Водночас вона відповідає освітнім вимогам щодо професійної орієнтації та раціонального використання навчального часу. Інноваційні підходи формують мотиваційний міст між традиційними засобами навчання та сучасними вимогами до здорового способу життя, забезпечуючи цілісний розвиток фізичних, психоемоційних і соціальних компетенцій студентів.

1.3. Огляд та класифікація інноваційних методів, що застосовуються у фізкультурно–оздоровчій діяльності

Впровадження інноваційних методів у фізкультурно–оздоровчу роботу є логічним продовженням тих психолого–педагогічних передумов, які були розглянуті у попередньому підрозділі, і водночас виступає важливим кроком у модернізації всієї системи підготовки студентської молоді. У цьому контексті інноваційні методи постають як комплекс технологічно, методично або організаційно оновлених підходів, що отримують особливу актуальність в умовах швидких соціальних, освітніх та інформаційних трансформацій. З огляду на це такі методи спрямовані не лише на підвищення рівня фізичної активності студентів, а й на створення нових механізмів мотиваційного, когнітивного та емоційного впливу, які дозволяють забезпечити гармонійний розвиток особистості.

Слід зазначити, що інноваційні методи у фізкультурно–оздоровчому процесі функціонують як засоби, що забезпечують багатофакторне поліпшення освітньої взаємодії. Вони сприяють підвищенню мотивації до регулярних занять завдяки застосуванню сучасних технологічних рішень, надають тренувальному процесу адаптивності та гнучкості, а також дозволяють оперативно реагувати на індивідуальні зміни у фізичному стані студентів. Разом з тим варто підкреслити, що використання інноваційних методів відкриває можливості для створення більш динамічного, варіативного та особистісно орієнтованого освітнього середовища, у якому фізична

культура перестає бути формальною дисципліною і трансформується у важливий компонент здорового способу життя [38].

У зв'язку з цим застосування новітніх тренувальних концепцій, цифрових інструментів та мотиваційно–психологічних механізмів сприяє формуванню сучасної культури рухової активності, яка відповідає потребам студентів у різноманітності, динамічності та інтерактивності. Такі методи забезпечують умови для більш глибокого розкриття фізичного, функціонального та психоемоційного потенціалу здобувачів освіти, підвищуючи їхню здатність до навчальної діяльності, витривалість до стресових факторів і загальний рівень адаптаційних можливостей організму. Таким чином інноваційні технології у фізичному вихованні можна розглядати як інструмент комплексного впливу, що охоплює рухову, когнітивну, соціальну та емоційну сфери розвитку особистості [29].

Зважаючи на багатоаспектність сучасної фізкультурно–оздоровчої роботи, постає потреба у чіткій систематизації інноваційних методів. Класифікація таких методів має на меті впорядкувати існуючі підходи відповідно до специфіки їхньої дії, механізмів впливу та потенційних можливостей практичного застосування у закладах фахової передвищої освіти. У цьому контексті доцільно виокремити кілька класифікаційних груп, що дозволяють узагальнити сучасні тенденції розвитку фізкультурно–оздоровчого середовища та створити методологічну основу для подальшої наукової характеристики й практичної апробації кожного з цих напрямів [46].

Узагальнена характеристика основних груп інноваційних методів, що нині використовуються у фізкультурно–оздоровчій роботі, представлена в таблиці нижче, що дає змогу системно простежити їхню сутність та практичну спрямованість.

Таблиця 1.2.

**Класифікація інноваційних методів у фізкультурно–оздоровчій
роботі**

№	Класифікаційна група	Сутність інновації	Приклади методів та технологій
1	Тренувально–методичні	Нові способи організації рухової діяльності, що підвищують інтенсивність, функціональність та ефективність навантаження	Функціональний тренінг, НІТ, Табата, Кросфіт
2	Цифрово–технологічні	Використання ІТ–засобів та гаджетів для контролю, аналізу й інформаційного супроводу тренувань	Носні пристрої, мобільні застосунки, інтерактивні платформи, біометрія
3	Психологічно–мотиваційні	Ігрові та соціально орієнтовані механізми для посилення залученості та змагання	Гейміфікація, змагальні платформи, VR і AR технології

Тренувально–методичні інновації становлять комплекс сучасних підходів до організації та реалізації тренувального процесу, який, на думку фахівців, дозволяє за обмежений часовий ресурс досягати поєднання оздоровчого, навчального та мотиваційного результату. Впровадження таких інновацій розглядається як закономірний етап еволюції фізкультурно–оздоровчої діяльності, у межах якої поступово зміщуються акценти від традиційних вправ і однотипних методичних рішень до більш гнучких, варіативних та адаптивних моделей тренувального впливу. Як зазначають дослідники, сучасний студент потребує не лише фізичного навантаження як такого, а насамперед різноманітності, практичної спрямованості, елементів ігровізації та відчуття особистісного прогресу, що обумовлює необхідність оновлення методичного інструментарію [4].

Функціональний тренінг у цьому контексті посідає особливе місце. Його сутність полягає у системі вправ, що імітують природні рухові дії людини і спрямовані на розвиток базових фізичних якостей, необхідних як у повсякденній активності, так і у професійній підготовці. На думку фахівців галузі фізичної культури, багатосуглобові рухи, характерні для

функціонального тренінгу, створюють умови для одночасної активізації кількох великих та дрібних м'язових груп, завдяки чому підвищуються енерговитрати, оптимізується внутрішньом'язова та міжм'язова координація і формується більш цілісна система рухових навичок [27].

У закладах фахової передвищої освіти функціональний тренінг трактується як багатовекторний засіб розвитку сили, витривалості, координаційних здібностей і стабілізаційних характеристик опорно–рухового апарату. На переконання методистів, його застосування сприяє гармонійному поєднанню традиційних завдань фізичної підготовки з елементами професійно–прикладного спрямування, оскільки вправи відтворюють реальні життєві та виробничі ситуації, в яких необхідна комплексна фізична готовність. Це дозволяє студентам усвідомити практичну значущість тренувального процесу, що, у свою чергу, посилює внутрішню мотивацію до систематичних занять [22].

Сучасні інноваційні тренувальні засоби, які застосовуються у функціональному тренінгу, додають процесу не лише технічної різноманітності, а й значної мотиваційної складової. Використання такого обладнання, як петлі TRX, медболи, гирі, функціональні еспандери чи нестабільні платформи, на думку фахівців, формує у студентів відчуття новизни, динаміки та особистісного виклику. Це сприяє активній участі у тренуваннях, підвищує їхню залученість і дозволяє гнучко варіювати навантаження залежно від рівня підготовленості. На думку практиків, подібний підхід забезпечує можливість створення індивідуалізованих або парних комплексів, які одночасно є технічно доступними, фізіологічно доцільними та психологічно комфортними [21].

Як свідчить досвід викладачів і тренерів, функціональний тренінг дозволяє поєднати інтенсивність, безпечність і комплексність впливу, що робить його одним із найдоцільніших рішень у системі фізкультурно–оздоровчої роботи зі студентською молоддю. Застосування інноваційних вправ сприяє формуванню навичок контролю власного тіла, покращує

поставу, підвищує рівень загальної працездатності та створює умови для успішного виконання як навчальних, так і повсякденних рухових завдань. На думку фахівців, функціональний тренінг також позитивно впливає на психоемоційну сферу, оскільки різноманітність вправ, можливість змінювати темп та інтенсивність, а також включення елементів змагальності створюють ефект залучення і підтримують інтерес протягом усього тренувального циклу [75].

Високоінтенсивні інтервальні тренування (НІТ) на сьогоднішній день розглядаються фахівцями як один із найефективніших методів швидкого та комплексного розвитку фізичних якостей. Основу цього підходу становить чергування періодів максимальної або субмаксимальної фізичної роботи з короткими інтервалами активного або пасивного відпочинку. На думку експертів, така організація навантаження дозволяє одночасно стимулювати кардіореспіраторну систему, покращувати метаболічні процеси, розвивати витривалість та силу, а також оптимізувати відновлення організму після інтенсивного фізичного впливу [11].

В умовах закладів фахової передвищої освіти, де навчальний план часто передбачає обмежену кількість годин на фізичне виховання, впровадження НІТ стає особливо актуальним. Досвідчені викладачі зазначають, що цей підхід дозволяє студентам досягати суттєвого приросту загальної фізичної підготовленості навіть за відносно короткі проміжки часу, забезпечуючи високий ефект при раціональному використанні кожної аудиторної години [79].

Особливе місце у структурі НІТ займає протокол Табата, який вирізняється короткою тривалістю, високою інтенсивністю та максимальною концентрацією зусиль протягом кожного інтервалу. Як зазначають дослідники, саме поєднання динамічності, чіткого чергування роботи та відпочинку і психологічної стимуляції робить Табату оптимальним вибором для студентів ЗФПО, оскільки цей метод дозволяє підтримувати інтерес,

стимулює мотивацію до регулярної активності та одночасно забезпечує високий оздоровчий ефект [6].

Цифрово–технологічні інновації, у свою чергу, трансформують фізкультурно–оздоровчу діяльність, перетворюючи її з традиційного групового формату у персоналізований процес, де кожен студент отримує індивідуально дозований вплив. На думку фахівців, використання носних гаджетів, мобільних застосунків та інтерактивних платформ забезпечує миттєвий зворотний зв'язок щодо фізіологічного стану, що дозволяє оперативно коригувати інтенсивність та тривалість вправ, підвищує усвідомленість навантаження та сприяє формуванню самоконтролю [26].

Крім того, інтеграція цифрових технологій у НІТ створює додаткові можливості для мотиваційного залучення студентів. Використання відеоінструкцій, аналітичних панелей та програмного супроводу тренувань дозволяє відслідковувати прогрес, порівнювати результати та встановлювати індивідуальні цілі. На думку практиків, такий підхід стимулює відповідальність за власний розвиток, сприяє формуванню звички до регулярної фізичної активності та інтегрує технологічні компетенції у навчальний процес [30].

Носимі гаджети. Сучасні носимі пристрої, такі як фітнес–браслети, розумні годинники та інші натільні гаджети (wearable devices), стають не лише популярним трендовим інструментом, а й ефективним засобом контролю за фізичним станом студента. Вони фіксують ключові фізіологічні показники – частоту серцевих скорочень, рівень фізичної активності, витрату калорій, якість сну, рівень стресу та інші параметри, що відображають адаптаційні можливості організму. На думку фахівців, для студентів носні гаджети виконують функцію самоконтролю та самостимулювання, допомагаючи планувати тренувальні навантаження і оцінювати власний прогрес, а для викладача вони слугують джерелом додаткової інформації, що дозволяє коригувати індивідуальні завдання, диференціювати навантаження та підвищувати ефективність фізкультурно–оздоровчого процесу [58].

Мобільні застосунки та інтерактивні платформи. На думку педагогів, такі цифрові ресурси значно розширюють можливості фізкультурно–оздоровчої роботи, надаючи студентам доступ до готових тренувальних програм, відеоінструкцій, інтерактивних завдань та функцій для ведення щоденника занять. У закладах фахової передвищої освіти застосування мобільних платформ дозволяє методично супроводжувати позааудиторну діяльність, стимулювати самостійність, формувати навички самоконтролю та компенсувати наслідки рухового дефіциту. Крім того, такі ресурси активно використовуються для дистанційного навчання, адаптовані для студентів з індивідуальними графіками та тих, хто потребує гнучких форм організації занять [62].

Психологічно–мотиваційні інновації. Ця група інноваційних методів, на думку фахівців, спрямована на посилення внутрішньої та зовнішньої мотивації студентів, підвищення рівня залученості та емоційної насиченості занять. Вони інтегрують елементи гри, конкуренції та соціальної взаємодії, що дозволяє перетворювати традиційні вправи на цікаві «місії» або «челенджі». Використання гейміфікації, змагальних платформ та VR/AR-технологій стимулює не лише фізичну активність, а й когнітивні, соціальні та емоційні навички, сприяє формуванню командної взаємодії, розвитку уваги, концентрації та самодисципліни [78].

Гейміфікація як інноваційний педагогічний інструмент набуває особливого значення у фізкультурно–оздоровчій діяльності, оскільки поєднує ігрову динаміку з навчальними завданнями і створює середовище, у якому студенти починають сприймати тренувальний процес не як обов'язок, а як цікаву і поступову подорож. У ЗФПО цей підхід спрямований на активізацію пізнавальної та рухової активності, розвиток внутрішньої мотивації та формування відповідального ставлення до власного фізичного розвитку. Застосування балів, рейтингів, рівнів, досягнень або віртуальних нагород дозволяє структурувати навчальний процес так, щоб кожне заняття мало чітку

мету, а кожен студент міг бачити прогрес і порівнювати його з власними попередніми результатами [63].

Особливої ефективності гейміфікація набуває тоді, коли традиційні вправи трансформуються у челенджі, завдання–місії або короткі сюжетні сценарії. Такий формат поживляє навіть базові елементи фізичної підготовки, оскільки кожне завдання отримує контекст, сенс і чітку мотиваційну складову. У процесі групових занять гейміфікація сприяє розвитку командної взаємодії: студенти вчаться координувати дії, підтримувати партнерів, розподіляти ролі й відповідальність. Крім того, здорове суперництво, яке виникає завдяки рейтингам або командним залікам, мотивує до систематичності та підвищення результатів, але при цьому не створює психологічного тиску, оскільки зберігає ігровий, а не змагально–стресовий характер [64].

Для викладача гейміфікація стає інструментом диференціації навчальних завдань. Завдяки різним рівням складності або системі бонусів він може адаптувати навантаження відповідно до індивідуальних можливостей студентів, не змінюючи загальної логіки заняття. Такий підхід створює інклюзивні умови, у яких кожен учасник групи може досягти успіху та відчувати задоволення від процесу і результату. У довгостроковій перспективі гейміфікація формує позитивне ставлення до фізичних вправ і сприяє сталому розвитку фізкультурних компетентностей студентської молоді [70].

Технології занурення. Використання віртуальної та доповненої реальності у фізкультурно–оздоровчій діяльності відкриває можливості, які раніше були фактично недоступними в освітньому середовищі. Завдяки VR і AR студенти можуть опинитися у змодельованих спортивних просторах, що імітують різноманітні локації, умови та режими фізичної активності. Це дозволяє включати до навчального процесу елементи тренінгу, які неможливо реалізувати у звичайному спортивному залі через обмеженість простору, інвентарю або погодних умов.

Технології занурення створюють середовище високої емоційної насиченості, що суттєво підвищує рівень залученості студентів. Виконання вправ у віртуальних сценаріях стимулює інтерес, сприяє формуванню концентрації уваги та дозволяє забезпечити ефективне поєднання рухових, когнітивних і сенсорних компонентів навчання. Застосування VR–тренажерів допомагає розвивати координацію, просторову орієнтацію, динамічний контроль положення тіла та реакцію на змінні умови. AR–технології, у свою чергу, можуть накладати віртуальні елементи на реальний простір і тим самим підсилювати традиційні форми тренувань, наприклад створювати візуальні підказки, траєкторії руху або динамічні цілі [73].

Для викладача ці технології відкривають можливість точного аналізу рухів студентів, оскільки багато VR–систем мають функції відстеження траєкторій, кутів та швидкостей руху. Це підвищує якість корекції техніки і дозволяє проводити об'єктивний контроль результатів. Технології занурення також стимулюють розвиток мотиваційної сфери студентів, адже тренувальний процес набуває елементів новизни, індивідуалізації та емоційної виразності, що є вагомими чинниками у формуванні позитивного ставлення до регулярних занять [15].

Таким чином, огляд та класифікація інноваційних методів підтверджують, що сучасна фізкультурно–оздоровча робота у закладах фахової передвищої освіти має бути багатовекторною. Тренувально–методичні інновації (Функціональний тренінг, НІТ) забезпечують фізіологічну ефективність за умов обмеженого часу. Цифрово–технологічні засоби (гаджети, мобільні застосунки) виконують функцію персоналізації та самоконтролю. А психологічно–мотиваційні підходи (Гейміфікація, VR/AR) вирішують ключову проблему низької залученості студентської молоді. Саме синтез цих трьох груп інновацій є необхідною теоретичною основою для розроблення дієвої методики ФОР, яка буде представлена у наступному розділі.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретико-методичний аналіз фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах фахової передвищої освіти, що дало змогу окреслити її сутність, завдання та сучасні тенденції розвитку. Розгляд специфіки фізкультурно-оздоровчої діяльності показав, що вона виконує комплексну функцію, поєднуючи оздоровчу, освітню, виховну та соціалізаційну складові. Для здобувачів фахової передвищої освіти така діяльність є важливим чинником підтримання працездатності, запобігання захворюванням, формування професійно значущих фізичних якостей та розвитку культури здоров'я.

Аналіз психолого-педагогічних передумов впровадження інновацій у фізичному вихованні студентів ЗФПО засвідчив, що ефективність модернізації навчального процесу значною мірою визначається урахуванням вікових особливостей здобувачів, їхніх освітніх потреб, мотивації та рівня сформованості ціннісного ставлення до здорового способу життя. Створення належних умов для активної участі студентів у різних видах рухової діяльності, застосування індивідуалізації та диференціації, а також використання технологій, що сприяють підвищенню інтересу до занять, є ключовими чинниками результативності оздоровчої роботи.

Огляд інноваційних методів, застосовуваних у фізкультурно-оздоровчій діяльності, дав змогу узагальнити сучасні підходи до організації занять. Серед них виокремлено методи інтерактивного навчання, фітнес-технології, ігрові та тренувальні моделі, цифрові та інформаційні інструменти контролю фізичної активності, а також комплексні програми розвитку рухових компетентностей. Їх упровадження забезпечує підвищення мотивації студентів, оптимізацію навчального процесу та покращення якості фізичної підготовленості.

Узагальнюючи викладене, можна зазначити, що фізкультурно-оздоровча робота у ЗФПО потребує системного застосування сучасних інноваційних технологій та науково обґрунтованих методів, які відповідають психофізіологічним особливостям здобувачів та сприяють підвищенню

ефективності освітнього процесу. Це створює підґрунтя для подальшого удосконалення змісту та форм організації занять, а також для розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на зміцнення здоров'я та розвиток рухових здібностей студентської молоді.

РОЗДІЛ 2. ПРОЄКТУВАННЯ МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗФПО

2.1. Обґрунтування критеріїв відбору інноваційних методів для роботи зі здобувачами ЗФПО

Обґрунтування критеріїв відбору інноваційних методів є важливим етапом проектування методики фізкультурно-оздоровчої діяльності, оскільки саме від цього залежить наукова доцільність і практична ефективність програми. Чітко визначені критерії дозволяють систематизувати великий спектр сучасних підходів, виокремити найбільш результативні та адаптовані до конкретних умов освітнього процесу. Такий підхід запобігає випадковості або надмірній суб'єктивності у доборі засобів, забезпечуючи цілісність, структурованість і прогностичність методичної системи [36].

Вибір методів ґрунтується на ретельному аналізі специфічних особливостей цільової групи, що включає рівень фізичної підготовленості, характер навчального навантаження, індивідуальні потреби студентів та їхню мотиваційну спрямованість. Важливим є також урахування статево-вікових характеристик, адаптаційних можливостей організму, поширеності хронічних станів і загального ставлення молоді до фізичної активності. Сукупний аналіз цих чинників забезпечує можливість цілеспрямованого добору інноваційних методів, які не лише відповідають змісту освітньої програми, а й здатні підсилити індивідуальний розвиток студентів [там само].

Окреме значення має оцінювання ресурсних можливостей закладу освіти, адже навіть найбільш сучасні та ефективні методи не матимуть належного впровадження за відсутності відповідної матеріально-технічної бази, кадрової підготовки або організаційних умов. До таких ресурсів належать наявність обладнання та просторів для проведення занять, можливість використання цифрових платформ і тренувальних технологій, а

також готовність педагогічного колективу інтегрувати новітні підходи у навчально-виховний процес. Урахування цих аспектів сприяє формуванню системи засобів, максимально узгоджених з освітніми потребами та фізичними можливостями студентів, а також забезпечує стабільність і безперервність реалізації інноваційних рішень [69].

Загалом обґрунтування критеріїв відбору інноваційних методів не лише окреслює межі методичної доцільності, а й створює підґрунтя для подальшого структурування педагогічного експерименту, порівняльної оцінки ефективності різних підходів та оптимізації організації фізкультурно-оздоровчого процесу у закладах освіти. Саме тому виникає необхідність чітко систематизувати визначені підходи та згрупувати їх за ключовими характеристиками, що дозволяє впорядкувати процес добору методів і забезпечити послідовність подальшого аналізу.

У зв'язку з цим застосування комплексної системи критеріїв потребує їхньої чіткої систематизації. Узагальнена класифікація груп критеріїв та їхніх складових, що використані для відбору інноваційних методів, представлена в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Групи критеріїв відбору інноваційних методів та їх складові

Група критеріїв	Складові критерії	Короткий опис
Методична ефективність	Функціональна комплексність	Здатність методу впливати на розвиток кількох фізичних якостей (сили, витривалості, координації) одночасно.
	Професійно-прикладна спрямованість	Відповідність змісту занять вимогам майбутньої професійної діяльності здобувачів ЗФПО.
	Адаптивність	Можливість використання методу у групах з різним рівнем підготовленості та станом здоров'я (диференціація навантаження).

Група критеріїв	Складові критерії	Короткий опис
Психологічна відповідність	Мотиваційна привабливість	Здатність методу викликати стійкий інтерес до занять і відповідати сучасним "трендовим" запитам молоді.
	Емоційна залученість	Створення позитивного емоційного фону під час занять та забезпечення інтерактивної взаємодії.
	Розвиток самостійності	Стимулювання відповідального ставлення до фізичної активності та формування навичок самоконтролю (суб'єктності).
Організаційно-технологічна доступність	Фінансова доступність	Можливість впровадження методу без додаткових значних витрат і необхідності придбання дорогого обладнання.
	Технічна простота	Використання обладнання, що вже наявне, та легкість експлуатації цифрових інструментів.
	Педагогічна готовність	Здатність викладачів швидко опанувати нові технології та інтегрувати їх у навчальний процес.

Першу групу критеріїв становить методична ефективність, яка визначає здатність методу забезпечувати вирішення ключових завдань фізкультурно-оздоровчої діяльності та сприяти комплексному розвитку студентів у процесі занять. Методична ефективність є базовою характеристикою інноваційного методу, оскільки відображає його змістову вмотивованість, педагогічну доцільність та відповідність сучасним стандартам організації фізичної підготовки. У межах цієї групи оцінюється не лише факт можливості застосування конкретного підходу, а й його здатність забезпечувати планомірну динаміку розвитку, узгодженість із поставленими завданнями та стабільність отриманих результатів у довгостроковій перспективі.

До цієї групи входять такі ключові критерії, як функціональна комплексність, професійно–прикладна спрямованість та адаптивність, кожен

з яких виконує самотійну, але взаємопов'язану функцію у визначенні ефективності методу. Функціональна комплексність передбачає спрямованість методу на одночасний розвиток декількох фізичних якостей, що є особливо важливим для системи фізкультурно-оздоровчої діяльності, де обмежений навчальний час потребує максимально раціонального використання засобів та вправ. У процесі відбору інноваційних методів оцінюється здатність забезпечувати багатокomпонентний вплив, поєднувати навантаження різної спрямованості та формувати узгоджені адаптаційні реакції організму студентів [81].

Професійно-прикладна спрямованість є другим важливим критерієм, оскільки вона визначає, наскільки зміст занять відповідає вимогам майбутньої професійної діяльності здобувачів освіти. У цьому контексті аналізується можливість формування рухових, координаційних та психофізіологічних якостей, які будуть затребувані у професійній сфері, а також розвиток навичок саморегуляції, витривалості, здатності до контролю власної працездатності та збереження працездатності в умовах підвищеного навантаження. Особлива увага приділяється тому, наскільки інноваційний метод дозволяє відтворювати умови, наближені до реальних професійних ситуацій, а також чи сприяє він формуванню стійких функціональних адаптацій, необхідних для ефективної діяльності [40].

Адаптивність є третьою складовою методичної ефективності. Вона передбачає можливість використання обраного інноваційного методу у групах студентів, які характеризуються різним рівнем фізичної підготовленості, нерівномірністю моторного досвіду та наявністю окремих обмежень у стані здоров'я. Критерій адаптивності вимагає оцінки здатності методу до варіативності, гнучкості та модифікації його компонентів залежно від потреб і можливостей кожного здобувача освіти. Це включає можливість диференціації навантаження, регулювання інтенсивності, використання різних форм організації занять і застосування альтернативних вправ без втрати загальної педагогічної мети [42].

Розглянуті критерії методичної ефективності у сукупності дозволяють забезпечити цілісну, змістовно обґрунтовану та педагогічно доцільну систему добору інноваційних методів. Їхнє комплексне використання створює умови для побудови ефективної моделі фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка гарантує відповідність занять поставленим цілям, сприяє підвищенню якості фізичної підготовленості студентів та забезпечує стабільні позитивні результати протягом усього навчального процесу.

Разом з тим, науково обґрунтований добір інноваційних методів неможливий без комплексного врахування психологічних аспектів їхнього впливу на студентів, адже ефективність фізкультурно-оздоровчих заходів залежить не лише від фізіологічного навантаження, а й від психоемоційного стану та мотиваційних чинників. Навіть найсучасніші та на перший погляд високоефективні фізичні вправи можуть втратити результативність у разі недостатньої зацікавленості студентів, низької мотивації до виконання завдань, відсутності внутрішнього прагнення до саморозвитку, а також у ситуації, коли учасники не вміють діяти самостійно, контролювати власну активність та оцінювати результати своїх дій [45].

Психологічна складова є ключовим елементом інтегрованого підходу до відбору інноваційних методів, оскільки вона визначає, наскільки ефективно методи можуть формувати стійку мотивацію, емоційне включення та самостійність студентів у процесі занять. Психологічна відповідність дозволяє прогнозувати реакцію студентів на різні форми організації навчальної діяльності, оцінювати їхню здатність до адаптації, підтримки уваги та концентрації протягом тривалих тренувальних циклів, а також визначати рівень задоволеності від фізичної активності, що безпосередньо впливає на регулярність та інтенсивність участі у заняттях [33].

До основних критеріїв психологічної відповідності належать мотиваційна привабливість, емоційна залученість та розвиток самостійності. Мотиваційна привабливість характеризує здатність методу викликати стійкий інтерес до занять, активізувати внутрішні стимули до досягнення результатів

і формувати позитивне ставлення до фізичної активності як до регулярної та необхідної складової життя. Емоційна залученість передбачає створення сприятливого емоційного фону під час занять, підтримку позитивної атмосфери, взаємодії між студентами та викладачами, а також формування досвіду задоволення від виконаних завдань. Розвиток самостійності є критерієм, що визначає здатність студентів брати відповідальність за власну фізичну активність, самостійно планувати та регулювати навантаження, аналізувати результати своєї діяльності та коригувати їх відповідно до поставлених цілей [48].

Враховання психологічної відповідності під час добору інноваційних методів дозволяє забезпечити не лише ефективність фізичної підготовки, а й стійкий позитивний вплив на мотиваційно-ціннісну сферу студентів, підвищити їхню активну участь у заняттях, сформувати внутрішню мотивацію до регулярної фізичної активності та створити передумови для довготривалого підтримання здорового способу життя.

Разом з тим, ефективність будь-якого інноваційного методу не обмежується лише його методичною доцільністю та психологічним впливом на студентів. Для реального та тривалого впровадження обраних інноваційних підходів необхідно комплексно враховувати організаційні та технологічні аспекти, оскільки саме вони визначають практичну здійсненність застосування методів у конкретному закладі освіти. Без належного матеріально-технічного забезпечення, відповідної підготовки педагогів і раціональної організації процесу навіть найбільш перспективні методи можуть залишитися неефективними або використовуватися частково, що знижує їхню результативність і вплив на студентів [41].

Організаційно-технологічна доступність виступає критично важливою складовою системи критеріїв, оскільки вона відображає можливості закладу щодо реалізації інноваційних рішень у практичному середовищі. Цей критерій включає оцінку наявності ресурсів, готовності педагогічного колективу, організаційних умов та технологічного оснащення. Такий підхід дозволяє не

лише прогнозувати успішність впровадження методу, а й забезпечити його оптимальне використання у навчально-виховному процесі, підвищити якість занять та гарантувати стабільність результатів [68].

До цієї групи належать такі конкретні критерії: фінансова доступність, технічна простота та педагогічна готовність. Фінансова доступність визначає можливість впровадження методу без суттєвих додаткових витрат і передбачає оцінку економічної доцільності, необхідності придбання нового обладнання чи ресурсів, а також відповідність бюджету закладу. Технічна простота включає необхідність використання обладнання, яке вже наявне у закладі, а також легкість у його експлуатації та обслуговуванні, що забезпечує оперативність проведення занять та знижує організаційні ризики. Педагогічна готовність характеризує здатність викладачів швидко опанувати нові технології, інтегрувати їх у навчальний процес та ефективно застосовувати на практиці, включаючи планування, організацію і контроль якості занять [10].

Враховання організаційно-технологічної доступності під час добору інноваційних методів дозволяє забезпечити реалістичність їхнього впровадження, оптимальне використання наявних ресурсів, безперервність процесу навчання і стабільність досягнутих результатів. Комплексне застосування цього критерію разом із методичною ефективністю та психологічною відповідністю створює цілісну систему оцінки інноваційних підходів і формує надійну основу для планування та організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладі освіти.

Узагальнюючи викладене, можна зазначити, що застосування комплексної системи критеріїв дозволяє здійснити науково обґрунтований добір інноваційних методів, спрямованих на підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності. На основі визначених критеріїв доцільно обрати поєднання таких методів, як функціональний тренінг, гейміфікація та цифрові технології, оскільки вони найбільш повно відповідають вимогам методичної ефективності, психологічної відповідності й організаційно-

технологічної доступності та забезпечують логічний перехід до подальшого аналізу у підрозділі 2.2.

2.2. Організаційно-методичні особливості впровадження інноваційних методів у межах аудиторних занять

У цьому підрозділі розглядається, як комбінація інноваційних методів – функціонального тренінгу, гейміфікації та цифрових технологій – може бути інтегрована у практичну роботу зі студентами закладів фахової передвищої освіти. Основна увага приділяється поєднанню цих підходів у рамках обмеженого часу аудиторного заняття, що дозволяє одночасно забезпечити методичну ефективність, психологічну залученість та організаційно-технологічну доступність.

1. Інтеграція функціонального тренінгу

Функціональний тренінг обрано як основний тренувальний метод завдяки його комплексності, універсальності та високій адаптивності до різного рівня фізичної підготовленості студентів ЗФПО. Цей метод дозволяє одночасно розвивати силу, витривалість, гнучкість, координацію та баланс, що відповідає критерію Функціональної комплексності і забезпечує цілісну фізичну підготовку. Для ефективно організації занять Функціональний тренінг найкраще проводити у форматі кругового тренування або за протоколом НШТ. Така організація дозволяє оптимізувати часові витрати, створює високий рівень інтенсивності та динаміки заняття, забезпечує контроль над виконанням вправ та дозволяє одночасно охоплювати до 25–30 студентів, що особливо актуально в умовах обмеженої аудиторної площі та різнорівневих груп.

Кругова структура тренування передбачає поетапне проходження студентами різних станцій, кожна з яких спрямована на конкретний руховий патерн – присідання, тяги, жими, повороти або вправи на стабілізацію. Використання мінімального обладнання – TRX, гири, скакалки, фітболи та

медболи – дозволяє забезпечити варіативність навантаження і дає студентам можливість самостійно регулювати інтенсивність та кількість повторень відповідно до свого рівня підготовки та стану здоров'я, що відповідає критерію Адаптивності. При цьому викладач має змогу швидко оцінити техніку виконання, надати рекомендації та коригувати навантаження, що підвищує безпеку і ефективність занять.

Кругова організація тренування також сприяє щільності заняття: студенти практично не витрачають час на очікування черги, навантаження рівномірно розподіляється між усіма учасниками, що підвищує продуктивність і якість фізичної підготовки. Цей підхід дозволяє підтримувати високий рівень контролю та методичної організації навіть у великих групах, забезпечує динамічну зміну вправ, підтримує інтерес студентів і формує систематичний підхід до фізичного розвитку. Крім того, така організація дає змогу ефективно поєднувати підготовчу, основну та завершальну частини заняття, забезпечуючи логічну структуру та методичну послідовність виконання вправ. Конкретизацію структурних елементів заняття та їхнього змістового наповнення відображено в організаційно–методичній моделі (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Організаційно-методична модель заняття з елементами кругового тренування та НШТ

Етап заняття	Зміст і організація	Особливість
Підготовча частина (10–15 хв)	Динамічна розминка, вправи з медболами, фітболами або власною вагою	Активізація глибоких м'язів-стабілізаторів, розвиток координації
Основна частина (45–55 хв)	Кругове тренування на 4–6 станцій: присідання, тяги, жими, повороти; мінімальне обладнання: TRX, гирі, скакалки	Студенти самостійно обирають інтенсивність та кількість повторень; інтенсивність та час відпочинку коригуються залежно від групи здоров'я
Завершальна частина (5–10 хв)	Стретчинг, елементи йоги або пілатесу	Зняття напруги, покращення гнучкості та відновлення після тренування

2. Гейміфікація як психологічно-мотиваційний інструмент

Гейміфікація сприяє формуванню внутрішньої мотивації студентів ЗФПО, розвитку стійкого інтересу до самовдосконалення та опанування конкретних навичок, одночасно підвищуючи активність, концентрацію та емоційне включення під час виконання фізичних вправ. Впровадження елементів гейміфікації перетворює рутинні вправи на командні або індивідуальні челенджі, що стимулює здорове суперництво, відповідальність за власний прогрес і здатність працювати в команді. Командні місії, наприклад проходження кругових станцій Функціонального тренінгу з урахуванням техніки виконання, дозволяють студентам змагатися не лише за швидкість, а й за якість виконання вправ, оцінюючи технічну правильність та безпечність дій. Найактивніші та найточніші отримують бонуси або підвищений рейтинг, що стимулює прагнення до самовдосконалення, підвищує увагу до власної техніки та забезпечує рівномірне залучення усіх учасників групи.

Система балів та рівнів інтегрує механізм індивідуальної та командної мотивації, стимулює послідовний прогрес і дозволяє оцінювати результати не лише у числовому форматі, а й за якістю виконання вправ. Накопичення балів дає можливість підніматися на новий рівень або отримувати символічні нагороди, наприклад «Майстер витривалості» або «Лідер техніки», що сприяє формуванню внутрішньої мотивації та позитивного ставлення до фізичного розвитку. Використання анонімного рейтингу активності у груповому чаті або на інформаційному стенді забезпечує здорове суперництво, дозволяє студентам відстежувати власний прогрес відносно інших, підтримує постійну зацікавленість та створює прозору систему оцінювання.

Такий підхід інтегрує психологічні та мотиваційні компоненти, перетворюючи заняття на структуроване, послідовне і захопливе освітнє середовище, де студенти отримують постійний зворотний зв'язок, розвивають самостійність, навички командної роботи та здатність до самоконтролю, формують звичку до регулярної фізичної активності і систематичного самовдосконалення. У результаті заняття стають не лише ефективними для

розвитку фізичних якостей, а й сприяють комплексному формуванню компетентностей та особистісного росту студентів ЗФПО.

3. Цифрові технології для контролю та самостійності

Цифрові інструменти відіграють ключову роль у контролі фізичного навантаження студентів ЗФПО, розвитку їхньої самостійності та усвідомленого підходу до тренувального процесу. Використання мобільних застосунків, фітнес-трекерів та інших носимих гаджетів дозволяє студентам постійно відстежувати показники фізіологічної активності, зокрема частоту серцевих скорочень під час виконання вискоєфективних НПТ-протоколів та кругових тренувань. За відсутності індивідуальних пристроїв для моніторингу ЧСС застосовується пальпаторний метод контролю на зап'ясті або шиї за сигналом викладача, що забезпечує рівність можливостей для всіх студентів.

Методичний супровід передбачає навчання студентів визначати цільові зони інтенсивності та правильно оцінювати власне навантаження під час виконання вправ, що сприяє розвитку усвідомленого підходу до фізичної активності і дозволяє уникати перевантажень або травматичних ситуацій. Інтерактивні інструкції через спеціалізовані мобільні додатки та відео-канали закладу забезпечують можливість самостійного виконання тренувальних програм поза аудиторією, підтримуючи регулярність і системність фізичних занять.

Дані, отримані від гаджетів, інтегруються у систему балів гейміфікації, що дозволяє оцінювати прогрес студентів за якісними та кількісними параметрами, стимулювати індивідуальні досягнення та адаптувати програму відповідно до фізичного стану та рівня підготовки групи. Такий підхід дозволяє викладачеві оперативно коригувати індивідуальні програми, виявляти слабкі та сильні сторони студентів, а також підтримувати постійну мотивацію та залучення учасників.

Завдяки використанню цифрових технологій весь тренувальний процес стає прозорим та зрозумілим для студентів: вони контролюють власні результати, отримують зворотний зв'язок у реальному часі та формують

навички самоконтролю, самостійного планування навантажень та оцінювання прогресу. Водночас викладач отримує можливість ефективно управляти заняттям, адаптувати вправи під індивідуальні особливості учасників та забезпечувати оптимальний баланс між інтенсивністю та безпекою тренувального процесу, що робить заняття максимально ефективними та доступними у межах ЗФПО.

4. Комплексне застосування методів

Ефективність методики забезпечується одночасним і гармонійним поєднанням усіх трьох інноваційних підходів – функціонального тренінгу, гейміфікації та цифрових технологій – що створює цілісну модель фізкультурно-оздоровчої діяльності у межах аудиторних занять у закладі фахової передвищої освіти. Тренувальна основа передбачає кругове тренування з елементами функціонального тренінгу та НІТ, що забезпечує комплексний вплив на розвиток фізичних якостей, адаптивність навантажень та високий рівень методичної ефективності. Кожна станція тренування спрямована на розвиток конкретних рухових патернів і дозволяє викладачу контролювати до 25–30 студентів одночасно, підтримуючи оптимальну щільність заняття, якість виконання вправ і безпеку під час інтенсивного навантаження.

Мотиваційний рівень реалізується через гейміфіковані завдання – індивідуальні та командні челенджі, які стимулюють активність, концентрацію, емоційну залученість та здорове суперництво. Система балів, рівнів і рейтингів дозволяє студентам відслідковувати власний прогрес, удосконалювати техніку виконання вправ, підвищувати особисту відповідальність за результат та формувати стійкий інтерес до самовдосконалення і регулярної фізичної активності.

Рівень контролю підтримується цифровими технологіями, які забезпечують самоконтроль частоти серцевих скорочень, точне відстеження інтенсивності навантаження та фіксацію результатів для подальшої інтеграції у систему балів гейміфікації. Це дозволяє студентам усвідомлено оцінювати

власне навантаження, а викладачу – оперативно коригувати індивідуальні програми відповідно до фізичних можливостей і рівня підготовки групи, підтримувати безпеку, оптимізувати час заняття та створювати умови для досягнення високих результатів.

Таким чином, інтегрований підхід забезпечує одночасне виконання всіх ключових педагогічних завдань: розвиток фізичних якостей, мотивації, навичок самоконтролю та компетентностей у сфері здорового способу життя. Заняття стають максимально ефективними, системними, технологічно доступними та цікавими для студентів, а також повністю відповідають усім критеріям методичної, психологічної та організаційно-технологічної ефективності, що робить їх придатними для впровадження у межах ЗФПО.

2.3. Розробка методичних рекомендацій щодо використання інноваційних методів у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій роботі

Метою розробки методичних рекомендацій є підвищення ефективності позанавчальних фізкультурно-оздоровчих занять, сприяння всебічному розвитку фізичних та психоемоційних якостей студентів закладів фахової передвищої освіти, формування стійкого інтересу до самовдосконалення та мотивації до регулярної фізичної активності. Основними завданнями рекомендацій є забезпечення організаційної, методичної та мотиваційної підтримки викладачів під час планування та проведення занять, стандартизація підходів до контролю й оцінювання результатів, а також адаптація методів до індивідуальних можливостей студентів. Реалізація зазначених завдань потребує добору таких засобів фізичної підготовки, які поєднують універсальність, доступність і високу ефективність впливу на основні фізичні якості. Одним із найбільш доцільних напрямів у цьому контексті є використання функціонального тренінгу як базового компонента освітнього процесу.

Функціональний тренінг спрямований на розвиток базових рухових патернів, які імітують природні рухи людини та сприяють формуванню загальної фізичної підготовленості. Основними патернами є присідання, тяги, жими та повороти, які задіюють великі групи м'язів та розвивають координацію, силу та витривалість. Присідання активують квадрицепси, сідничні та стабілізуючі м'язи корпусу; тяги – спину, плечовий пояс і задню поверхню ніг; жими – грудні та плечові м'язи; повороти та скручування – косі м'язи живота та стабілізацію хребта.

НІТ-протоколи. Інтервальні протоколи високої інтенсивності (Табата, ЕМOM, АМRAP) дозволяють ефективно розвивати кардіо-респіраторну систему, анаеробну витривалість та метаболічну активність. Табата складається з 20 секунд максимальної роботи та 10 секунд відпочинку протягом 8 циклів. ЕМOM – виконання визначеної кількості повторень кожну хвилину, а АМRAP – максимальна кількість повторень за встановлений час. Використання цих протоколів підвищує аеробні та анаеробні можливості, прискорює метаболізм і формує фізичну витривалість [44].

Гейміфікація. Гейміфікація використовується для підвищення мотивації студентів через ігрові механіки та систему винагород. Основні психологічні механізми ґрунтуються на теорії самодетермінації, яка передбачає автономію, компетентність та соціальну взаємодію. Автономія дозволяє студенту обирати рівень навантаження; компетентність формується через досягнення цілей; соціальна взаємодія – через командну роботу та змагання.

Види нагород включають: символічні (значки, сертифікати), соціальні (публічне визнання), внутрішні (задоволення від досягнення цілей). Використання системи балів та рівнів стимулює регулярність активності, розвиток відповідальності та залученість студентів.

Цифрові технології. Цифрові інструменти забезпечують організацію, навчання та контроль. Організаційна функція включає планування та графік занять, нагадування про завдання; навчальна – відео-інструкції та методичні матеріали; контролююча – моніторинг прогресу та фізичного стану.

Серед доступних платформ виділяють Google Forms для збору звітів, Telegram-боти для комунікації та завдань, а також фітнес-додатки (Strava, MyFitnessPal), які інтегруються із системою гейміфікації. Вони дозволяють відстежувати виконання вправ, самостійні тренування, контролювати ЧСС та отримувати миттєвий зворотний зв'язок.

Практичні матеріали підрозділу орієнтовані на організацію фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами закладів фахової передвищої освіти, тому тренувальна система базується на використанні вправ з власною вагою, простим інвентарем (гантелі, рюкзак, еспандери) та доступними станційними форматами занять.

У межах програми пропонуються три рівні підготовки, кожен з яких містить структуру мікроциклів у форматі тренувань А, В та С. Для кожного заняття визначено перелік вправ, їх тривалість, інтенсивність та рекомендовані інтервали відпочинку. Такий підхід дозволяє забезпечити доступність тренувань для всіх студентів, незалежно від рівня фізичної підготовленості.

Таблиця 2.3

Тренування	Станція	Обладнання	Час роботи	Час відпочинку	Повторення
А	Присідання	Власна вага	40 сек	20 сек	12
А	Жим лежачи	Гантелі	30 сек	30 сек	10
А	Планка з поворотом	Мат	30 сек	15 сек	8

У структурі тренувальних мікроциклів початковий рівень передбачає опанування базових рухових патернів і розвиток фундаментальних фізичних якостей. У цьому варіанті використовується круговий формат роботи, де вправи виконуються послідовно на різних станціях із чітко визначеним часом навантаження і відпочинку. Студенти виконують присідання з власною вагою, віджимання від стіни або з колін, планку на ліктях, випади, тягу рюкзака у нахилі, скручування, стрибки типу джампінг джек, махи рюкзаком та місток для м'язів сідниць. Кожна вправа триває сорок або шістдесят секунд залежно

від її складності, після чого надається короткий відпочинок. Між раундами вбудовується довша пауза для часткового відновлення.

Середній рівень спрямований на розвиток сили та загальної витривалості. У межах цього мікроциклу використовується формат ЕМОМ, де на початку кожної хвилини студент виконує задану кількість повторень, а залишок часу використовує для відпочинку. Така структура сприяє формуванню темпового контролю, навичок саморегуляції навантаження та підвищенню загальної працездатності.

Просунутий рівень тренувань передбачає роботу у форматі AMRAP, де студенти виконують максимальну кількість раундів протягом установленого часу. Склад вправ містить функціональні завдання підвищеної інтенсивності: болгарські спліт-присідання, ходіння в планці, вибухові віджимання, тягу рюкзака у стилі сумо, комплекс з берпі та присідань, а також підйоми корпусу у варіації ножиці. Такий підхід дозволяє розвивати витривалість, координацію та здатність підтримувати техніку при високому рівні навантаження.

Опис станцій подається як універсальна методика для організації функціональних тренувань у закладах освіти. Станційний метод дозволяє ефективно комбінувати вправи, дозувати навантаження, створювати мікроцикли різної складності й адаптувати їх до фізичного стану студентів без необхідності використання складного спортивного обладнання. До ключових станцій належать присідання, жимові вправи у варіаціях з легким інвентарем і планка як базова вправа для стабілізації корпусу.

Присідання є фундаментальною вправою для зміцнення м'язів нижніх кінцівок та розвитку координації. Техніка виконання передбачає розташування стоп на ширині плечей, контроль положення корпусу та плавний рух униз і вгору без різких прискорень. До основних різновидів, доступних для студентів ЗФПО, належать присідання з власною вагою, присідання з рюкзаком, присідання у стійці сумо, присідання з паузою та присідання з невеликими гантелями. Типові помилки включають завалювання колін усередину, перенесення ваги на носки або округлення спини. Правила

безпеки вимагають виконання розминки, поступового підвищення складності й постійного контролю амплітуди [49].

Жимові вправи у фізкультурно-оздоровчій практиці подаються в адаптованому вигляді. Найчастіше застосовують жим від стіни, жим з колін або жим гантелей лежачи на маті. Такі варіанти сприяють зміцненню грудних м'язів і трицепсів без ризиків, характерних для важкої атлетики. Основні методичні рекомендації включають правильне положення рук, симетричне виконання рухів, контроль дихання та плавність опускання інвентарю. Найчастіші помилки полягають у надмірному вигинанні попереку або неправильному темпі виконання. Правила безпеки передбачають роботу з легким інвентарем, чіткий вибір стійкої опори та уникнення ривкових рухів [61].

Планка використовується як універсальна вправа для зміцнення м'язів корпусу. Правильне виконання передбачає утримання прямої лінії тіла від голови до п'ят, рівномірний розподіл навантаження між опорними точками та відсутність прогину в попереку. До поширених варіантів відносять планку на ліктях, планку з підняттям ніг, бокову планку та динамічні варіації з переходами. Типові помилки включають опускання таза, перенесення ваги на плечі або надмірну напругу шиї. Дотримання техніки безпеки вимагає поступового збільшення часу утримання пози та контролю за відчуттями у ділянці попереку [60].

Опис станцій

Станційний метод тренування у фізкультурно-оздоровчій роботі зі студентами передбачає послідовне виконання вправ, що відрізняються за руховою структурою, інтенсивністю та спрямованістю впливу на організм. Такий підхід дозволяє рівномірно розподіляти навантаження між різними м'язовими групами, забезпечувати різноплановий розвиток фізичних якостей та формувати у студентів базову рухову грамотність. Організація занять за станціями також спрощує процес контролю техніки виконання, дає можливість гнучко змінювати складність вправ і адаптувати тренування до

індивідуальних можливостей кожного учасника. До основних станцій у межах запропонованих тренувальних програм належать присідання, жимові рухи з легким обладнанням та вправа планка, яка забезпечує зміцнення м'язів стабілізаторів корпусу [35].

Присідання: техніка виконання, різновиди, типові помилки, правила безпеки

Присідання належать до базових вправ, що активно розвивають силу м'язів нижніх кінцівок, покращують роботу стабілізаторів корпусу та сприяють формуванню правильних рухових моделей. Техніка виконання передбачає встановлення стоп на ширині плечей або трохи ширше, з легким розворотом носків. Рух починається з відведення таза назад із плавним згинанням у колінних та кульшових суглобах. Під час опускання корпус залишається рівним, а погляд спрямовується вперед. Глибина присідання визначається індивідуальними можливостями студента, але мінімальною умовою є досягнення положення, у якому стегна наближаються до паралелі з підлогою. Під час підйому основний акцент робиться на рівномірному розгинанні в колінах та стегнах без різких рухів і ривків.

Різновиди присідань, рекомендовані для занять у закладах освіти, включають присідання з власною вагою, присідання з рюкзаком або легкими гантелями, присідання у стійці сумо, присідання з паузою в нижній точці, присідання зі стільцем як опорою та варіанти з частковою амплітудою для студентів із недостатнім рівнем підготовленості. Такі варіанти дозволяють поступово ускладнювати вправу та адаптувати її до можливостей кожного.

Типові помилки при виконанні присідань включають завалювання колін усередину, перенесення ваги на носки, надмірне нахилення корпусу вперед або округлення спини. Неправильна техніка знижує ефективність вправи та підвищує ризик перевантаження колінного чи поперекового відділу. Правила безпеки передбачають обов'язкову розминку, контроль положення стоп, поступове збільшення навантаження, роботу у стабільній амплітуді та виконання рухів у комфортному темпі без максимального зусилля.

Жимові вправи: положення рук, дихання, контроль навантаження

Жимові вправи у фізкультурно-оздоровчому середовищі подаються у доступних та безпечних варіантах, що не потребують складного інвентарю. Найчастіше використовуються жим від стіни, віджимання з колін, жим гантелей лежачи на маті або жим рюкзака з невеликою вагою. Техніка виконання передбачає стабільну позицію корпусу, симетричне розташування рук і контрольоване опускання інвентарю. Під час виконання жимових рухів плечі слід утримувати опущеними, а лопатки зведеними, щоб створити стійку опору верхній частині тіла.

Положення рук може змінюватися залежно від завдань тренування: ширше – для акценту на грудні м'язи, уже – для включення трицепсів. Дихання відіграє важливу роль у підтриманні стабільності корпусу. Рекомендується робити вдих у момент підготовки до руху та виконувати видих під час зусилля, що дозволяє уникати надмірного внутрішнього тиску та підтримувати контроль техніки.

До основних типових помилок належать неконтрольоване опускання інвентарю, неправильне положення ліктів, надмірне перенесення ваги на плечовий пояс та різкі, несинхронні рухи. Правила безпеки передбачають використання легкого обладнання, поступове збільшення навантаження, контроль симетрії рухів і виконання вправ без різких ривків. Усі жимові вправи повинні виконуватися в зоні комфортної амплітуди, що запобігає травматизації плечових суглобів.

Планка: підтримка корпусу, варіанти вправ, уникнення прогину спини

Планка є однією з найважливіших вправ для зміцнення м'язів корпусу, які забезпечують стабільність хребта і правильну поставу. Основна техніка виконання передбачає підтримання прямої лінії тіла від голови до п'ят. Лікті мають знаходитися під плечовими суглобами, корпус напружений, а живіт і сідниці втягнуті. Утримання стабільного положення дозволяє рівномірно активувати м'язи живота, попереку та стегон.

Варіанти виконання планки включають класичну планку на ліктях, бокову планку, планку на прямих руках, планку з підняттям ноги чи руки, планку зі зміною опорних точок та динамічну планку з переходами. Такі різновиди дають змогу регулювати складність вправи, підвищувати інтенсивність навантаження та стимулювати різні групи стабілізаторів.

Типовими помилками при виконанні вправи є прогинання попереку, підняття тазу надмірно вгору, перенесення ваги на плечі або недостатнє напруження м'язів живота. Неправильне виконання може спричинити перевантаження поперекового відділу та зниження ефективності вправи. Дотримання зазначених правил безпеки є необхідною умовою ефективного та безпечного впровадження вправ у фізкультурно-оздоровчий процес. Водночас для підвищення мотивації студентів і забезпечення об'єктивності оцінювання їхньої активності та досягнень доцільним є використання елементів гейміфікації, що передбачають чітку систему заохочень і балів. З цією метою розроблено матрицю нарахування балів, яка відображає основні критерії оцінювання участі здобувачів у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Таблиця 2.4

**Матриця нарахування балів
у системі гейміфікації фізкультурно-оздоровчої роботи**

№	Показник активності / завдання	Критерії виконання	Балів за 1 одиницю	Макс. балів на тиждень
1	Функціональне тренування	Виконання трьох тренувань мікроциклів А, В, С відповідно до програми	50 балів за 1 тренування	150
2	Самоконтроль ЧСС	Надання скріншоту або фото пульсу з підтвердженням цільової зони навантаження 70%–85% HRmax як мінімум двічі на тиждень	20 балів за 1 звіт	40
3	Вчасність звіту	Подання щоденного або щотижневого звіту про виконання завдань через Google Form або Telegram-бот	10 балів	10

№	Показник активності / завдання	Критерії виконання	Балів за 1 одиницю	Макс. балів на тиждень
4	Лідер техніки	Надання відеозвіту виконання однієї вправи для оцінювання техніки викладачем	30 балів	30
5	Теоретична або здоров'язбережувальна активність	Участь у вебінарі чи лекції в онлайн-форматі або проходження тематичного тесту	20 балів	20
6	Бонус «Командний челендж»	Досягнення групою спільної мети, наприклад виконання 100 000 кроків за тиждень	50 балів	50
7	Рекомендації або ідеї	Надання пропозицій щодо вдосконалення програми чи інноваційних методів роботи	10 балів	10
	Сума			310

Система оцінювання фізкультурно-оздоровчої активності студентів побудована з урахуванням принципів мотиваційної підтримки, регулярності виконання завдань та багатовимірності фізичного розвитку. Її структура передбачає поєднання практичного тренувального компонента, елементів самоконтролю, дисциплінарних показників та теоретичної складової, що забезпечує всебічне залучення студентів до активної діяльності.

Основою системи є виконання функціональних тренувань, що формують стійку навчально-рухову звичку та забезпечують розвиток фізичних якостей відповідно до змісту мікроциклів А, В і С. За кожне з тренувань студент отримує фіксовану кількість балів, а максимальна сума за тиждень становить значну частку загального рейтингу. Такий підхід стимулює регулярність занять і сприяє формуванню усвідомленої відповідальності за власну фізичну підготовку.

Важливою складовою системи є самоконтроль частоти серцевих скорочень. Студенти подають фото або скріншоти, що підтверджують досягнення цільової зони навантаження на рівні 70%–85% від максимальних значень. Цей компонент спрямований на формування навичок безпечного тренування та розуміння фізіологічних реакцій організму на навантаження.

Показник вчасності звіту відображає дисциплінованість студента та культуру ведення тренувального процесу. Подання звітів у визначений час сприяє систематизації роботи та підвищує рівень відповідальності. Одночасно у структуру оцінювання включено критерій якості техніки виконання вправ. Студент надає відеозвіт, який дозволяє викладачеві відстежувати помилки, коригувати рухові навички та підтримувати безпечне виконання всіх елементів.

Теоретична або здоров'язбережувальна активність передбачає участь у вебінарах, лекціях або проходження тематичних тестів. Це забезпечує усвідомлене ставлення студентів до побудови тренувального процесу, формування знань із фізіології, безпеки та методики тренувань.

Для підвищення мотивації впроваджено елемент групової взаємодії у форматі командного челенджу. Досягнення спільної мети, такої як виконання певної кількості кроків, сприяє зростанню командного духу та активної підтримки між студентами. Система також містить можливість отримання додаткових балів за подані студентами ідеї та рекомендації щодо вдосконалення тренувальної програми. Це підсилює ініціативність та творчий підхід до організації власної фізичної активності.

Запропонована система є гнучкою, доступною та комплексною, оскільки охоплює фізичний, пізнавальний та мотиваційний аспекти підготовки студентів. Її структура створює сприятливі умови для формування стійкої звички до регулярних занять, зміцнення здоров'я та розвитку ключових фізичних якостей у межах освітнього процесу.

Матриця рівнів та нагород у системі гейміфікації фізкультурно-оздоровчої роботи

У межах запропонованої авторської програми функціональних тренувань для студентів закладів фахової передвищої освіти застосовується система гейміфікації, що базується на накопиченні балів за виконання практичних і теоретичних завдань. Накопичені бали перетворюються у рівні (титули), що стимулює довготривалу мотивацію, підтримує регулярну

активність студентів та сприяє соціальному визнанню. Кожен рівень має конкретні вимоги, а досягнення нового титулу супроводжується символічними, внутрішніми або соціальними винагородами, що підвищує ефективність участі студентів у програмі.

Матриця рівнів та нагород наведена у табличному форматі (Таблиця 2.5), що дозволяє легко орієнтуватися у прогресі та зрозуміти умови переходу між титулами.

Таблиця 2.5

Шкала мотиваційних рівнів та винагород студентів

Накопичена сума балів	Назва рівня (титул)	Вимога	Тип нагороди	Соціальна / внутрішня винагорода
0 – 300	Новачок	Зареєстрований учасник	Символічна	Доступ до базової бібліотеки відео-вправ
301 – 900	Атлет-початківець	3 тижні регулярної активності	Внутрішня	Розблокування доступу до «Середнього» рівня тренувань
901 – 1800	Енерджайзер	6 тижнів стабільної активності	Символічна	Сертифікат «Успішний учасник фітнес-квесту» (електронний)
1801 – 3000	Майстер витривалості	10 тижнів активності, високий рівень звітів ЧСС	Соціальна	Публічне визнання у групі / на сайті закладу
3001+	Лідер здоров'я ЗФПО	15+ тижнів, досягнення максимальних балів за якість техніки	Адміністративна	Зарахування результатів гейміфікації як додаткового балу до заліку (за рішенням кафедри)

Система рівнів дозволяє студентам відстежувати свій прогрес у програмі, планувати активність та мотивує до досягнення високих результатів. Поступовий перехід від рівня «Новачок» до титулу «Лідер здоров'я ЗФПО» заохочує підтримувати регулярну фізичну активність, вдосконалювати

техніку виконання вправ та брати участь у командних та індивідуальних завданнях. Винагороди мають різну форму: символічні – як доступ до додаткових ресурсів чи сертифікатів, внутрішні – пов’язані з розблокуванням наступного рівня тренувань, соціальні – публічне визнання досягнень, а адміністративні – можуть враховуватися як додаткові бали до навчальної діяльності.

Такий підхід забезпечує комплексне стимулювання студентів, поєднує внутрішню мотивацію, соціальне визнання та практичну цінність досягнень, що підвищує ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах фахової передвищої освіти.

Методичні рекомендації щодо впровадження матриці рівнів та нагород

Для ефективного використання матриці рівнів та нагород у фізкультурно-оздоровчій роботі зі студентами рекомендується дотримуватися наступних принципів:

1. *Прозорість.* Усі учасники повинні мати доступ до інформації про свій прогрес і досягнення інших учасників. Рекомендується створення загальнодоступного рейтингу (лідерборду) у Google Sheets або через Telegram-бота. При цьому можлива анонімізація даних для забезпечення конфіденційності.

2. *Регулярність зворотного зв’язку.* Бали та рівні повинні оновлюватися щонайменше один раз на тиждень. Це дозволяє підтримувати інтерес до участі, стимулює регулярну активність студентів та забезпечує своєчасну оцінку прогресу.

3. *Автономія студентів.* Учасники повинні мати можливість самостійно обирати, на які саме активності робити акцент у межах програми. Наприклад, студент може замінити відеозвіт на додатковий звіт ЧСС або іншу форму активності, що відповідає його рівню підготовки та індивідуальним цілям.

4. *Мотиваційна диференціація.* Використання різних типів винагород – символічних, внутрішніх, соціальних та адміністративних –

дозволяє поєднати внутрішню мотивацію, соціальне визнання та практичну цінність досягнень. Студенти отримують стимул до регулярної участі, вдосконалення техніки та виконання всіх завдань програми.

5. *Адаптивність.* Матриця рівнів та нагород має залишатися гнучкою та дозволяти коригування за потребою. Наприклад, змінювати порогові значення балів для рівнів або включати нові завдання, що відповідають актуальним цілям навчальної програми.

Застосування цих принципів забезпечує системність, доступність та ефективність гейміфікації, сприяє формуванню довготривалої мотивації та підтримує високий рівень фізичної активності студентів.

Контроль та моніторинг фізичної активності

Для ефективного контролю навантаження під час функціональних та НІТ-занять студенти застосовують самоконтроль частоти серцевих скорочень (ЧСС). Основою такого моніторингу є формула Карвонена, яка дозволяє визначити індивідуальну цільову зону пульсу для підтримання оптимальної інтенсивності тренування.

1. Розрахунок максимального пульсу:

$$HR (max) = 220 - \text{вік}$$

де $HR_{\{max\}}$ – максимальна частота серцевих скорочень,
вік – в роках.

2. Розрахунок цільової ЧСС:

$$HR (\text{цільова}) = (HR (max) - HR (\text{спокою})) \times \text{Інтенсивність (\%)} + HR (\text{спокою})$$

де $HR (\text{спокою})$ – частота серцевих скорочень у стані спокою, Інтенсивність (%) – обрана цільова зона навантаження (наприклад, 70–85% $HR (max)$ для аеробної та силово-витривалої роботи).

Студент вимірює пульс до, під час і після тренування, фіксує дані у звіті (скріншот із смарт-пристрою або фотографія пульсометра), що дозволяє оцінити відповідність виконаних вправ цільовій зоні інтенсивності. Регулярний самоконтроль ЧСС сприяє безпечному навантаженню,

підвищенню ефективності тренувального процесу та формуванню навичок саморегуляції фізичної активності [55]. Для наочності та систематизації процедур моніторингу фізіологічного навантаження пропонується наступний протокол:

Таблиця 2.6

Протокол моніторингу фізіологічного навантаження у позанавчальній роботі

Етап контролю	Дія студента	Формула / Пояснення	Коментар / Примітка
1	Виміряти пульс у стані спокою	HRспокою	Найкраще вранці після пробудження, у стані спокою
2	Розрахувати максимальну ЧСС	$HR_{max} = 220 - \text{вік}$	Вік у роках; базова формула Карвонена
3	Визначити цільову ЧСС для тренування	$HR_{цільова} = (HR_{max} - HR_{спокою}) \times \text{Інтенсивність (\%)} + HR_{спокою}$	Інтенсивність обирається залежно від мети тренування: 70–85% HR _{max} для силово-витривалих занять
4	Контроль пульсу під час тренування	Пульс під час вправ	Можна використовувати смарт-пристрій, пульсометр або ручне вимірювання
5	Фіксація результатів	Фото або скріншот	Звіти надсилаються через Google Form або Telegram-бот
6	Оцінка відповідності навантаження	Порівняння фактичного пульсу з цільовою ЧСС	Якщо пульс нижчий за цільовий – збільшити інтенсивність, якщо вищий – зменшити
7	Аналіз та корекція	Перегляд даних за тиждень	Використовується для саморегуляції та планування наступних тренувань

Алгоритм корекції програм

Для підвищення ефективності та безпечності позанавчальних тренувань необхідно впровадити систему адаптації програм залежно від індивідуальної реакції студента на навантаження. Викладачу пропонується використовувати простий алгоритм прийняття рішень: якщо студент протягом трьох тижнів поспіль не досягає цільової частоти серцевих скорочень (ЧСС) під час тренувань, слід вносити корекції у програму. При цьому можливі варіанти змін

включають скорочення часу відпочинку між вправами або поступове збільшення інтенсивності навантаження на станціях.

Такий підхід дозволяє індивідуалізувати тренувальний процес, підтримувати високий рівень мотивації студента та забезпечувати ефективний розвиток фізичних якостей без ризику перевантаження.

Таблиця 2.7

Алгоритм корекції тренувальних мікроциклів

Етап	Критерій оцінки (показник)	Рішення / корекція	Мета
1. Моніторинг	Фактичний ЧСС студента	Порівняння фактичного HR з цільовим (70–85% HR_max)	Виявлення невідповідності інтенсивності
2. Аналіз	Систематичне недосягнення цільової ЧСС (3 тижні поспіль)	Необхідність корекції	Уникнення адаптації організму до низького навантаження
3. Корекція (зміна часу)	Пульс < 70% HR_max	Протокол I: – скоротити час відпочинку (наприклад, 20 → 15 сек) – Збільшити час роботи (наприклад, 40 → 45 сек)	Підвищення метаболічної активності та ЧСС
4. Корекція (зміна вправ)	Студент стабільно виконує вправу з надлишком енергії	Протокол II: – присідання з власною вагою → присідання з рюкзаком – Жим від стіни → віджимання з колін	Забезпечення прогресуючого навантаження
5. Корекція при перевантаженні	Пульс > 90% HR_max або скарги на втому	Зниження інтенсивності та перехід на нижчий рівень (наприклад, середній → початковий)	Запобігання перетренованості та травмам

Отже, запропонований алгоритм корекції забезпечує гнучкість тренувального процесу та дозволяє реалізувати індивідуально–диференційований підхід у позанавчальній роботі. Систематичне використання засобів моніторингу в поєднанні з варіативністю НІТ–протоколів та елементами гейміфікації сприяє не лише зміцненню здоров'я студентів, а й формуванню стійкої мотивації до регулярної фізичної активності в умовах сучасного освітнього середовища.

Висновки до Розділу 2

У другому розділі здійснено проєктування та деталізацію інноваційної методики фізкультурно-оздоровчої роботи (ФОР) зі студентами закладів фахової передвищої освіти (ЗФПО) на основі інтегрованого використання функціонального тренінгу, гейміфікації та цифрових технологій.

1. Системний відбір методів. Обґрунтовано застосування комплексної системи критеріїв для відбору інноваційних методів, що включає:

- методичну ефективність (функціональна комплексність, адаптивність);
- психологічну відповідність (мотиваційна привабливість, емоційна залученість);
- організаційно-технологічну доступність (фінансова доступність, технічна простота).

Ці критерії підтвердили доцільність застосування функціонального тренінгу, високоінтенсивних інтервальних тренувань (НІТ) та гейміфікації як ключових елементів, адаптованих до специфіки освітнього процесу та потреб студентів ЗФПО.

2. Методичне забезпечення аудиторних занять. Розроблено організаційно-методичну модель проведення аудиторних занять у форматі кругового тренування з елементами НІТ, що забезпечує:

- високу щільність та інтенсивність занять в умовах обмеженого часу;
- адаптивність навантаження через можливість самостійного регулювання інтенсивності студентами;
- контроль фізичного стану за допомогою цифрових інструментів та пальпаторних методів вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС).

3. Розробка методики позанавчальної роботи. Створено методичні рекомендації для позанавчальної ФОР, що включають три ключові компоненти:

– тренувальний компонент: три рівні підготовки (Початковий, Середній, Просунутий) із використанням форматів кругового тренування, ЕМОМ та AMRAP, що забезпечує прогресивне навантаження та індивідуалізацію;

– мотиваційний компонент (гейміфікація): матриця нарахування балів та шкала мотиваційних рівнів, що поєднує практичні, теоретичні, дисциплінарні та соціальні показники, стимулюючи довготривалу мотивацію та формування звички до регулярної активності;

– компонент самоконтролю: впроваджено протокол моніторингу фізіологічного навантаження за формулою Карвонена та алгоритм корекції мікроциклів для оперативного внесення змін у програму залежно від індивідуальної фізіологічної відповіді студента.

Узагальнюючи, розроблена методика є комплексною, технологічною та науково обґрунтованою. Вона забезпечує системний підхід до ФОР, одночасно вирішуючи проблеми низької мотивації студентів, обмеженості навчального часу та необхідності індивідуалізації тренувального процесу.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У процесі дослідження було проведено комплексний аналіз та розробку методичних засад впровадження інноваційних методів у фізичне виховання здобувачів ЗФПО. Отримані результати дозволяють сформулювати такі висновки:

1. На основі аналізу і систематизації науково–методичних підходів встановлено, що сучасна організація фізкультурно–оздоровчої діяльності у закладах фахової передвищої освіти потребує переходу від традиційних репродуктивних методів до інноваційних технологій. Виявлено, що ключовими критеріями відбору методів є їхня фінансова доступність, технічна простота та педагогічна готовність викладацького складу до інтеграції цифрових інструментів.

2. Дослідження анатоμο–фізіологічних та психологічних особливостей здобувачів ЗФПО засвідчило, що цей віковий період характеризується завершенням формування основних функціональних систем організму, що потребує ретельного дозування навантаження. Психологічний профіль сучасних студентів («цифрове покоління») визначає високу ефективність методів, що базуються на візуалізації, швидкому зворотному зв'язку та елементах змагальності.

3. Розроблено організаційно–методичну модель впровадження сучасних оздоровчих технологій, яка інтегрує функціональний тренінг, НІІТ–протоколи (Табата, ЕМOM, AMRAP) та гейміфікацію. Модель базується на станційному методі навчання, що дозволяє адаптувати навантаження до індивідуального рівня підготовленості студентів та ефективно використовувати матеріально–технічну базу закладу без значних додаткових витрат.

4. Сформовано практичні рекомендації для викладачів фізичного виховання, що включають алгоритми побудови тренувальних мікроциклів, систему бально–рейтингового оцінювання (матриця гейміфікації) та методику моніторингу інтенсивності за формулою Карвонена. Запропоновані цифрові

засоби (Google Forms, Telegram–боти) забезпечують ефективний контроль за позанавчальною активністю та сприяють формуванню у студентів навичок самостійного зміцнення здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алмаші С. І. Мотиваційна складова готовності майбутніх учителів до педагогічної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 2. С. 14–20.
2. Багас О. П., Шинкарук В. О. Використання цифрових технологій у фізичному вихованні. 2025.
3. Базилевич Н., Горбенко М., Юрченко І. та ін. Шляхи вдосконалення фізичного стану студентів педагогічних ЗВО в процесі самостійної фізкультурно–оздоровчої роботи. *Scientific Collection «InterConf+»*. 2023. Вип. 38. С. 366–384.
4. Башавець Н. А. та ін. Еволюція та перспективи вдосконалення професійної освіти в галузі фізичної культури та спорту в Україні. *Наукові записки БДПУ. Серія: Педагогічні науки*. 2023. Вип. 1. С. 247–255.
5. Білогур В., Сивохоп Е., Маріонда І. Розробка моделі цифрового спорту як інноваційної форми фізичного виховання, зміцнення здоров'я та підвищення фізичної активності. *Humanities Studies*. 2024. Вип. 19 (96). С. 109–121.
6. Боднар А., Стасюк І. Сутність методу інтервального тренування за системою Табата. *Наукові праці Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка* : зб. за підсумками звітної наук. конф. викладачів, докторантів і аспірантів. Кам'янець–Подільський, 2025. Вип. 24. С. 792–793. URL: <https://orcid.org/0000-0002-8921-3656>.
7. Бойчук Р. та ін. Шляхи оптимізації уроку фізичної культури з елементами спортивних ігор у школярів різного віку. *Редакційна колегія*. 2025. Вип. 23 (4). С. 180–182.
8. Борщенко В. В., Дишель Г. О. Здоров'язбережувальні практики у системі підготовки спортсменів різних видів спорту. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 22. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17063038>.
9. Бутузова Л. П., Софіюк С. В. Психологічна специфіка формування мотивації до учіння в різні вікові періоди. *The 12th International scientific and*

practical conference "The world of science and innovation". London, 2021. С. 110–119.

10. Вареник О., Калита Л., Приймак М. Стратегічний менеджмент та інноваційні аспекти у публічному управлінні сферою фізичної культури і спорту. *Економіка та суспільство*. 2024. Вип. 59. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-59-49>.

11. Віноградов М. М., Лазарева О. Б. Критерії відбору та алгоритм застосування високоінтенсивного інтервального тренування в пацієнтів після ГПМК. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. Вип. 15. С. 27–33. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.3>.

12. Вовк М., Грищенко Ю., Соломаха С. Зміст психолого–педагогічної підготовки майбутніх педагогів у закладах фахової передвищої і вищої педагогічної освіти України. *UNESCO Chair Journal Lifelong Professional Education in the XXI Century*. 2024. Т. 1, вип. 9. С. 43–54.

13. Гейтенко В. В., Шинкарьов С. І., Шинкарьова Н. Г. Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах Нової української школи. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. № 1. С. 21–25.

14. Гончарова Н. Соціально–педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 2. С. 61–66.

15. Горулько О., Коробка Д., Петренко Д., Церковна О. Цифрові технології у фізичному вихованні: від фітнес–трекерів до віртуальної реальності. *UNIVERSUM*. 2025. Вип. 24. С. 145–156. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/2088>.

16. Громов Є. В. Розширення інформаційної насиченості за допомогою багатоекранних способів подання інформації при проведенні лекційних занять. *Тези доповідей*. 2021. С. 13.

17. Денисюк М., Коберник О. Здатність до роботи в команді як сучасна професійна компетентність педагогічного працівника. *Психолого–педагогічні проблеми сучасної школи*. 2021. Вип. 2 (6). С. 216–223.
18. Джуринський П. Б. Міждисциплінарний підхід у методиці викладання спортивних дисциплін майбутнім фахівцям фізичного виховання. *Educological discourse*. 2015. № 1 (9). С. 84–94.
19. Дразіна Є. В., Форостян О. І., Кучеренко Г. В. та ін. Лікувальна фізична культура, туристична діяльність і легка атлетика: інтегративний підхід до формування здорового способу життя. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 22. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17111924>.
20. Дудіцька С. П. Програмування фізкультурно–оздоровчих занять : навч. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун–т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
21. Еделєв О. С., Воскобойник Т. А., Петелько М. С. Функціональний тренінг: науковий підхід до підвищення рухової ефективності та профілактики травм. *Академічні візії*. 2025. Вип. 42. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2375>.
22. Єременко Н. П. Функціональний тренінг як вид рухової активності. *Modern Scientific Challenges and Trends : a collection of scientific works of the international scientific conference*. Warsaw, 2019. Issue 9 (20). С. 158–162.
23. Закон України «Про фахову передвищу освіту» : Закон України від 06.06.2019 р. № 2745–VIII. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2019. № 30. Ст. 2745–19.
24. Ільченко С. С. Вплив самоконтролю фізичного стану студентів упродовж навчального року на мотивацію до занять фізичним вихованням : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Дніпро, 2018. 266 с.
25. Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи : навч.-метод. посіб. / О.А. Качан, О.В. Отравенко.

Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 154 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>

26. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 50 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11046>

27. Киселевська С. М., Севериненко А. А. Особливості застосування програми НІТ для військових. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України* : зб. матер. VII Міжнар. конф. (14 листопада 2024 р.). Київ : Ліра-К, 2025. С. 209–212. URI: <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/14152>.

28. Кожанова О. С., Петрова Н. В., Пітенко С. Л. Особливості застосування функціонального тренінгу для розвитку фізичних якостей у юнаків та дівчат 15–30 років, які займаються функціональним тренінгом в оздоровчому фітнесі. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики* : матеріали IV Міжнар. наук.–практ. онлайн–конф. 2023. С. 141–143.

29. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. Харків : ФОП Петров В. В., 2022. 146 с.

30. Костюкевич В. та ін. Концепція програмування тренувального процесу спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. 2023. Вип. 15 (34). С. 280–293.

31. Кривенцова І. В., Лазарев С. С. Особливості застосування високоінтенсивного інтервального тренування на уроках фізичної культури. *Сучасні тенденції, спрямовані на збереження здоров'я людини* : зб. наук. пр. за матеріалами IV наук.–практ. Internet–конф. (м. Харків, 20–21 квітня 2023 р.). Харків, 2023. Вип. 4. С. 121–123. URI: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/11176>.

32. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2017.
33. Кузнєцова О. Т. Тренінги в позанавчальній фізкультурно–оздоровчій діяльності студентів: методика застосування. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 2 (122). С. 81–88.
34. Купрєєва О. І. Психологія самореалізації особистості в умовах інклюзивної освіти : монографія. Київ : Кафедра, 2021. 412 с.
35. Курлянд З. Н. Психолого-педагогічні умови формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх учителів / З. Н. Курлянд // *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2008. № 8-9. С. 171-176.
36. Кутек Т. Б., Безименний Ю. М. Станційний метод організації занять як засіб підвищення інтенсивності уроків фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 2. С. 34–40.
37. Кучинський В. А., Коробка Н. А. Підвищення ефективності інноваційної діяльності на основі удосконалення підходу до оцінки та відбору інноваційних проєктів. *Вісник НТУ «ХП»*. Серія: *Технічний прогрес та ефективність виробництва*. 2011. Вип. 7. С. 112–117.
38. Ларіна А., Мотузенко Т. Інформаційні технології у фізичному вихованні студентської молоді. *Наука–виробництво*. 2023. С. 78.
39. Лещій Н. Модель комплексної, диференційованої, багатофакторної системи організації фізкультурно–оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку зі складними порушеннями розвитку в навчально–реабілітаційних центрах. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2023. Вип. 1 (18). С. 90–105. DOI: <https://doi.org/10.33189/epsn.v1i18.180>.

40. Ливацький О. В. Фізичне виховання студентської молоді в контексті гуманітарної політики держави. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2018. № 1 (315), ч. 2. С. 118–122.

41. Ливацький О., Абаєв С. Особливості використання інноваційних методів фізкультурно–оздоровчої роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 139–145.

42. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Методичні рекомендації до вивчення освітнього компоненту «Професійно–прикладна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Полтава : Вид–во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 43 с.

43. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Потенціал фізичної культури у коледжі щодо національно-патріотичного виховання. *Slovak international scientific journal*. 2021. № 54. С. 27–29.

44. Ливацький О. В., Отравенко О. В., Ливацька С. Ю. Роль освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. Вип. 3. С. 136–146. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-3-136-146>.

45. Ливацький О. В., Чередниченко А. І. Використання фізкультурно–оздоровчих технологій фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації* : матеріали III Всеукр. наук.–практ. конф. (м. Запоріжжя, 13 березня 2025 р.). Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 56–60.

46. Лисенко Л. М. Вікова психологія : метод. рек. з навч. дисципліни для здобувачів вищ. освіти першого (бакалавр.) рівня зі спец. 053 Психологія. Харків : ХНПУ, 2020. 112 с. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/3679>.

47. Малоштан М. П., Кривенцова І. В. Використання інтервальних тренувань високої інтенсивності у фізичному вихованні студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. Вип. 2. С. 45–51.
48. Мірющенко С. А., Ливацький О. В. Роль баскетболу у системі професійної підготовки здобувачів фахової передвищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : матеріали VII Міжнар. наук.–практ. конф. Полтава, 2025. С. 432–435.
49. Отравенко О. В., Ливацький О. В., Ваховський Л. Ц. Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 24. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17834385>.
50. Отравенко О. В. Спортивно–масова та фізкультурно–оздоровча робота в умовах сучасної школи за програмою «Спорт для всіх». *Молода спортивна наука України*. 2005. Вип. 9. С. 275–277.
51. Отравенко О.В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. № 109 (2025): *Збірник наукових праць "Педагогічні науки"*. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>. <https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/4670>
52. Отравенко О.В. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Open educational e-environment of modern University, special edition*. ISSN: 2414-0325. 2019. С.222-230. DOI: 10.28925 / 2414-0325.2019s21.
53. Пічурін В. В., Умеренко В. В., Дутко Т. С. Психологія розвитку і фізичне виховання. *Scientific Collection «InterConf+»*. 2023. Вип. 30 (142). С. 535–541.

54. Позднишев Є. В. Соціально–психологічні основи формування іміджу суб'єктів спортивної діяльності : дис. ... д–ра психол. наук : 19.00.05. Київ, 2019. 534 с.
55. Познанська Т. Самостійність як ресурс особистої реалізації. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали Міжнар. наук.–практ. конф. (м. Тернопіль, 4–5 листопада 2022 р.) : у 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. Т. 1. С. 233–236.
56. Посвістак О. Розвиток відповідальності у процесі професійного зростання та самореалізації майбутніх фахівців. *Psychology Travelogs*. 2024. Вип. 4. С. 355–363. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-34>.
57. Радкевич В. О. Науково–методичне забезпечення професійної і фахової передвищої освіти в умовах воєнного стану. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. Т. 6, вип. 1. С. 1–14.
58. Романенко В. А. Фізіологія фізичних вправ : навч. посіб. Донецьк : Вид–во ДонНУ, 2011. 242 с.
59. Самойленко О. В. Педагогічні умови управління системою фізкультурно–оздоровчої діяльності закладу освіти. *Редакційна колегія*. 2025. С. 81–87.
60. Свідерська О., Піхович І. Психологічна гнучкість та життєстійкість студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. С. 143–150.
61. Сіпій В. В. STEM–технології здоров'язбереження у формуванні кар'єрної спрямованості здобувачів освіти. *Освіта і здоров'я підрастаючого покоління* : матеріали VI Міжнар. симпозіуму (м. Київ, 16–19 квітня 2024 р.). Київ : Алатон, 2024. С. 172–173. URL: <https://orcid.org/0000-0003-4825-1426>.
62. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту в Україні до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 05.07.2022 р. № 749. *Офіційний вісник України*. 2022. № 53. Ст. 12–20.

63. Теорія й методика викладання фітнесу : метод. рек. до проведення практ. занять для студ. спец. 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. Н. А. Пастушкова. Краматорськ : ДДМА, 2020. 87 с.
64. Тихорський О., Бобренко С., Сімченко А. Жимові вправи як засіб розвитку грудних м'язів чоловіків, які займаються оздоровчим фітнесом. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики* : зб. тез доп. (м. Харків, 2024). С. 144–146.
65. Тищенко В. О., Коваленко Ю. О., Омеляненко Г. А., Кириченко Н. Цифрові платформи та мультимедійні технології у контексті сучасних технологій фізичного виховання та спорту. *Академічні візії*. 2024. Вип. 34. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2379>.
66. Толочко С. В. Інноваційні технології формування компетентності здобувачів освіти: від гейміфікації до проєктної діяльності. *Вісник науки та освіти*. 2023. Вип. 4 (10). С. 710–725. URL: <https://orcid.org/0000-0002-9262-2311>.
67. Толочко С. В. Теоретико–методологічний аналіз гейміфікації як сучасного освітнього феномена. *Перспективи та інновації науки*. 2023. Вип. 1 (19). С. 369–383. URL: <https://orcid.org/0000-0002-9262-2311>.
68. Тупиця Ю. І. Форми і методи використання фізичних вправ в режимі навчального дня студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2017. Вип. 5. С. 114–117.
69. Харченко С., Химченко О., Кравченко І., Гончаренко В. Особливості свідомого відношення студентів закладів фахової передвищої освіти до занять фізичною культурою. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2023. № 10 (134). С. 388–396.
70. Хавруняк І. В., Музика В. І. Вплив фізичної культури на формування особистісних морально–вольових якостей студентів. *Молодий вчений*. 2017. № 1. С. 293–296.
71. Цабан Х. Р., Лаврін Г. З., Ангелюк І. О. Можливості застосування сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні. *Проблеми і*

перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти : матеріали конф. (м. Харків, 2023 р.). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 140–144.

72. Цимбалюк А. Управління ресурсним забезпеченням у контексті загальної системи менеджменту закладу освіти. *Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Серія «Економічні науки»*. 2025. Вип. 3 (117). С. 151–155. DOI: <https://doi.org/10.37734/2409-6873-2025-3-21>.

73. Цуранова О. та ін. Методичні рекомендації щодо впровадження технологій гейміфікації в дистанційній освіті. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2022. Вип. 4. С. 159–164.

74. Чаплигін В. П. та ін. Теоретико–методичні аспекти оздоровчо–рекреаційної діяльності студентів фахової передвищої і вищої освіти. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. Вип. 8 (195). С. 198–203.

75. Чаусов І. Трансформація специфіки діяльності, ролі та функцій викладача вищої школи в контексті модернізації вищої освіти України. *Bulletin of Postgraduate education: Ser. «Social and Behavioral Sciences; Management and Administration»*. 2025. Вип. 33 (62). С. 227–241.

76. Чепелюк А. В., Грушко В. В., Федоренко А. М. Роль віртуальної реальності в модернізації фізичної культури: можливості й виклики для навчання та тренувань. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. Вип. 10. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13756991>.

77. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. у 2 ч. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

78. Чеховська Л., Жданова О., Шевців У. Функціональне тренування на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Економіко–соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : тези доп. V Міжнар. наук.–практ. конф. (м. Львів, 27–28 квітня 2023 р.)*. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. С. 228–231.

79. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні: навчальний посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальностей А7 Фізична культура і спорт, А4 Середня освіта (Фізична культура) / уклад.: О.М. Школа, О.В. Отравенко, О.В. Фоменко, Д.В. Сичов; вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с. <https://dSPACE.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

80. Шинкарьова, О. Д., Отравенко, О. В., & Шинкарьова, Н. Г. (2025). Функціональний тренінг у сфері фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (1), 119–127. <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-119-127> <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/article/view/1123>

81. Яворський Д. К. Гейміфікація в освітніх процесах з використанням тренажерів. *Комп'ютерні ігри та мультимедіа як інноваційний підхід до комунікації – 2025* : матеріали V Всеукр. наук.–техн. конф. (м. Одеса, 25–26 вересня 2025 р.). Одеса : Видавництво ОНТУ, 2025. С. 188–192.

82. Ягодзінський В. П. та ін. Вплив високоінтенсивних інтервальних тренувань на рівень розвитку рухових якостей курсантів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 11 (171). С. 192–195.

83. Язловецька О., Бабенко А. Сучасні виклики модернізації фізичного виховання в закладах вищої освіти України. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2025. Вип. 219. С. 288–292.

84. Ялович В. Т., Ялович А. В. Теоретичні основи рухових здібностей : метод. розробка. Частина I. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2025. 39 с.

85. Grygoriy Griban, Serhii Zhebrowskyi, Vitalii Yahodzinskyi, Tatiana Fedorchenko, Volodymyr Viknianskyi, Pavlo Tkachenko, Tetiana Samolenko, Ruslan Malynoshevskyi, Svitlana Solohubova, Olena Otravenko, Maryna Hres, Vasyl Prontenko (2021). Characteristics of Morphofunctional State of Paratrooper Cadets in the Process of CrossFit Training. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 9(4): 772-780. DOI: 10.13189/saj.2021.9.4.772-780. <https://eprints.zu.edu.ua/36279/1/SAJ23-19923496.pdf>

86. Zhamardiy Valeriy, Shkola Olena, Otravenko Olena, Momot Olena, Andreieva Mariia, Andrieieva Olena, Mudryk Vasyl, Slusarev Viktor, Broslavska Halyna, Putiatina Galina (2020). Dynamics of the Functional State of Students in the Process of Powerlifting in Higher Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. www.ijaep.com VOL. 9 (10): 24-35.

87. Otravenko O.V. (2022). Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*, 2(15-02), 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>.

88. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas. Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 2021. 12(3). 146-154. ISSN: 1989-9572.

89. Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Pavliuk, Olena M.; Radchenko, Alina, V; Donchenko, Viktoriia I.; Myronenko, Svitlana G. (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. 179(1). 2024. 40-48. DOI: 10.36740/ABAL202401107.

В і д г у к
наукового керівника на кваліфікаційну роботу
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти

Кваліфікаційна робота Абаєва Сергія Олександровича на тему «Особливості використання інноваційних методів фізкультурно-оздоровчої роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти» справляє позитивне враження завдяки актуальності обраної теми та високій якості виконання.

Робота характеризується чіткою структурою та логічною побудовою. Автор успішно досягнув поставленої мети дослідження та реалізував визначені завдання, демонструючи глибоке розуміння ролі сучасних оздоровчих технологій у системі фахової передвищої освіти. Особливий акцент зроблено на аналізі інноваційних методів, таких як оздоровча аеробіка та фітнес-технології, їх впливу на морфофункціональний стан студентів та зв'язку цих процесів із підвищенням мотивації до занять.

Практичні рекомендації, наведені у роботі, становлять значну цінність для викладачів фізичного виховання, методистів та фахівців у галузі фізичної культури. Вони мають прикладний характер і можуть бути успішно застосовані у навчальному процесі закладів фахової передвищої освіти для покращення показників здоров'я молоді.

Кваліфікаційна робота відповідає вимогам, що висувуються до робіт такого рівня. Абаєв Сергій Олександрович заслуговує на позитивну оцінку та присудження ступеня магістра за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)».

Доцент
кафедри теорії та методики
фізичного виховання
ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»

к.п.н., доцент



Олександр ЛИВАЦЬКИЙ

РЕЦЕНЗІЯ
на кваліфікаційну роботу
здобувача спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Абаєва Сергія Олександровича

на тему «Особливості використання інноваційних методів фізкультурно-оздоровчої роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти»

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня Абаєва Сергія Олександровича на вказану тему є актуальним і змістовним дослідженням, що відповідає сучасним тенденціям у педагогічній науці та галузі фізичного виховання.

Обрана тема має велике значення, оскільки впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій є невід'ємним компонентом модернізації освіти, що безпосередньо впливає на фізичний розвиток та психоемоційний стан здобувачів. Автор здійснив глибокий аналіз широкого спектра наукових і методичних джерел, що свідчить про ретельний підхід до вирішення поставленого завдання. У роботі представлено систематизоване бачення впливу інноваційних засобів на функціональні можливості організму студентів, а також запропоновано ефективні методичні засади для оптимізації цього процесу.

Матеріал викладено послідовно, логічно та обґрунтовано, що свідчить про високий рівень професійної підготовки здобувача. Теоретичні висновки підкріплені практичними результатами експериментального дослідження, які підтверджують їхню доцільність і ефективність. Отримані дані щодо динаміки морфофункціональних показників (ЖЄЛ, проби Штанге, Генчі) мають значний потенціал для вдосконалення системи фізичного виховання.

Кваліфікаційна робота відповідає встановленим вимогам, демонструючи здатність здобувача до самостійного аналізу, узагальнення й вирішення актуальних питань фізичного виховання. Робота заслуговує на високу оцінку, а її автор – на присудження ступеня магістра за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)».

Доцент
кафедри олімпійського та
професійного спорту
ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»
к.б.н., доцент



Сергій ШИНКАРЬОВ