

Інноваційні підходи до викладання фізичної культури в закладах вищої освіти: підвищення ефективності навчання та розвитку фізичних якостей студентів

*Нестеренко Олександр Миколайович¹, Шнітун Іван Іванович²,
Бабич Тетяна Михайлівна³*

Опубліковано	Секція	УДК
30.09.2024	Освіта/Педагогіка	378.147:796.011.3: 613.7:378.091.212

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13912423>

Анотація. Сучасні заклади вищої освіти, як осередки знань та виховання, покликані формувати всебічно розвинену особистість, важливим компонентом якої є фізична культура. Попри свою тривалу історію, традиційні методи викладання фізичної культури все частіше виявляють свою неефективність у задоволенні потреб сучасних студентів, які очікують від навчального процесу інноваційних підходів, різноманітності та практичної спрямованості. Метою цієї статті є аналіз сучасних тенденцій у викладанні фізичної культури у вищих навчальних закладах, виявлення найбільш ефективних інноваційних підходів та технологій, а також обґрунтувати їх застосування для підвищення якості фізичної підготовки студентів та формування у них навичок здорового способу життя. У ході дослідження були визначені найпопулярніші інноваційні підходи та технології до викладання фізичної культури, які підвищують ефективність навчання та розвиток фізичних якостей студентів як технологія особистісно-орієнтованого освітнього процесу, інтерактивне навчання, технологія формування творчої особистості, інформаційно-комунікативні технології; технологія диференційованої фізкультурної освіти; технологія збереження здоров'я.

Ключові слова: вища освіта, інноваційні підходи, фізична культура, викладання, активність, навчання, студент.

Innovative approaches to teaching physical culture in institutions of higher education: increasing the effectiveness of training and the development of students' physical qualities

Annotation. Abstract. Contemporary higher education institutions, as centers of knowledge and upbringing, are tasked with cultivating comprehensively developed individuals.

¹ старший викладач кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки, Університет митної справи та фінансів, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3866-7463>

² кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри соціально-гуманітарних наук, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-4025-7074>

³ старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Приазовський Державний Технічний Університет, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9321-9655>

Physical culture is a crucial component of this development. Despite a long history, traditional physical education methods are increasingly proving ineffective in meeting the needs of modern students who expect innovative approaches, diversity, and practical orientation from the educational process. This article aims to analyze current trends in physical education teaching in higher education institutions, identify the most effective innovative approaches and technologies, and substantiate their application to improve the quality of students' physical training and foster healthy lifestyle habits. The concept of innovation in education is defined as involving radical changes in all aspects of the educational process, from goal setting to methods of interaction between teachers and students. New approaches focus on updating the content of education, using modern methods and techniques, and forming new behavioral models for educational participants. The characteristics of innovations in the development of physical culture and physical education among young people are highlighted. The requirements for innovative physical education teaching are presented. The most popular innovative approaches to teaching physical education that enhance the effectiveness of learning and the development of students' physical qualities are proposed, such as the technology of a personalized educational process, interactive learning, the technology of forming a creative personality, information and communication technologies, the technology of differentiated physical education, and health-preserving technology. It is emphasized that innovative approaches have become an effective tool in the physical education process and allow for achieving higher results in the physical, moral, intellectual, and aesthetic development of students while maintaining a comprehensive approach to learning.

Keywords: higher education, innovative approaches, physical culture, teaching, activity, learning, student.

Вступ

Сучасний світ стрімко розвивається, висуваючи нові вимоги до кожної людини. Особливо це стосується молоді, яка є рушійною силою прогресу. Саме тому питання фізичного здоров'я та розвитку набуває все більшої актуальності. Заклади вищої освіти, як осередки знань та виховання, покликані формувати всебічно розвинену особистість. Одним із важливих компонентів такого розвитку є фізична культура. Проте, традиційні підходи до викладання фізичної культури часто не відповідають сучасним реаліям та потребам студентської молоді. Молоді люди прагнуть інновацій, різноманітності та практичної користі. Тому виникає необхідність впровадження нових, ефективних методів навчання, які б не лише зміцнювали здоров'я студентів, а й розвивали їхні фізичні якості, формували навички здорового способу життя та сприяли активному відпочинку.

Проблема використання інноваційних технологій та підходів у процесі викладання фізичної культури була предметом численних досліджень як вітчизняних учених. Варто відмітити наукові доробки Х. Шавельові, Ю. Бойко та Л. Соколенко, які присвячені застосування інноваційних моделей в підготовці здобувачів вищої освіти в галузі фізичного виховання та спорту. Зокрема, автори підкреслили, що інноваційність освітнього процесу реалізовується крізь призму динамічності змісту, варіативності форм, новітніх методів та технологій здобувачів вищої освіти в галузі фізичної культури та спорту, а до інноваційних моделей було віднесено проблемне навчання, контекстна модель, модульне навчання, модель повного засвоєння знань, клубне навчання та дистанційне навчання [1].

У своєму дослідженні «Інтеграція новітніх методик викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти України з використанням технологій для дистанційного навчання» Ю. Бойко, Л. Соколенко, Ю. Танасійчук запропонували впровадження у заняття різноманітних фізичних активностей, таких як заняття з фітнесу, каланетики, стрейчінгу, аеробіки в комплексі з нетрадиційними східними

єдиноборствами, бодібілдингом, ушу та хатха-йоогою, заняття з аквафітнесу, але з використанням технологій дистанційного навчання: цифрові ресурси для зв'язку та комунікації (Moodle, Zoom або Classroom), відеоматеріали, відеоуроки (YouTube), що дозволить у здобувачів сформувати ціннісні орієнтації, переконання, інтереси, активного та свідомого підходу до фізичної діяльності [2].

Науковці Льотної академії Національного авіаційного університету представили особистісно-орієнтоване фізичне виховання студентів як вид освітньої інновації, яка передбачає застосування акмеологічних аспектів розвитку особистості та креативної валеології, секційної форми навчального процесу з фізичного виховання, сучасних методів розвитку фізичних якостей та ролі самостійних занять фізичними вправами у позаурочні години, втілення середовищно орієнтованого підходу залучення молоді до самостійних занять певними видами рухової активності на заняттях [3].

Оптимізацію фізичної підготовленості студентів з використанням розробленого методичного забезпечення у фізичному вихованні закладів вищої освіти розглядали О. Череповська, А. Хрипач, В. Світлик та О. Куспиш через призму інновацій авторської методики, яка засвідчила позитивний ефект, порівняно з чинною методичною системою, щодо покращення показників фізичної підготовленості студентів [4].

П. Лівак, Ю. Коновал, Я. Максим'як визначають, що будь-який воєнний конфлікт призводить до психологічних травм і стресу серед здобувачів освіти й викладачів. Фізична освіта може виступати як засіб реабілітації та психологічної підтримки, але її впровадження потребує спеціального підходу до навчання, а для підвищення інтересу молоді до здорового способу життя та фізичної активності важливо використовувати інноваційні технології та різні інтерактивні платформи, що забезпечуватимуть персоналізовані тренувальні програми [5].

Відзначимо, що фізична культура є невід'ємною частиною освітнього процесу і відіграє важливу роль у формуванні здорового покоління. Впровадження інноваційних підходів дозволить зробити заняття фізичною культурою більш цікавими, різноманітними та ефективними, що, в свою чергу, сприятиме підвищенню мотивації студентів до занять спортом і веденню здорового способу життя.

Отже, метою даної статті є аналіз сучасних тенденції у викладанні фізичної культури у вищих навчальних закладах, виявлення найбільш ефективних інноваційних підходів та технологій, а також обґрунтувати їх застосування для підвищення якості фізичної підготовки студентів та формування у них навичок здорового способу життя.

Завдання статті: розкрити основні проблеми сучасної системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах; провести аналіз інноваційних підходів та технологій, які використовуються для підвищення ефективності навчання фізичної культури; визначити вплив інноваційних підходів до мотивації студентів до регулярних занять фізичними вправами; представити перспективи розвитку фізичної культури у вищій освіті.

Результати

Впродовж останнього десятиріччя в Україні прослідковується погіршення здоров'я і фізичної підготовки студентської молоді. Причинами негативних наслідків стали скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання», пасивність молоді до занять спортом (фізична активність становить півгодини або годину на тиждень), зниження ролі фізичної культури та спорту у формуванні майбутнього фахівця та з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Крім того, додаються труднощі воєнного стану як «безпекова ситуація в регіонах, відсутність електроенергії, психічний стан всіх учасників освітнього процесу, який впливає на результативність занять» [8, с. 32]. У зв'язку з цим, очевидно, що фізичне виховання

студентської молоді потребує критичного перегляду та негайної, всебічної модернізації через провадження інноваційних технологій, які будуть сприяти «вирішенню конфліктів між традиційною системою освіти та потребою в якісній новій освіті» [9, с. 32].

Інновації в системі освіти передбачають введення нового в цілі, зміст, методи, прийоми навчання, способи і форми спільної взаємодії педагогів і студентів, методики їхніх поведінкових дій в певних стандартних ситуаціях [10, с. 53]. Інновації у фізичному вихованні направлені не тільки на фізичний розвиток студента, а й розвивають критичне мислення, навички самоорганізації та прагнення до самовдосконалення. Враховуючи сучасні дослідження можна виділили ознаки інновацій у розвитку фізичної культури та фізкультурної освіти молоді [11]:

- циклічність – послідовність стадій у розвитку інновації;
- актуальність – відповідність інновацій вимогам сьогодення;
- новизна якості – революційні зміни у підходах до оздоровлення та висока ефективність нововведень;
- стабільність результатів – системність перетворення-інновації, що виникають на всіх рівнях організації оздоровчої діяльності;
- оптимальність – можливість застосовувати передовий досвід на всіх рівнях фізичної культури та спорту.

Зазначимо, що фізичне виховання вважається інноваційним тоді, коли [12]:

- елементи, які їх складають, тільки починають науково осмислюватися й не отримали достатнього поширення в сучасній практиці;
- існуючі й загальноживані засоби фізичного виховання застосовуються з інших позицій і в трансформованому контексті;
- створюється нова концепція навчально-виховного процесу з фізичного виховання, яка ґрунтується на попередніх дослідженнях;
- переглядаються принципи соціального життя особистості, визначаються напрями її розвитку й індивідуально підбираються відповідні засоби фізичного виховання.

Відповідно істотною перевагою сучасних технологій фізичної освіти є те, що вони привабливі, перш за все, для студентів, що підвищує рівень їх мотивації до занять спортом і загальну зацікавленість до занять фізичною культурою [13, с. 120].

На сьогодні у фізичному вихованні студентів існують дві основні проблеми:

1. Як забезпечити об'єм рухової активності, необхідний їм для збереження здоров'я, розумової й фізичної працездатності.
2. Як підвищити ефективність навчально-виховного процесу.

Якщо перша проблема передбачає, в основному вирішення питань організації фізичного виховання протягом дня, то друга пов'язана з пошуком шляхів диференційного підходу до студентів, розробкою технологій навчання, використання інноваційних підходів до навчання тощо [12, с. 260].

Інноваційні підходи викладання фізичної культури у закладах вищої освіти ґрунтуються на новітніх (інноваційних) технологіях навчання як технології особистісно-орієнтованого освітнього процесу, інтерактивне навчання, технологія формування творчої особистості, інформаційно-комунікативні технології; технологія диференційованої фізкультурної освіти та технологія збереження здоров'я (Див. Таблиця 1).

Інноваційні технології викладання фізичної культури в закладах вищої освіти

Інноваційні технології	Поняття
Технологія особистісно-орієнтованого освітнього процесу	Визначає особистість в центрі освітнього процесу, визнає її унікальність та цінність. Першочерговим завданням, якої є виявлення та розкриття суб'єктивного досвіду кожного окремо, а потім їх поєднання та узгодження зі змістом навчання.
Інтерактивне навчання	Формує освітнє середовище, що передбачає активну взаємодію між всіма його учасниками з метою досягнення освітніх цілей та завдань. Цей підхід допомагає учасникам розвивати соціальні навички комунікації та вміння організовувати навчальну діяльність.
Технологія формування творчої особистості	Спрямована на формування творчих здібностей студентів відповідно етапів їх розвитку згідно засад сучасної педагогіки з урахуванням рівнів сформованості якостей знань студентів.
Інформаційно-комунікативні технології	Передбачає використання в навчальному процесі комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, за допомогою яких забезпечується інтерактивна взаємодія учасників освітнього процесу.
Технологія диференційованої фізкультурної освіти	Це цілеспрямоване фізичне формування людини за допомогою розвитку його індивідуальних здібностей.
Технологія збереження здоров'я	Заснована на оптимальному балансі між навантаженнями статичними і динамічними, і виражається не тільки в режимі організації занять, коли фізична культура фігурує останніми заняттями

Джерело: розроблене авторами

Сучасне викладання фізичної культури спрямоване на особистість студента, орієнтоване на його здібності, бажання і можливості. Особистісно-орієнтована технологія навчання фізкультури передбачає ряд інноваційних підходів як [13, с. 120]:

- 1) створення умов для поліпшення фізичної підготовленості студентів, їх здоров'я, підвищення інтересу до занять фізичною культурою;
- 2) використання різних форм і методів організації діяльності студентів під час занять, що дозволяють розкрити їх суб'єктивний досвід;
- 3) створення атмосфери зацікавленості кожного студента в роботі групи;
- 4) використання на занятті дидактичного матеріалу, який дозволяє студенту вибирати найбільш значущі для нього види діяльності;
- 5) оцінка діяльності студента не тільки за кінцевим результатом, а й у ході процесу його досягнень;
- 6) створення атмосфери для природного самовираження студента.

Відповідно, з метою збереження та зміцнення здоров'я студентів, а також підвищення їхньої працездатності, під час проведення занять з фізичної культури у ВНЗ необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного студента та дотримуватися наукових принципів фізичного тренування. При цьому викладач створює освітнє середовище, яке враховує тип статури, стан здоров'я, фізичну підготовленість та особливості психічного розвитку студентів, що дозволяє їм комфортно розвиватися самостійно і підвищує їх зацікавленість у фізичному вихованні[14].

Технологія формування творчої особистості передбачає для кожного студента індивідуальну програму освоєння всіх аспектів фізичної культури з обов'язковою орієнтацією на самостійне включення в процес фізичної підготовки. Схильність до самостійних занять сприяє ефективному засвоєнню необхідного навчального матеріалу, прискорює процес фізичного вдосконалення, благодійно впливає на розвиток духовної складової і є найбільш оптимальним засобом введення фізичної культури і спорту в повсякденне життя студентів [13]. Дана технологія потребує впровадження [14]: соціально-психологічний підхід, спрямований на формування життєвої філософії та діяльнісного ставлення студентів до освоєння цінностей фізичної культури; інтелектуальний підхід, що передбачає формування у студентів комплексу теоретичних знань, що охоплюють психолого-педагогічні, соціокультурні, медико-біологічні та інші тісно пов'язані аспекти з фізкультурними знаннями; спортивно-видовий підхід, що базується на заняттях одним або кількома видами спорту з використанням науково-методичних розробок і технологій спортивної підготовки, які сприяють реалізації індивідуальних рухових потреб і формуванню спортивної культури; руховий (фізичний) підхід, що полягає у формуванні фізичних якостей, навичок та умінь управління рухами.

Інтерактивні технології – це комплекс методів і засобів, що дозволяють організувати навчальний процес таким чином, щоб студент став активним учасником пізнавальної діяльності. Тобто, для учасника освітнього процесу створюються такі умови, щоб він відчув свою успішність та досконалість, а сам освітній процес набуває високої продуктивності через активізацію емоцій, свідомості, що допомагає кращому запам'ятовуванню, а інформація подається у новому, незвичному вигляді. Прикладом використання інноваційних підходів даної технології на практичних заняттях фізкультурою відбувається у формі роботи у малих групах над аналізом конкретних ситуацій, імітаційних і активних іграх. Відповідно ігрові підходи використовуються для розвитку фізичних якостей, формування умінь і навичок у виконанні фізичних вправ, активізації та вдосконаленні основних психічних процесів, що лежать в основі рухової активності. Використання ігор на заняттях формує позитивне ставлення до навчального закладу і до самої дисципліни.

Широке використання інформаційно-комунікативних технологій спричинене швидким розвитком комп'ютерних технологій, їх активного впровадження у викладацьку практику, та реаліями воєнного часу. Сам процес інформатизації спорту в освітніх закладах є логічним наслідком загальносвітових тенденцій до інтеграції інформаційних технологій у всі сфери життя. Цифрові технології в галузі фізичної культури та спорту відкривають нові горизонти для розвитку індустрії знань. Вони сприяють створенню інноваційних програмних платформ, розширенню комунікаційних можливостей та впровадженню нових форм фізичної активності. Завдяки цифровим інструментам можна ефективно контролювати фізичний стан студентів та розробляти персоналізовані програми тренувань. Крім того, цифровізація дозволяє переосмислити методи подання інформації, роблячи її більш інтерактивною та доступною. Прикладами цього є комп'ютерні презентації, електронні підручники, практикуми з можливістю моделювання реальних процесів, лекційний матеріал, який, окрім звичайного тексту, доповнений аудіо та відеоматеріалами [2]. Відзначимо, що самі комп'ютерні технології є привабливими для студентів, оскільки саме люди цього віку є цільовою аудиторією

техніко-інформаційних новинок і соціальних мереж та платформ для спілкування [13]. Цікавим доповненням до підходів інформаційно-комунікативних технологій є віртуальна та доповнена реальність, соціальні мережі та платформи для спілкування, які забезпечують можливість просування відповідного контенту серед молоді, розвивати схильність до самостійних занять, сприяти ефективному засвоєнню необхідного навчального матеріалу, прискорити процес фізичного вдосконалення, позитивно впливаючи на розвиток духовної складової і є найбільш оптимальним засобом введення фізичної культури і спорту в повсякденне життя студентів [15].

Технологія диференційованої фізкультурної освіти направлена на індивідуальну роботу зі студентами. Основні підходи технології направлені на розробку індивідуальних завдань, як для занять, так і для домашнього виконання, оцінювання відбувається не тільки абсолютного результату, але його приріст. Завдяки цьому формується стійка мотивація до виконання завдань та закладається фундамент для активної громадянської позиції. Впровадження підходів технології різнорівневого навчання дозволило створити ефективний механізм індивідуалізації фізичного навантаження та формуванню у студентів навичок самостійної роботи. Система рейтингового підходу швидко адаптує студентів і стимулює їх до отримання високих балів під час виконання контрольних вправ, підтверджуючі свої фізичні якості та сприяє регулярному відвідуванню занять з фізичної культури та активній участі в змаганнях і спортивно-масовій роботі.

Здоров'язберігаючі технології, спрямовані на забезпечення фізичного та психічного благополуччя студентів протягом навчального процесу, формування у них стійких навичок здорового способу життя та вміння застосовувати ці знання на практиці. Вони є найбільш значущими з усіх технологій, за ступенем впливу на здоров'я студентів, так як засновані на вікових особливостях студентів, оптимальному поєднанні рухових і статичних навантажень, принципах поступовості зростання навантаження і послідовності розучування вправ, використання наочності [13]. Фізкультурно-оздоровчі технології передбачають ряд підходів як фітнес-програми, йога-програми, скандинавська ходьба, аеробіка тощо. Наприклад, одним із видів фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, є йога-аеробіка – поєднання статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації й стретчингу. Йога-аеробіка об'єднує в собі можливості різних програм оздоровчої гімнастики – два напрямки оздоровчого тренування – східний і західний. До основних засобів хатха-йоги відносять: асани, дихальні вправи, медитація та релаксація. Відзначимо, що у проведених дослідженнях Національного університету фізичного виховання і спорту України науковці відмічають, що серед пріоритетних видів рухової активності, які викликають найбільший інтерес студентів є заняття з циклу Mind and Body (йога, заняття за системою Пілатес, стрейтчинг, інше), естетичні види спорту (художня гімнастика, танці, інше) та заняття у тренажерному залі [16, с. 132].

Інноваційні підходи стали ефективним інструментом у процесі фізичного виховання, дозволяючи досягти більш високих результатів у фізичному, моральному, інтелектуальному та естетичному розвитку студентів при збереженні комплексного підходу до навчання. Комплексний підхід до організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання передбачає дотримання логічної послідовності у вивченні нових видів рухової активності, а також використання інноваційних засобів і методів, що доповнюють традиційні підходи. Такий підхід дозволяє забезпечити не лише фізичний розвиток студентів, а й їхній інтелектуальний та моральний розвиток. Важливим елементом комплексного підходу навчання є моніторинг фізичного здоров'я майбутнього фахівця, який будується на зіставленні результатів тестування з нормативами та на динаміці приросту індивідуальних показників. Базова модель моніторингу ефективності заходів вишу щодо збереження здоров'я студентів включає в

себе п'ять блоків показників [17, с. 152]: загально-статистичні показники здоров'я; системність і послідовність діяльності щодо збереження здоров'я; показники психофізіологічної комфортності освітнього процесу; фізкультурно-оздоровча робота у ЗВО; просвітницько-виховна робота зі студентами, їх задіяність в активну самостійну роботу.

Проектуючи інноваційні технології у сфері фізичного виховання, необхідно враховувати всі компоненти навчально-виховного процесу, провести аналіз широкого спектра факторів, включаючи рівень знань, фізичний розвиток, психологічний стан, мотивацію, інтереси та спосіб життя студентів. Це все дозволяє створити більш ефективні та індивідуалізовані програми навчання. Ефективність фізичного виховання визначається не лише рівнем засвоєних знань, а й внутрішньою мотивацією студентів до занять. Вивчення мотивації є ключовим завданням сучасної фізичної культури, оскільки саме вона слугує рушійною силою для регулярної фізичної активності та досягнення бажаних результатів. Для формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою необхідно будувати навчальний процес за принципом "що хоче студент – що може студент – що повинен зробити студент" [13], який дозволяє врахувати інтереси, можливості та потреби кожного студента, що, в свою чергу, підвищує їхню зацікавленість у заняттях з фізкультури. Технологія формування мотивації студентів до занять фізичною культурою являє собою комплексну систему педагогічної взаємодії, спрямовану на діагностику, проектування та управління навчальним процесом. Ця система дозволяє забезпечити цілеспрямоване формування позитивного ставлення студентів до фізичних вправ, сприяє їхньому фізичному розвитку і здоров'ю та мотивації до здорового способу життя.

Висновки

У результаті проведеного дослідження можна зробити висновки, що істотною перевагою сучасних інноваційних технологій та підходів викладання фізичної культури є те, що вони направлені, перш за все, на студента, що підвищує його рівень мотивації до спорту і зацікавленості до занять фізкультурою. Впровадження інноваційних підходів у процес фізичного виховання виявляє високу ефективність у підвищенні рівня фізичної підготовки студентів та стимулюванні їхньої мотивації до занять спортом. Нові програми та види фізичної активності сприяють розвитку фізичних якостей, покращенню здоров'я та формуванню стійкого інтересу до здорового способу життя. Головна вимога сьогодення – це виховання фізичної культури особистості, яка здатна до реалізації рухового компоненту своєї діяльності у навичках та вміннях здорового способу і стилю життя, а не виконання контрольних нормативів.

Застосування педагогом новаторських підходів у викладанні фізичної культури в закладах вищої освіти підтверджується їх високою ефективністю. На заняттях створюється атмосфера співпраці, взаємозацікавленій обмін досвідом викладача і студента. Індивідуалізація навчання є ключовою для успішної роботи викладача фізичної культури. Він повинен враховувати рівень фізичної підготовки, інтереси та мотивацію кожного студента. Відповідно, сучасне фізичне виховання в університетах потребує різноманітності форм організації навчального процесу. Впровадження інноваційних підходів дозволяє створити умови для максимальної реалізації фізичного потенціалу кожного студента, формуючи його фізичну культуру та мотивацію до здорового способу життя.

У результаті використання вищеописаних інноваційних підходів вдається:

- 1) індивідуалізувати навчання: враховуючи різноманітні потреби та можливості кожного студента;
- 2) активізувати пізнавальну діяльність: підвищити залучення студентів до навчального процесу;

- 3) створити сприятливе навчальне середовище: що сприяє розвитку творчих здібностей та критичного мислення;
- 4) підвищити ефективність навчання: завдяки використанню сучасних методів і засобів навчання.

Список використаних джерел

1. Шавель Х. Є., Бойко Ю. С., Соколенко Л. С. Інноваційні моделі підготовки здобувачів вищої освіти в галузі фізичного виховання та спорту. Академічні візії. 2023. No 17. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.7724404>. (дата звернення: 20.09.2024).
2. Бойко Ю. С., Соколенко Л. С., Танасійчук Ю. М. Інтеграція новітніх методик викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти України з використанням технологій для дистанційного навчання. Академічні візії. 2023. No 20. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8011003>. (дата звернення: 20.09.2024).
3. Лопатюк О., Захарова О. Інновації на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Вісник КрНУ імені Михайла Остроградського. Професійна освіта. 2023. Випуск 1 (138). DOI: <https://doi.org/10.32782/1995-0519.2023.1.22>(дата звернення: 20.09.2024).
4. Череповська О.А., Хрипач А.Г., Світлик В.В., Куспиш О.В. Оптимізація фізичної підготовленості студентів з використанням розробленого методичного забезпечення у фізичному вихованні закладів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Випуск 2 (108). URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/25315/Cherepovskaya.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 20.09.2024).
5. Лівак П. Є., Коновал Ю.М., Максим'як Я.О. Роль фізичної освіти у формуванні активного способу життя серед української молоді: виклики та перспективи. Академічні візі. 2024. № 31. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11219431> (дата звернення: 20.09.2024).
6. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2021. 46 с.
7. Оксьом П., Азаренков В., Бережна Л. Сучасний стан та проблеми забезпечення викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. ХДАФК Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2020. №1. С.119-131. DOI:<https://doi.org/10.5281/zenodo.10903816>
8. Кожокар М. В., Осадець М.М., Первухіна С.М., Аналіз стану та перспектив розвитку системи фізичної культури у закладах вищої освіти в умовах сьогодення. Молодий вчений. 2023. No 12 (124). С. 50-53. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-35>
9. Лук'яненко Ю. М., Безугла Я. І., Хрящевська Л. М. Інноваційні підходи до організації навчального процесу в загальноосвітніх школах. Академічні візії. 2024. № 29
10. Інноваційні технології навчання в умовах модернізації сучасної освіти : монографія / за наук. ред. д. пед. н., проф. Л. З. Ребухи. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 143 с.
11. Твеліна А.О. Соціально – педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Шевченка. Серія: Педагогічні науки: фізичне виховання та спорт. 2014. № 2. С. 232–236.
12. Лоза Т. О. Обґрунтування необхідності впровадження інноваційних технологій в процес фізичного виховання студентської молоді. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-201-2-10>
13. Сергата Н. С., Сергатий М. О. Інноваційні та сучасні підходи до організації занять із фізичної культури студентів вищих закладів освіти. Педагогіка формування

- творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2019 р., № 65, Т. 2. С.119-123. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.65-2.21>
14. Кононович В. Г., Усачов Д. В. Актуальні технологічні інновації у сфері фізичної культури та спорту. URL: http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/20412/1/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba_%d1%82%d0%b5%d0%b7_22.05.2024.pdf (дата звернення: 26.09.2024).
15. Андрієва Є.В. Мотиваційні фактори навчальної діяльності студентів. Луцьк, 2017. С. 771–774.
16. Долженко Л., Перегінець М., Базиліук Д. Інноваційні підходи в практиці фізичного виховання студентів. URL: https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/4797/1/Innovative_development_synthesis_of_scientific_approaches_in_various_fields_of_research_March_20_22_2024_Tallinn_Estonia.pdf#page=133 (дата звернення: 25.09.2024).
17. Корольова Н.Ю. Педагогічні проблеми навчання студентів дисципліні «Фізичне виховання» в сучасних умовах. Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. праць / Гол. ред. Т.С. Плачинда. Кропивницький : ЛА НАУ, 2019. Вип. 5. С. 150–154.