

**ДЕРЖАВНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ
МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Брезденюк Олександра

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра фізичного виховання
oleksandra.brezdeniuk@vspu.edu.ua*

Анотація. Розглянуто особливості та сучасні тенденції викладання дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти на прикладі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Обґрунтовано необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості студентів та формування їхньої мотивації до занять фізичною активністю в умовах сучасних викликів. Визначено, що ефективність навчального процесу забезпечується впровадженням інноваційних форм рухової діяльності та індивідуалізацією підходів до організації занять. Запропоновано шляхи вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: студенти, фізичний стан, фізичне виховання.

Summary. Brezdeniuk O. Features and Current Trends in Teaching the Discipline «Physical Education» at Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. The features and modern trends in teaching the discipline «Physical Education» in higher education institutions are examined using the example of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. The necessity of improving students' physical fitness and developing their motivation for physical activity under current challenges is substantiated. It is determined that the effectiveness of the educational process is ensured through the implementation of innovative forms of motor activity and the individualization of teaching approaches. Ways to improve the system of physical education in higher education institutions are proposed.

Keywords: students, physical condition, physical education.

Постановка проблеми. У сучасних умовах особливої значущості набувають наукові дослідження, спрямовані на пошук ефективних шляхів підвищення рівня фізичного стану студентської молоді, зокрема через використання засобів фізичного виховання з високим оздоровчим ефектом [1, 4]. Для сучасних студентів важливим є усвідомлення ролі регулярної фізичної активності як чинника покращення фізичної підготовленості, підвищення стресостійкості та загальної працездатності організму. Фізична культура і спорт виступають вагомим засобом збереження здоров'я населення та зміцнення національної безпеки держави. У зв'язку з цим удосконалення системи фізичного виховання потребує впровадження інноваційних підходів

до організації рухової активності студентів закладів вищої освіти України, особливо в умовах воєнного стану [2, 3].

Обговорення. Результати наукових досліджень свідчать про відсутність позитивної динаміки у рівні фізичного здоров'я студентської молоді [1, 4, 5]. Перехід до навчання у закладах вищої освіти супроводжується впливом нових стресогенних чинників, що зумовлюють зростання фізичного та психоемоційного навантаження [1, 5]. За таких умов особливої актуальності набуває підвищення стійкості організму студентів до несприятливих чинників довкілля та вдосконалення рівня їхньої фізичної підготовленості засобами фізичного виховання.

Водночас важливим аспектом є формування стійкої мотивації студентів до занять фізичним вихованням, що може бути досягнуто шляхом впровадження сучасних, привабливих для молоді форм рухової активності, орієнтованих на індивідуальні інтереси та потреби.

У Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського заняття з фізичного виховання для студентів I-IV курсів усіх спеціальностей організовано у формі факультативів обсягом дві години на тиждень. Студентам надається можливість обирати різні види спорту та рухової активності, зокрема кульову стрільбу, фітнес, пілатес, фізичну реабілітацію, ритмічну гімнастику, волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс, легку атлетику та бадмінтон. Також дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою складовою освітніх програм підготовки здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» за низкою спеціальностей.

Ефективність занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти традиційно оцінюється за допомогою тестів, що визначають рівень розвитку фізичних якостей [5]. Водночас сучасні умови негативно впливають на рівень фізичної підготовленості студентів. Додатковим чинником є обмежена кількість годин, відведених на дисципліну «Фізичне виховання», що ускладнює досягнення належного рівня фізичного стану молоді.

Рекомендації. З метою покращення фізичного здоров'я студентської молоді доцільно: включити дисципліну «Фізичне виховання» до обов'язкових компонентів освітніх програм підготовки здобувачів ступеня «бакалавр» усіх спеціальностей; збільшити обсяг практичних занять до 4-6 годин на тиждень; впроваджувати сучасні форми рухової активності (фітнес-програми, функціональні тренування, ігрові види спорту), що сприяють підвищенню мотивації студентів; забезпечувати варіативність вибору видів рухової діяльності з урахуванням інтересів і фізичних можливостей студентів; поєднувати традиційні та інноваційні підходи до організації навчального процесу.

Література

1. Брезденюк О. Ю. Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського // Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» в сучасних умовах : матеріали круглого столу [Електронний ресурс] / гол. ред. В. М. Мірошніченко ; ред. кол.: О. Ю. Брезденюк, В. С.

Білоус, Т. В. Осаволук ; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2023. – Вип. 5. – С. 7–9. – Режим доступу: <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096>

2. Галандзовський С., Сулима А., Брезденюк О. Удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів транспортного коледжу за показниками кардіо-респіраторної системи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Т. 7, № 26. С. 26–31.

3. Жир М. О., Брезденюк О. Ю. Можливості удосконалення фізичної підготовленості студентів засобами фізичного виховання. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції «COLOR OF SCIENCE»* (Вінниця, 30 січня 2019 р.). Вінниця: ВДПУ, 2019. Вип. 2. С. 41–45. URL: <http://vspu.edu.ua/science/art/ma203.pdf>.

4. Brezdeniuk O., Furman Yu., Salnykova S., Sulyma A., Korolchuk A., Bohuslavska V., Pityn M. Adaptation of students with different body composition components to aerobic and anaerobic training. *Sport and Society Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*. 2021. Vol. 21, No. 1. P. 1–11. DOI: <http://dx.doi.org/10.36836/2021/1/28>.

5. Furman Y., Miroshnichenko V., Brezdeniuk O. Evaluating of Physical Preparedness Among Young Students Aged 18–20. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2018. No. 2(42). P. 86–90. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-86-90>.

РОЗВИТОК ЗДІБНОСТЕЙ ДО ПРОСТОРОВО-ЧАСОВОЇ ОРІЄНТАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ

Вознюк Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики спорту
tetiana.vozniuk@vspu.edu.ua*

Анотація. Розглянуто розвиток здібностей до просторово-часової орієнтації у здобувачів вищої освіти в процесі занять з баскетболу. Обґрунтовано значення психофізіологічних здібностей як чинника ефективної спортивної діяльності та професійної підготовки. Встановлено, що баскетбол сприяє розвитку цих здібностей завдяки динамічності та варіативності ігрових ситуацій. Визначено ефективність використання спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення реакції, відчуття часу та просторової орієнтації.