

2. Блотнікова. Т.Г., І.А.Резнічук. А.О. Кушніренко. А.М.Хрон, В.В. Степанчук «Ментальний фітнес як сучасний напрямок фізичної культури». Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, вип. 4(177), квітень 2024, с. 25-29.
3. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2015. 48 с.
4. Завадівська Н.Н. Шляхи оптимізації фізкультурно спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів //Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: збірник наукових праць №2 (10). 2010. С. 50-54.
5. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах /Н. Москаленко //Спортивний вісник .Придніпров'я. – 2011. - №2. С. 12-17

ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» У ВНТУ

Овчарук Віра, Овчарук Василь

*Вінницький національний технічний університет,
кафедра фізичного виховання
ovcharukvira@gmail.com,
vvovcharuk@gmail.com*

Анотація. Авторами проведено аналіз особливостей викладання дисципліни «Фізична культура» у Вінницькому національному технічному університеті в умовах її реалізації у форматі факультативних занять. Розкрито сучасний стан організації факультативної фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів освіти технічного профілю. Визначено основні проблеми, пов'язані зі зниженням мотивації студентів до занять, обмеженням часом та ресурсним забезпеченням. Окреслено роль факультативних занять з фізичної культури у формуванні культури здоров'я та підтриманні належного рівня рухової активності. Обґрунтовано перспективи вдосконалення викладання фізичної культури у ВНТУ.

Ключові слова: фізична культура, факультативні заняття, здобувачі освіти, ВНТУ, рухова активність, культура здоров'я.

Summary. Ovcharuk V., Ovcharuk V. Teaching the discipline "Physical Culture" at VNTU. The authors analyzed the features of teaching the discipline "Physical Culture" at Vinnytsia National Technical University in the conditions of its implementation in the format of optional classes. The current state of the organization of optional physical education and health activities of students of technical education is revealed. The main problems associated with the decrease in students' motivation to study, limited time and resource provision are identified. The role of optional physical education classes in the formation of a culture of health and

maintaining an appropriate level of physical activity is outlined. The prospects for improving the teaching of physical education at VNTU are substantiated.

Keywords: physical education, optional classes, students, VNTU, physical activity, health culture.

Постановка проблеми. Фізична культура у ЗВО України дедалі частіше реалізується у форматі факультативних занять. Такий підхід відповідає сучасним тенденціям автономії закладів вищої освіти та індивідуалізації навчання, проте має й суттєві недоліки. Така форма занять передбачає добровільну участь здобувачів у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Навчання у технічному університеті супроводжується значними інтелектуальними навантаженнями. В умовах факультативності особливого значення набуває мотивація студентів до рухової активності. У зв'язку з цим актуальною є проблема ефективної організації та вдосконалення факультативних занять з фізичної культури у ВНТУ.

Обговорення. Факультативні заняття з фізичної культури у ВНТУ спрямовані на підтримання оптимального рівня рухової активності здобувачів освіти [1]. Вони мають добровільний характер і базуються на принципі вільного вибору видів діяльності. Такий підхід відповідає сучасним концепціям фізичного виховання студентської молоді, однак, знижує рівень відповідальності за систематичне відвідування занять. Переважна більшість здобувачів надають перевагу академічним дисциплінам професійного спрямування. Це зменшує час, відведений на фізичну активність, а малорухливий спосіб життя й тривала робота за комп'ютером сприяє розвитку гіподинамії. Найчастіше фіксуються порушення постави та зниження загальної витривалості.

У цих умовах важливим чинником ефективності факультативів є мотивація. За даними досліджень Т. Ю. Круцевич, саме внутрішня мотивація є визначальною у залученні молоді до рухової активності [2]. Тому зміст занять має враховувати інтереси здобувачів. У ВНТУ застосовуються варіативні модулі фізичної активності. До них належать ігрові види спорту та фітнес-напрями. Це підвищує привабливість факультативних занять. Водночас, значну роль відіграє й особистість викладача, який виступає організатором та мотиватором рухової діяльності. На думку О. В. Андрєєвої, сучасний викладач має орієнтуватися на здоров'язбережувальні технології [1]. Наявність сучасної матеріально-технічної база також впливає на якість проведення занять.

Перспективним є поєднання практичних занять із самостійною руховою активністю. Цьому сприяє використання цифрових технологій. Онлайн-консультації та фітнес-додатки підвищують залученість здобувачів до освітнього процесу з фізичної культури.

Як зазначає В. В. Приходько, культура здоров'я є інтегральним показником розвитку особистості [3]. Участь у факультативах позитивно впливає на психоемоційний стан здобувачів освіти та сприяє зниженню рівня стресу. Факультативний формат створює умови для індивідуалізації занять й

дозволяє враховувати фізичний стан кожного здобувача. Таким чином, факультативні заняття з фізичної культури мають значний потенціал розвитку, однак потребують посилення мотиваційної складової.

Рекомендації. Факультативні заняття з фізичної культури у ВНТУ є важливим засобом збереження здоров'я здобувачів освіти й потребує посилення мотиваційної складової навчального процесу. Перспективи розвитку пов'язані з урізноманітненням змісту та форм занять. Доцільним є активне впровадження інноваційних та цифрових технологій та введення форми контролю з дисципліни «Фізична культура». Це сприятиме підвищенню ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Література

1. Андрєєва О. В. Фізичне виховання студентської молоді: теорія, методика, інновації. Київ : Олімпійська література, 2019. 320 с.
2. Круцевич Т. Ю. Мотивація до занять фізичною активністю у студентської молоді. Київ : Олімпійська література, 2018. 256 с.
3. Приходько В. В. Культура здоров'я особистості: теоретичні та прикладні аспекти. Харків : ХДАФК, 2020. 240 с.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ЗВО УКРАЇНИ. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Овчарук Василь

*Вінницький національний технічний університет,
кафедра фізичного виховання
vvovcharuk@gmail.com*

Анотація. Здійснено аналіз сучасного стану фізичної культури у закладах вищої освіти України. Розглянуто основні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді в умовах війни, соціально-економічних трансформацій та реформування освітньої галузі. Акцентовано увагу на зниженні рухової активності студентів, мотиваційних чинниках, участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності та ролі фізичної культури у формуванні здорового способу життя. Визначено перспективні напрями розвитку фізичної культури у ЗВО з урахуванням європейських освітніх тенденцій. Обґрунтовано необхідність оновлення змісту, форм і методів фізичного виховання студентів.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, студенти, заклади вищої освіти, здоров'я, рухова активність.

Summary. **Ovcharuk V. Physical Culture in Higher Education Institutions of Ukraine: Problems and Prospects.** The current state of physical education in higher education institutions of Ukraine has been analyzed. The main problems of organizing physical education of student youth in conditions of war,