

УДК 796.01(06)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.16>**Кучеренко Генадій Васильович**

кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри теорії і методики  
фізичної культури та спортивних дисциплін  
Державний заклад «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»  
**ORCID ID: 0000-0002-4516-8873**

**Воробйова Софія Володимирівна**

викладач кафедри теорії і методики  
фізичної культури та спортивних дисциплін  
Державний заклад «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»  
**ORCID ID: 0000-0001-8189-7427**

**Богатов Андрій Олексійович**

викладач кафедри теорії і методики  
фізичної культури та спортивних дисциплін  
Державний заклад «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»  
**ORCID ID: 0000-0002-9460-1987**

## СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕНДЕНЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

*У статті описано сучасні світові педагогічні тенденції у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти, які відображають інтеграцію нових методик та технологій, спрямованих на підвищення ефективності та мотивації до занять.*

*Індивідуалізація навчання у фізичному вихованні є важливим аспектом, спрямованим на врахування унікальних характеристик кожного здобувача освіти. Цей підхід дозволяє максимально ефективно використовувати заняття та підвищити мотивацію студентів.*

*Інтеграція технологій у фізичне виховання здобувачів вищої освіти є однією з найбільш значимих та інноваційних тенденцій.*

*Комплексний підхід у фізичному вихованні студентів наголошує на інтеграції різних аспектів здоров'я та благополуччя, щоб створити більш всебічну та ефективну освітню програму.*

*Ігрові методики та гейміфікація у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти стали однією з провідних тенденцій завдяки своїй здатності підвищувати мотивацію, залученість та задоволення від занять.*

*Інклюзивна освіта у фізичному вихованні спрямована на створення умов, за яких кожен здобувач освіти, незалежно від фізичних можливостей, може брати участь у заняттях та отримувати від них користь.*

*Соціальна взаємодія в контексті фізичного виховання здобувачів вищої освіти відіграє важливу роль у розвитку навичок комунікації, співробітництва та командної роботи.*

*Включення до програми фізичного виховання студентів занять на свіжому повітрі допомагає урізноманітнити тренувальний процес, знизити стрес та покращити настрій, а також сприяє кращому засвоєнню матеріалу завдяки зміні обстановки.*

*Організація походів та кемпінгів для здобувачів вищої освіти надає можливість не тільки для фізичної активності, а й для розвитку таких навичок, як орієнтація на місцевості, робота в команді, управління ресурсами та прийняття рішень в екстремальних умовах.*

*Ще одним новим напрямом освіти є екопедагогіка, метою якого є формування в здобувачів освіти екологічної культури та відповідального ставлення до навколишнього середовища.*

*Загалом, ці тенденції вказують на широкий спектр можливостей для покращення якості фізичного виховання студентів та їх загального благополуччя.*

**Ключові слова:** індивідуалізація навчання, інтеграція технологій, ігрові методики, інклюзивна освіта, соціальна взаємодія, екопедагогіка.

**Вступ.** Сучасні педагогічні тенденції у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти відображають інтеграцію нових методик і технологій, спрямованих на підвищення ефективності та мотивації до занять. Такими інноваційними методиками є:

– Індивідуалізація навчання, а саме облік індивідуальних особливостей здобувачів освіти, включаючи їх фізичну підготовку, інтереси та здоров'я, персоналізовані програми тренувань та фізичної активності.

– Інтеграція технологій, тобто використання фітнес-трекерів, додатків та онлайн-платформ для моніторингу активності та прогресу; віртуальні тренування та онлайн-курси з фізичного виховання.

– Комплексний підхід, що передбачає: включення в програму занять елементів як фізичного, так і психічного здоров'я (стрес-менеджмент, медитації, релаксаційної техніки); пропагування здорового способу життя, включаючи правильне харчування та режим дня.

– Ігрові методики та гейміфікація – використання ігрових елементів у тренувальному процесі для підвищення мотивації та залучення здобувачів вищої освіти, організація змагальних заходів та челенджів.

– Інклюзивна освіта, тобто розроблення програм, що враховують потреби студентів з обмеженими можливостями; інклюзивні види спорту та адаптовані вправи.

– Соціальна взаємодія, що включає створення групових тренувань та командних видів спорту для зміцнення навичок комунікації і співробітництва, проведення спортивних заходів та фестивалів.

– Елементи outdoor та adventure education, а саме організація занять на свіжому повітрі, походів, кемпінгів та пригодницьких заходів, розвиток навичок виживання та спортивного орієнтування.

– Екопедагогіка – включення до програм елементів екологічного виховання, формування відповідальності за довкілля; практики екофітнесу, як-от плогінг (поєднання бігу та збору сміття).

Ці тенденції спрямовані на всебічний розвиток здобувачів вищої освіти, підвищення їх фізичної активності та формування стійких звичок здорового способу життя.

**Мета та завдання** статті полягають в оновленні та розширенні знань та сучасних уявлень про світові педагогічні тенденції у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження.** У статті використано метод зведення, групування та аналізу інформації.

**Результати.** Індивідуалізація навчання у фізичному вихованні є важливим аспектом, спрямованим на врахування унікальних характеристик кожного здобувача освіти. Цей підхід дозволяє максимально ефективно використовувати заняття та підвищити мотивацію студентів.

Перед початком занять проводиться:

– оцінювання фізичного стану здобувачів вищої освіти за допомогою тестів на витривалість, силу, гнучкість, координацію та інші показники;

– збір даних про здоров'я студентів, включаючи анамнез захворювань, травм та фізичних обмежень;

– визначення особистих цілей кожного здобувача освіти, як-от: поліпшення загальної фізичної форми, схуднення, набір м'язової маси чи розвиток певних навичок;

– створення персоналізованих планів тренувань, які відповідають таким цілям;

– розроблення індивідуальних тренувальних програм (враховуючи початковий рівень фізичної підготовки та поступове збільшення навантаження, включення різних видів активності залежно від інтересів та переваг здобувачів вищої освіти).

Надалі обов'язково застосовується моніторинг та коригування програми, регулярне відстеження прогресу студентів за допомогою фітнес-трекерів, журналів тренувань і тестів на

фізичну підготовку, а також внесення коректив до програми тренувань на основі отриманих даних та зворотного зв'язку від здобувачів освіти [1].

Вагомим елементом фізичного виховання є застосування різних методів мотивації, як-от досягнення проміжних цілей, створення змагальних елементів і персоналізованих челенджей, проведення мотиваційних розмов і консультацій для підтримки студентів.

Надання здобувачам вищої освіти навчальних матеріалів, що відповідають їхнім інтересам, включаючи відеоролики, статті, тренувальні програми та інструкції, доступ до онлайн-ресурсів та платформ для самостійного навчання і тренування, також підштовхує прагнення досягти кращих результатів.

Натепер однією з головних тенденцій у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти є інклюзивний підхід, що включає:

- розроблення адаптованих програм для студентів з особливими потребами та обмеженнями;
- інклюзивні заняття, які дозволяють усім здобувачам освіти брати участь у фізичній активності, незалежно від своїх фізичних можливостей;
- постійне надання зворотного зв'язку студентам про їх прогрес і мотивацію та допомоги в подоланні труднощів;
- організацію консультацій з тренерами, лікарями та дієтологами для забезпечення всебічної підтримки.

До прикладів реалізації принципу індивідуалізації можна віднести:

- використання сучасних технологій для збору даних про фізичну активність і стан здоров'я здобувачів вищої освіти (програми можуть пропонувати персоналізовані тренування та нагадування);
- персональні тренування (у деяких закладах освіти можливе залучення персональних тренерів, які працюють зі студентами індивідуально);
- онлайн-платформи, що допомагають здобувачам вищої освіти стежити за своїм прогресом та отримувати рекомендації.

Індивідуалізація навчання у фізичному вихованні спрямована на максимальне розкриття потенціалу кожного студента та формування в них сталої мотивації до здорового способу життя.

Інтеграція технологій у фізичне виховання здобувачів вищої освіти є однією з найбільш значимих та інноваційних тенденцій.

Використання фітнес-трекерів та пристроїв допомагають у моніторингу активності, зокрема фітнес-трекери та смарт-годинник відстежують кількість кроків, частоту серцевих скорочень, спалені калорії та якість сну.

Студенти можуть бачити свій прогрес у реальному часі, що сприяє мотивації та підтримці регулярних тренувань. Зібрані дані аналізуються для оцінювання фізичного стану та рівня активності. Викладачі можуть використовувати дані для коригування індивідуальних програм тренувань.

Фітнес-додатки та онлайн-платформи надають доступ до різноманітних програм тренувань, включаючи кардіо, силові вправи, йогу та інші види фізичної активності.

Деякі платформи пропонують віртуальних тренерів, які дають поради та коригують техніку виконання вправ, можливість спілкування з тренерами та отримання персоналізованих рекомендацій.

Віртуальні тренування та онлайн-курси надають доступність та гнучкість занять, здобувачі вищої освіти можуть займатися у зручний для них час та в будь-якому місці, де є доступ до інтернету. Відеоуроки та вебінари дозволяють виконувати тренувальні програми, не виходячи з дому.

Онлайн-курси можуть включати як прямі трансляції, так і записані уроки, мають можливість участі в живих сесіях та отримання миттєвого зворотного зв'язку від тренерів.

Участь в онлайн-спільнотах та групах, пов'язаних із фітнесом та здоров'ям, де студенти можуть ділитися успіхами, отримувати підтримку та поради, організація спільних челенджів

та змагань, обмін знаннями та досвідом значно підвищують мотивацію здобувачів вищої освіти до занять фізичним вихованням.

Використання VR-гарнітур для створення імерсивних тренувальних програм, де студенти можуть займатися у віртуальному середовищі, а також доповнена реальність (AR), дозволяють інтегрувати віртуальні елементи в реальний світ для покращення досвіду тренувань.

Інтеграція технологій у фізичне виховання відкриває нові можливості для студентів та викладачів, роблячи процес навчання більш персоналізованим, гнучким та ефективним, вона не лише підвищує рівень фізичної активності, а й сприяє розвитку стійких звичок здорового життя.

Комплексний підхід у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти наголошує на інтеграції різних аспектів здоров'я та благополуччя, щоб створити всебічну та ефективну освітню програму.

Включення різних форм фізичної активності, як-от кардіотренування, силові вправи, йога, пілатес та спортивні ігри, допомагає розвивати різні фізичні якості: витривалість, силу, гнучкість і координацію.

Навчання правильним технікам виконання вправ, розминкам та затримкам, використання захисного спорядження та забезпечення безпечного середовища для занять сприяє профілактиці травм.

Включення до програми вправ та практик для зниження рівня стресу, таких як медитація, дихальні вправи та техніки релаксації, вправи, спрямовані на поліпшення емоційної стійкості, мотивації і концентрації, і навіть управління емоціями, підвищують якість психологічного стану.

Для формування якісного соціального здоров'я, розвитку навичок командної роботи, комунікації та співробітництва використовуються командні види спорту.

Важливими є також освітні компоненти щодо харчування – проведення лекцій та семінарів про правильне харчування, значення макро- та мікронутрієнтів, а також розроблення індивідуальних планів харчування.

Баланс активності та відпочинку, сну та відновлення для підтримки високого рівня фізичної та розумової активності, надання інформації про користь регулярних фізичних вправ, здорового харчування та відмови від шкідливих звичок є ключовим етапом у навчанні здобувачів вищої освіти здоровому способу життя [1].

Комплексний підхід спрямований на створення гармонійного поєднання всіх аспектів здоров'я, що сприяє покращенню загального стану та якості життя студентів. Включення до програми різних елементів, пов'язаних із фізичним, психічним та соціальним здоров'ям, допомагає здобувачам освіти розвивати цілісне розуміння власного добробуту та формувати стійкі здорові звички.

Ігрові методики та гейміфікація у фізичному вихованні студентів стали однією з провідних тенденцій завдяки своїй здатності підвищувати мотивацію, залученість та задоволення від занять:

- включення в тренувальні програми ігор, як-от футбол, баскетбол, волейбол, які розвивають командні навички та фізичну витривалість;
- використання інтерактивних відеоігор, таких як танцювальні симулятори або фітнес-ігри на консолях (такі ігри допомагають покращити координацію, витривалість та розвинути почуття ритму);
- введення системи балів у виконанні певних вправ чи досягнення цілей;
- створення різних челенджів, наприклад, «30 днів фітнесу», де здобувачі вищої освіти виконують щоденні вправи, «пробіги 5 км на тиждень» або «зроби 100 віджимань на місяць»;
- ведення системи рівнів, де студенти можуть підвищувати свій рівень, виконуючи певні завдання та досягаючи поставленої мети;
- реєстрація досягнень в особистому профілі студента, що дозволяє відстежувати прогрес та ставити нові цілі;



– організація командних змагань, які сприяють розвитку навичок роботи в команді та соціальної відповідальності.

Інклюзивна освіта у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти спрямована на створення умов, за яких кожен студент, незалежно від фізичних можливостей, може брати участь у заняттях та отримувати від них користь. До таких умов можна віднести:

– адаптацію вправ. Зміна інтенсивності, тривалості та складності вправ для відповідності можливостям кожного студента, використання спеціалізованого обладнання, наприклад, стільців для сидячих тренувань або спеціальних м'ячів для здобувачів освіти з вадами зору;

– індивідуальні плани тренувань, що включають розроблення індивідуальних програм, які враховують фізичний стан, потреби та цілі студентів з обмеженими можливостями, регулярні консультації та коригування плану в залежності від прогресу, а також навчання та підготовку педагогів;

– професійний розвиток кадрів, курси та семінари для викладачів з питань інклюзивної освіти та методик роботи з різними категоріями студентів;

– підвищення поінформованості про різні типи інвалідності та відповідні підходи до навчання;

– міждисциплінарне співробітництво, взаємодію з медичними фахівцями, психологами та іншими фахівцями для створення ефективних програм фізичного виховання.

Створення інклюзивного середовища включає доступну інфраструктуру (забезпечення доступності спортивних споруд та обладнання для студентів з обмеженими можливостями, спорудження пандусів, ліфтів, спеціальних роздягалень та туалетів), соціальну інтеграцію (заохочення взаємодії між усіма здобувачами вищої освіти, проведення спільних тренувань та спортивних заходів, створення інклюзивних команд для участі в змаганнях і турнірах), адаптивні види спорту (включення занять до навчального плану, організація тренувань та змагань з цих видів спорту, інклюзивні фізкультурні заходи), психологічну підтримку і мотивацію (наставництво та приклади успішних спортсменів, надання психологічної підтримки для подолання бар'єрів і страхів, пов'язаних із фізичною активністю).

Інклюзивна освіта у фізичному вихованні спрямована на створення рівних можливостей для всіх здобувачів вищої освіти, розвиток їх фізичних, соціальних та психологічних навичок, а також формування позитивного ставлення до здорового способу життя.

Соціальна взаємодія в контексті фізичного виховання студентів відіграє важливу роль у розвитку навичок комунікації, співробітництва та командної роботи.

Групові тренування, фітнес-класи (аеробіка, йога, пілатес), танцювальні заняття, спільні пробіжки та велопрогулянки сприяють створенню соціального середовища, в якому студенти можуть взаємодіяти та підтримувати один одного.

Участь у командних видах спорту допомагає здобувачам вищої освіти навчитися працювати разом задля досягнення спільної мети. Спортивні заходи та змагання є відмінним способом для студентів зустрітися, взаємодіяти та проявити свої спортивні навички. Тімбілдинг активності допомагає зміцнити командний дух та покращити взаємодію у групі.

Залучення студентів до соціально значущих проектів та волонтерської діяльності також може бути пов'язане з фізичним вихованням.

Спортивні клуби та спільноти на базі закладів освіти сприяють довгостроковому залученню студентів до фізичної активності та розвитку лідерських якостей. У таких клубах здобувачі вищої освіти можуть організовувати та проводити тренування та заходи, обмінюватися досвідом та знаннями, розвивати навички управління та координації.

Використання соціальних медіа та онлайн-платформ для створення спільнот з інтересів та просування фізичної активності, групи в соціальних мережах для обміну порадами та підтримкою, онлайн-челенджі та конкурси, платформи для спільного планування тренувань та заходів спрямовані на створення сприятливого соціального середовища, де студенти можуть не лише покращувати свої фізичні навички, а й розвивати соціальні та особисті якості, такі як лідерство, командна робота, комунікативні навички та емпатія.

Включення до програми фізичного виховання студентів занять на свіжому повітрі має багато переваг. Це допомагає урізноманітнити тренувальний процес, знизити стрес та покращити настрій, а також сприяє кращому засвоєнню матеріалу завдяки зміні обстановки [1].

Організація походів та кемпінгів для студентів надає можливість не тільки для фізичної активності, а й для розвитку таких навичок, як орієнтація на місцевості, робота в команді, управління ресурсами та прийняття рішень в екстремальних умовах. Ці заходи можуть включати альпінізм, скелелазіння, сплави по річках, стрибки на велосипедах по гірських стежках та інші активності, що вимагають фізичної підготовки, сміливості та навичок. Вони сприяють розвитку самовпевненості, сили волі та сміливості здобувачів освіти.

Заняття *adventure education* також можуть включати навчання базовим навичкам виживання в дикій природі, як-от пошук їжі та води, побудова укриття, встановлення багаття і навички першої допомоги. Деякі заклади освіти пропонують спеціальні експедиційні курси, які включають тривалі походи з ночівлями, де здобувачів вищої освіти можуть застосувати свої навички виживання, а також поглибити свої знання про природу та екологію.

Загалом, *adventure education* надає студентам унікальну можливість не тільки розвивати своє фізичне здоров'я, але й набувати навичок та досвіду, який може бути корисним їм у багатьох аспектах їхнього життя.

Екопедагогіка є напрямом освіти, метою якого є формування екологічної культури та відповідального ставлення до навколишнього середовища. У фізичному вихованні та спорті екопедагогіка проявляється через низку практик та методів:

- Екологічно орієнтовані види спорту. Включення до навчальних програм спортивних видів, які активно використовують природні ресурси і при цьому не завдають шкоди навколишньому середовищу, наприклад, гірські лижі, гірський туризм, велоспорт, водні види спорту тощо.

- Екологічна безпека. Навчання здобувачів вищої освіти правил безпечної поведінки в природному середовищі, охорони природи та дотримання правил пожежної безпеки. Це включає такі аспекти, як утилізація сміття, запобігання пожежам, дотримання правил поведінки в природних заповідниках і національних парках.

- Екологічно орієнтовані тренування. Організація тренувальних занять на свіжому повітрі з використанням природних елементів ландшафту, наприклад, біг по горбистій місцевості, вправи на відкритому повітрі, йога на пляжі або в парку.

- Екофітнес. Включення до тренувальних програм елементів, що сприяють оздоровленню навколишнього середовища, наприклад, плогінг, який поєднує заняття бігом та збір сміття, тренування на вулиці з використанням багаторазових матеріалів замість одноразових.

- Екологічна освіта. Проведення лекцій, семінарів та практичних занять з екологічної освіти, в рамках яких здобувачі вищої освіти вивчають проблеми навколишнього середовища, а також способи його збереження та відновлення.

- Екопедагогіка у фізичному вихованні студентів не лише сприяє формуванню їх фізичної активності та здоров'я, а й розвиває екологічну усвідомленість, допомагаючи їм стати відповідальними громадянами, готовими до збереження природи для майбутніх поколінь.

**Висновки.** З описаних тенденцій у сучасному фізичному вихованні здобувачів вищої освіти можна зробити кілька висновків:

1. Індивідуалізація стає ключовим аспектом. Розуміння індивідуальних потреб та здібностей студентів допомагає створити більш ефективні освітні програми.

2. Технології стають невід'ємною частиною навчання. Використання сучасних технологій допомагає покращити моніторинг прогресу, підвищити мотивацію та створити цікавіші заняття.

3. Уникнення традиційних методів на користь більш інтерактивних та різноманітних підходів. Ігрові методики, групові заняття, пригодницьке навчання та інші нестандартні методи дозволяють більш ефективно залучити здобувачів вищої освіти.

4. Створення здорового освітнього середовища. Програми фізичного виховання стають частиною загального прагнення до створення здорового освітнього середовища, включаючи турботу про фізичне та психічне здоров'я студентів.

5. Важливість соціальної взаємодії та командної роботи. Групові заняття та спортивні заходи сприяють розвитку навичок комунікації, співробітництва та лідерства.

6. Орієнтація на екологічну відповідальність. Впровадження елементів екологічної педагогіки допомагає формувати в молоді розуміння важливості турботи про довкілля.

Загалом, ці тенденції вказують на широкий спектр можливостей для покращення якості фізичного виховання здобувачів вищої освіти та їх загального благополуччя.

#### Література:

1. Безверхня Г.В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.

#### References:

2. Bezverkhnia, H.V. (2013). Pedagogika fizychnoho vykhovannia [Pedagogy of physical education]. Uman [in Ukrainian].

**Kucherenko Henadii, Vorobiova Sofia, Bogatov Andrey**

### CURRENT PEDAGOGICAL TRENDS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

*The article describes modern global pedagogical trends in physical education of students, which reflect the integration of new methods and technologies aimed at increasing efficiency and motivation for classes.*

*Individualization of training in the physical education of students is an important aspect aimed at taking into account the unique characteristics of each student. This approach makes it possible to use classes as effectively as possible and increase student motivation.*

*The integration of technologies in the physical education of students is one of the most significant and innovative trends.*

*A comprehensive approach to student physical education emphasizes the integration of various aspects of health and wellness to create a more comprehensive and effective educational program.*

*Game methods and gamification in the physical education of students have become one of the leading trends due to their ability to increase motivation, involvement and satisfaction from classes.*

*Inclusive education in physical education of students is aimed at creating conditions under which every student, regardless of physical capabilities, can participate in classes and benefit from them.*

*Social interaction in the context of physical education of students plays an important role in the development of communication, cooperation and teamwork skills.*

*The inclusion of outdoor activities in the physical education program of students has many advantages. It helps to diversify the training process, reduce stress and improve mood, and also promotes better learning of the material due to a change of environment.*

*Organizing hikes and camping trips for students provides an opportunity not only for physical activity, but also for the development of such skills as orientation, teamwork, resource management and decision-making in extreme conditions.*

*Eco-pedagogy is a direction of education, the goal of which is the formation of an ecological culture and a responsible attitude towards the environment.*

*In general, these trends indicate a wide range of opportunities for improving the quality of physical education of students and their general well-being.*

**Key words:** individualization of learning, integration of technologies, game methods, inclusive education, social interaction, eco-pedagogy.