



## **ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ**

УДК 796.011.3:378.091.212

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.16417476>

### **Фізична культура та спорт як складова здорового способу життя сучасної молоді**

**Смірнова Ірина Миколаївна**

старший викладач кафедри суспільних наук, Херсонський навчально-науковий інститут Національного університету кораблебудування ім.

адмірала Макарова, м. Херсон, Україна,

<https://orcid.org/0000-0002-6967-7103>

**Ікаєв Андрій Русланович**

кандидат юридичних наук, доцент кафедра медичної реабілітації, валеології та оздоровчих технологій в спорті, Таврійський

національний університет імені В. І. Вернадського, м. Київ,

Україна, <https://orcid.org/0000-0001-8149-0985>

**Зель Всеслав Ярославович**

викладач циклової комісії викладачів фізичної культури та спортивних дисциплін, комунальний заклад вищої освіти «Вінницький гуманітарно-

педагогічний коледж», м. Вінниця, Україна

**Йопа Тетяна Володимирівна**

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава,

Україна, <https://orcid.org/0000-0002-7869-9494>



**Прийнято: 07.07.2025 | Опубліковано: 17.07.2025**

**Анотація.** Стаття має на меті всебічний аналіз ролі фізичної культури у розвитку сучасної молоді в умовах сьогодення, ідентифікацію ключових викликів, що перешкоджають систематичній фізичній активності, та обґрунтування інноваційних педагогічних підходів для ефективного фізичного самовдосконалення.

**Методи:** Для досягнення поставленої мети використано методи теоретичного аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення наукової та методичної літератури з проблем фізичного виховання, педагогіки та психології, що дозволило систематизувати дані щодо ролі фізичної культури, викликів сучасності та ефективних педагогічних стратегій.

**Результати:** Дослідження виявило значний розрив між усвідомленням цінності фізичної культури та фактичним рівнем залучення молоді до неї, обумовлений як внутрішніми психологічними бар'єрами, так і зовнішніми соціальними чинниками. Обґрунтовано необхідність впровадження інноваційних педагогічних підходів, включаючи гейміфікацію, інформаційно-комунікаційні технології, а також застосування компетентнісного та особистісно орієнтованого підходів, які максимально адаптовані до потреб «покоління Z». Центральною є роль педагога-тренера, чия професійно-педагогічна позиція виходить за межі суто фізичного розвитку, інтегруючи психолого-педагогічні аспекти та сприяючи формуванню самодисципліни. Підкреслено важливість застосування структурно-компонентного підходу, що охоплює когнітивне усвідомлення фізіологічних основ, емоційно-вольову регуляцію для подолання труднощів та мотиваційно-ціннісні орієнтації, які закріплюють здоров'я як найвищу життєву цінність. Це є вирішальним для формування стійких корисних звичок та гармонійного розвитку особистості



в умовах переходу від домінування фізичної праці до інтелектуальної діяльності.

**Висновки:** Отже, фізична культура є незамінним інструментом гармонійного розвитку молоді людини в сучасних умовах, що вимагає постійного удосконалення педагогічних стратегій та всебічної підготовки фахівців. Її вплив на фізичне, психічне та соціальне благополуччя обумовлює її ключове значення як багатогранного засобу оздоровлення та самореалізації особистості, чия роль невпинно зростає у контексті суспільних трансформацій.

**Ключові слова:** фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя, молодь, педагогічні підходи, тренер, педагог, самовдосконалення, інновації.

## **Physical Culture and Sports as a Key Component of a Healthy Lifestyle among Modern Youth**

**Iryna Smirnova**

Senior lecturer of the Social Sciences Department, Kherson Educational-Scientific Institute of Admiral Makarov National University of Shipbuilding, Kherson, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-6967-7103>

**Andrii Ikaiev**

Candidate of Law, Associate Professor of the Department of Medical Rehabilitation, Valeology and Health Technologies in Sports Tavria National University named after V. I. Vernadsky, Kyiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-8149-0985>



**Vseslav Zel**

Lecturer of the Cycle Commission of Lecturers in Physical Education and Sports Disciplines, Municipal Institution of Higher Education «Vinnytsia Humanitarian-Pedagogical College», Vinnytsia, Ukraine

**Tatiana Yopa**

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Sports National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», Poltava, Ukraine,  
<https://orcid.org/0000-0002-7869-9494>

**Abstract. Purpose:** *This article aims to comprehensively analyze the role of physical culture in the harmonious development of student youth in modern conditions, identify key challenges hindering systematic physical activity, and substantiate innovative pedagogical approaches for effective physical self-improvement.*

**Methods:** *To achieve this goal, methods of theoretical analysis, synthesis, comparison, and generalization of scientific and methodological literature on issues of physical education, pedagogy, and psychology were used. This allowed systematizing data regarding the role of physical culture, modern challenges, and effective pedagogical strategies.*

**Results:** *The study revealed a significant gap between the awareness of physical culture's value and the actual level of youth engagement in it, caused by both internal psychological barriers and external social factors. The necessity of implementing innovative pedagogical approaches is substantiated, including gamification, information and communication technologies, as well as the application of competence-based and person-oriented approaches maximally adapted to the needs of «Generation». Central is the role of the pedagogical trainer, whose professional-pedagogical position extends beyond purely physical*



*development, integrating psychological and pedagogical aspects and contributing to the formation of self-discipline and resilience. The importance of applying a structural-component approach is emphasized, encompassing cognitive awareness of physiological foundations, emotional-volitional regulation for overcoming difficulties, and motivational-value orientations that consolidate health as the highest life value. This is crucial for forming sustainable healthy habits and the harmonious development of personality in the context of the transition from the dominance of physical labor to intellectual activity.*

**Conclusions:** *Thus, physical culture is an indispensable tool for the harmonious development of personality in modern conditions, requiring constant improvement of pedagogical strategies and comprehensive training of specialists. Its comprehensive influence on physical, mental, and social well-being determines its key importance as a multifaceted means of health promotion and self-realization, whose role is steadily increasing in the context of societal transformations.*

**Keywords:** *physical culture, sport, healthy lifestyle, youth, pedagogical approaches, trainer, educator, self-improvement, innovations.*

**Постановка проблеми.** Сучасне суспільство стикається з викликами, що впливають на здоров'я молоді, зокрема поширення малорухливого способу життя, інформаційного та психоемоційного перевантаження, що призводить до зростання стресу та зниження мотивації до фізичної активності. Фізична культура і спорт є не лише засобом фізичного удосконалення, а й важливим чинником формування здорового способу життя та підвищення стресостійкості. Проте, попри наявні можливості, рівень залучення молоді до рухової активності залишається недостатнім. Це свідчить про глибшу проблему – слабо сформовану мотивацію до систематичних занять та відсутність орієнтирів щодо цінності. Отже, актуальним є пошук ефективних



педагогічних умов і методик для формування усвідомленого ставлення молоді до фізичної активності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** демонструє стійкий науковий інтерес до проблеми фізичної культури та спорту як чинників формування здорового способу життя молодого покоління. Питання активізації рухової активності, формування ціннісного ставлення до здоров'я та впровадження інноваційних педагогічних технологій послідовно розглядаються науковцями у межах педагогіки, психології, соціології та фізичного виховання.

Так, у комплексних дослідженнях Б. Максимчука та співавторів [1,2,14] висвітлено вплив фізичної культури на процес соціалізації молоді, роль тренера як стресостійкого лідера в освітньому процесі, особливості прийняття рішень у складних спортивних ситуаціях, а також структурно-компонентний підхід до фізичного самовдосконалення.

У навчальному посібнику О. М. Шамича, Г. В. Іваннікової та Л. З. Сердюк [4] фізична культура розглядається як ключовий чинник здоров'я і благополуччя особистості.

Борецька Н. О. [5] акцентує на ролі фізичної культури в державній політиці, зокрема на її значенні у формуванні національної безпеки та громадського здоров'я. Гладощук О. Г. [6] розширює цю перспективу, вказуючи на духовно-моральний потенціал фізичного виховання. У свою чергу, Кананихіна О. М. та Сергєєва Т. П. [7] підкреслюють важливість формування у молоді ціннісного ставлення до здоров'я як ключового елементу життєвої стратегії.

Моїсєєв С. О. та ін. [8] окреслюють інноваційний вимір сучасної фізичної культури, наголошуючи на необхідності її методичного оновлення, зокрема із використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Використання фітнес-технологій у освітньому процесі розкрито у дослідженні



Жамардія В. [11], а педагогічні ролі в нових умовах проаналізовано у роботах Бирка Н. М. [10] та Димченка О. В. [12].

Таким чином, узагальнений аналіз літератури засвідчує наявність сталого наукового інтересу до проблеми здорового способу життя серед молоді, однак комплексний підхід до формування стійкої мотивації через поєднання педагогічних умов, цифрових технологій, емоційного досвіду та соціального контексту все ще залишається недостатньо опрацьованим. Це і визначає актуальність проведення подальших досліджень, зокрема в частині обґрунтування педагогічної моделі, адаптованої до реалій сучасної молоді.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Попри значну кількість наукових праць, аспекти формування здорового способу життя та популяризації фізичної активності серед молоді недостатньо розкриті. Це стосується глибшого аналізу мотиваційних чинників здоров'язберезувальної поведінки, ефективності педагогічних підходів (з урахуванням індивідуальних особливостей, медіареальностей та цифровізації) та рівня інтегрованості фізичної культури у повсякденне життя. Таким чином, дослідження потенціалу фізичної культури потребує подальшого опрацювання інноваційних форм і методів. У цій статті авторами проаналізовано специфіку сучасних бар'єрів і стимулів до рухової активності та обґрунтовано педагогічні умови для формування мотивації до фізичної самореалізації молоді.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** З огляду на зростаючу актуальність проблеми зниження рівня фізичної активності серед молоді та її впливу на загальний стан здоров'я, метою даної статті є виявлення та теоретичне обґрунтування педагогічних умов, що сприяють формуванню мотивації до занять фізичною культурою і спортом як ключових складових здорового способу життя молодих людей.



У межах поставленої мети дослідження передбачається вирішення таких конкретних завдань:

1. Визначити основні соціальні, психологічні та поведінкові чинники, що впливають на мотивацію молоді до систематичної фізичної активності.
2. Окреслити бар'єри та потенційні стимули, що формують ставлення молодих людей до рухової активності в умовах сучасного способу життя.
3. Обґрунтувати педагогічні підходи, методи та засоби, які можуть бути ефективними у підвищенні інтересу молоді до фізичної культури та спорту як засобів збереження і зміцнення здоров'я.
4. Запропонувати практичні рекомендації інноваційної програми з фізичної культури та спорту для молоді, що враховує виявлені педагогічні умови та роль педагога-тренера.

Досягнення зазначеної мети дозволить розширити наукове розуміння чинників, що впливають на поведінку молодих людей, орієнтовану на збереження здоров'я, а також сприятиме формуванню ефективних стратегій мотиваційної підтримки у сфері фізичної культури й спорту.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізична культура є ключовою складовою здорового способу життя, що всебічно сприяє зміцненню фізичного та психічного здоров'я, формуванню корисних звичок та покращенню когнітивних функцій. Системна фізична активність у повсякденному житті студентів не лише забезпечує їхній гармонійний розвиток, а й закладає глибокий фундамент для успішної реалізації в майбутньому [1, с. 68].

Фізична культура і спорт традиційно розглядаються як важливі інструменти формування фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості. На основі аналізу праць українських і зарубіжних дослідників можна стверджувати, що регулярна рухова активність сприяє не лише підвищенню фізичних показників, а й формуванню ціннісного ставлення до



здоров'я, поліпшенню емоційного стану, розвитку самоконтролю й стресостійкості. Крім того, фізична активність допомагає знизити рівень стресу, який часто призводить до девіантної поведінки. Психологічне розвантаження під час занять спортом допомагає студентам краще справлятися з емоційними труднощами, що є важливим фактором уникнення конфліктних ситуацій [2].

У вказаному контексті фізична культура виступає як багатоаспектний феномен, що охоплює не лише фізичне вдосконалення, а й етичні, естетичні та комунікативні складові, формуючи основу для гармонійного розвитку молоді особистості. Проте в умовах сучасного способу життя фізична активність все частіше витісняється іншими пріоритетами, що потребує переосмислення її ролі та оновлення підходів до її популяризації.

У контексті динамічних змін у суспільстві та переходу від домінування фізичної праці до пріоритету інтелектуальної діяльності, які глибоко проаналізовано у праці [3], усвідомлення важливості фізичної культури для гармонійного розвитку особистості стає ще більш актуальним. Це підкреслює необхідність збалансованого підходу до людської діяльності, де свідомо фізична активність компенсує зростаюче розумове навантаження.

В умовах напруженого сьогодення фізична культура і спорт постають ключовим стимулом для активації внутрішніх ресурсів організму, що є особливо важливим в контексті протидії стресу та хронічній напрузі. Заняття фізичною активністю варто розглядати як акт цілеспрямованої самотурботи, що забезпечує не лише зміцнення здоров'я, а й сприяє повноцінному та динамічному особистісному й громадському життю [4, с. 4].

На сьогоднішній день фізична культура і спорт трансформувалися у помітний соціально-політичний чинник. Активна участь різних верств населення, зокрема молоді, у заняттях фізичною культурою, є вагомим свідченням життєздатності та духовної сили нації. На тлі сучасності



відбувається переусвідомлення ключової ролі фізичної культури і спорту, які дедалі більше сприймаються як національна ідея та значущий соціальний феномен. Їхня мета – сприяти укріпленню державності та формуванню здорового суспільства. Саме спорт відіграє фундаментальну роль у системі охорони здоров'я нації, а також у фізичному та моральному вихованні особистості [5, с. 530].

Процес фізичного виховання повинен включати в себе такий компонент як посилення виховної роботи серед молоді, запобігаючи негативним процесам у під час проведення спортивних змагань, вибору видів спорту та засобів фізичного розвитку. Це зумовлено тим, що в процесі спортивних змагань часто проявляються негативні явища, які деформують моральні засади суспільства, чому сприяє послаблення виховної роботи з боку викладачів, тренерів та організаторів спортивних заходів. [6, с.62]. Відповідно до зазначеного виховного процесу, ключовим напрямком у формуванні ціннісного ставлення до власного здоров'я є розвиток у особистості здатності правильно організувати своє життя. Це передбачає формування ціннісного апарату індивіда, спрямованого на збереження та зміцнення здоров'я, а також сприяння гармонійному фізичному, психічному, духовному і соціальному розвитку [7].

Незважаючи на значущість фізичної культури і спорту, існує суттєвий розрив між усвідомленням їхньої цінності та фактичним рівнем залучення молоді до рухової активності. Поширення малорухливого способу життя та зростання психоемоційних навантажень створюють нові виклики, що зумовлює потребу в глибокому аналізі чинників та розробці ефективних педагогічних умов для формування усвідомленого ставлення до фізичної культури. Аналізуючи чинники мотивації до фізичної активності, виділяємо внутрішні (ціннісні орієнтації, самооцінка, воля, прагнення до саморозвитку) та зовнішні (вплив родини, однолітків, педагогів, тренерів, соціокультурне



середовище) детермінанти. Бар'єрами часто виступають брак часу, перевантаженість та відсутність цікавих форм фізкультурної діяльності.

Враховуючи виявлені чинники та бар'єри, а також необхідність інтеграції етичних і моральних засад, розробка ефективних педагогічних підходів до фізичного виховання молоді має ґрунтуватися на інноваційності, особистісній орієнтації та комплексному впливі. Це передбачає впровадження новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій, адаптованих до інтересів «покоління Z» (зокрема, використання гейміфікації, інтерактивних платформ), зміну традиційних форм навчання та особливу увагу до формувального оцінювання для відстеження прогресу та розвитку самоконтролю. Важливою складовою є формування позитивного емоційного досвіду від фізичної активності, а педагоги та тренери повинні виступати менторами, надихаючи особистим прикладом та формуючи відповідальне ставлення до здоров'я й високі моральні принципи.

Серед інновацій у педагогічному інструментарії варто виділити ігрові методики, колове тренування й діалогізацію занять. До них також належать інформаційно-комунікаційні, дистанційні та гейміфікаційні технології, а також підходи: компетентнісний, індивідуальний, диференційований, креативний, спортифікаційний та особистісно орієнтований. Важливим є й використання нестандартного та інноваційного обладнання [8, с. 91-92].

Практична реалізація таких підходів вимагає особливої уваги до формувального оцінювання, що дозволяє молоді самостійно відстежувати власний прогрес, розвивати самоконтроль та усвідомлювати значущість власних досягнень. Важливою складовою є формування позитивного емоційного досвіду від фізичної активності, що сприятиме перетворенню її з обов'язку на свідому потребу. Педагоги та тренери повинні виступати справжніми менторами, здатними не лише організувати навчальний процес з використанням компетентнісного, індивідуального та креативного підходів, а



й надихнути молодь особистим прикладом, формуючи в них відповідальне ставлення до власного здоров'я та високі моральні принципи у спортивній діяльності.

У контексті викликів сучасного суспільства ключова роль у формуванні здорової поведінки та мотивації до фізичної активності відводиться педагогу-тренеру, чия діяльність виходить далеко за межі суто фізичного розвитку [9, с. 17-18]. Сучасний педагог повинен мати різноманітні рольові позиції в освітньому просторі, демонструючи професійність, інноваційність та відповідність актуальним суспільним потребам [10, с. 3]. Професійна діяльність тренера є за своєю суттю педагогічною, і вона визначає не тільки знання специфіки роботи, а й особливе ставлення до неї, що формується через його педагогічну позицію [11, с. 85]. Ця професійно-педагогічна позиція є інтегральною характеристикою особистості, що охоплює ціннісні, смислові та емоційні відносини до педагогічної діяльності, а також ступінь оволодіння необхідними компетенціями для успішної самореалізації та розвитку. Важливо, щоб тренери-викладачі вміли враховувати загальний прояв здібностей вихованця, поєднуючи власну оцінку із самооцінкою підлеглого, залучаючи їх до аналізу власних дій та дій товаришів [12, с.59-60]. Таким чином, педагог-тренер виступає не лише організатором навчального процесу, а й наставником, що сприяє гармонійному розвитку особистості та формуванню її свідомого ставлення до власного здоров'я.

Переходячи від теоретичних засад до безпосередньої реалізації, практична складова фізичного виховання молоді вимагає від педагога-тренера активного впровадження інновацій та глибокого розуміння психології сучасної молоді. Це передбачає свідоме інтегрування гейміфікаційних елементів та інформаційно-комунікаційних технологій для створення захопливого та релевантного середовища для «покоління Z». Завдання тренера – створити динамічне освітнє середовище, адаптуючи програми та заохочуючи



експерименти з фітнес-технологіями, з метою формування стійкої внутрішньої мотивації. Постійне формувальне оцінювання допомагає молоді відстежувати прогрес, розвиваючи самоаналіз та усвідомлене ставлення до власного здоров'я.

Ефективна реалізація вищезазначених підходів значною мірою залежить від здатності педагога-тренера розробляти та впроваджувати власні інноваційні моделі взаємодії, що виходять за межі стандартних програм. Наприклад, тренер може створювати авторські гейміфіковані курси, де кожен елемент (від розминки до фінального завдання) є частиною сюжету, а прогрес відстежується через систему балів, віртуальних «досягнень» та інтерактивних «квестів», що мотивують молодь до систематичної активності. Враховуючи те, що технології допомагають відстежувати фізичну активність, аналізувати результати та розробляти персоналізовані програми для досягнення максимального ефекту [13], важливою пропозицією є також використання персоналізованих трек-систем на базі мобільних додатків або онлайн-платформ, які дозволяють кожному самостійно фіксувати свої результати, отримувати миттєвий зворотний зв'язок від тренера та бачити свій прогрес у динаміці. Окреслене сприяє не лише розвитку самоконтролю, а й формує усвідомлене ставлення до власного здоров'я як до проекту, де успіх залежить від особистих зусиль.

Крім того, для вибудовування власної ефективності педагогу-тренеру необхідно постійно розвивати навички емоційного інтелекту та неформального лідерства. Це передбачає здатність розпізнавати індивідуальні психологічні особливості молоді, адаптувати комунікацію, створювати атмосферу довіри та взаємопідтримки. Тренер може ініціювати створення спільнот здорового способу життя у соціальних мережах або на спеціалізованих платформах, де молодь обмінюватиметься досвідом, ділитиметься успіхами та отримуватиме додаткову мотивацію через



взаємодію з однолітками. Ця інтеграція віртуального та реального простору дозволить не лише поширювати знання про фізичну культуру, а й формувати цілісний світогляд, де спорт та активний рух є невід'ємною частиною сучасного, успішного та здорового способу життя.

З огляду на теоретичне обґрунтування педагогічних умов та провідної ролі педагога-тренера, виникає нагальна потреба в розробці конкретних практичних рекомендацій та концептуальних підходів, що сприятимуть інтеграції фізичної активності у повсякденне життя молоді. Це дозволить перетворити академічні знання на дієві інструменти формування стійкої мотивації та свідомого ставлення до здорового способу життя.

### **Ключові принципи розробки програм та рекомендацій:**

**1. Особистісна орієнтація та індивідуалізація:** будь-яка програма має враховувати індивідуальні інтереси, рівень підготовки та цілі молодих людей. Персоналізовані підходи, що дозволяють молоді самостійно відстежувати власний прогрес, розвивають самоконтроль та усвідомлене ставлення до власного здоров'я як до проєкту.

**2. Гейміфікація та інтерактивність:** для «покоління Z» особливо ефективним є використання ігрових елементів, челенджів, віртуальних «досягнень» та інтерактивних платформ. Це перетворює фізичну активність з обов'язку на захопливий процес, що викликає позитивні емоції.

**3. Комплексний вплив та міждисциплінарність:** фізична активність повинна розглядатися не лише як фізичне удосконалення, а й як засіб для розвитку етичних, естетичних та комунікативних складових особистості, сприяючи гармонійному розвитку.

**4. Роль педагога-тренера як ментора:** педагог-тренер має виступати не лише організатором, а й натхненником, здатним надавати емоційну підтримку, адаптувати комунікацію та створювати атмосферу довіри. Його професійно-



педагогічна позиція, що охоплює ціннісні, смислові та емоційні відносини, є інтегральною характеристикою для успішної самореалізації молоді.

Варто наголосити на тому, що задля забезпечення цілісного та стійкого фізичного самовдосконалення студентської молоді, варто враховувати принципи структурно-компонентного підходу [14]. Зазначений підхід передбачає не лише розвиток окремих фізичних якостей, а й формування взаємопов'язаних складових, таких як когнітивне усвідомлення важливості здоров'я, емоційно-вольова регуляція та мотиваційно-ціннісні орієнтації. Застосування такого комплексного підходу у педагогічній практиці дозволяє тренерам ефективніше спрямовувати студентів на шлях свідомої самотурботи, що є вирішальним для формування стійких корисних звичок та досягнення гармонійного розвитку особистості в довгостроковій перспективі.

Впровадження структурно-компонентного підходу вимагає від педагога-тренера не лише високої професійної кваліфікації у сфері фізичної підготовки, а й компетентностей у психолого-педагогічній площині. Тренер стає архітектором індивідуальної траєкторії розвитку студента, допомагаючи йому не тільки виконувати вправи, а й свідомо інтегрувати фізичну культуру у власне життя, розпізнавати зв'язок між фізичним станом та загальним добробутом, а також розвивати адаптивні механізми поведінки для досягнення особистих та соціальних цілей.

Переходячи від виявлених та обґрунтованих педагогічних умов до перспектив подальшого розвитку, варто зазначити, що динаміка сучасного суспільства та безперервні виклики у сфері здоров'я молоді вимагають постійного наукового пошуку. Виконане дослідження окреслює ключові чинники, бар'єри та ефективні підходи, включаючи інноваційні моделі роботи тренера, завдання інтеграції фізичної активності у повсякденне життя молоді залишається комплексним. Саме тому нормотворець вкотре підкреслює



необхідність безперервного вдосконалення механізмів популяризації здорового способу життя [15].

**Висновки.** Фізична культура є ключовим інструментом гармонійного розвитку особистості, сприяючи її фізичному, психічному та соціальному здоров'ю, а також формуванню самоконтролю й стресостійкості. Сучасний спосіб життя зменшує фізичну активність, вимагаючи розробки та впровадження інноваційних педагогічних підходів, зокрема гейміфікації, ІКТ та особистісно орієнтованого навчання.

Вирішальне значення має роль педагога-тренера, яка не обмежується лише фізичним розвитком, а інтегрує психолого-педагогічні аспекти. Застосування структурно-компонентного підходу, що включає когнітивне усвідомлення, емоційно-вольову регуляцію та мотиваційно-ціннісні орієнтації, є запорукою ефективного фізичного самовдосконалення студентів та формування стійких корисних звичок.

У цілому, фізична культура і спорт є багатогранним засобом оздоровлення та самореалізації особистості, чия значущість невпинно зростає.

### Список використаних джерел

1. Максимчук Б. А., Максимчук І. А., Браславський І. О., Браславська Н. В. Роль фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді. *Природнича освіта та наука*, 2025. Вип. 1. С. 64–71.

2. Maksymchuk, B., Pohrebniak, D., Roshchin, I., Drachuk, A., Romanenko, V., Ovcharuk, V., Ovcharuk, V., & Maksymchuk, I. (2022). Effective Decision-Making for Extreme Situations in Sports Coaching. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 14 (3), 510–521. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.3/623> (дата звернення: 03.07.2025).

3. Томков Н. О., Попружна, А. В. Поняття «робота»: генезис, еволюція та розкриття сутності у сучасності. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Право*,



2(25), 107-115. URL: <https://sjlaw.pau.edu.ua/wp-content/uploads/2025/06/8.-Tomkov-N.-Popruzhna-A.pdf> (дата звернення: 02.07.2025).

4. Шамич О. М., Іваннікова Г.В., Сердюк Л.З. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості : навч. посіб. Київ : КНУБА, Талком, 2023. – 130 с.

5. Борецька Н. О. Фізична культура і спорт як один із пріоритетних напрямків державної політики. *Молодий вчений*. 2018. № 11 (63). С. 530–533.

6. Глагощук О. Г. Вплив фізичної культури на духовний розвиток студентської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпро : Нова Ідеологія, 2017. С. 58–63.

7. Кананихіна О. М., Сергєєва Т.П. Цінності як основа формування у студентів технологічних спеціальностей ставлення до власного здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 3К (70), № 16. С. 25–29.

8. Моїсеєв С.О., Гузар В.М., Свирида В.С. Нова фізична культура у вимірах інновацій. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2021. Том 1. С. 91–93.

9. Кумпанський О. О. Удосконалення тренерської діяльності у спорті вищих досягнень : диплом. робота: Чорномор. нац. ун-т ім. Петра Могили. Миколаїв, 2023. –100с.

10. Бирко Н.М. Ролі сучасного педагога в освітньому просторі . 2017. С. 3-7. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1b6cf95f-db9e-49b7-9e53-24f759d4c561/content> (дата звернення: 03.07.2025).

11. Жамардій В. Роль тренера-викладача в проведенні навчальних занять з фізичного виховання студентів із застосуванням фітнес-технологій. *Витоки педагогічної майстерності*. 2016. Вип. 17. С. 84–89.



12. Димченко О. В. Підвищення ефективності підготовки тренера-викладача з фізичної культури і спорту до проведення спортивно-масової роботи : кваліф. робота: Чорномор. нац. ун-т ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. –77с.

13. European Commission. (2020). Study on the Contribution of Sport to Economic and Social Development in the EU. URL: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/39d5f519-1208-11eb-9ac9-01aa75ed71a1> (дата звернення: 03.07.2025).

14. Овчарук В. В., Максимчук Б. А., Ганчева К. М. Структурно-компонентний підхід до фізичного самовдосконалення студентської молоді. *Педагогічна академія: Наукові записки. Теорія та методика навчання*. 2025. Вип. 1. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14776424> .

15. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089 : станом на 20 черв. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#Text> (дата звернення: 04.07.2025).