



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

УДК 378.016:796.011.3

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.14924176>

Роль фізичного виховання у підготовці здобувачів освіти до професійного життя в Україні: перспективи та виклики

Мицкан Тетяна Степанівна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, факультет фізичного виховання і спорту, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-4164-2961>

Проць Тетяна Андріївна

доктор філософії, викладач, кафедра психічного та фізичного здоров'я, факультет 2, Львівська медична академія імені Андрея Крупинського, м. Львів, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-0251-5206>

Мацола Наталія Павлівна

старший викладач, кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту, факультет здоров'я людини та природничих наук, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-0801-0065>

Прийнято: 07.02.2025 | Опубліковано: 25.02.2025

Анотація: Метою дослідження був теоретичний аналіз ролі фізичного виховання у підготовці здобувачів вищої освіти до професійного життя в



Україні. Дослідження було спрямоване на визначення перспектив розвитку фізичного виховання крізь призму сучасних освітніх тенденцій. **Методи дослідження** включали: аналіз і узагальнення наукової літератури з метою систематизації підходів до фізичного виховання та культури у вищій освіті і визначення їхньої ролі у професійній діяльності; системний підхід для встановлення місця фізичної культури в загальній системі підготовки здобувачів вищої освіти до професійного життя та її впливу на формування компетентностей; прогностичний метод для визначення перспективних напрямів розвитку фізичної культури та можливих шляхів удосконалення освітніх програм.

Результати дослідження. Фізичне виховання визначено як таке, що сприяє підвищенню загальної якості життя, зниженню ризиків захворювань, запобігає малорухливому способу життя та покращує професійну активність. Особлива увага авторами зумовлена на мотивації, як на ключовому чиннику ефективності фізичного виховання, а також використанню інноваційно-цифрових технологій в освітньому процесі. Визначено перспективами цифровізації фізичного виховання, що уможливають включення сучасних цифрових платформ, віртуальних технологій, застосуванню інтерактивних тренажерів, розробці персоналізованих програм для підтримки фізичної активності й визначено їх основні напрямки реалізації. Як наслідок, авторами розглянуто роль фізичного виховання у розвитку ключових компетентностей, що будуть формуватися у здобувачів вищої освіти та є необхідними для майбутньої професійної діяльності (стресостійкості, лідерських якостей, командної роботи та здатності до саморегуляції). **Висновки.** Як підсумок, авторами обґрунтовано переваги упровадження інноваційно-цифрових технологій у фізичне виховання, серед яких наголошено на персоналізації



освітнього процесу, підвищенню мотиваційної складової, можливість дистанційного навчання на основі здійснення оперативного контролю за фізичними показниками здобувачів освіти. Разом з тим визначено основні виклики, що супроводжуються цифровізацією фізичного виховання (створення якісного цифрового контенту, фінансові витрати, потреба у перепідготовці викладачів). Підсумовано, що стратегічний підхід до упровадження цифрових технологій у фізичне виховання сприятиме розвитку ключових компетентностей, що забезпечить конкурентоспроможність на ринку праці для майбутніх фахівців.

***Ключові слова:** здоровий спосіб життя, цифровізація, мотивація, професійна підготовка, компетентності, інтерактивні технології, цифрові технології, перспективи.*

The Role of Physical Education in Preparing Students for Professional Life in Ukraine: Prospects and Challenges

Tetiana Mytskan

Candidate of Science (Psychology), Associate Professor (Ph.D.), Vasyl Stefanyk
Precarpathian National University Ivano-Frankivsk, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-4164-2961>

Tetiana Prots

PhD, Teacher, Department of Mental and Physical Health, Faculty 2, Andrei
Krupynskyi Lviv Medical Academy, Lviv, Ukraine,

<https://orcid.org/0000-0002-0251-5206>



Nataliia Matsola

Senior Lecturer, Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport, Faculty of Human Health and Natural Sciences, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, Drohobych, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-0801-0065>

***Abstract:** The purpose of the study was to theoretically analyse physical education's role in preparing higher education students for professional life in Ukraine. The study aimed to determine the prospects for developing physical education through modern educational trends. **The research methods** included analysis and synthesis of scientific literature to systematise approaches to physical education and culture in higher education and determine their role in professional activity; a systematic approach to establishing the place of physical education in the overall system of training higher education students for professional life and its impact on the formation of competencies; prognostic method to determine promising areas of physical education development and possible ways to improve educational programmes.*

***Results of the study.** Physical education is defined as improving the overall quality of life, reducing disease risk, preventing a sedentary lifestyle and improving professional activity. The authors pay special attention to motivation as a key factor in the effectiveness of physical education and the use of innovative and digital technologies in the educational process. The article identifies the prospects for the digitalisation of physical education, which make it possible to incorporate modern digital platforms and virtual technologies, use interactive simulators, develop personalised programmes to support physical activity and define their main areas of implementation. As a result, the authors consider the role of physical education in developing key competencies that will be formed in higher education students and are*



*necessary for future professional activities (stress resistance, leadership skills, teamwork and self-regulation). **Conclusions.** As a result, the authors substantiate the advantages of introducing innovative digital technologies in physical education, among which are the personalisation of the educational process, increasing the motivational component, and the possibility of distance learning based on the operational control of the physical indicators of students. At the same time, the main challenges accompanying the digitalisation of physical education (creation of high-quality digital content, financial costs, and the need for retraining of teachers) are identified. It is concluded that a strategic approach to introducing digital technologies in physical education will contribute to developing key competencies that will ensure competitiveness in the labour market for future professionals.*

***Keywords:** healthy lifestyle, digitalisation, motivation, professional training, competencies, interactive technologies, digital technologies, perspectives.*

Вступ. Натепер фізичне виховання відіграє ключову роль у формуванні особистості здобувачів вищої освіти, адже забезпечує їм психолого-соціальну адаптацію до умов професійного життя. Нині, сучасне суспільство постійно змінюється на умовах технологічного прогресу, зокрема спостерігається трансформація соціально-економічних відносин, а відтак – роль фізичного виховання у професійній реалізації майбутнього фахівця та й у самій професійній підготовці набуває особливої актуальності.

Відтак, можна виділити чинники, актуальність предмету дослідження яких є набуває вагомості: по-перше, це чітка зміна у вимогах ринку праці, адже роботодавці цінують більше працівників, у яких спостерігається високий рівень мобільності, фізичної витривалості, командної взаємодії, та й стресостійкості. Ці показники залежать безпосередньо від загального рівня розвитку та рівня



фізичного виховання особистості фахівця. По-друге, слід звернути увагу на психофізіологічний стан молоді, адже постійний стрес, сидячий спосіб життя, дистанційний формат організації робочого процесу та й малорухливість загалом негативний мають вплив на здатність до адаптації до професійних навантажень, а відтак – вагомість у підвищеній потребі до системного фізичного виховання. По-третє, необхідна інтеграція здоров'язберезувальних технологій в освітній процес, що зумовлено реформами у вищій освіті, де наголошується щодо здоров'я здобувачів освіти, зокрема про розробку нових ефективних методик фізичного виховання, що будуть практико-зорієнтованими на професійну діяльність. По-четверте, це соціальні виклики та умови воєнного стану, що вимагають відновлення країни в аспектах фізичного та психологічного здоров'я. По-п'яте, це цифровізація та її вплив на фізичну активність, адже сучасні технології відкривають нові можливості для навчання, шляхом балансування між цифровим та фізичним розвитком.

Таким чином, дослідження спрямоване на визначення ролі фізичного виховання у підготовці здобувачів вищої освіти до професійного життя через призму сучасних викликів та перспектив розвитку України загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання здоров'я є важливим для подальшого розвитку кожної особистості, що обумовлюється формування звички та навички, що будуть основою для подальшого життя. Неодмінним елементом цього процесу є правильно організоване і проведене фізичне виховання, яке тісно пов'язане зі здоров'ям [1]. Питання формування здорового способу життя серед молоді досліджували Т. Денисовець та О. Квак [2]. Ю. Мосейчук, А. Королянчук і А. Абдула аналізували ціннісне ставлення до власного здоров'я серед студентської молоді [3]. Низка авторів (С. Савлюк, В. Кашуба, В. Романова, С. Афанас'єв, Н. Гончарова, І. Григус, Р. Готовський,



І. Випасняк, А. Панчук) обґрунтували алгоритм корекційно-профілактичних заходів у процесі адаптивного фізичного виховання [4].

В. Овчарук, Б. Максимчук, О. Баштовенко, О. Головченко та В. Адамчук підняли проблему фізичної культури, активності та фізичного самовдосконалення як ціннісного виміру існування молодого людини [5]. В іншому дослідженні (О. Овчарук, Б. Максимчук, І. Рошнін, О. Головченко, Д. Кметюк) розглянуто наукові підходи до фізичного самовдосконалення в контексті фізкультурної освіти та поза її межами, застосовуючи історико-типологічний, теоретико-методологічний і практично орієнтований аналіз для відбору ефективних підходів і виокремлення деструктивних [6].

Щодо інноваційних підходів до фізичного виховання, варто звернути увагу на праці Г. Кондрацької [7], А. Ваколюк, В. Шелюк і Н. Симонович [8]. Т. Харчук, М. Буренко та Х. Шавель акцентували на великому потенціалі фізичного спорту для підтримки здорового способу життя та психологічної стійкості в умовах воєнних змін в Україні [9]. Натомість А. Добридень визначив роль фізичного виховання серед студентів в умовах воєнного стану в Україні та проаналізував вплив сучасних викликів на спосіб життя населення [10].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри значну увагу до проблем фізичного виховання та культури в освітньому процесу, залишаються аспекти, що потребують подальшого розгляду, зокрема це питання інтеграції фізичного виховання у професійну підготовку та роль цифрових технологій у фізичній культурі у здобувачів вищої освіти.

Постановка завдання. Метою дослідження є теоретичний аналіз ролі фізичного виховання у підготовці здобувачів вищої освіти до професійного життя в Україні. Дослідження спрямоване на визначення перспектив розвитку фізичного виховання у призмі сучасних освітніх тенденцій.



Завдання дослідження :

1) здійснити ґрунтовний аналіз сучасних наукових підходів до фізичного виховання у системі вищої освіти та окреслити його значення та вплив для професійного розвитку здобувачів освіти;

2) окреслити роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя;

3) визначити та обґрунтувати основні компетентності, що формуються у процесі фізичного виховання та їх безпосередній вплив на майбутню реалізацію фахівця;

4) розглянути виклики та перспективи розвитку фізичного виховання в Україні з концепції інтеграції сучасних інноваційно-цифрових технологій.

Спрямованість дослідження зумовлювалася аналізом фізичного виховання в міждисциплінарному аспекті, з акцентом на виявлення взаємозв'язку між фізичною активністю та розвитком професійних навичок, зокрема стресостійкості, лідерських якостей, здатності до командної роботи та саморегуляції.

Методами дослідження були: аналіз і узагальнення наукової літератури (для систематизації підходів до фізичного виховання та культури у вищій освіті, а також визначення їхньої ролі у професійній діяльності); системний підхід (для встановлення місця фізичної культури у загальній системі підготовки здобувачів вищої освіти до професійного життя та її впливу на формування ключових компетентностей); прогностичний метод (для визначення перспективних напрямів розвитку фізичної культури та можливих шляхів удосконалення освітніх програм).

Результати дослідження. Здоровий спосіб життя є невід'ємною частиною сучасної особистості, адже рівень фізичної активності впливає на її професійну



діяльність у вигляді психологічної стійкості, працездатності та й загальної якості життя. Відтак, фізичне виховання сприяє не лише підтримці фізичної форми, але й відіграє у формуванні ключових компетентностей, що є необхідними задля ефективної професійної реалізації.

Ю. Мосейчук, А. Королячук й А. Абдула наголошують на тому, що головна ролі у процесі формування ціннісного ставлення до здоров'я належать саме закладам освіти, адже студентські роки проходять процес свідомого формування основи фізично-психологічного здоров'я саме у закладах вищої освіти, «роз`яснюються і обираються їх потреби та мотиви щодо використання фізичних вправ для підтримки власного здоров'я і засвоюються цінності здорового способу життя» [3, с. 183].

Натомість Т. Денисовець та О. Квак зазначають, що фізична культура є сферою діяльності, що характеризується багатовекторністю у випадку потенційних можливостей для саморозвитку та самоудосконалення майбутнього фахівця [2, с. 51-55]. Т. Харчук, М. Буренко, Х. Шавель наголошують, що фізичний спорт має великий потенціал для підтримки здорового способу життя та психологічної стійкості в умовах воєнних змін в Україні. Автори визначають, що воєнні дії на теренах України є дуже серйозним викликом для глобальної стабільності, а відтак «збереження життя і здоров'я громадян України є важливою довгостроковою метою держави і сприяє національній єдності та мирному майбутньому» [9, с. 137]. А.Добридень, напротивагу, визначає роль фізичного виховання у студентів в умовах воєнного стану в Україні та окреслює вплив сьогодення на спосіб життя людей [10, с. 155-164]. О. Овчарук, Б. Максимчук, І. Роцін, О. Головченко, Д. Кметюк визначають у своїх доробках, що «визнання того, що на тлі домінування технократичних, інформаційно-індустріальних та маркетингових (боді-індустрія) аспектів фізичної досконалості



в сучасному суспільстві та освіті існує нагальна потреба повернутися до класичних та окремих прогресивних модусів фізичного самовдосконалення в рамках гуманістично-антропологічної парадигми освіти (методика, стимулювання студентів) та персональної траєкторії особистості (пріоритети й орієнтири)» [6].

Завдяки фізичній культурі покращується фізичне здоров'я на основі упровадження регулярності фізичних вправ, що допомагають тренувати та зміцнювати м'язи, покращувати витривалість й здійснювати профілактику серцево-судинної системи. Зокрема, заняття фізичною культурою знижує рівень стресу, тривожності, покращує настрій, збільшує кількість енергії, що допомагає сучасній молоді впоратися із викликами навчання й таким чином – підтримувати позитивний психічний стан, – зазначають Ю. Мосейчук, А. Королянчук й А. Абдула [3, с. 183].

Отже, спів ставивши різні погляди науковців, фізичне виховання виступає ключовим інструментом задля формування здорового способу життя здобувача вищої освіти, що сприяє розвитку фізичної активності, здатний здійснити підтримку психоемоційного стану, виховувати відповідальне ставлення до власного здоров'я. Поділяючи думку проаналізованих вчених, регулярне заняття спортом та оптимально підібрані фізичні вправи допомагають підвищити загальну якість життя, знизити ризики захворювань, оминати малорухливий спосіб життя та підвищити професійну ефективність особистості майбутнього фахівця.

Ми погоджуємось із думкою авторів, що студенти мають брати участь у спортивних командах та в організації групових занять, що сприяє розвитку співпраці та комунікації. Зокрема спорт уможливорює отримання знань про здорове харчування, допомагає відмовитись від шкідливих звичок та



здійснювати регулярну фізичну активність. А поєднання різних видів спорту та заходів, розвиває психічне, соціальне та емоційне благополуччя, що створює «підґрунтя для їхнього успішного та щасливого майбутнього» (Ю. Мосейчук, А. Королянчук й А. Абдула) [3, с. 183].

Щодо розгляду інноваційних підходів до фізичного виховання то слід звернути увагу на праці: Г. Кондрацької [7]; А. Ваколюк, В. Шелюк, Н. Симонович [8] та ін. Так, Г. Кондрацька інноваційні підходи до викладання спортивних дисциплін та аналізує два шляхи осучаснення освітнього процесу у ЗВО. Перший шлях – модернізація традиційного навчання та його переорієнтація на засвоєння соціальних зразків. Другий шлях – інноваційний підхід до освітнього процесу, де «головною метою є особистісний розвиток студентів і їхню здатність опанувати новий досвід на ґрунті цілеспрямованого формування творчого і критичного мислення, рольового та імітаційного моделювання» [7, с. 178]. Авторка виділяє підходи такі, як мотиваційний, функціональний, діяльнісний, культурологічний, аксіологічний задля формування готовності у майбутнього фахівця [7, с. 173-184].

Напротивагу А. Ваколюк, В. Шелюк, Н. Симонович виділяють переваги упровадження інноваційних технологій у процесі підготовки студентів та зазначають, що інноваційні технології забезпечують, по-перше, конкурентоспроможність сучасних спеціалістів, адже вони будуть підготовленими до професійного навчання та матимуть професійну мобільність. Автором наголошується, що такими методами виступають «взаємне навчання, самоорганізація, емпіричне навчання, навчання в умовах, наближених до реальних, навчання з використанням ресурсів та проблемно-орієнтоване навчання, рефлексія, критичний самоаналіз, а також поєднання цих методів у будь-яких варіантах» [8, с. 130]. Авторами досліджується інноваційний



розвиток фізичного виховання, що має такі ознаки реальних змін: новий зміст освіти, новизну, нові завдання, нові засоби педагогічної діяльності, розвиток індивідуальності особистості, толерантне ставлення тощо [8, с. 131].

А ось С. Смірнов, Н. Дмитришук наголошують, що задля реалізації інноваційного підходу безумовною складовою виступає партнерська взаємодія, що є на погляд авторів, основою для успішної професійної самореалізації у здобувачів вищої освіти [12, с. 283-289]. Д. Мальнєв й Д. Гелета [13]; С. Ящук, А. Чепелюк, Р. Кушнір [14]; С. Шаров, Г. Коломоєць [15] під інноваційними технологіями розуміють комп'ютерні технології, що можна упроваджувати у фізичне виховання та у здоровий спосіб життя населення. Автори визначають ці технології перспективними для майбутнього. Так, С. Шаров, Г. Коломоєць наголошують «важливо розробляти та впроваджувати програми з використання ІКТ, які будуть доступні та привабливі для різних груп населення, зокрема для дітей, молоді, людей похилого віку та осіб з обмеженими можливостями. Необхідно розробляти програми та сервіси, які будуть мотивувати користувачів до регулярної фізичної активності, наприклад, шляхом використання елементів гри, нагород та змагань» [15, с. 371].

Слід наголосити, що у процесі фізичного виховання у підготовці здобувачів освіти до професійного життя в Україні колосальну роль відіграє мотивація, що є особливим станом здобувача освіти, що спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовки та виховання на умовах ефективності процесу. Мотиваційна складова для фізичного виховання є предметом багатьох досліджень, зокрема: Л. Азаренкова [16]; І. Колеснік, І. Терещенко, Т. Левчук [17]; І. Кудряшов, А. Артюгін [18]; С. Марченко, С. Білюк і Г. Стадніков [19].



Так, І. Колеснік, І. Терещенко, Т. Левчук, які аналізують процес формування мотивації до занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами гімнастики, наголошують, що наразі молодь має недостатньо розвинену мотивацію до заняття фізичними вправами. А відтак, актуальності набуває активний пошук нових підходів, форм, методів підвищення якості фізичного виховання [17, с. 57].

Відтак, спів ставивши різні погляди науковців, інноваційні технології у фізичному вихованні покликані підвищити ефективність до занять спортом шляхом підвищенню мотивації, розвитку фізичної активності, витривалості у студентів. Використання цифрових платформ, інтерактивних тренажерів, персоналізованих програм для фізичної активності стимулює до розвитку когнітивних та соціальних навичок. А відтак – фізичне виховання стає гнучким, цікавим, орієнтованим на індивідуальні потреби здобувачів вищої освіти.

Проте, фізичне виховання має не лише функцію оздоровлення, але й є інструментом для розвитку ключових компетентностей, що є необхідними для успішної професійної реалізації. Розглянемо ключові компетентності, що формуються у процесі фізичної культури (рис. 1).



Рис. 1 Ключові компетентності, що формуються у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти

Джерело: власна розробка авторів

Розглянемо детальніше ключові компетентності та їх шляхи формування у процесі фізичного виховання у ЗВО до професійного життя – стресостійкість, лідерські якості, командна робота, здатність до саморегуляції (табл. 1).

Таблиця 1

Ключові компетентності та шляхи їх формування у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти до професійного життя

Компетентність	Сутність	Шляхи формування
Стресостійкість	Зумовлює здатність здійснювати контроль над емоційним станом, адаптуватись до змін без втрати мотивації	<ul style="list-style-type: none"> • Регулярність фізичних навантажень, що буде сприяти зниженню рівня гормону стресу; • Участь у змаганнях в умовах конкуренції



		<ul style="list-style-type: none">• Практики релаксації та дихальні вправи
Лідерські якості	Зумовлює вміння брати відповідальність за власні рішення та дії й мотивувати інших учасників, ефективно керувати командою	<ul style="list-style-type: none">• Участь у змаганнях, де необхідно проявити ініціативність;• Виконання ролі капітана команди;• Робота у групових проєктах, що підтримує колективну роботу та взаємодію
Командна робота	Зумовлює здатність ефективно взаємодіяти, координувати спільні дії	<ul style="list-style-type: none">• Участь у командних видах спорту;• Виконання групових завдань та колективних фізичних вправ;• Участь у рольових іграх та інтерактивних тренінгах
Здатність до саморегуляції	Зумовлює вміння здійснювати контроль над своїми емоціям, керувати власною поведінкою, планувати діяльність та підтримувати високий рівень самодисципліни	<ul style="list-style-type: none">• Упровадження регулярних тренувань та здійснення самоконтролю над фізичним станом;• Дотримання режиму;• Застосування технік самомотивації та саморефлексії

Джерело: власна розробка авторів

Відтак, фізичне виховання сприяє розвитку низки ключових компетентностей, що є необхідними для успішної професійної діяльності. Натомість формування стресостійкості, лідерських якостей, командної роботи та здатності до саморегуляції надає майбутніх фахівцям значну конкурентну перевагу, що забезпечує їм адаптивність до викликів сучасного ринку праці.



Розвиток фізичного виховання у закладах вищої освіти в Україні залежною мірою зумовлено інтеграцією сучасних інноваційно-цифрових технологій. Адже у контексті цифровізації освіти фізичне виховання також зазнає трансформаційних змін, що спрямовані на підвищення їх ефективності, індивідуалізацію процесу, персоналізацію освітньої траєкторії та забезпечення доступності для всіх здобувачів освіти.

Відтак, розглянемо перспективи розвитку фізичного виховання в Україні крізь призму інтеграції сучасних інноваційно-цифрових технологій.

Перший напрям – упровадження технологій віртуальної та доповненої реальності, які забезпечують можливість моделювання різних спортивних ситуацій, розроблення інтерактивних тренувальних програм і створення навчальних симуляцій. Це дає змогу максимально наблизити тренування до реальних умов і підвищити ефективність навчального процесу.

Другий напрям – розвиток онлайн-платформ та мобільних застосунків, зокрема таких як *Strava*, *Nike Training Club* і *MyFitnessPal*. Вони сприяють побудові індивідуальних освітніх траєкторій і розробці персоналізованих тренувальних програм, ґрунтуючись на фізичних даних користувача. Такі інструменти також забезпечують моніторинг фізичних показників у режимі реального часу.

Третій напрям – використання технологій штучного інтелекту для корекції рухів, аналізу техніки виконання вправ і розпізнавання помилок у режимі реального часу. Це сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу шляхом надання зворотного зв'язку.

Четвертий напрям – впровадження гейміфікації та цифрових спортивних змагань, які сприяють підвищенню мотивації здобувачів освіти. Це може



включати участь у цифрових турнірах, складання рейтингів і проведення онлайн-змагань.

Переваги інтеграції інноваційно-цифрових технологій у фізичне виховання:

1. індивідуалізація освітнього процесу з можливістю адаптації до фізичних можливостей і рівня підготовки кожного здобувача освіти;
2. підвищення мотиваційної складової через залучення інноваційних технологій;
3. можливість дистанційного навчання та оперативного контролю за навчальним процесом;
4. забезпечення ефективного моніторингу фізичних показників і розробка аналітичних звітів для покращення результатів тренувань.

Однак, попри переваги, сучасне фізичне виховання супроводжується низкою викликів, серед яких виокремлюють потребу розробки якісного цифрового контенту, фінансові витрати на обладнання та програмне забезпечення, а також необхідність перепідготовки викладачів для роботи з новітніми технологіями. Визначальним є те, що подальший розвиток фізичного виховання в Україні безпосередньо залежить від стратегічного підходу до впровадження інноваційно-цифрових технологій.

У довгостроковій перспективі цифровізація фізичного виховання сприятиме формуванню культури здорового способу життя, підвищенню рівня фізичної активності та розвитку ключових компетентностей, необхідних для професійної самореалізації майбутніх фахівців в Україні.

Висновки. Отже, фізичне виховання є ключовим чинником формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти, сприяючи розвитку фізичної активності, витривалості, забезпечуючи психоемоційну підтримку та формуючи



відповідальне ставлення до власного здоров'я. Ці аспекти є невід'ємною складовою професійного становлення майбутніх фахівців. Встановлено, що мотивація відіграє важливу роль у досягненні оптимального рівня фізичної підготовки.

Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні підвищує ефективність занять спортом, стимулює розвиток когнітивних і соціальних навичок, а також забезпечує адаптивність і гнучкість навчального процесу відповідно до індивідуальних потреб здобувачів освіти. Крім того, фізичне виховання сприяє формуванню ключових компетентностей, необхідних для професійної реалізації майбутніх фахівців, зокрема стресостійкості, лідерських якостей, навичок командної роботи та саморегуляції.

Розвиток фізичного виховання у закладах вищої освіти України значною мірою залежить від інтеграції сучасних інноваційно-цифрових технологій. Перспективні напрями включають упровадження віртуальної та доповненої реальності для моделювання спортивних ситуацій, розвиток онлайн-платформ і мобільних застосунків для індивідуалізації навчального процесу, а також використання штучного інтелекту для корекції рухів і аналізу техніки виконання вправ.

Водночас розвиток фізичного виховання супроводжується певними викликами, серед яких – необхідність створення якісного цифрового контенту, фінансові витрати на впровадження нових технологій і потреба в перепідготовці викладацького складу для роботи з інноваційними технологіями.



Список використаних джерел

1. Zabolotna O., Skalski D., Grygus I., Nesterchuk N. Health-related good of physical culture and health education. *Rehabilitation and Recreation*. 2019. № 5. P. 53-58.
2. Денисовець Т. М., Квак О. В. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. № 2(122). С. 51–55.
3. Мосейчук Ю., Королянчук А., Абдула А. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 1(1). С. 183-187.
4. Savliuk S., Kashuba V., Romanova V., Afanasiev S., Goncharova N., Grygus I., Gotowski R., Vypasniak I., Panchuk A. Implementation of the algorithm for corrective and preventive measures in the process of adaptive physical education of pupils with special needs. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. Vol. 20(1). P. 4-11.
5. Овчарук В. В., Максимчук Б. А., Баштовенко О. А., Головченко О. І., Адамчук В. В. Аксіологічні засади самовдосконалення фізичного розвитку студентської молоді в контексті сучасних освітніх інновацій. *Світові тенденції. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2024. Вип. 100. С. 60-64.
6. Овчарук В. В., Максимчук Б. А., Роцін І. Г., Головченко О. І., Кметюк Д. І. Генеза наукових підходів до фізичного самовдосконалення особистості в історії психолого-педагогічної думки та поза нею. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2024. № 8. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12760575> (дата звернення: 20.11.2024).



7. Кондрацька Г. Д. Інноваційні підходи у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту до викладання спортивних дисциплін. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7(12). С. 173–184.
8. Ваколюк А., Шелюк В., Симонович Н. Інноваційні технології у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Інноватика у вихованні*. 2021. № 14. С. 128–134.
9. Харчук Т. В., Буренко М. С., Шавель Х. Є. Фізична культура як чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2023. № 10(170). С. 137–141.
10. Добридень А. В. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 9(27). С. 155–164.
11. Смірнов С., Дмитрищук Н., Силенко Ю. Партнерська взаємодія як основа успішності професійної самореалізації здобувачів вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. Вип. 65. Том 3. С. 283-289.
12. Мальнєв Д., Гелета Д. Інноваційні підходи до фізичного виховання: як комп'ютерні технології революціонізують здоровий спосіб життя. *Universum*. 2024. № 4. С. 211–217.
13. Ящук С., Чепелюк А., Кушнір Р. ІКТ у підготовці вчителів фізичної культури. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 1(15). С. 217-225.
14. Шаров С. В., Коломоєць Г. А. Використання ІКТ для забезпечення рухової активності. *Удосконалення освітньо-виховного процесу в закладі вищої освіти: збірник науково-методичних праць*. Запоріжжя: ТДАТУ, 2024. Вип. 27. С. 367-374.



15. Азаренкова Л. Мотивація студентів до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби. *International Science Journal of Education & Linguistics*. 2022. № 1(3). С. 80–88.
16. Колеснік І., Терещенко І., Левчук Т. Формування мотивації до занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 57–61.
17. Кудряшов І., Артюгін А. Роль мотивації у формуванні позитивного ставлення до фізичного виховання в умовах дистанційного навчання: аспекти психологічної підтримки. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 1(35). С.200-212.
18. Марченко О. С., Білюк С. П., Стадніков Г. В. Теоретичний огляд мотиваційних аспектів занять спортом у студентів ЗВО. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2021. № 13. С. 58–62.