

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Петренко Н.В. - кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри фізичної культури МНАУ

Сучасні напрями, засоби і раціональні методи фізичного виховання, що створені в процесі творчої діяльності людства виокремлюємо як інноваційні технології фізичного виховання. До таких технологій ми відносимо також запозичені з метою творчого використання оздоровчі системи різних народів світу.

Ключові слова *аграрний університет, здоровий спосіб життя, науково-педагогічні працівники, фізичне виховання.*

Modern directions, means and rational methods of physical education, created in the process of creative activity of mankind, are distinguished as innovative technologies of physical education. Among such technologies we also include those borrowed for the purpose of creative use of health systems of various peoples of the world.

Keywords: *agricultural university, healthy lifestyle, scientific and pedagogical workers, physical education.*

Фізичне виховання в аграрних університетах є фундаментальною складовою загальної системи освіти, спрямованою на формування гармонійно розвиненої особистості, здатної до ефективної життєдіяльності, самореалізації та збереження власного здоров'я. Її ідея охоплює широке коло теоретичних і практичних аспектів, які забезпечують реалізацію завдань щодо розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок і виховання відповідального ставлення до власного організму. У сучасному суспільстві зростає потреба у формуванні культури фізичного самовдосконалення, що ґрунтується на усвідомленому підході до занять фізичною культурою і спортом та ведення здорового способу життя [4, с. 15].

Розвиток фізичних здібностей і підтримка оптимального рівня фізичної підготовленості є одним із ключових аспектів педагогічної діяльності у сфері фізичного виховання. Методика навчання фізичних вправ базується на системному підході, який передбачає поступове ускладнення рухових завдань, індивідуалізацію занять залежно від вікових та фізіологічних особливостей здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти. Особливу роль відіграють науково-педагогічні працівники фізичного виховання, які регламентують раціональне дозування навантажень, мотивацію до занять фізичною культурою і спортом та сприяють формуванню щодо необхідності регулярної фізичної активності.

Фізичне самовдосконалення є процесом, у якому здобувачі вищої освіти усвідомлено прагнуть поліпшити свої фізичні можливості, удосконалити стан

здоров'я та підвищити рівень загальної працездатності. Визначальним фактором успішності цього процесу є сформованість внутрішньої мотивації, що забезпечує стійке прагнення до здорового способу життя та раціонального використання методів фізичного тренування. Основною передумовою ефективного фізичного самовдосконалення є наявність обґрунтованої системи тренувань, яка включає загальнофізичну підготовку, розвиток спеціальних фізичних якостей і спрямовану роботу над корекцією можливих функціональних недоліків організму [3, с. 31].

Методологічні основи фізичного виховання в аграрному університеті базуються на фундаментальних наукових положеннях, які розглядають організм здобувача вищої освіти аграрного університету як динамічну систему, що адаптується до зовнішніх впливів. Дидактичні принципи, такі як свідомість і активність, систематичність, доступність і поступовість, відіграють вирішальну роль у формуванні ефективних методів навчання фізичних вправ. Дослідження в галузі педагогіки фізичного виховання підтверджують, що регулярна рухова активність позитивно впливає на розвиток інтелектуальної діяльності, емоційного стану та соціальної адаптації особистості.

В умовах сучасної освітньої системи спостерігається тенденція до використання інноваційних SMART-технологій у фізичному вихованні, що передбачає інтеграцію традиційних і нетрадиційних методів навчання. Застосування інформаційних SMART-технологій, створення інтерактивних навчальних програм і впровадження диференційованих підходів до організації занять сприяють підвищенню ефективності педагогічного процесу. Особлива увага приділяється питанням формування здоров'язбережувальної компетентності, що включає знання про раціональне харчування, оптимальний режим дня, профілактику захворювань, пов'язаних із гіподинамією [2, с. 205].

Розвиток фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність, є невід'ємною частиною фізичного виховання та самовдосконалення. Для досягнення високих результатів у фізичному розвитку необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає використання різних видів фізичної активності, серед яких загальнофізична підготовка, спортивні ігри, фітнес-програми, тощо. Науково-педагогічні працівники фізичного виховання аграрного університету стверджують, що систематичні заняття оздоровчою та спортивно-масовою фізичною культурою сприяють зміцненню серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем, що забезпечує загальне покращення стану організму та підвищення рівня життєдіяльності студентської молоді.

Спортивно-масова та оздоровча робота у закладах вищої освіти має значний соціальний аспект, оскільки сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню командного духу, вихованню дисциплінованості та відповідальності. Заняття у спортивних секціях та участь у спортивно-масових та оздоровчих заходах сприяють зміцненню міжособистісних стосунків, підвищенню рівня соціальної активності та адаптації здобувачів вищої освіти до суспільних вимог. Значущим завданням фізичного виховання є також формування позитивного ставлення до здорового способу життя, що в майбутньому забезпечує високу працездатність та стійкість до стресових ситуацій [1, с. 196].

Досліджуючи фізичну активність різних вікових категорій вчені наголошують, що ефективність процесу фізичного самовдосконалення залежить не лише від методів тренувань, а й від загального способу життя, рівня рухової активності в повсякденній діяльності та усвідомленості щодо потреб власного організму. Формування стійких звичок до занять фізичною культурою і спортом та активним відпочинком є необхідною умовою забезпечення високої якості життя різних верст населення.

Отже, підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення здоров'я студентської молоді можливе лише за умови систематичного підходу до фізичних навантажень, що враховує особисті можливості, рівень тренуваності та індивідуальні потреби організму. Раціональне поєднання фізичних вправ, правильного харчування, психоемоційного стану та оптимального режиму дня сприяє досягненню гармонійного розвитку та високого рівня фізичного самовдосконалення.

Література:

1. Барсукова Т. О. Заверзаєв В. В. Актуальні підходи до вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти. *The 7th International scientific and practical conference "Sociological and psychological models of youth communication" (February 18 – 21, 2025) Copenhagen, Denmark. International Science Group. 2025. С. 194-198.*

2. Кравченко О. С., Циганок Ю. С. Фізичне виховання, спорт та соціальна інтеграція. Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця. С. 204-207.

3. Муқан Н., Козіброда Л. Значення фізичного виховання і спорту у соціалізації дітей з особливими потребами. *Молодь і ринок*, 1 (187), 2021. С. 27–32.

4. Овчарук В. В., Максимчук Б. А., Рощін 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*, (8), 2024. С. 1-17.

УДК 37.091.12: 378 (493.8)

ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ: РОЗВИТОК ГНУЧКИХ НАВИЧОК

Пономаренко Н.Г. – кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри іноземних мов МНАУ.

The peculiarities of developing students' soft skills in the context of blended learning format development are relevant in the modern educational sphere due to rapid digitalisation and changes in the labour market. The study focuses on analysing the effectiveness of blended learning as a method of developing critical skills. The recommendations aim to optimise blended learning to develop soft skills that will help