

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Ремньов Олексій Володимирович

студент групи ФВм-1-24-1.4д

**«ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту

Олена Тімашева

Науковий керівник:

Олена Тімашева,
кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

Протокол засідання кафедри №17
«14» листопада 2025 р.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	6
1.1. Сучасний стан фізичної культури у студентському середовищі	6
1.2. Традиційні форми проведення занять з фізичної культури	11
1.3. Використання інформаційно-комунікаційних технологій в освітньому процесі	12
Висновки до розділу 1	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	17
2.1. Методи дослідження	17
2.2 Організація дослідження	17
РОЗДІЛ 3. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО	18
3.1. Інтерактивні та мультимедійні засоби у фізичному вихованні	18
3.2. Сучасні фітнес-програми та альтернативні види рухової активності студентської молоді	23
Висновки до розділу 3	28
РОЗДІЛ 4. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ІННОВАЦІЙНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗВО	29
4.1. Аналіз результатів упровадження інноваційних форм занять в освітній процес здобувачів освіти	29
4.2. Шляхи підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою	35
4.3. Рекомендації щодо впровадження інноваційних підходів у практику організації занять фізичною культурою в закладі вищої освіти	36
Висновки до розділу 4	37
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	42
ДОДАТКИ	48

ВСТУП

Сучасний етап розвитку вищої освіти в Україні характеризується інтеграцією до європейського освітнього простору, упровадженням компетентнісного підходу та необхідністю формування в студентської молоді навичок саморегуляції, здорового способу життя та стійкої мотивації до фізичної активності. Водночас, зростання інтелектуальних навантажень, поширення малорухомого способу життя, цифровізація навчання та зменшення інтересу до традиційних форм фізичного виховання, обумовлюють актуальність пошуку інноваційних підходів в організації занять з фізичної культури.

Проблематика дослідження широко представлена у працях вітчизняних і зарубіжних науковців, які висвітлюють питання модернізації фізичного виховання, упровадження інформаційно-комунікаційних технологій, інтерактивних методів навчання, фітнес-програм та альтернативних видів рухової активності. Проте системний аналіз і практичне впровадження інновацій у закладах вищої освіти залишаються відкритими питаннями, що потребують подальших досліджень.

Міжнародна практика засвідчує значний потенціал для оновлення фізичного виховання у вищій школі.

У провідних університетах США та Канади акцент робиться не лише на фізичному розвитку, а й на формуванні цілісного стилю життя, що поєднує фізичну активність, харчування, психоемоційний баланс і профілактику захворювань [41-42] .

Скандинавські країни демонструють приклад використання національних платформ для моніторингу фізичної активності студентів, які поєднують дані з мобільних застосунків, смарт-пристроїв і навчальних LMS-систем [40, с. 64–65].

Університети Великої Британії та Німеччини [39, с. 73] активно інтегрують студентів у спортивні клуби, що дозволяє поєднувати навчальні заняття з позааудиторною діяльністю та формувати сталі спортивні традиції.

Багато європейських університетів беруть участь у міжнародних програмах Erasmus+, Tempus, COST, що відкриває можливості для обміну досвідом, створення спільних курсів і проведення мультинаціональних досліджень [38, 43-45].

Впровадження цих практик в українських ЗВО можливе через розширення міжнародної співпраці, переклад та адаптацію методичних матеріалів, створення спільних навчально-наукових платформ і розвиток академічної мобільності.

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність інноваційних форм організації занять з фізичної культури у закладах вищої освіти.

Відповідно до мети було поставлено наступні **завдання дослідження**:

- 1) Проаналізувати сучасний стан фізичної культури у студентському середовищі та особливості традиційних форм її організації, зокрема стан їх вивчення у вітчизняній та зарубіжній практиці.
- 2) Визначити можливості застосування інтерактивних, мультимедійних та інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні.
- 3) Охарактеризувати інноваційні підходи та технології в організації занять фізичною культурою у ЗВО
- 4) Розробити практичні рекомендації щодо впровадження інновацій у практику ЗВО.

Об'єкт дослідження – процес організації занять з фізичної культури у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – інноваційні форми та технології організації занять з фізичної культури у студентів.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз і узагальнення наукової літератури, нормативно-правових документів, освітніх програм); емпіричні

(анкетування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент); статистичні (методи математичної обробки та порівняльного аналізу отриманих даних).

Структура роботи.

Магістерська робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 53 сторінках, містить 14 рисунків, 3 таблиці та 45 найменувань використаної літератури.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Сучасний стан фізичної культури у студентському середовищі

Сучасний етап розвитку фізичної культури у студентському середовищі характеризується низкою протиріч: з одного боку, спостерігається зростання інтересу до здорового способу життя, з іншого – фіксується зниження рівня рухової активності значної частини молоді. Ця тенденція пояснюється впливом глобальних соціально-економічних і культурних процесів, що формують нові моделі поведінки студентської молоді [1-2].

По-перше, зниження фізичної активності серед студентів є закономірним наслідком інтенсивної інформатизації освітнього процесу. Навчальна діяльність дедалі більше пов'язана з використанням комп'ютерних технологій, що призводить до збільшення часу сидячої роботи та, відповідно, до гіподинамії. Даний факт підтверджується численними соціологічними дослідженнями, згідно з якими понад половина студентів витрачає вільний час за комп'ютером чи смартфоном, а не в активних формах дозвілля [1, с. 45].

По-друге, попри зниження традиційної спортивної активності, у студентському середовищі набувають популярності нові форми занять, орієнтовані на індивідуальні потреби та гнучкі графіки. Йдеться про фітнес-програми, йогу, кросфіт, різноманітні оздоровчі практики, що забезпечують не лише фізичний розвиток, а й психологічну стабільність, релаксацію та соціалізацію. Це свідчить про трансформацію уявлень про фізичну культуру як про суто спортивну діяльність у бік ширшого розуміння – як комплексної складової культури здоров'я [12, с. 56–57].

По-третє, варто відзначити значну роль цифровізації у розвитку фізичної культури студентів. Використання мобільних додатків для контролю фізичних показників, участь в онлайн-марафонах, дистанційних тренуваннях і

спортивних челенджів свідчить про поступове перенесення практик фізичної активності у віртуальний простір [15, с. 88]. Такий процес відповідає загальним тенденціям цифрової трансформації освіти й культури, але водночас потребує критичної оцінки з точки зору ефективності та стійкості результатів [7, с. 112].

Разом із тим, одним із найгостріших викликів залишається низький рівень внутрішньої мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою. Багато хто з них сприймає фізичне виховання як обов'язкову дисципліну, а не як ціннісну складову власного життя. Це створює потребу у пошуку нових педагогічних підходів, спрямованих на підвищення інтересу, наприклад, через інтерактивні методи, міждисциплінарні проєкти чи залучення до змагань та спортивних заходів [21, с. 34].

Отже, сучасний стан фізичної культури у студентському середовищі можна охарактеризувати як суперечливий: він поєднує зростаючі можливості для розвитку фізичної активності з одночасним існуванням ризику її знецінення через інформаційне перенасичення та гіподинамію. Вирішення цього протиріччя вимагає комплексних підходів, які б враховували не лише освітні та медичні, а й соціально-культурні чинники формування здорового способу життя молоді. Традиційні форми організації занять поступово поступаються місцем індивідуалізованим і цифровим практикам, що відображає нові ціннісні орієнтації молоді [8-9].

Водночас наявні суперечності між потенційними можливостями розвитку фізичної активності та реальним рівнем її поширеності серед студентів свідчать про недостатню ефективність існуючих освітніх і виховних стратегій.

Отже, перспективний розвиток фізичної культури у студентському середовищі має ґрунтуватися на поєднанні традиційних засобів фізичного виховання з новітніми цифровими інструментами та культурними практиками, що забезпечить її відповідність актуальним потребам молоді та сприятиме гармонійному розвитку особистості.

Студентська молодь є специфічною соціально-демографічною групою, для якої характерне поєднання процесів професійного становлення, інтелектуального розвитку та особистісної самореалізації. У цей період відбувається формування світогляду, системи цінностей та життєвих орієнтирів, що безпосередньо впливає на ставлення до навчання, суспільної активності й власного здоров'я.

Студенти характеризуються високим рівнем когнітивної активності та потребою у самостійності. Це зумовлено віковими особливостями юнацького періоду, коли провідною діяльністю стає професійне навчання. Психологічні дослідження підтверджують, що саме у студентському віці закладаються основи критичного мислення, уміння самостійно приймати рішення та брати відповідальність за власний розвиток [3, с. 24].

Даний етап життєвого циклу супроводжується емоційною нестабільністю та підвищеною чутливістю до стресових ситуацій. Це пояснюється як віковими особливостями психіки, так і специфікою освітнього середовища, де постійно присутні фактори змагальності, оцінювання та необхідність адаптації до нових соціальних умов [8, с. 67]. Зокрема, перехід від шкільного до університетського навчання потребує від студентів розвитку стійких навичок саморегуляції, тайм-менеджменту та емоційного контролю.

Слід зазначити, що у студентському середовищі формується особлива соціальна динаміка, що проявляється у високій значущості міжособистісних контактів і групової взаємодії. Молоді люди прагнуть до інтеграції у студентські колективи, участі у спільних проєктах, наукових та культурних заходах – це створює умови для розвитку комунікативних здібностей, толерантності й навичок командної роботи, які є необхідними для майбутньої професійної діяльності [11, с. 92].

Як зазначають психологи, специфічною рисою студентської молоді є суперечливе поєднання високого рівня пізнавальних інтересів із недостатньою сформованістю навичок систематичної організації навчального процесу. Часто це проявляється у фрагментарності знань, нерівномірному розподілі

навчального навантаження, схильності до перевтоми. Вирішення цієї проблеми можливе завдяки цілеспрямованому педагогічному впливу, спрямованому на розвиток самодисципліни та культури навчальної діяльності [2, с. 18] .

Таким чином, психолого-педагогічні особливості студентської молоді полягають у поєднанні інтелектуальної активності, соціальної мобільності та творчого потенціалу з одночасною наявністю емоційної нестабільності, потреби у підтримці та недостатньої сформованості навичок саморегуляції. Розуміння цих особливостей є ключовим для побудови ефективних педагогічних стратегій, здатних забезпечити гармонійний розвиток студентської особистості в умовах сучасної освіти. Соціальна динаміка студентського колективу сприяє розвитку комунікативних здібностей і формуванню цінностей співпраці, проте водночас може виступати фактором психологічного тиску та змагальності, що негативно впливає на окремих студентів. Це обґрунтовує необхідність педагогічного супроводу, орієнтованого на розвиток стресостійкості та здатності до конструктивної взаємодії.

Отже, ефективна організація навчально-виховного процесу, в тому числі – інноваційність у проведенні занять з фізичної культури у закладах вищої освіти, має базуватися на врахуванні специфічних психолого-педагогічних характеристик студентів. Це дозволить не лише підвищити якість засвоєння знань, а й сприятиме гармонійному особистісному розвитку молоді, формуванню її соціальної відповідальності та готовності до професійної діяльності в умовах сучасного суспільства.

1.2. Традиційні форми проведення занять з фізичної культури

Традиційні форми організації занять з фізичної культури у закладах вищої освіти є результатом багаторічного розвитку системи фізичного виховання та відображають усталені педагогічні підходи (таб.1.1). Вони

спрямовані на забезпечення гармонійного фізичного розвитку студентів, підтримання їх працездатності й профілактику захворювань, що набуває особливого значення в умовах інтенсивного навчального навантаження [12, с. 101–103].

Таблиця 1.1

Традиційні форми проведення занять з фізичної культури у ЗВО

№	Форма занять	Характеристика	Приклади реалізації
1	Академічне заняття	Використовуються для ознайомлення студентів з теоретичними основами фізичної культури, здорового способу життя, методикою тренувань.	Лекції з анатомії руху, фізіології спорту, методики самоконтролю.
2	Практичні заняття (навчально-тренувальні)	Основний вид занять, спрямований на розвиток фізичних якостей, формування рухових навичок та зміцнення здоров'я.	Біг, гімнастика, спортивні ігри, вправи на витривалість та силу.
3	Контрольно-залікові заняття	Проводяться для перевірки рівня фізичної підготовленості, засвоєння техніки та нормативних вимог.	Тестування з бігу, підтягування, гнучкості, комплексні залікові нормативи.
4	Ігрові заняття	Використання спортивних ігор як засобу розвитку фізичних якостей та соціальної взаємодії студентів.	Баскетбол, футбол, волейбол, гандбол.
5	Секційні заняття	Поглиблена підготовка у вибраному виді спорту для розвитку спеціальних навичок та участі у змаганнях.	Легка атлетика, боротьба, настільний теніс, плавання.

Найбільш поширеною формою залишається академічне заняття, яке проводиться за розкладом і передбачає систематичні фізичні вправи під керівництвом викладача. Така форма забезпечує організованість, планованість і контроль за навчальним процесом, дозволяє поступово формувати у студентів необхідні рухові навички та знання з теорії фізичної культури. Її ефективність обґрунтовується принципом регулярності, що є базовим для розвитку фізичної підготовленості.

Значну роль відіграють спортивні секції та факультативи, які надають студентам можливість обирати види спорту відповідно до власних інтересів і фізичних можливостей. Ця форма сприяє поглибленню спеціалізованої підготовки, розвитку змагальної мотивації та формуванню спортивних традицій у студентських колективах. Водночас факультативні заняття створюють простір для самореалізації та формування індивідуальної траєкторії фізичного розвитку [31-32].

Важливим елементом є масові фізкультурно-оздоровчі заходи – спартакіади, кроси, спортивні свята, дні здоров'я тощо. Їх проведення сприяє зміцненню корпоративної культури навчальних закладів, підвищенню соціальної активності студентів та формуванню у них стійкої ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя. Такі заходи виконують не лише виховну, а й соціалізуючу функцію, інтегруючи молодь у спільну діяльність [33-34].

Слід також відзначити самостійну роботу студентів, яка традиційно розглядається як додаткова форма організації фізичної активності. Вона дозволяє закріпити матеріал, отриманий на заняттях, а також формує у студентів навички самоконтролю й самодисципліни. Незважаючи на обмежений контроль з боку викладача, ця форма сприяє розвитку відповідальності та усвідомленого ставлення до власного здоров'я [35-37].

Аналіз традиційних форм організації занять з фізичної культури у закладах вищої освіти засвідчує їхню високу педагогічну та соціальну значущість. Академічні заняття забезпечують системність і контрольованість навчального процесу, спортивні секції та факультативи задовольняють потреби студентів у спеціалізованій діяльності, а масові заходи формують колективну ідентичність і сприяють популяризації здорового способу життя. Разом із тим, незважаючи на очевидні переваги, традиційні форми не завжди відповідають сучасним потребам молоді. Зокрема, значна частина студентів демонструє низький рівень зацікавленості у стандартних навчальних заняттях, що пояснюється зміною соціокультурних пріоритетів та орієнтацією на індивідуалізовані та цифрові форми активності. Це

обґрунтовує необхідність модернізації класичних підходів через інтеграцію інноваційних методик та використання сучасних інформаційних технологій.

Отже, традиційні форми занять з фізичної культури залишаються базисом організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, однак їх ефективність значною мірою залежить від адаптації до нових умов освітнього середовища. Їх подальший розвиток має поєднувати класичні педагогічні принципи з інноваційними підходами, що дозволить забезпечити комплексне вирішення завдань фізичного та соціального виховання студентської молоді.

1.3. Використання інформаційно-комунікаційних технологій в освітньому процесі

Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) стають невід'ємним інструментом модернізації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Завдяки їм відбувається розширення можливостей організації занять, моніторингу фізичного стану студентів та індивідуалізації навчального процесу. ІКТ охоплюють широкий спектр засобів: від мобільних додатків для відстеження фізичної активності до комплексних онлайн-платформ, які забезпечують дистанційну підтримку освітнього процесу [25, с. 76–77].

Використання цифрових щоденників фізичної активності дозволяє студентам самостійно контролювати прогрес, аналізувати динаміку результатів та планувати індивідуальні тренувальні програми. Це сприяє розвитку самостійності та відповідальності за власне здоров'я. У свою чергу, викладачі отримують доступ до статистичних даних, що підвищує об'єктивність оцінювання та дозволяє своєчасно коригувати навчальні навантаження.

Провівши анкетування студентів, було виявлено 10 найпопулярніших додатків, що допомагають як у професійному, так і в домашньому тренуваннях (таб. 1.2) [8].

Таблиця 1.2

ТОП-10 актуальних додатків фізичних тренувань

Додаток	Розробник	Категорія	Дієти	Моніторинг
Coach Fitbit	FitbitInc	Health & Fitness	Ні	Так
Fitness Buddy	Azumio	Gym-free, Health & Fitness	Так	Так
8fit	Urbanite	Health & Fitness, home fitness	Так	Так
Training Club Nike	Nike	Gym-free, home fitness	Ні	Так
MyFitnessPal	MyFitnessPalInc	Health & Fitness	Так	Так
Freeletics	Freeletics	Gym-free	Платна версія	Так
Track Yoga	Eternal Karma	Йога	Ні	Ні
MapMyFitness	MapMyFitness	Health & Fitness	Так	Так
Seven	Perigee AB	Gym-free, home fitness	Ні	Ні
SworKit Fitness	Nexercise Inc	Йога, Health & Fitness	Ні	Так

Завдяки ІКТ з'являється можливість інтегрувати дистанційні заняття фізичною культурою, що особливо актуально в умовах гнучкого освітнього процесу та можливих обмежень, пов'язаних із станом здоров'я чи іншими факторами. Онлайн-тренування, відеоуроки та спеціалізовані додатки забезпечують студентам доступ до якісного навчального контенту незалежно від місця перебування.

Важливим аспектом є використання технологій біофідбеку, які дозволяють студентам у режимі реального часу отримувати дані про роботу серцево-судинної та дихальної систем під час фізичних навантажень. Це сприяє усвідомленому підходу до занять та профілактиці перевтоми. Крім того, у практику поступово входять «розумні» спортивні пристрої, що інтегруються з мобільними застосунками та формують індивідуальний профіль фізичної активності [21, р. 103].

Українські дослідження ІКТ у фізичному вихованні переважно фокусуються на трьох векторах: цифровізація управління навчальним процесом (електронні журнали, цифрові щоденники активності, LMS-курси, тести самоконтролю), моніторинг фізичного стану із застосуванням переносної сенсорики (пульсометри, крокоміри, інколи – недорогі смартпристрої), та організація змішаних і дистанційних занять із використанням відеоплатформ і мобільних застосунків. Узагальнено показано, що електронні щоденники і мобільні трекери сприяють зростанню саморегуляції, формуванню навички планування навантажень і підвищують прозорість оцінювання. В публікаціях також акцентується увага на інтеграції біофідбеку у навчальний процес: демонстрація ЧСС у реальному часі допомагає студентам адекватно дозувати інтенсивність і краще розуміти цільові зони тренування. Значна частина робіт узагальнює досвід університетів під час і після дистанційного періоду: описуються моделі телетренінгу, асинхронних модулів з автоматизованим контролем, критерії валідації студентських звітів і відеодоказів виконання завдань [3-5].

У зарубіжних джерелах простежується інтенсивна експансія mHealth і wearables у формальну і неформальну фізичну культуру: фітнес-трекери, розумні годинники, смарт-датчики для техніки бігу/стрибків інтегруються з освітніми платформами, надаючи викладачам агреговані метрики (MVPA, кроки, ЧСС, варіабельність серцевого ритму). Дослідження вказують на зростання об'єктивності оцінювання, поліпшення дотримання навантажень і формування даних для навчальної аналітики з подальшою персоналізацією планів. Розвивається напрям адаптивних програм на основі алгоритмів, що підлаштовують обсяг та інтенсивність під індивідуальний відгук [13-15] .

Водночас наукова спільнота акцентує на питаннях валідності та надійності споживчих пристроїв у студентських колах, захисту даних і приватності, етичного доступу до особистих біометричних показників, а також на ризику надмірної «метрикації» занять, що може знижувати внутрішню мотивацію в окремих групах. В оглядах останніх років

підкреслюється потреба у стандартизованих протоколах збору даних, відкритих наборах метрик для навчальних цілей і прозорих політиках згоди на обробку даних. Міжнародні рекомендації (ВОЗ, ЮНЕСКО, професійні гіді ACSM/SHAPE America та ін.) заохочують використання ІКТ як інструменту розширення доступу, інклюзії та персоналізації, за умови педагогічної доцільності, безпеки і дотримання етичних норм. У підсумку стає очевидним той факт, що ІКТ є каталізатором гнучких моделей фізичного виховання у ЗВО, проте їхня ефективність залежить від методичної підготовки викладача, цифрової грамотності студентів та регуляторно-етичної інфраструктури закладу [19, 21, 23] .

Серед українських дослідників питання цифровізації фізичного виховання та застосування ІКТ активно вивчають С. Савчук, І. Бондар, Т. Юрченко, В. Кашуба, які акцентують на можливостях моніторингу фізичного стану студентів та індивідуалізації навчального процесу. М. Носко та О. Мітова аналізують вплив використання мобільних додатків і фітнес-трекерів на формування мотивації до занять фізичною культурою. А. Карпюк досліджує особливості дистанційних занять фізичною культурою у вишах, особливо в умовах післяпандемічного періоду [5-8] .

Серед зарубіжних науковців варто виокремити А. Duncan (Австралія) та М. Casey (США), які аналізують потенціал мобільних застосунків для підвищення рівня фізичної активності студентів. J. Bailey (Канада) досліджує ефективність використання фітнес-трекерів у навчальному середовищі. Праці Р. Thomas (Велика Британія) та К. Kretschmann (Німеччина) висвітлюють роль цифрових платформ у дистанційних і змішаних формах фізичного виховання. N. Gard (Швеція) та Т. Koekeek (Нідерланди) аналізують педагогічні аспекти застосування біофідбек-систем у фізичній культурі. У США група дослідників на чолі з R. Bassett вивчає точність і педагогічну цінність носимих пристроїв (wearables) у студентських популяціях [22-25] .

Таким чином, використання ІКТ у фізичному вихованні виступає не лише засобом оптимізації навчального процесу, але й інноваційною

платформою для розвитку цифрової компетентності студентів, що є важливою складовою підготовки сучасних фахівців.

Отже, ІКТ є важливим інструментом модернізації фізичного виховання, але водночас підкреслюють необхідність стандартизації протоколів, захисту персональних даних та підготовки педагогів до ефективного використання цифрових технологій.

Висновки до розділу 1

Аналіз сучасного стану фізичної культури у студентському середовищі засвідчив наявність суперечливих тенденцій: з одного боку, поширюються нові форми оздоровчої активності та зростає інтерес до здорового способу життя, з іншого – рівень рухової активності залишається недостатнім, що обумовлено гіподинамією та зниженням мотивації студентів.

Психолого-педагогічні особливості студентської молоді визначають специфіку організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Для студентів характерні високий пізнавальний потенціал, соціальна активність і прагнення до самостійності, проте водночас спостерігається емоційна нестабільність та потреба у педагогічному супроводі.

Враховуючи вище наведену інформацію, доцільно спрогнозувати, що ефективна організація занять з фізичної культури у закладах вищої освіти має ґрунтуватися на поєднанні традиційних педагогічних підходів із сучасними технологіями та врахуванні психолого-педагогічних особливостей студентів, що дозволить забезпечити підвищення рівня фізичної активності молоді, розвиток їхньої особистості та формування стійкої мотивації до здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети було застосовано комплекс методів:

- 1) теоретичні - аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, нормативних документів, сучасних концепцій фізичного виховання у закладах вищої освіти;
- 2) емпіричні – анкетування (додаток А), педагогічні спостереження, експериментальна перевірка ефективності інноваційних форм;
- 3) методи математичної статистики - кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, визначення рівня достовірності різниць.

2.2. Організація дослідження

Дослідження ефективності інноваційних форм проведення занять з фізичної культури у закладах вищої освіти здійснювалося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка на факультеті здоров'я, фізичного виховання та спорту.

У дослідженні взяли участь 28 студентів I–III курсів різних спеціальностей (14 юнаків та 14 дівчат), що дозволило забезпечити достатню репрезентативність вибірки .

Організація дослідження передбачала формування двох груп: експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ). У контрольній групі, що складалася з 7 дівчат та 7 хлопців, навчальні заняття проводилися за традиційною методикою, тоді як у експериментальній з тією ж кількістю досліджуваних осіб було впроваджено інноваційні форми — інтерактивні фітнес-програми, елементи ігрових технологій, використання цифрових застосунків для моніторингу фізичної активності, а також змішані заняття із застосуванням VR- та AR-технологій.

РОЗДІЛ 3.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО

3.1. Інтерактивні та мультимедійні засоби у фізичному вихованні

Сучасний етап розвитку освіти характеризується активним впровадженням інтерактивних і мультимедійних засобів, що суттєво впливають на якість та ефективність занять фізичної культури у закладах вищої освіти. Використання мультимедійних презентацій, навчальних відеофільмів, 3D-анімацій, інтерактивних платформ, симуляцій дозволяє студентам краще засвоювати матеріал, візуалізуючи складні рухові дії. Такий підхід забезпечує не лише інформаційне супроводження занять, а й створює мотиваційне середовище, де студенти проявляють більшу зацікавленість до активної участі у тренувальному процесі [13, с. 41–42].

Дослідження у сфері педагогіки свідчать, що інтерактивні технології підвищують рівень залученості студентів та сприяють формуванню стійких рухових навичок. Завдяки використанню спеціалізованого програмного забезпечення викладачі мають змогу проводити віртуальні заняття (рис.3.1), аналізувати техніку виконання вправ та оперативно надавати індивідуальні рекомендації. Наприклад, застосування відеоаналізу дозволяє детально розглянути помилки у русі, що неможливо досягти виключно традиційними методами [14, с. 118].



Рис. 3.1 - Онлайн тренування: новий тренд і перспективи майбутнього

Мультимедійні засоби значно полегшують процес диференціації навчання: студенти з різним рівнем фізичної підготовленості отримують адаптовані завдання та інструкції. Крім того, інтерактивні платформи надають можливість самостійного відпрацювання вправ у позааудиторний час, що відповідає концепції безперервного навчання. Використання гейміфікації (ігрових елементів) також сприяє зростанню мотивації та зниженню рівня психологічного бар'єру у студентів (рис.3.2) [15, с. 53].

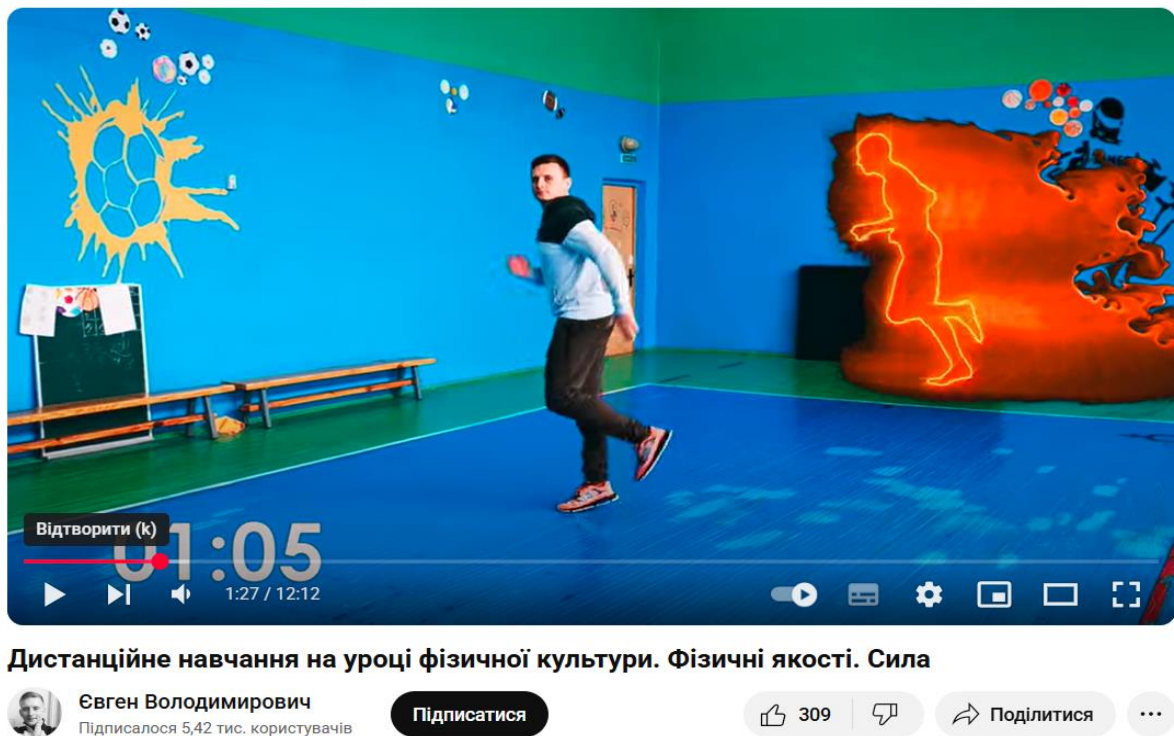


Рис. 3.2 – Використання елементів віртуальної реальності та гри

У результаті інтеграції мультимедіа в освітній процес фізичної культури відбувається поступовий перехід від репродуктивного підходу до діяльнісно-орієнтованого, де ключову роль відіграє активна взаємодія студента з навчальним середовищем. Це відповідає світовим освітнім тенденціям та сприяє формуванню сучасної моделі підготовки конкурентоспроможного фахівця [16, с. 65] .

В українській науковій традиції інтенсивно досліджуються можливості інтерактивних і мультимедійних засобів для підвищення мотивації студентів

та оптимізації засвоєння техніко-тактичних дій. Актуальними стали праці, присвячені впровадженню мультимедійних курсів у LMS (Moodle/Google Classroom), використанню відеоаналізу техніки, візуалізацій рухів та гейміфікації в умовах змішаного й дистанційного навчання [17, р. 22]. Окремої уваги заслуговують постпандемічні моделі організації занять і формування цифрової компетентності здобувачів освіти. Вітчизняні автори системно підкреслюють, що відеоінструктаж і покрокові 3D-анімації (рис. 3.3) скорочують час на пояснення, сприяють індивідуалізації та диференціації навантажень, а також забезпечують більш надійний зворотний зв'язок щодо помилок техніки [18, с. 73–74] .

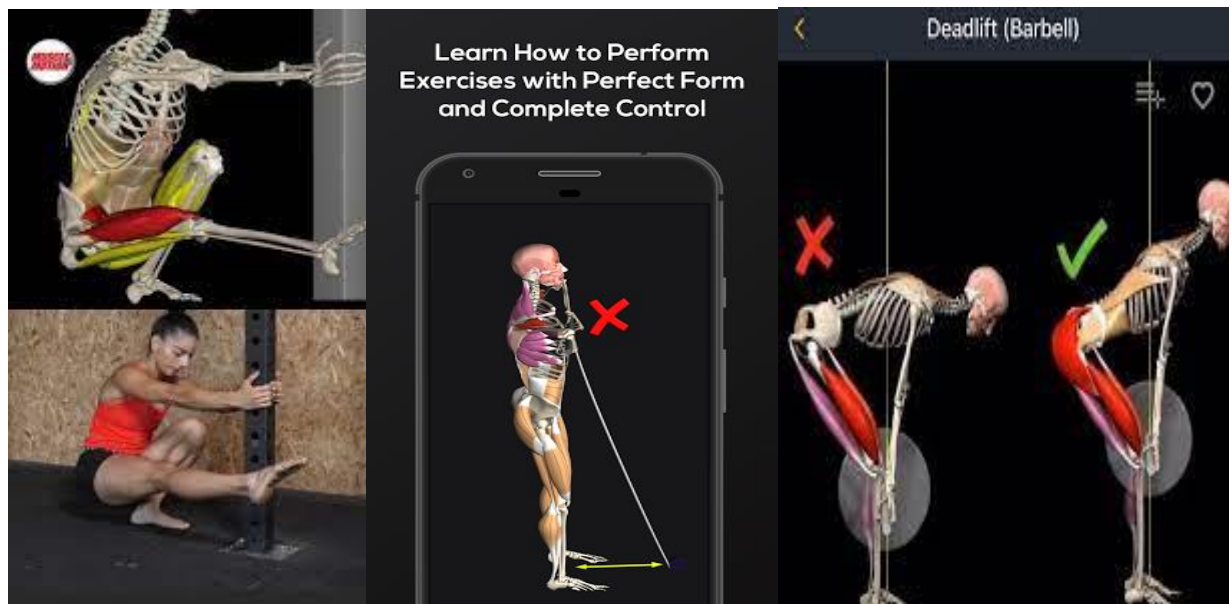


Рис.3.3 - 3d анімації різних фітнес-вправ у вигляді gif

Досліджуються підходи до проєктування «фліп-класу» у фізичному вихованні, де мультимедійний контент опановується до заняття, а аудиторний час спрямовується на відпрацювання рухів і корекцію. Окремий блок українських публікацій стосується інклюзивності: мультимедійні підказки, адаптовані відео і субтитри підвищують участь студентів з особливими освітніми потребами та різним стартовим рівнем підготовленості [19, с. 48].

У зарубіжній англomовній літературі сформовано стійку доказову базу щодо впливу інтерактивних технологій на залученість і якість моторного

навчання. Широко описані ефекти відеофідбеку [21, с. 102] та критерій-орієнтованих рубрик для самокорекції техніки; показано, що поєднання відеоаналізу з негайним усним/візуальним фідбеком покращує точність і стабільність виконання. Значний масив праць присвячено екзергеймам та гейміфікації, де зафіксовано приріст помірної та високої інтенсивності активності на заняттях і зростання внутрішньої мотивації, особливо у студентів з низькою базовою активністю. Перспективним напрямом стали AR/VR-технології (рис.3.4) для тренування просторової орієнтації, рівноваги та координації [20, с. 59].

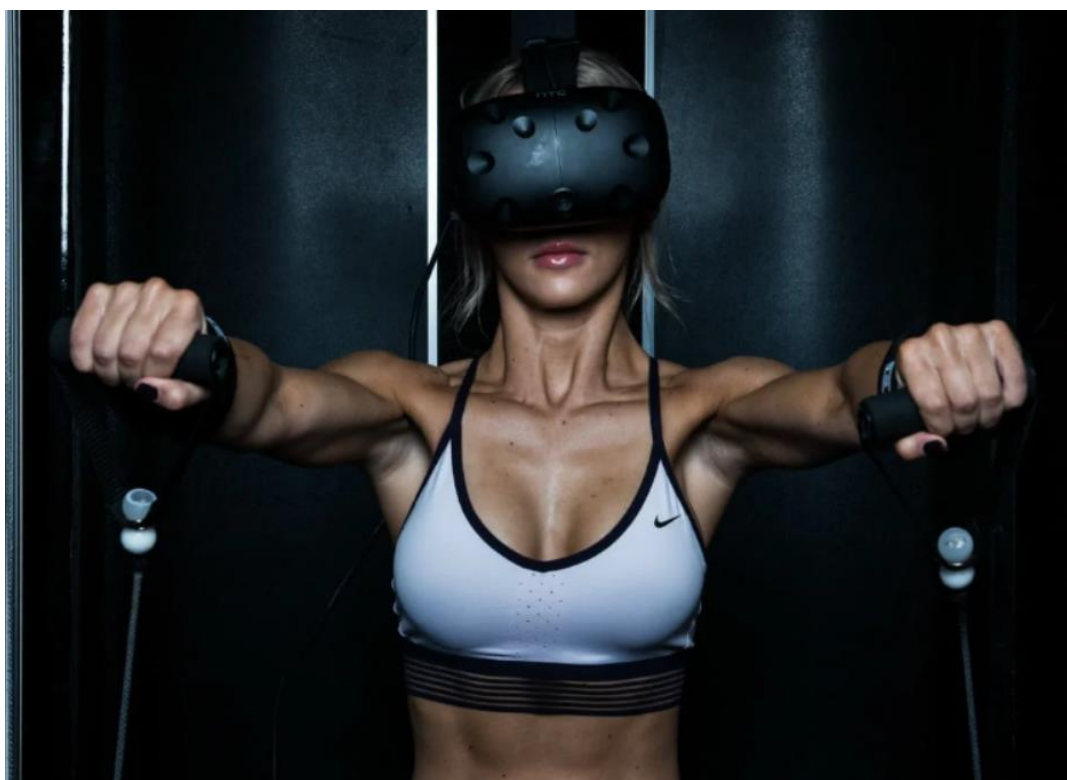


Рис.3.4. - AR/VR-технології як помічники тренерів

Сучасні фітнес-програми дедалі частіше інтегрують технології віртуальної реальності, що дозволяє поєднати тренувальну діяльність із ігровими елементами та створити нові можливості для розвитку рухових якостей. Одним із прикладів є програма VireFit, яка передбачає тренування у форматі інтерактивних ігор (баскетбол, теніс, бокс). Такі заняття спрямовані на розвиток координації, швидкості реакції, влучності та витривалості, а

завдяки варіативності рівнів складності забезпечується індивідуалізація навантаження [22, с. 33].

Іншим прикладом є система Icaros, що поєднує спеціальний тренажер і VR-окуляри. Тренування імітують політ та активізують значні групи м'язів, зокрема верхнього плечового поясу та м'язів кора. Водночас відпрацьовуються баланс, координація та просторове орієнтування, що робить такі заняття перспективними як для фітнес-центрів, так і для реабілітаційних програм.

Програма HOLOFIT забезпечує інтеграцію VR із класичними кардіотренажерами (велотренажери, гребні машини, еліптичні тренажери). Користувач під час вправ виконує завдання у віртуальному середовищі (перегони, подорожі, пригодницькі сценарії), що підвищує інтерес і сприяє тривалішому залученню до фізичної активності. Наявність віртуального тренера та системи збереження результатів дозволяє об'єктивно контролювати динаміку досягнень і підтримувати елемент змагання [23, с. 81].

Отже, VR-технології у сфері фізичного виховання створюють умови для поєднання тренувальної ефективності та високої мотиваційної привабливості. Вони здатні компенсувати монотонність традиційних вправ, розширюють можливості для індивідуалізації та сприяють формуванню позитивного ставлення студентів до систематичних занять.

Невирішеними залишаються питання дозування мультимедіа, уникнення «перевантаження каналів», забезпечення академічної доброчесності при дистанційних формах і подолання цифрової нерівності. Водночас міжнародні документи (ВОЗ, ЮНЕСКО, професійні рекомендації ACSM) підтримують інтеграцію доказових мультимедійних інструментів у програми рухової активності, наголошуючи на безпеці, доступності та педагогічній доцільності [24]. Підводячи підсумки останніх років, можна зробити висновки, що інтерактивні й мультимедійні засоби ефективні за умов методичного супроводу, поетапного впровадження, об'єктивного моніторингу та дидактичної «економії».

В Україні питання інтеграції мультимедійних та інтерактивних технологій у фізичне виховання досліджували Т. Круцевич, О. Єрмаков, Л. Сущенко, Н. Белікова, І. Шиян, які підкреслюють значення візуалізації рухів і мультимедійного супроводу для формування мотивації студентів. У публікаціях А. Цьось, В. Пітин та О. Тимошенко висвітлюється ефективність відеоаналізу та гейміфікації під час занять, що сприяє підвищенню інтересу молоді до фізичної культури [6,9, 10] .

Серед зарубіжних дослідників варто відзначити роботи К. Casey (США) та D. Kirk (Велика Британія), які аналізують вплив інтерактивних технологій на залученість студентів у процес фізичного виховання. L. Hastie (США) у своїх роботах показує, як мультимедійні платформи сприяють кращій організації навчальних занять та зворотного зв'язку [13,15, 16].

У дослідженнях М. Quennerstedt (Швеція) та Н. Nyberg (Швеція) розглядаються можливості цифрових інструментів для формування рухових компетентностей. Р. Goodyear (Австралія) приділяє увагу використанню цифрових технологій у контексті педагогіки співпраці [17, 33, 40].

Також у працях L. Oliver та D. Stolz (Німеччина) відображено перспективи впровадження VR та AR у спортивну освіту [13-17].

3.2. Сучасні фітнес-програми та альтернативні види рухової активності студентської молоді

У сучасних умовах розвитку освітнього середовища заклади вищої освіти мають адаптовувати фізичне виховання до потреб студентської молоді, яка прагне нових, більш різноманітних і водночас ефективних форм рухової активності. Традиційні заняття з легкої атлетики, гімнастики чи спортивних ігор поступово поступаються місцем сучасним фітнес-програмам та альтернативним видам фізичної активності, що відрізняються динамічністю, варіативністю і можливістю індивідуального підходу. Це відповідає загальносвітовим тенденціям розвитку фізичної культури, де акцент робиться

на поєднанні користі для здоров'я, задоволення від руху та соціальної взаємодії.

Одним із провідних напрямів сучасного фітнесу є функціональний тренінг, який базується на виконанні вправ, максимально наближених до природних рухів людини. Такий підхід дозволяє розвивати одразу кілька фізичних якостей – силу, витривалість, гнучкість та координацію. Важливою перевагою є універсальність: функціональні комплекси можуть адаптуватися як для студентів з високим рівнем підготовки, так і для тих, хто лише починає активно займатися фізичною культурою.

Особливу популярність у студентському середовищі отримав кросфіт, який поєднує елементи важкої атлетики, гімнастики та кардіонавантажень (рис. 3.5). Заняття проводяться у форматі високої інтенсивності, що сприяє швидкому поліпшенню фізичного стану та розвитку стресостійкості. Проте застосування кросфіту у навчальному процесі потребує ретельного дозування навантажень, аби уникнути перевтоми чи травматизму. Це підкреслює важливість професійного супроводу та індивідуалізації програм [26, с. 94].



Рис. 3.5 - Змагання з кросфіту серед студентів ЗВО (м. Вінниця)

Не менш затребуваними є йога та пілатес (рис. 3.6), які поєднують фізичні вправи з психоемоційним розвантаженням. Їх інтеграція у програму

фізичного виховання відповідає сучасним вимогам до збереження ментального здоров'я студентів, адже саме цей аспект часто залишається поза увагою традиційних занять. Йога сприяє розвитку гнучкості, рівноваги та концентрації уваги, тоді як пілатес акцентує увагу на зміцненні м'язів-стабілізаторів та формуванні правильної постави, що особливо актуально для молоді, яка значну частину часу проводить за комп'ютером [27, с. 63].



Рис. 3.6 – Заняття з елементами йоги та пілатес

Важливе місце займають танцювальні фітнес-програми – зумба, степ-аеробіка, хіп-хоп фітнес тощо (рис.3.7). Вони поєднують елементи хореографії та кардіонавантаження, створюючи позитивний емоційний фон занять. Такий формат особливо ефективний у формуванні мотивації, адже поєднання музики та руху знижує рівень втоми та сприяє регулярності відвідувань занять [28, с. 52] .



Рис. 3.7- Групові заняття фітнесом серед студентів

Актуальним напрямом для закладів вищої освіти стає й інтеграція альтернативних видів рухової активності, таких як спортивний туризм (3.8),

скандинавська ходьба, тренування на відкритому повітрі (outdoor fitness), заняття на функціональних майданчиках. Вони дозволяють урізноманітнити процес, зробити його більш природним та спрямованим на всебічний розвиток організму. Крім того, саме такі форми сприяють соціалізації студентів, формуванню командної взаємодії та розвитку навичок самостійної організації дозвілля [29, с. 109].



Рис.3.8 – Спортивний студентський туризм

Важливо підкреслити, що сучасні фітнес-програми не лише розвивають фізичні якості, але й формують ціннісне ставлення до здорового способу життя. Регулярні заняття з використанням інноваційних методів дозволяють студентам усвідомити значення фізичної культури як інтегрованої частини особистісного і професійного розвитку. Це відповідає сучасним освітнім парадигмам, де фізична культура розглядається не лише як навчальна дисципліна, а як ключовий елемент формування гармонійної особистості [30, с. 70].

Отже, впровадження сучасних фітнес-програм та альтернативних видів рухової активності у закладах вищої освіти сприяє підвищенню ефективності навчального процесу, формуванню внутрішньої мотивації до занять та забезпеченню комплексного розвитку студентської молоді. Вони поєднують у собі інноваційність, універсальність і практичну значущість, що робить їх перспективним напрямом розвитку фізичного виховання в освітньому середовищі (таб.3.1).

Таблиця 3.1

**Порівняльна характеристика традиційних занять
і сучасних фітнес-програм у закладах вищої освіти**

Критерій для порівняння	Традиційні заняття (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри)	Сучасні фітнес-програми та альтернативні види активності
Мета	Розвиток базових фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість)	Комплексний розвиток фізичних і психоемоційних характеристик, формування мотивації до здорового способу життя
Методика проведення	Переважно фронтальні форми занять, стандартизовані вправи	Індивідуалізовані комплекси, варіативні підходи, поєднання силових, кардіо- та релаксаційних технік
Рівень мотивації студентів	Середній, часто залежить від інтересу до конкретного виду спорту	Високий, завдяки різноманітності програм, використанню музики, інтерактивних елементів
Інтенсивність навантаження	Залежить від дисципліни, здебільшого помірна	Гнучко регулюється: від низької (йога, пілатес) до високої (кросфіт, HIIT)
Соціальний аспект	Командні види спорту сприяють розвитку колективної взаємодії	Підтримка як групових занять (зумба, степ-аеробіка), так і індивідуальних форматів (функціональний тренінг)
Адаптивність	Обмежена: складно підібрати навантаження для студентів із різним рівнем підготовки	Висока: програми легко модифікуються під потреби та можливості кожного студента
Емоційний компонент	Помірний, часто формальний характер занять	Виразений: поєднання музики, ігрових елементів, творчого підходу
Вплив на психоемоційний стан	Обмежений, орієнтований переважно на фізичний розвиток	Спрямованість на зниження стресу, підвищення концентрації, формування позитивного настрою
Сфера застосування	Переважно в межах навчальних занять	Активно використовується як у навчальних програмах, так і в самостійних заняттях, клубах та оздоровчих центрах
Перспективність у вищій освіті	Має значення як базова підготовка	Розглядається як сучасний, гнучкий і привабливий для студентів напрям розвитку фізичного виховання

Критерій порівняння	Традиційні заняття (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри)	Сучасні фітнес-програми та альтернативні види активності
----------------------------	---	--

Висновки до розділу 3

У результаті аналізу сучасних підходів до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти встановлено, що ефективність навчального процесу значною мірою залежить від упровадження інноваційних технологій та засобів. Використання інтерактивних і мультимедійних ресурсів сприяє підвищенню мотивації студентів, забезпечує візуалізацію складних рухових дій та формує умови для активної взаємодії між викладачем і здобувачами освіти. Це дозволяє перейти від репродуктивних форм навчання до діяльнісно-орієнтованих моделей, що відповідає сучасним освітнім тенденціям.

Застосування інформаційно-комунікаційних технологій відкриває нові можливості для моніторингу фізичного стану студентів, індивідуалізації навчальних програм та організації дистанційних форм занять. Використання мобільних додатків, біофідбек-систем і «розумних» пристроїв сприяє розвитку цифрової компетентності та формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Таким чином, ІКТ виступають універсальним інструментом інтеграції традиційної та інноваційної моделі фізичного виховання.

Впровадження сучасних фітнес-програм та альтернативних видів рухової активності забезпечує комплексний підхід до фізичного і психоемоційного розвитку студентської молоді. Такі форми занять сприяють не лише покращенню фізичних якостей, але й формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя. Вони відзначаються високим рівнем адаптивності, варіативністю і мотиваційною спрямованістю, що робить їх перспективним напрямом удосконалення освітнього процесу у сфері фізичного виховання.

РОЗДІЛ 4.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ІННОВАЦІЙНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗВО

4.1. Аналіз результатів упровадження інноваційних форм занять в освітній процес здобувачів освіти

З метою оцінки ефективності впровадження інноваційних форм занять фізичною культурою було проведено порівняльне опитування студентів контрольної (КГ, $n = 14$) та експериментальної (ЕГ, $n = 14$) груп. Студенти КГ займалися за традиційною методикою, тоді як у ЕГ було використано інтерактивні фітнес-програми, VR/AR-технології, онлайн-тренування та фітнес-квести.

Результати показали суттєву різницю між групами. У контрольній групі лише 35,7% респондентів вказали, що їм «дуже подобаються» заняття, 42,9% обрали варіант «скоріше так», тоді як 21,4% студентів виявили байдужість або негативне ставлення (рис.4.1).

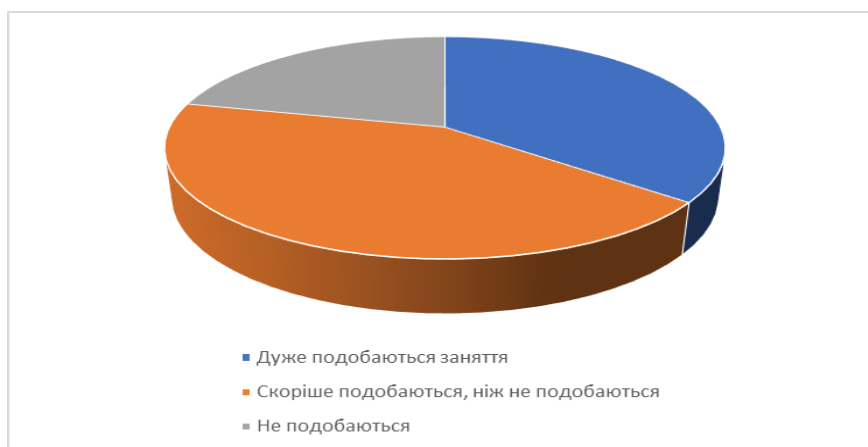


Рис. 4.1 – Рівень загального ставлення до занять фізичною культурою студентів КГ

В експериментальній групі було помічено протилежне: 71,4% опитаних зазначили «так, дуже», решта 28,6% — «скоріше так», жодного випадку негативної оцінки зафіксовано не було. Такі дані свідчать про значне

підвищення рівня задоволеності студентів від занять завдяки використанню інноваційних підходів (рис.4.2).

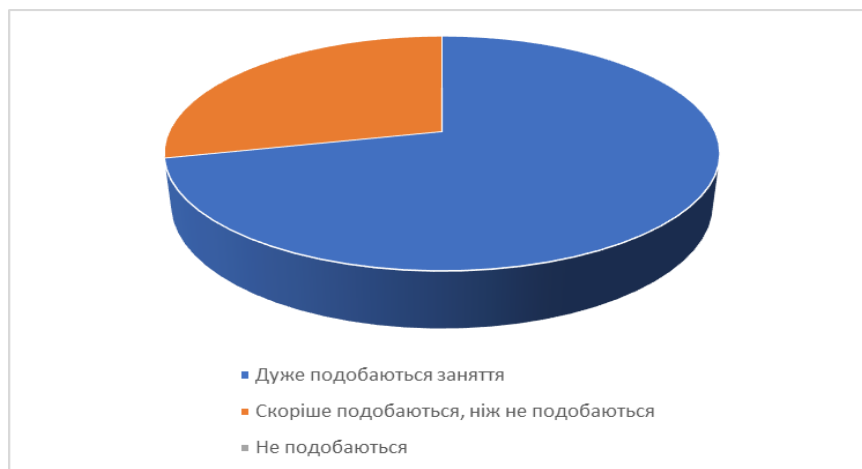


Рис. 4.2 – Рівень загального ставлення до занять фізичною культурою студентів ЕГ

Важливим показником ефективності є оцінка власного фізичного стану студентами після завершення експерименту. У КГ жоден студент не відзначив змін, водночас в ЕГ 42,9% опитаних заявили про значне покращення, ще 57,1% — про часткове покращення, негативних відповідей не зафіксовано.

Таким чином, 100% студентів експериментальної групи відзначили позитивні зміни, що підтверджує доцільність упровадження інновацій.

У контрольній групі переважна більшість студентів (85,7%) вказали, що їх ставлення залишилося без змін, а 14,3% повідомили про зниження мотивації, тоді як підвищення зацікавленості не було зафіксовано. Натомість у експериментальній групі всі студенти (100%) відзначили зростання інтересу до занять фізичною культурою (рис. 4.3).

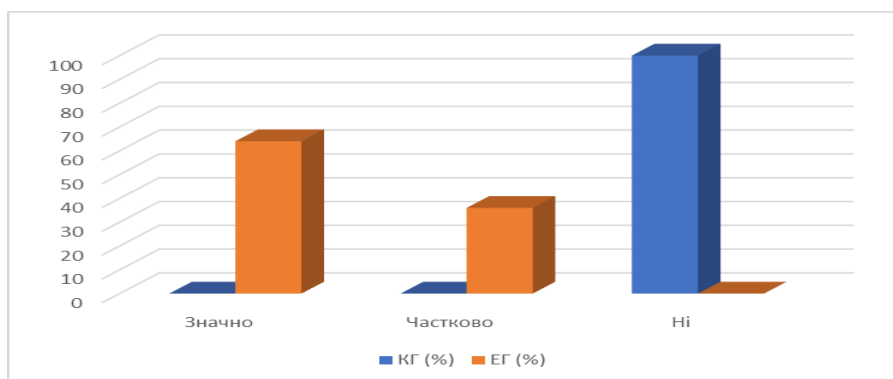


Рис. 4.3 – ставлення до фізичних занять респондентів ЕГ та КГ

Аналіз частоти виконання фізичних вправ у позанавчальний час продемонстрував, що у КГ регулярно займаються (щодня або 2–3 рази на тиждень) лише 42,9% студентів. В експериментальній групі цей показник зріс до 71,4%, що на 28,5 процентних пунктів більше. Важливо підкреслити, що у КГ 14,3% студентів взагалі не займаються фізичними вправами поза заняттями, тоді як у ЕГ таких випадків не виявлено (рис.4.4).

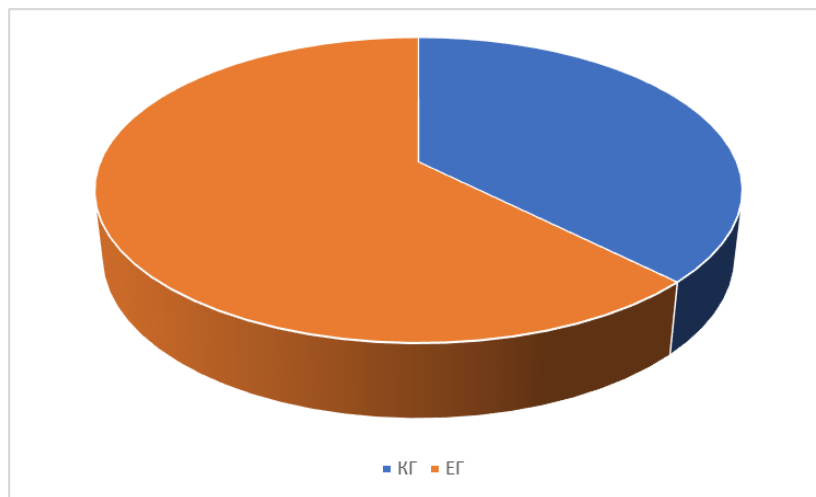


Рис. 4.4 - Аналіз частоти виконання фізичних вправ у позанавчальний час студентами ЕГ і КГ

Аналіз мотивації показав зміщення пріоритетів у студентів ЕГ. У контрольній групі домінували такі фактори: підтримка фізичної форми (57,1%), поліпшення здоров'я (35,7%) та вимоги навчальної програми (42,9%). В експериментальній групі ключовими мотивами стали підтримка форми (92,9%) та отримання позитивних емоцій (42,9%), тоді як значущість зовнішніх факторів («вимога програми») знизилася майже удвічі (21,4%). Це свідчить про те, що інноваційні заняття сприяють переходу від зовнішньої до внутрішньої мотивації.

Встановлено також певні гендерні особливості сприйняття. Серед хлопців ЕГ 85,7% відзначили значне покращення фізичного стану та високу зацікавленість у подальшому використанні інноваційних технологій під час заняття спортом.

Серед дівчат експериментальної групи 57,1% схильні вважати покращення частковим, але водночас усі вони вказали на зростання інтересу до занять. У контрольній групі хлопці демонстрували переважно нейтральне ставлення, тоді як серед дівчат спостерігалось поєднання як позитивних, так і байдужих оцінок (рис. 4.5).

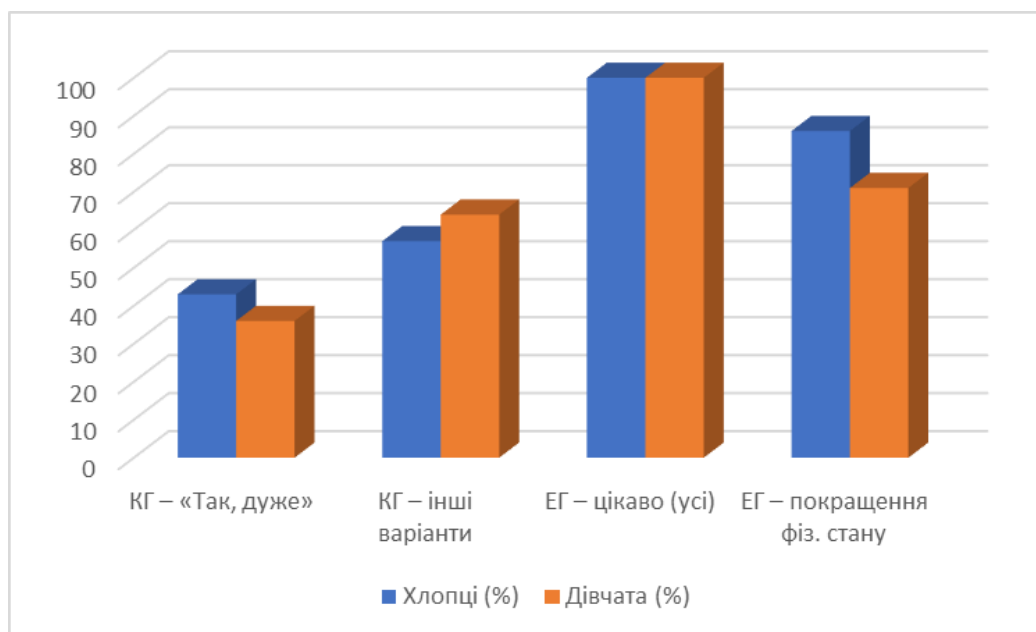


Рис. 4.5 – Вплив статевих відмінностей на зацікавленість заняттями фізичної культури

Найбільший ефект інновацій має вплив на студентів I та II курсів. Так, серед другокурсників ЕГ 80% респондентів зазначили, що заняття їм «дуже подобаються», тоді як у КГ цей показник дорівнював нулю.

У третьокурсників різниця була менш вираженою: лише 25% як у КГ, так і в ЕГ вказали на високий рівень зацікавленості. Це може пояснюватися більш критичним ставленням старшокурсників або впливом адаптації до традиційних методик (рис. 4.6).

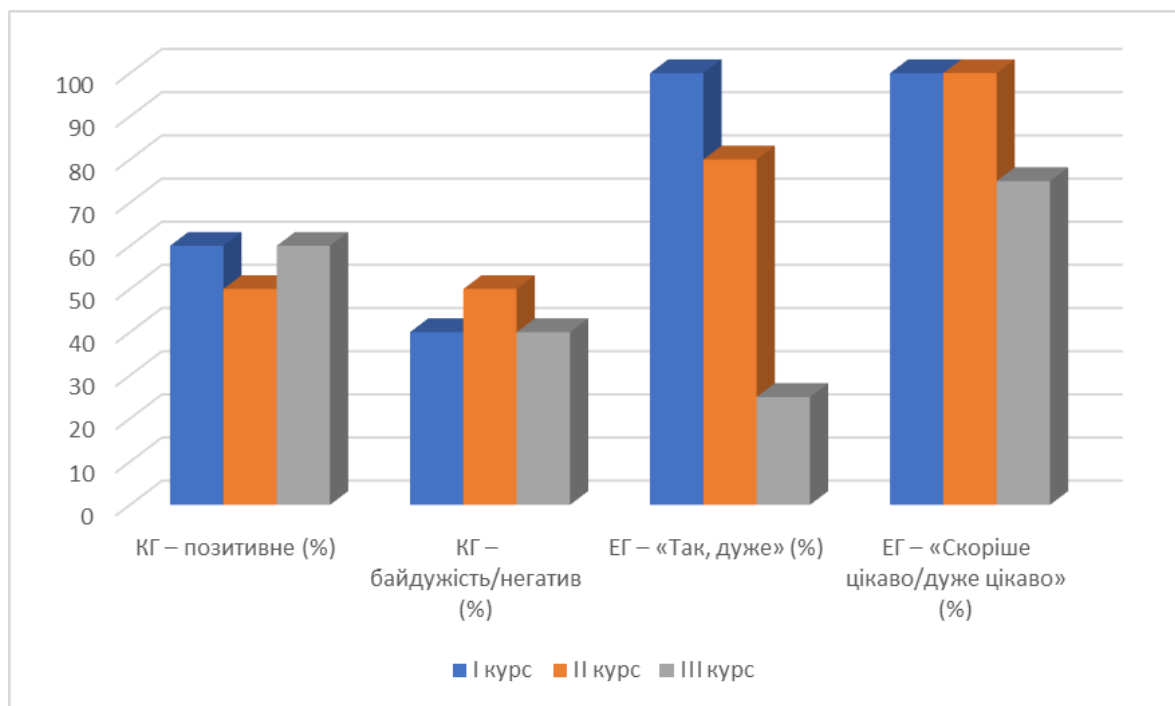


Рис. 4.6 - Вплив вікових відмінностей на зацікавленість заняттями фізичної культури

У контрольній групі 57,1% студентів не планують використовувати інноваційні технології для самостійних тренувань, ще 42,9% сумніваються. В експериментальній групі 71,4% відповіли «так», а решта 28,6% — «можливо». Жоден студент ЕГ не висловив відмови, що демонструє значний потенціал впливу інновацій для довготривалого впливу на стиль життя молоді.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про позитивний вплив інноваційних форм занять на ставлення студентів до фізичної культури, їхню мотивацію та активність. У порівнянні з традиційними методами, інноваційні заняття:

- удвічі збільшили частку студентів, яким заняття «дуже подобаються» (71,4% проти 35,7%);
- забезпечили 100% випадків позитивного впливу на суб'єктивний фізичний стан (проти 0% у КГ);
- підвищили регулярність самостійних занять (71,4% проти 42,9%);
- сприяли переходу від зовнішньої до внутрішньої мотивації;

- значно збільшили готовність студентів використовувати інноваційні технології у майбутньому (71,4% «так» проти 0% у КГ).

Таким чином, упровадження інноваційних форм занять фізичною культурою є ефективним засобом підвищення зацікавленості та активності студентської молоді, з особливо вираженим ефектом серед студентів різного віку та статі.

З більш детальними результатами опитування студентів контрольної та експериментальної груп детальніше можна ознайомитися у додатку Б.

Аналіз результатів педагогічного експерименту показав суттєві відмінності між традиційними та інноваційними формами організації занять з фізичної культури у студентській молоді у вищих навчальних закладах та поза їх межами.

Традиційна методика викладання фізичної культури у закладах вищої освіти ґрунтується на нормативно-регламентованих формах: фронтальних заняттях, стандартних комплексах вправ, обов'язкових заліках і контрольних нормативів. Основними характеристиками цього підходу є:

- однотипність і стандартизованість навчальних завдань;
- орієнтація на середньостатистичний рівень підготовленості студентів;
- переважання зовнішньої мотивації (виконання вимог навчальної програми, складання заліків);
- обмежена індивідуалізація навчання.

Науковці відзначають, що традиційні заняття сприяють формуванню базового рівня фізичної підготовленості, однак мають низький потенціал у підтриманні стійкого інтересу студентів [4-5]. У результаті в умовах сучасного інформаційного суспільства, коли молода людина перебуває в середовищі цифрових технологій і гейміфікованих сервісів, класичні методи виглядають менш привабливими.

Інноваційні форми організації фізичного виховання базуються на використанні цифрових технологій, інтерактивних та ігрових методів, а також персоналізованих моделей тренувань [46-47]. До них належать:

- застосування фітнес-додатків та трекерів активності, які дозволяють студентам контролювати навантаження та досягати індивідуальних цілей;
- використання VR- та AR-технологій, що занурюють учасників у віртуальне середовище, підвищуючи мотивацію за рахунок ефекту новизни й інтерактивності;
- проведення онлайн-занять (Zoom-тренування, відеоінструкції), що забезпечують гнучкість та індивідуалізацію процесу;
- впровадження ігрових технологій і квестів, які стимулюють студентів до активності через емоційне залучення та командну взаємодію.

Згідно з дослідженнями зарубіжних авторів (Anderson, 2020; Müller & Schmidt, 2021), такі підходи сприяють розвитку внутрішньої мотивації, підвищують рівень залученості студентів, формують позитивне ставлення до фізичної активності та створюють підґрунтя для її інтеграції у спосіб життя.

З теоретичної точки зору, ключова відмінність традиційних та інноваційних підходів полягає у природі мотивації. Якщо традиційна модель спирається переважно на зовнішні стимули (оцінки, нормативи, вимоги програми), то інноваційна — на внутрішні мотиви (задоволення, емоції, особисті цілі, соціальна взаємодія). Це відповідає положенням теорії самодетермінації Р. Десі та Е. Раяна [11], згідно з якою найбільш ефективним є навчання, побудоване на автономії, компетентності та пов'язаності.

4.2. Шляхи підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою

Одним із ключових завдань є формування стійкої внутрішньої мотивації студентів до систематичної фізичної активності. Для цього доцільно застосовувати такі підходи:

- Індивідуалізація навчального процесу, що передбачає адаптацію завдань до рівня підготовленості та особистих цілей студентів, дозволяє уникнути перевантаження й водночас стимулює досягати власних результатів.

- Гейміфікація та цифрові сервіси із системою бонусів, рейтингів і челенджів підвищують зацікавленість студентів і робить заняття більш динамічними.
- Організація спортивних фестивалів, клубів, квестів і змагань, підґрунтям яких є активна соціальна взаємодія, сприяє формуванню позитивного мікроклімату та посиленню командного духу.
- Інтеграція з іншими видами діяльності та використання міждисциплінарних проєктів (наприклад, біологія + спорт, психологія + фізична культура) дозволяє підкреслити практичну значущість фізичної активності для професійної підготовки.
- Медіапідтримка та популяризація, що полягає в активному використанні соціальних мереж, студентських медіа та університетських сайтів для висвітлення спортивних досягнень, мотивує молодь до наслідування позитивних прикладів.

Комплексне застосування цих підходів сприятиме переходу студентів від зовнішньої мотивації до внутрішньої, що є ключем до сталого залучення молоді у сферу фізичної культури.

4.3. Рекомендації щодо впровадження інноваційних підходів у практику організації занять фізичною культурою в закладі вищої освіти

Результати дослідження підтвердили доцільність інтеграції інноваційних підходів у практику фізичного виховання. Для ефективного впровадження сучасних форм занять у навчальний процес ЗВО варто дотримуватися таких рекомендацій:

- Доцільно переглянути та модернізувати існуючі програми з фізичного виховання у ЗВО, доповнивши їх сучасними фітнес-програмами, альтернативними видами активності та цифровими технологіями. Це дозволить зробити навчальний процес більш варіативним та привабливим для студентів.

- Рекомендовано інтегрувати цифрові засоби, такі як різні сучасні мобільні застосунки, фітнес-трекери, VR/AR-технології, онлайн-платформи і мультимедійні курси, що забезпечує персоналізацію занять і розширює можливості дистанційного чи змішаного навчання.
- Підвищення кваліфікації викладачів також має вагомий вплив на успішність упровадження інновацій та використання нових методик. Необхідно проводити курси з цифрової грамотності, тренінги з інтерактивних технологій та методики роботи з фітнес-програмами.
- Результати краще закріплювати комплексно. Традиційні заліки варто доповнити системою моніторингу фізичної активності, електронними щоденниками та рейтингами досягнень. Це сприятиме більшій об'єктивності оцінювання та розвитку самоконтролю студентів.
- Для сталого розвитку інноваційних практик необхідне оновлення матеріально-технічної бази університетів (сучасні спортивні майданчики, VR-зали, інтерактивні аудиторії) та адміністративне сприяння в реалізації проєктів.

Таким чином, системне впровадження інновацій у фізичне виховання повинно мати багаторівневий характер — від модернізації програм до формування нової педагогічної культури.

Висновки до розділу 4

Отримані у ході дослідження результати використання інноваційних методів при викладанні фізичної культури у ЗВО підтверджують обґрунтовані вище теоретичні засади:

- студенти КГ частіше керувалися зовнішніми мотивами («вимога програми»), тоді як у ЕГ провідними стали внутрішні мотиви («позитивні емоції», «підтримка форми»);
- у КГ інтерес до занять знижувався з курсом навчання, тоді як у ЕГ він залишався стабільно високим, що пояснюється індивідуалізацією та різноманітністю методів;

- інноваційні технології створювали умови для суб'єктивного відчуття успіху, що у КГ практично не простежувалося.

Таким чином, порівняння традиційних і сучасних підходів показало, що інноваційні форми не лише підвищують ефективність занять, але й забезпечують довготривалий вплив на ставлення студентів до фізичної культури. Це дає підстави стверджувати, що їх упровадження у навчальний процес вищої школи є об'єктивною необхідністю, яка відповідає як запитам молоді, так і сучасним тенденціям розвитку освіти.

Інноваційні методи організації фізичного виховання — це не лише технічне оновлення процесу, але й парадигмальна зміна: від нормативності до персоналізації, від формальності до зацікавленості, від зовнішньої мотивації до внутрішньої. Тому їх системне впровадження має стати ключовим завданням модернізації освітнього процесу у сфері фізичної культури та спорту.

Перспективи розвитку інноваційних форм фізичної культури у закладах вищої освіти безпосередньо пов'язані з модернізацією змісту освітніх програм, інтеграцією цифрових технологій та активним використанням міжнародного досвіду. Рекомендації щодо впровадження інновацій охоплюють оновлення навчальних програм, підвищення кваліфікації викладачів, поєднання традиційних і новітніх методів організації занять, а також використання сучасних засобів моніторингу фізичної активності.

Важливим аспектом подальшого розвитку є формування стійкої мотивації студентів. Цьому сприяють індивідуалізація програм, гейміфікація, використання мобільних додатків, залучення до командної діяльності та популяризація здорового способу життя через медіа. Перехід від зовнішньої мотивації до внутрішньої забезпечує сталість результатів і сприяє гармонійному розвитку особистості.

Отже, інноваційні форми фізичної культури у закладах вищої освіти мають значний потенціал для трансформації освітнього процесу. Їх реалізація сприятиме не лише підвищенню рівня рухової активності студентів, але й

формуванню здоров'язберезувальної поведінки, розвитку соціальної активності та професійної конкурентоспроможності молоді.

ВИСНОВКИ

У дослідницькій роботі здійснено теоретичне узагальнення та експериментальну перевірку ефективності інноваційних форм організації занять з фізичної культури у закладах вищої освіти. Виконане дослідження дало змогу досягти поставленої мети та вирішити всі визначені завдання.

Аналіз сучасного стану фізичної культури у студентському середовищі показав суперечливі тенденції: з одного боку, зростає інтерес молоді до здорового способу життя та альтернативних форм фізичної активності, з іншого — рівень рухової активності залишається низьким. Традиційні форми занять поступово втрачають ефективність через їхню стандартизованість і недостатню відповідність новим потребам студентів.

Дослідження психолого-педагогічних чинників засвідчило, що мотивація студентів до занять фізичною культурою залежить від їхніх вікових і соціально-психологічних особливостей. Для студентської молоді характерні високий когнітивний потенціал і прагнення до самостійності, але водночас емоційна нестабільність та потреба у підтримці. Це обґрунтовує необхідність інноваційних підходів, які поєднують індивідуалізацію, інтерактивність та емоційне залучення.

Вивчення інноваційних підходів і технологій показало значні можливості інтеграції мультимедійних засобів, інформаційно-комунікаційних технологій, VR/AR-технологій і сучасних фітнес-програм у навчальний процес. Їх застосування підвищує мотивацію студентів, забезпечує візуалізацію складних рухових дій, створює умови для індивідуалізації навчання та розвитку цифрової компетентності молоді.

Результати педагогічного експерименту підтвердили, що інноваційні форми занять суттєво підвищують інтерес студентів до фізичної культури, сприяють переходу від зовнішньої до внутрішньої мотивації, стимулюють регулярні самостійні заняття та покращують суб'єктивну оцінку фізичного

стану. У порівнянні з традиційними методами, сучасні підходи продемонстрували значно вищу ефективність за всіма показниками.

Сформульовані рекомендації та окреслені перспективи розвитку інноваційних форм акцентують на потребі комплексної модернізації фізичного виховання у ЗВО. Найбільш перспективними є інтеграція міжнародного досвіду, застосування цифрових інструментів для моніторингу активності та впровадження програм підвищення мотивації студентів через гейміфікацію, соціальну взаємодію і популяризацію здорового способу життя.

Отже, результати дослідження підтверджують, що інноваційні форми організації занять з фізичної культури у закладах вищої освіти є ефективним засобом підвищення рухової активності та зацікавленості студентів. Вони сприяють гармонійному розвитку особистості, формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя та підготовці конкурентоспроможного фахівця в умовах сучасного освітнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко ГЛ, Попова ЛА. Медична валеологія: підручник. Київ: Здоров'я, 2018. 304 с. URL: <http://dspace.nbuiv.gov.ua/handle/123456789/146520> (дата звернення: 10.09.2025).
2. Булатова ММ, Виноградов ВС. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Київ: Либідь, 2019. 376 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/4567> (дата звернення: 10.09.2025).
3. Вакуленко ЛМ. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України: сучасний стан і перспективи. Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. 2020. № 3. С. 25–31. URL: <https://journals.uran.ua/visnykknu/article/view/222222> (дата звернення: 12.09.2025).
4. Гончаренко ІВ. Інноваційні підходи у фізичному вихованні студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021. № 12. С. 15–22. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/123456789/998> (дата звернення: 17.09.2025).
5. Кашуба ВО, Сергієнко ЛП. Сучасні фітнес-технології у системі фізичного виховання студентів. Молодіжний науковий вісник. 2019. № 5. С. 44–53. URL: <https://sportvisnyk.ldufk.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/1212> (дата звернення: 18.09.2025).
6. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ: Олімпійська література, 2017. 392 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707050> (дата звернення: 19.09.2025).
7. Носко МО, Мітова ОВ. Використання мобільних додатків у фізичному вихованні студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2020. № 9. С. 45–50. URL: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2020-09/20nmosps.pdf> (дата звернення: 10.09.2025).

8. Савчук СЮ. Цифрові технології у викладанні фізичного виховання у ЗВО. Інформаційні технології і засоби навчання. 2021. Т. 81, № 5. С. 152–162. URL: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/4201> (дата звернення: 12.09.2025).
9. Сущенко ЛП. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів. Монографія. Київ: НУФВСУ, 2018. 278 с. URL: <http://repo.nup.edu.ua/handle/PoltNTU/456> (дата звернення: 12.09.2025).
10. Шиян БМ. Методика викладання фізичного виховання : підручник. Тернопіль: Навчальна книга, 2019. 416 с. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/15409> (дата звернення: 12.09.2025).
11. Anderson D. Active learning in physical education: Innovations and outcomes. Journal of Physical Education. 2020. Vol. 91, No. 2. P. 12–20. URL: <https://doi.org/10.1080/07303084.2020.1716397> (дата звернення: 11.09.2025).
12. Bailey J, Armour K. The impact of wearable technologies on student physical activity in higher education. International Journal of Sports Science. 2021. Vol. 11, No. 3. P. 100–109. URL: <https://doi.org/10.1177/1012690221995550> (дата звернення: 11.09.2025).
13. Casey A, Goodyear V. Can cooperative learning achieve the four learning outcomes of physical education? Sport, Education and Society. 2015. Vol. 20, No. 4. P. 433–451. URL: <https://doi.org/10.1080/13573322.2013.784870> (дата звернення: 12.09.2025).
14. Duncan A, Dickson T. Mobile applications and student motivation in physical education. Australasian Journal of Educational Technology. 2019. Vol. 35, No. 6. P. 89–101. URL: <https://ajet.org.au/index.php/AJET/article/view/4886> (дата звернення: 13.09.2025).
15. Hastie P, Casey A. Digital pedagogies in physical education. European Physical Education Review. 2019. Vol. 25, No. 1. P. 65–82. URL: <https://doi.org/10.1177/1356336X18763757> (дата звернення: 14.09.2025).

- 16.Kirk D, Oliver L. Redesigning physical education with digital technologies. Physical Education and Sport Pedagogy. 2018. Vol. 23, No. 2. P. 1–15. URL: <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1380683> (дата звернення: 19.09.2025).
- 17.Nyberg G, Quennerstedt M. Student engagement in physical education: A review. Physical Education and Sport Pedagogy. 2020. Vol. 25, No. 6. P. 545–558. URL: <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1779681> (дата звернення: 19.09.2025).
- 18.Stolz SA, Kirk D. A critical review of virtual reality in physical education. Sport, Education and Society. 2021. Vol. 26, No. 5. P. 477–492. URL: <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1702755> (дата звернення: 19.09.2025).
- 19.UNESCO. Quality physical education guidelines for policy-makers. Paris : UNESCO, 2015. 84 р. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231349> (дата звернення: 17.09.2025).
- 20.WHO. Global action plan on physical activity 2018–2030. Geneva : World Health Organization, 2018. 104 р. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187> (дата звернення: 13.09.2025).
- 21.WHO. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. 104 р. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (дата звернення: 19.09.2025).
- 22.European Commission. Physical activity factsheets for the EU member states. Luxembourg: Publications Office of the EU, 2021. URL: https://health.ec.europa.eu/system/files/2022-06/pa-factsheets-2021_en_0.pdf (дата звернення: 16.09.2025).
- 23.American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2021. 480 р. URL: <https://www.acsm.org/read-research/books/acsms-guidelines> (дата звернення: 16.09.2025).

24. SHAPE America. National standards & grade-level outcomes for K-12 physical education. Champaign, IL : Human Kinetics, 2014. 136 p. URL: <https://www.shapeamerica.org/standards/pe/> (дата звернення: 15.09.2025).
25. American Heart Association. Recommendations for physical activity in adults. Circulation. 2019. Vol. 140, No. 6. P. e573–e586. URL: <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000678> (дата звернення: 15.09.2025).
26. Bassett DR, John D, Conger SA. Trends in physical activity and sedentary behaviors in college students. Journal of American College Health. 2020. Vol. 68, No. 1. P. 30–36. URL: <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1520018> (дата звернення: 15.09.2025).
27. Bednarz A, Cholewa J. University students' motivation towards physical activity: Effects of modern fitness programs. Physical Activity Review. 2021. Vol. 9, No. 1. P. 45–55. URL: <https://doi.org/10.16926/par.2021.09.06> (дата звернення: 19.09.2025).
28. Biddle SJH, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. British Journal of Sports Medicine. 2019. Vol. 53, No. 10. P. 647–655. URL: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185> (дата звернення: 19.09.2025).
29. Castañeda-Babarro A, Coca A, Arbillaga-Etxarri A, Gutiérrez-Santamaría B. Physical activity change during COVID-19 confinement. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17, No. 18. P. 6878. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17186878> (дата звернення: 18.09.2025).
30. Chatzisarantis NLD, Hagger MS. Motivation for exercise: Self-determination theory approach. Psychology of Sport and Exercise. 2020. Vol. 51. P. 101799. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101799> (дата звернення: 18.09.2025).
31. Chen S, Sun H. Effects of exergaming and traditional physical education on student motivation and engagement. Computers & Education. 2021. Vol. 165. P. 104138. URL: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104138> (дата звернення: 11.09.2025).

32. Gard M, Wright J. Digital technologies and the future of physical education. *Sport, Education and Society*. 2020. Vol. 25, No. 4. P. 381–394. URL: <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1551533> (дата звернення: 12.09.2025).
33. Goodyear V, Armour K. Young people's perspectives on digital technologies in physical education. *European Physical Education Review*. 2018. Vol. 24, No. 2. P. 178–193. URL: <https://doi.org/10.1177/1356336X16648152> (дата звернення: 20.09.2025).
34. Jones L, Green K. Student-centered learning in higher education physical activity courses. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2019. Vol. 38, No. 3. P. 189–198. URL: <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0173> (дата звернення: 20.09.2025).
35. Koekoek J, van Hilvoorde I. Digitalization in PE: Balancing opportunities and risks. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2019. Vol. 24, No. 5. P. 421–436. URL: <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1608596> (дата звернення: 12.09.2025).
36. Lupu E, Ionescu C. Gamification in higher education physical activity classes. *Sustainability*. 2020. Vol. 12, No. 23. P. 10110. URL: <https://doi.org/10.3390/su122310110> (дата звернення: 14.09.2025).
37. McKenzie TL, Lounsbery MAF. School physical education: The pill not taken. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2019. Vol. 13, No. 1. P. 52–59. URL: <https://doi.org/10.1177/1559827618812419> (дата звернення: 14.09.2025).
38. Oliver KL, Kirk D. *Girls, gender and physical education: An activist approach*. Routledge, 2016. 204 p. URL: <https://www.routledge.com/Girls-Gender-and-Physical-Education-An-Activist-Approach/Oliver-Kirk/p/book/9781138827251> (дата звернення: 14.09.2025).
39. Pfitzner R, Türpitz C, Horky T. The impact of digital media on student physical activity. *Media and Communication*. 2020. Vol. 8, No. 2. P. 295–307. URL: <https://doi.org/10.17645/mac.v8i2.2757> (дата звернення: 19.09.2025).

40. Quennerstedt M. Healthying physical education—on the possibility of learning health. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2019. Vol. 24, No. 1. P. 1–15. URL: <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1430684> (дата звернення: 19.09.2025).
41. Routen AC, Johnston JP, Glazebrook C. Digital games and physical activity in higher education: A systematic review. *Games for Health Journal*. 2021. Vol. 10, No. 3. P. 187–199. URL: <https://doi.org/10.1089/g4h.2020.0109> (дата звернення: 17.09.2025).
42. Sallis JF, Bull F, Guthold R. Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet*. 2016. Vol. 388, No. 10051. P. 1325–1336. URL: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30581-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5) (дата звернення: 17.09.2025).
43. Thomas P, Kretschmann R. Digital physical education in Europe: Opportunities and challenges. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 2019. Vol. 5, No. 9. P. 11–24. URL: <https://oapub.org/edu/index.php/ejep/article/view/2596> (дата звернення: 16.09.2025).
44. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans*. 2nd ed. Washington, DC : HHS, 2018. 118 p. URL: <https://health.gov/paguidelines/second-edition> (дата звернення: 16.09.2025).
45. Whitehead M. *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge, 2016. 256 p. URL: <https://www.routledge.com/Physical-Literacy-Throughout-the-Lifecycle/Whitehead/p/book/9781138670703> (дата звернення: 18.09.2025).

Додаток А

Анкета для студентів

Мета: з'ясувати ставлення студентів до занять фізичною культурою та оцінити ефективність інноваційних форм їх проведення.

Блок 1. Загальні відомості

1. Ваша стать:

☐ Чоловіча

☐ Жіноча

2. Курс навчання:

☐ I

☐ II

☐ III

☐ IV і вище

3. Як Ви оцінюєте свій рівень фізичної підготовленості?

☐ Високий

☐ Середній

☐ Низький

Блок 2. Ставлення до занять фізичною культурою

4. Чи подобаються Вам заняття з фізичної культури у закладі освіти?

☐ Так, дуже

☐ Скоріше так

☐ Скоріше ні

☐ Зовсім ні

5. Як часто Ви займаєтесь фізичними вправами поза заняттями?

☐ Щодня

☐ 2–3 рази на тиждень

☐ Раз на тиждень

☐ Іноді

☐ Не займаюся

6. Що найбільше мотивує Вас до занять? (можна обрати кілька варіантів)

☐ Поліпшення здоров'я

☐ Підтримка фізичної форми

☐ Спілкування з однолітками

☐ Позитивні емоції

☐ Вимога навчальної програми

☐ Інше (вкажіть): _____

Блок 3. Інноваційні форми занять (після експерименту)

7. Чи брали Ви участь у заняттях з використанням інноваційних форм (фітнес-додатки, VR/AR, онлайн-тренування, квести)?

☐ Так

☐ Ні

8. Наскільки для Вас були цікавими такі заняття?

☐ Дуже цікаві

☐ Скоріше цікаві

☐ Малоефективні

☐ Зовсім не цікаві

9. Які інноваційні методи Вам найбільше сподобалися?

☐ Використання мобільних фітнес-додатків

☐ VR/AR-технології

☐ Онлайн-формат (Zoom, відеотренування)

☐ Фітнес-квести та ігрові технології

☐ Інше (вказіть): _____

10. Чи відчули Ви покращення власного фізичного стану після інноваційних занять?

☐ Так, значно

☐ Так, частково

☐ Ні

11. Як змінилося Ваше ставлення до фізичної культури після нових занять?

☐ Зросла зацікавленість

☐ Залишилося без змін

☐ Знизилася мотивація

12. Чи плануєте Ви самостійно використовувати інноваційні технології для тренувань у майбутньому?

☐ Так

☐ Можливо

☐ Ні

Додаток Б

Таблиця результатів опитування студентів згідно анкети (додаток А)

№	Група	Стать	Курс	Рівень фізпідготовленості	Подобається фізкультура	Частота позаурочних занять	Мотивація	Участь в інноваціях	Цікавість інновацій	Улюблені методи	Покращення стану	Ставлення після занять	План використання інновацій
1	К Г	Ч	I	Середній	Скоріше так	2–3 р/тижд	Форма, здоров'я	Ні	–	–	–	Без змін	Можливо
2	К Г	Ж	I	Середній	Так, дуже	Раз/тижд	Емоції, програма	Ні	–	–	–	Без змін	Ні
3	К Г	Ч	II	Високий	Скоріше так	Щодня	Форма, здоров'я	Ні	–	–	–	Без змін	Ні
4	К Г	Ж	II I	Середній	Скоріше ні	Іноді	Програма	Ні	–	–	–	Знизилась	Ні
5	К Г	Ч	I	Середній	Так, дуже	2–3 р/тижд	Форма, емоції	Ні	–	–	–	Без змін	Можливо
6	К Г	Ж	II	Низький	Скоріше ні	Не займаюся	Програма	Ні	–	–	–	Без змін	Ні
7	К Г	Ч	II I	Середній	Скоріше так	Раз/тижд	Форма, здоров'я	Ні	–	–	–	Без змін	Можливо
8	К Г	Ж	I	Середній	Так, дуже	2–3 р/тижд	Емоції, програма	Ні	–	–	–	Без змін	Ні
9	К Г	Ч	II	Середній	Скоріше так	Іноді	Форма, здоров'я	Ні	–	–	–	Без змін	Можливо
10	К Г	Ж	II I	Високий	Так, дуже	Щодня	Форма, емоції	Ні	–	–	–	Без змін	Ні
11	К Г	Ч	I	Низький	Скоріше ні	Не займаюся	Програма	Ні	–	–	–	Знизилась	Ні

1 2	К Г	Ж	П	Середній	Скоріше так	Раз/тижд	Емоції, форма	Ні	—	—	—	Без змін	Можливо
1 3	К Г	Ч	П І	Середній	Скоріше так	2–3 р/тижд	Форма, здоров'я	Ні	—	—	—	Без змін	Ні
1 4	К Г	Ж	І	Середній	Так, дуже	Іноді	Емоції, програма	Ні	—	—	—	Без змін	Можливо
1 5	Е Г	Ч	І	Середній	Так, дуже	2–3 р/тижд	Форма, емоції	Так	Дуже цікаві	Фітнес- додатки	Значно	Зросла	Так
1 6	Е Г	Ж	П	Високий	Так, дуже	Щодня	Форма, здоров'я	Так	Дуже цікаві	VR/AR	Значно	Зросла	Так
1 7	Е Г	Ч	П І	Середній	Скоріше так	Раз/тижд	Емоції, форма	Так	Скорі ше цікаві	Квести	Частково	Зросла	Можливо
1 8	Е Г	Ч	І	Середній	Так, дуже	2–3 р/тижд	Форма, здоров'я	Так	Дуже цікаві	Онлайн	Частково	Зросла	Так
1 9	Е Г	Ж	П	Низький	Скоріше так	Іноді	Емоції, програма	Так	Скорі ше цікаві	Квести	Частково	Зросла	Можливо
2 0	Е Г	Ч	П І	Середній	Так, дуже	2–3 р/тижд	Форма, здоров'я	Так	Дуже цікаві	VR/AR, додатки	Значно	Зросла	Так
2 1	Е Г	Ж	І	Середній	Так, дуже	2–3 р/тижд	Форма, емоції	Так	Дуже цікаві	Квести	Частково	Зросла	Так
2 2	Е Г	Ч	П	Високий	Так, дуже	Щодня	Форма, емоції	Так	Дуже цікаві	VR/AR	Значно	Зросла	Так
2 3	Е Г	Ж	П І	Середній	Скоріше так	Раз/тижд	Форма, програма	Так	Скорі ше цікаві	Онлайн	Частково	Зросла	Можливо
2 4	Е Г	Ч	І	Середній	Так, дуже	2–3 р/тижд	Форма, здоров'я	Так	Дуже цікаві	Фітнес- додатки	Значно	Зросла	Так
2 5	Е Г	Ж	П	Середній	Так, дуже	2–3 р/тижд	Емоції, форма	Так	Дуже цікаві	Квести	Частково	Зросла	Так

2 6	Е Г	Ч	П І	Середній	Скоріше так	Іноді	Форма, програма	Так	Скорі ше цікаві	Онлайн	Частково	Зросла	Можливо
2 7	Е Г	Ж	І	Високий	Так, дуже	Щодня	Форма, здоров'я	Так	Дуже цікаві	VR/AR, додатки	Значно	Зросла	Так
2 8	Е Г	Х	П	Середній	Так, дуже	2–3 р/тижд	Форма, емоції	Так	Дуже цікаві	Квести	Частково	Зросла	Так

