

ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**ЗАСТОСУВАННЯ МАСОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У СИСТЕМІ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Виконав:** здобувач другого рівня вищої освіти  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

**Володимир ВОЙТИНА**

**Керівник:** кандидат педагогічних наук, доцент

**Галина ВЛАСЮК**

**Рецензент:** кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту, доцент кафедри теорії і методики  
фізичного виховання та адаптивної фізичної культури

МЕГУ імені акад. Степана Дем'янчука

**Вікторія РОМАНОВА**

**Рівне 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Загальні відомості стосовно системи фізичного виховання в закладах вищої освіти.....	6
1.2. Мета та завдання фізичного виховання здобувачів вищої освіти.....	14
1.3. Нормативно-правове забезпечення освітніх процесів у сфері фізичного виховання у закладах вищої освіти.....	19
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>24</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНОГО СТАНУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....</b>	<b>26</b>
2.1. Визначення рівня рухової активності студентської молоді.....	26
2.2. Показники ставлення молоді до фізичного виховання .....	32
<b>Висновки до розділу 2.....</b>	<b>40</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ВЕКТОРІВ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>41</b>
3.1. Сучасні способи оптимізації фізичного виховання.....	41
3.2. Методи мобілізації рухової активності студентів у процесі самостійних занять.....	49
<b>Висновки до розділу 3.....</b>	<b>54</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>56</b>
<b>СПИСОК ПОСИЛАНЬ.....</b>	<b>58</b>

## ВСТУП

*Актуальність теми.* Важливість вивчення питання оптимізації фізичного виховання в процесі самостійних занять студентів у закладах вищої освіти зумовлена зростаючою потребою у формуванні культури здорового способу життя молоді в сучасному суспільстві. Фізична активність набуває все більшого значення для студентів в умовах величезного навчального навантаження, стресових факторів та поширеності малорухливого способу життя. Водночас традиційні форми фізичного виховання, що передбачають групові заняття за фіксованою програмою, не завжди враховують індивідуальні потреби студентів і не завжди сприяють розвитку стійкої мотивації до регулярної фізичної активності. Тому необхідно шукати нові підходи до оптимізації процесу фізичного виховання шляхом підвищення гнучкості та індивідуалізації освітнього процесу.

Вітчизняні науковці (Т. Круцевич, С. Канішевський, М. Зубалій) стверджують, що сучасна система фізичного виховання закладах вищої освіти недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.

Науковці (В. Друзь, І. Глазирін, Ж. Козіпа, Н. Бурень) описують в загальному навчання студентів наступним чином – це навчання характеризується великим обсягом інтелектуальної роботи, що обмежує необхідну фізичну активність і спричиняє відхилення у стані здоров'я студентів.

Негативний вплив зниженої рухової активності на фізичний стан студентів відзначається в дослідженнях (Ю. Фурман, О. Фанигіна, Н. Бондарчук).

На необхідності пошуку ефективних шляхів оновлення змісту, форм і методів навчального процесу з метою наближення вищої освіти до європейських стандартів наголошують науковці О. Дубогай, Т. Бойченко, Т. Круцевич, Н. Москаленко.

У сучасних умовах особливого значення набувають методи, які сприяють самостійній фізичній активності студентів. Адже фізична активність може бути інтегрована в повсякденне життя молодих людей і зменшити їхню залежність від жорстко структурованих освітніх програм. Сучасні дослідження показують, що добровільні заняття спортом сприяють розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я, підвищують рівень самоорганізації та формують довготривалі звички, які забезпечують фізичне та психічне благополуччя особистості. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), регулярна фізична активність є важливим компонентом профілактики хронічних захворювань, зниження ризику ожиріння, покращення когнітивних функцій та емоційного благополуччя.

**Мета дослідження** – дослідити теоретичні положення та визначити основні методи оптимізації фізичного виховання студентів шляхом мотивації їх до самостійних занять у поза навчальний час.

**Завдання**, встановлені відповідно до поставленої мети:

1. визначити теоретичні засади фізичного виховання у закладах вищої освіти в Україні
2. окреслити основні завдання, передбачені у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти
3. провести дослідження стану рухової активності сучасної студентської молоді та охарактеризувати основні проблеми, що перешкоджають їх вмотивованим самостійним заняттям фізичними вправами
4. внести пропозиції на основі теоретичних напрацювань стосовно способів оптимізації фізичного виховання студентів та методів мобілізації рухової активності студентів у процесі самостійних занять.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання здобувачів вищої освіти.

**Предмет дослідження** – масові види спорту у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** метод теоретичного аналізу наукових джерел та Інтернет-ресурсів, методи спостереження та порівняння, соціологічні методи, метод математичної статистики, метод співставлення та узагальнення.

**Наукова новизна роботи.** Наукова новизна дослідження полягає в демонстрації нового підходу до оптимізації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти шляхом надання методів, що сприяють самостійному залучення до якісного розподілу часу, а також регулярних занять спортом та фізичною культурою. Також запропоновано модель, яка поєднує традиційні форми фізичного виховання з інтеграцією новітніх цифрових технологій, індивідуальних тренувальних програм та елементів гейміфікації, а також практику закордонних вишів. Такий підхід може створити для студентів мотивуюче середовище для підвищення рівня фізичної активності, розвитку довгострокових звичок для здоров'я та покращення самодисципліни.

**Теоретична значущість роботи.** Застосування результатів дослідження може сприяти створенню нових концепцій у сфері фізичного виховання з урахуванням психологічних, соціальних і технологічних чинників, що впливають на мотивацію студентів до регулярних занять спортом. Це забезпечить наукове підґрунтя для подальшого розвитку навчальних програм і методик фізичного виховання у вищих навчальних закладах, орієнтованих на довготривале підтримання здорового способу життя.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, підрозділів, висновків та списку використаних джерел. Робота містить таблиці, діаграми, рисунки.