

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЮРИДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЯРОСЛАВА МУДРОГО
ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ В ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Збірник матеріалів і тез доповідей учасників
IV Всеукраїнського круглого столу

(м. Харків, 12 червня 2025 року)

Харків
«Право»
2025

Редакційна колегія збірника:

Нестерович Олексій Сергійович – голова редакційної колегії, науковий керівник центру спортивного права, проректор з навчально-виховної роботи та соціального розвитку Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, доктор філософії в галузі права, доцент;

Попрошаєв Олександр Володимирович – член редакційної колегії, завідувач кафедри фізичного виховання Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Бодренкова Інна Олексіївна – член редакційної колегії, старший викладач кафедри фізичного виховання Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Романенко Людмила Віталіївна – член редакційної колегії, викладач кафедри фізичного виховання, провідний спеціаліст Центру спортивного права Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, кандидат юридичних наук

Використано фото з офіційних джерел і зроблені Поліною Сміловою.

***Матеріали викладено в авторській редакції.
Відповідальність за їх якість, достовірність,
відсутність текстових запозичень несуть автори.***

Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання у закладах С94 вищої освіти України в умовах воєнного стану : зб. матеріалів і тез доп. учасників IV Всеукр. круглого столу (м. Харків, 12 черв. 2025 р.) / [редкол.: Нестерович О. С. (голова) та ін.] ; М-во освіти і науки України ; Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого ; Від-ня НОК України в Харків. обл. – Харків : Право, 2025. – 112 с.

ISBN 978-617-8612-29-0

У збірнику представлено матеріали й тези доповідей, які присвячені проблемним питанням організації навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти України в умовах воєнного стану, формуванню фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентської молоді та підвищенню ефективності навчального процесу в умовах воєнного стану, впровадженню в навчальний процес із фізичного виховання та позанавчальну роботу сучасних оздоровчих, комунікаційних, інформаційних технологій для зміцнення соматичного і ментального здоров'я студентів, особливостям організації дистанційного навчання з фізичного виховання у ЗВО України, питанням військово-патріотичного виховання студентської молоді засобами фізичного виховання.

Збірник розрахований на науковців, викладачів, практичних працівників, членів спортивних федерацій, фахівців у галузі фізичної культури та спорту, здобувачів освіти, а також широке коло читачів, які цікавляться цією проблематикою.

УДК 378:796.011.3]“364”(082)

© Національний юридичний університет
імені Ярослава Мудрого, 2025

ISBN 978-617-8612-29-0



Відкриття круглого столу. Виступає проректор з навчально-виховної роботи та соціального розвитку НЮУ імені Ярослава Мудрого Олексій Нестерович



Вітальне слово заступника голови Відділення НОК України в Харківській області Віктора Христоєва



Виступ керівника спортивної секції з кіберспорту - Івана Волобуєва



Виступ з науковою доповіддю доцента кафедри фізичного виховання - Інни Бодренкої



Президія IV Всеукраїнського круглого столу «Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти України в умовах воєнного стану», справа наліво: Олександр Попошаєв - модератор наукового заходу, завідувач кафедри фізичного виховання НЮУ імені Ярослава Мудрого, Олексій Нестерович- проректор з навчально-виховної роботи та соціального розвитку НЮУ імені Ярослава Мудрого, Олена Кривенцова - начальник Харківського обласного відділення Центру фізичного виховання учнів та студентів, Віктор Христоєв- заступник голови Відділення НОК України в Харківській області.

З М І С Т

Олексій НЕСТЕРОВИЧ	Вітальне слово	6
Вадим СТЕЦЕНКО	Вітальне слово	9
Віктор ХРИСТОЄВ	Вітальне слово	11
Олена КРИВЕНЦОВА	Вітальне слово	15
Олексій НЕСТЕРОВИЧ	Розвиток фізичного виховання та студентського спортивного руху в Національному юридичному університеті імені Ярослава Мудрого в умовах воєнного стану	17
Михайло БОГДАНОВ	Вплив фізичного навантажень на емоційний стан здобувачів освіти	21
Інна БОДРЕНКОВА	Сучасні інноваційні технології у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти в умовах глобальних змін і викликів сьогодення	25
Гавриленко А. Ф.	Військово-патріотичне виховання студентської молоді засобами фізичного виховання в закладах вищої освіти України: виклик сьогодення	28
Павло ЄГОРОВ	Позитивний вплив занять оздоровчим плаванням на стан фізичного здоров'я і працездатність студентів вищих навчальних закладів	30
Валерій ДЖЕРЕЛІЙ	Особливості організації дистанційного навчання з фізичного виховання у закладах вищої освіти України	34
Олена ЗАХАРОВА, Галина ШАМАРДІНА, Сергій СМЕТАНІН	Особливості організації дистанційного навчання з фізичного виховання у закладах вищої освіти України в умовах воєнного стану	39
Олена ЗАХАРОВА, Сергій СМЕТАНІН, Наталія КОРНІЛОВА	Шляхи підвищення ефективності навчального процесу студентів у дистанційному форматі	41
Олександр ІВАХНО	Значення самостійної підготовки зі спеціальної фізичної підготовки та фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я курсантів (студентів) ЗВО України	44
Олександр ІВАХНО	Фізична культура чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні	48
Олександр ІВАХНО	Головні напрями використання інформаційних технологій у фаховій діяльності викладачів з фізичного виховання закладів вищої освіти України	54
Любов КЛОЧКО	Патріотичне виховання студентської молоді засобами біга наддовгі дистанції в умовах воєнного стану	57
Віктор МУНТЯН	Особливості професійно орієнтованого фізичного виховання в закладах вищої освіти	60

Ганна ОМОК, Людмила ШУБА, Сергій СМЕТАНІН	Використання адаптованого тренажерного обладнання та онлайн-програм для людей з обмеженими можливостями у підготовці фахівців з фізичного виховання	64
Вадим ПОДРУШНЯК	Щодо перспектив розвитку військово-патріотичного виховання засобами військово-прикладного та службово-прикладного спорту	69
Олександр ПОПРОШАЄВ	Організації Центрів студентського спорту в закладах вищої освіти України на прикладі Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого	71
Нурай Асаф кизи РЗАЄВА, Наталія СТРАТІЙ	Феномен «тілесного буфера» як захист від хронічного стресу для студентів	75
Людмила РОМАНЕНКО	Вдосконалення організації фізичного виховання студентської молоді в умовах воєнного стану в закладах вищої освіти України	77
Павло САДОВСЬКИЙ	Розвиток системи фізичного виховання у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану	81
Ірина СОКОЛОВСЬКА, Валентина НЕЧИПОРЕНКО, Наталія ГОРДІЄНКО, Олена ПОЗДНЯКОВА, Світлана ВОЛКОВА, Наталія СЕРГАТА	Формування мотиваційно - ціннісного ставлення студентів зов до занять фізичною культурою	85
Сергій СМЕТАНІН, Олена ЗАХАРОВА, Євген КУРТА	Впровадження інформаційних, комунікаційних та цифрових технологій в навчальний процес з фізичного виховання з метою зміцнення соматичного та ментального здоров'я студентів	88
Наталія ЦИГАНОВСЬКА	Використання мобільних додатків для моніторингу фізичної активності у здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання	91
Тетяна ШЕПЕЛЕНКО, Світлана ДОВЖЕНКО, Ольга ЛУЧКО, Юлія РЖАВСЬКА	Використання мультимедіа у навчальному процесі з фізичного виховання у закладах вищої освіти	97
Тетяна ШЕПЕЛЕНКО, Світлана ДОВЖЕНКО, Ольга ЛУЧКО, Юлія РЖАВСЬКА	Основні аспекти організації фізичного виховання студентської молоді під час воєнного стану	100
Ілля ШУТЄЄВ Андрій ЄФРЕМЕНКО	В передчутті епохи електронного фізичного виховання	104
РЕКОМЕНДАЦІЇ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КРУГЛОГО СТОЛУ		106



Олексій НЕСТЕРОВИЧ

*проректор з навчально-виховної роботи
та соціального розвитку,
науковий керівник центру
спортивного права
Національного юридичного
університету імені Ярослава Мудрого,
доктор філософії в галузі права, доцент*

Доброго дня, шановні колеги й учасники Всеукраїнського круглого столу «Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання в закладах вищої освіти України в умовах воєнного стану»!

Хочу своє привітання розпочати словами вдячності **Збройним Силам України** за можливість працювати, навчатися й жити в сильній та вільній країні. Усім захисникам і захисницям, які зі зброєю в руках боронять нашу землю!

Шановні учасники круглого столу, оголошується хвилина мовчання за тими, хто віддали життя, захищаючи нашу країну.

Шановні колеги, від імені ректора нашого Університету Анатолія Павловича Гетьмана щиро вітаю вас із початком роботи IV Всеукраїнського круглого столу «Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти України в умовах воєнного стану»!

Я бачу представників багатьох відомих у нашій країні та далеко за її межами закладів вищої освіти, науковців, аспірантів, представників спортивних федерацій та асоціацій. Насамперед маю бажання висловити слова подяки всім, хто знайшов можливість безпосередньо взяти участь у роботі цього наукового заходу. Організаторам, які в надскладних умовах сьогодення зробили все і більше, щоб ми з вами змогли обговорити нагальні проблеми фізичного виховання в закладах вищої освіти в умовах воєнного стану та скласти конкретні, дієві рекомендації щодо їхнього розв'язання.

Необхідно обговорити питання особливостей проведення навчального процесу з фізичного виховання дистанційно та впровадження сучасних форм і методик у навчальний процес для підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я студентів. В умовах війни особливий акцент потрібно

робити на військово-патріотичному вихованні за допомогою засобів фізичного виховання, що є ключовим аспектом формування громадянської позиції та готовності до захисту Батьківщини.

Більшість важливих і складних питань щодо організації фізичного виховання в закладах вищої освіти України в умовах воєнного стану можна вирішити лише нашими спільними зусиллями та у співпраці з іноземними колегами.

Окремо хочу зазначити, що відповідно до чинних нормативно-правових актів, а саме постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» від 04 листопада 2020 року № 1089 та наказу МОН України «Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року» від 15 лютого 2021 року № 193, у закладах вищої освіти України створюються дві автономні системи – фізичного виховання та окремо спорту. Ці системи є рівними за пріоритетністю та взаємодоповнюваними.

У 2023 році, незважаючи на війну, але дивлячись на перспективу та з метою створення сприятливих умов для органічного поєднання в освітньому процесі навчальної й тренувальної діяльності, в Університеті відбулась реорганізація спортивного клубу, на базі якого був створений новий структурний підрозділ – Центр студентського спорту Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого. Цей Центр зарекомендував себе дуже добре і нині продовжує ефективно виконувати покладені на нього завдання.

Декілька слів хочу сказати про кафедру фізичного виховання, яка має значні досягнення та здобутки. Колектив кафедри продовжує і примножує славні традиції попередників та має потужний потенціал. На кафедрі накопичено значний досвід педагогічної роботи, упроваджуються сучасні методики фізичного виховання студентів, активно розвиваються спортивна та оздоровча робота. Незважаючи на війну та постійні обстріли, дистанційні заняття з фізичної культури в рамках навчального процесу не зупинилися, а були продовжені з використанням сучасних електронних платформ для дистанційного навчання, що, безумовно, є заслугою колективу кафедри, який у нинішніх важких умовах продовжував професійно виконувати свої обов'язки.

У цей важкий час безсумнівна й незаперечна роль у вихованні молодого здорового покоління і забезпеченні якості підготовки видатних спортсменів належить потужному викладацькому та тренерському складу Університету, до якого входять шановані доценти й кандидати наук, заслужені тренери, керівники спортивно-оздоровчих секцій та інструктори, знані у світі фізичної

культури та спорту, члени національних федерацій та асоціацій. Хочу виразити слова вдячності як колективу кафедри фізичного виховання, так і Центру студентського спорту Університету за високий внесок у розвиток важливої освітньої галузі, яка спрямовує свої зусилля на підвищення рівня фізичної культури та виховання фізично здорової молоді, від якої залежить майбутнє нашої країни.

Шановні колеги, друзі, учасники IV Всеукраїнського круглого столу «Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти України в умовах воєнного стану», давайте разом прагнути досягнення нашої спільної мети – створення сучасної, інноваційної та дієвої освітньої системи у сфері фізичної культури.

Бажаю вам активної, корисної, натхненної та плідної роботи. Творчих успіхів, здоров'я, миру та добра!

Здоров'я та фізична активність студентів – це наш фронт і наша з Вами МІСІЯ. Слава Україні!!!

*З повагою
Олексій НЕСТЕРОВИЧ*



Вадим СТЕЦЕНКО

*голова Центру фізичного виховання
учнів та студентів,
заслужений працівник фізичної культури
і спорту України*

Доброго дня, шановні організатори та учасники Всеукраїнського круглого столу на тему «Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання в закладах вищої освіти України в умовах воєнного стану»!

Дуже приємно було до початку побачити красиві ролики Університету, де ми бачимо розвиток і проведення різних спортивних і спортивно-масових заходів.

Дуже цікаво Олексій Нестерович надав інформацію, і мені дуже приємно взяти участь у цьому важливому заході. Дякую за запрошення. Хочу подякувати ректору Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого Анатолію Гетьману, а також проректору з навчально-виховної роботи та соціального розвитку Університету Олексію Нестеровичу за проведення такого важливого заходу і взагалі за нашу постійну дружню співпрацю в напрямку розвитку фізичного виховання і спорту серед студентської молоді.

Університет має спортивні традиції та забезпечує розвиток фізичного виховання і студентського спорту. В Університеті ефективно працює кафедра фізичного виховання й активно розвиваються спортивні клуби та секції. Студенти Університету беруть участь у всеукраїнських змаганнях, а також представляють Університет на міжнародних змаганнях різних рівнів.

На спортивній базі Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого завжди проводилися спортивні, спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи. Сьогодні будуть обговоритись важливі і проблемні питання про те, як упроваджувати фізичне виховання в закладах вищої освіти та залучати студентів до фізичного

виховання, рухової активності та спорту в умовах воєнного стану. На цьому заході в стінах Університету зібралися фахівці, науково-педагогічні працівники, усі, хто зацікавлений і надалі працювати в напрямку фізкультури і спорту, щоб обговорити важливі питання зазначеної теми.

Упевнений, що результатом цього круглого столу будуть відповідні правильні рішення, що використовуватимуться в подальшій роботі в Університеті.

Бажаю продуктивної роботи та цікавих дискусій за круглим столом.
Дякую!

З повагою
Вадим СТЕЦЕНКО



Віктор ХРИСТОСВ
*заступник голови Відділення НОК України
в Харківській області*

**Шановний Олексію Сергійовичу, шановний пане Вадиме,
шановні колеги, шановні друзі!**

Мені дуже приємно сьогодні з вами зустрітися. Я завжди готуюся до таких заходів. Є такий добрий вислів – ми зростаємо разом. Тому я бажаю, щоб ті напрацювання, які на сьогодні є і які ще народжуються в стінах Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого в галузі фізичної культури і спорту, надалі слугували на благо спорту, розвитку і миру.

Здоров'я людини – це фактор, який ніде не можна придбати, його можна підтримувати тільки щоденними фізичними навантаженнями. Є такий добрий вислів, про який казав Олексій Сергійович, – сьогодні немає часу, завтра не буде нас, а життя буде продовжуватися. Отже, сьогодні ми з вами проведенням цього круглого столу закладаємо дуже велику перспективу майбутнього нашої держави.

На сьогоднішній день зрозуміло кожному, що чим міцнішим є закладений фундамент, тим міцнішою буде й надбудова. Я хотів би сказати (напевно, моя точка зору), що нині, в умовах воєнного стану не треба шукати нових форм роботи. Вони у нас уже є – як дистанційні, так і змішані. Треба зосередити нашу увагу на одному – працювати в безпечному просторі. Для того, щоб допомогти зберегти життя та здоров'я тих людей, які сьогодні приходять до нас.

Я хочу звернутися до присутньої сьогодні в цій залі шановної пані Олени Кривенцової. Вона добре пам'ятає 16 березня 2020 року, коли ми зібрались усім Відділенням НОК України в Харківській області на велику нараду щодо проведення міжнародного дня спорту на благо розвитку і миру. Під час цієї зустрічі мене запросили до телефону і кажуть, мовляв, закінчуйте нараду, у світі коронавірус, життя закінчується. Ми зупинилися, була розгубленість, була невпевненість. Ми шукали можливості, що нам робити і де ми повинні знайти себе. Але, обертаючись назад, я впевнено можу сказати, що так не слід було думати, а треба було звернутися до тих, для кого ми працюємо сьогодні.

До молоді, до людей, які ведуть активний спосіб життя. До нас почали надходити фотографії з флешмобами з різних куточків нашої Харківської області, де пересічні громадяни, молодь виходили на майданчики, у безпечний простір і займалися фізичними вправами, дотримуючись усіх вимог техніки безпеки і рекомендацій МОЗ України.

Перш за все на сьогоднішній день слова «фізична активність» повинні стати щоденним закликком для нашого суспільства. Але, готуючись до участі в роботі круглого столу, я звернув увагу, що в світі з'явилося інше слово – «фізична неактивність». І, на превеликий жаль, вона охоплює в світі 80 % молодого покоління.

Ось вам і відповідь на запитання, що нам потрібно сьогодні зробити. Тому я вважаю, що наші спільні напрацювання треба застосовувати, додаючи безпечне, корисне і нове.

Нині молодь нам показує, що її цікавить. А ми повинні мудро направити їх у те русло, яке приведе до фізичної активності та здорового способу життя. Процес цей триває, і він буде продовжуватися.

Але без формування душі не буде формування тіла. На сьогоднішній день безпечний простір і ті умови, які в нас є, показують нам, що треба проводити заняття не тільки в онлайн-режимі згідно з програмою з фізичного виховання, а ще й розповсюджувати цінності та ідеали спорту – із цього і треба починати.

Усі ми пройшли школу спорту. Я добре пам'ятаю далекий 1966 рік, коли я прийшов до спортивного клубу «Локомотив», – було таке спортивне товариство. І мій тренер із баскетболу Гавдія Георгій Федорович, збираючи нашу команду, розповідав, що і як робити на тренуванні, давав особисті завдання на канікули та підкреслював, на що звертати увагу, відпрацьовуючи окремі технічні вправи. Із нами тренер проводив і виховну роботу. Якщо ти раптом запізнився на тренування на п'ять хвилин, то, будь ласка, ніякого баскетболу для тебе немає, іди вивчай правила або бігай крути по стадіону, працюй і так далі. Виховували в нас дисципліну, робили з нас тих, ким ми сьогодні стали. Ми за це їм щиро вдячні.

Шановні колеги, нещодавно пройшов великий Олімпійський саміт. Напевно, ви знайомі з матеріалами цього саміту. Якщо ні, ознайомтеся, будь ласка, зайдіть на сторінку Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Під час роботи міжнародного Олімпійського саміту 300 представників з усього світу обговорювали питання фізичної активності. Перш за все вони звернули увагу на таке: «Спорт, здоров'я, благополуччя». А ми з вами займаємося цими питаннями? Займаємося.

Друге – це «Спорт, освіта і зайнятість». На сьогоднішній день без освіти у спорті рухатися неможливо.

Хочу навести вам приклад. Перед тим як я був заступником міністра спорту, у 2000 році разом із трьома представниками від України брав участь у стажуванні у Фінляндії по лінії Ради Європи. І після відвідування фінського науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту я зрозумів, чим треба займатися. Тому що без науки в спорті неможливо. А науку роблять сьогодні ті, хто перебувають за цими партами. І тому, я про це казав і ще раз хочу повторити, на сьогодні закон про спорт повинен відкрити нам можливість нових підходів, спираючись на ці основи.

З дитячо-юнацького спорту молоді люди приходять на студентську лаву та приносять у студентський спорт ті цінності й навички, які їм були закладені в родині батьками, а також у шкільних навчальних закладах. Як відомо, майже всі спортсмени розпочинають свій професійний шлях ще в дитинстві з дитячо-юнацьких спортивних шкіл. І стосунки в сім'ї неабияк впливають на подальшу спортивну долю.

Останнє питання. Ми повинні сьогодні чітко усвідомлювати адаптацію людей до змін клімату. Тому що на наше здоров'я впливає дуже багато факторів, у тому числі харчування, здоровий спосіб життя, рухова активність.

Велика вдячність шановним ректору Університету Анатолію Павловичу Гетьману, проректору Олексію Сергійовичу Нестеровичу, завідувачу кафедри фізичного виховання Олександрові Володимировичу Попрошаєву та всьому колективу кафедри фізичного виховання за те, що ви робите, це дуже значна та важлива справа.

Запрошуємо вас до співпраці в питанні підписання угоди. Її можна підписати з Олімпійською Академією, або з Національним олімпійським комітетом (НОК) України, або ж із Відділенням НОК України в Харківській області – щодо подальшого розвитку і втілення в життя ідеї і цінностей олімпійського руху.

На сьогоднішній день ідеологією спорту є «Дружба, повага, досконалість» та ще дуже багато складників і важливих понять, які було закладено ще в далекому 700 році до нашої ери під час проведення стародавніх Олімпійських ігор.

І останнє. Шановні колеги, через декілька днів ми будемо святкувати і відзначати День Міжнародного олімпійського комітету, який був заснований 23 червня в м. Афіни (Греція). До цієї дати ми готуємо багато актуальних заходів. І цей круглий стіл, у якому ми з вами тепер беремо участь, також присвячено цій даті.

Пропоную провести і низку спільних заходів, присвячених таким датам: 25-річчю з Дня створення Відділення НОК України в Харківській області 04 вересня 2025 року та 30-річчю з Дня створення Національного олімпійського комітету, яку ми будемо відзначати в грудні.

У зв'язку з цим, шановний Олексію Сергійовичу, для мене велика честь і повага за дорученням Відділення НОК України в Харківській області вручити Вам пам'ятну медаль до Дня заснування Міжнародного олімпійського комітету!

Також хочу нагородити шановних Олену Миколаївну Кривенцову і старшого тренера спортивного клубу з боротьби (дзюдо та самбо) Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, заслуженого тренера України Дмитра Віскова, які своєю працею доводять, що спорт сьогодні – це дуже велика ідеологія.

Дякую студентській громаді, яка зараз присутня на цьому науковому заході, за ваші наукові та спортивні результати й хочу сказати, що ви і є безпосередньо тими людьми, для яких ми працюємо та живемо. Ви – наше майбутнє.

Успіхів вам! Дякую!

*З повагою
Віктор ХРИСТОЄВ*



Олена КРИВЕНЦОВА
*начальник Харківського обласного
відділення Центру фізичного виховання
учнів та студентів*

**Шановний Олексію Сергійовичу, шановні колеги, шановна президія,
шановні учасники круглого столу!**

Рада вітати всіх присутніх на заході, присвяченому важливій та актуальній темі – сучасним тенденціям розвитку фізичного виховання в закладах вищої освіти України в умовах воєнного стану. Воєнний стан надає свої виклики, обмежуючи доступ до спортивних споруд та вимагаючи особливої адаптації програм для підтримання психофізичного здоров'я студентів у цих непростих умовах. Особлива роль у цьому відводиться професіоналізму та креативності викладачів фізичного виховання, здатних мотивувати та підтримувати студентів.

Сьогодні перед системою фізичного виховання стоїть завдання адаптації до нових освітніх реалій. Це потребує інтеграції цифрових технологій, упровадження інноваційних методик розвитку індивідуальних підходів до занять та формування позитивного ставлення до активного способу життя серед студентської молоді. Спорт – одна з найважливіших сфер суспільного життя, одна з основ збереження і зміцнення здоров'я студентів, засіб підвищення життєстійкості, оптимізму, працездатності суспільства.

Нормативна регламентація суспільних відносин у царині спорту посідає важливе місце. Тож питання, які сьогодні будуть порушуватися на зустрічі, мають важливу соціальну та правову цінність.

Наш круглий стіл – це платформа для обміну думками, досвідом, опрацювання наукових підходів та практичних рішень.

Сподіваюся, що сьогоднішня дискусія стане корисною для кожного з нас і сприятиме подальшому розвитку фізичного виховання як невід’ємного складника всебічного розвитку особистості, виховання студентів, а також послужить основою для подальшої співпраці в цій важливій царині. Бажаю всім нам конструктивного діалогу та плідної роботи.

Дякую за увагу!

З повагою
Олена КРИВЕНЦОВА

Олексій НЕСТЕРОВИЧ
*доктор філософії в галузі права, доцент,
проректор з навчально-виховної роботи та соціального розвитку,
науковий керівник центру спортивного права,
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТИВНОГО РУХУ В НАЦІОНАЛЬНОМУ ЮРИДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ ЯРОСЛАВА МУДРОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сьогодні навчальний процес у закладах вищої освіти в Україні дуже складний та багатофункціональний, він потребує великих затрат як фізичних так і розумових сил, характеризується активним впровадженням різноманітних інноваційних педагогічних технологій пов'язаних із вимушеним переходом на дистанційну форму навчання. Реальний обсяг рухової активності здобувачів вищої освіти в таких умовах, не забезпечує повноцінного функціонування організму й удосконалення його психофізіологічного стану, знижуються фізична і розумова працездатність, що спричиняє нервово-емоційну перенапруженість [1, 2, 5]. Тому питання організації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах освіти України є дуже актуальним, так саме як і проблеми конституційно-правового регулювання сфери фізичної культури і спорту в Україні в контексті європейської інтеграції [4].

На сьогодні лише частково вирішені питання, які пов'язані з особливостями організації та проведення навчальних занять дистанційно та впровадження в навчальний процес з фізичного виховання сучасних форм і методів задля підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я й зменшення тривожності та страху у студентів. [3, 7].

Вирішення цих питань відкривають принципово нові горизонти розвитку важливих та цікавих ініціатив, спрямованих на поширення здорового способу життя та спортивної активності серед студентства в закладах вищої освіти України.

З огляду на це Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого продовжує зміцнювати зв'язки з освітніми установами, спортивними і громадськими організаціями з метою взаємовигідного співробітництва у науково-методичній, спортивній, соціально-культурній та інших сферах діяльності.

В Національному юридичному університеті імені Ярослава Мудрого фізична культура, як один із компонентів освітнього процесу, відіграє першочергову роль у зміцненні та збереженні здоров'я студентів, покращення їх працездатності, підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Колектив кафедри фізичного виховання Університету усвідомлює виняткову важливість своєї роботи і докладає всі сили для вдосконалення системи фізичного виховання студентів в процесі набуття юридичної освіти з урахуванням реалій сьогодення.

В Університеті практичні заняття з навчальної дисципліни «Фізична культура» та індивідуальні консультації проводяться в режимі реального часу (онлайн) на платформі *Zoom* під час яких викладачі кафедри ретельно роз'яснюють методики розвитку основних фізичних якостей відповідно до навчальної програми (сили, швидкісно-силових якостей, швидкості, гнучкості, спритності і координації рухів та загальної витривалості). Проводять моніторинг стану здоров'я студентів (шляхом опитування). Спрямовують студентів на засвоєння знань, формування навичок та фізкультурно-оздоровчих компетентностей для зміцнення здоров'я, покращення працездатності, підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Для наглядності та полегшення дистанційного вивчення та практичного засвоєння студентами навчального матеріалу викладачами кафедри створено Youtube канал «Кафедра Фізичного виховання». Провідні доценти готують та розміщують на YouTube каналі авторські комплекси фізичних вправ для розвитку фізичних якостей та мотиваційні ролики для популяризації серед студентської молоді фізичної культури та спорту [5, 6]. Досвід організації навчальної роботи в Національному юридичному університеті імені Ярослава Мудрого свідчить про ефективність впровадження дистанційних форм в організацію освітнього процесу з фізичного виховання.

В цей важкий час безсумнівна й незаперечна роль у вихованні молодого здорового покоління і забезпеченні якості підготовки видатних спортсменів належить потужному викладацькому та тренерському складу Університету, до якого входять шановані доценти й кандидати наук, заслужені тренери, керівники спортивно-оздоровчих секцій та інструктори знані у світі фізичної культури та спорту, члени національних федерацій та асоціацій.

Багаторічна напружена й плідна робота колективу дозволяє спортсменам університету навчатися та здобувати медалі самого високого рівня і стояти на п'єдесталах Олімпійських ігор, Всесвітніх Універсіадах та інших змаганнях Світового рівня прославляючи Україну, Слобожанщину та рідний Університет.

Серед досягнень наших студентів за останній час необхідно виділити: Клуб спортивних видів боротьби (дзюдо та самбо) Університету, який за 2024 рік здобув 12 медалей світового рівня на чемпіонатах Європи та світу. У складі спортивного клубу, члени Національної збірної команди України, майстри спорту України міжнародного класу з дзюдо та самбо, а саме *Назар Вісков, Юданов Микита, Колобов Владислав, Кравченко Даниїл, Мазур Олексій*. Значних успіхів досягли *Волейбольна команда Університету*, яка впевнено виступає на чемпіонаті України серед команд Супер Ліги і є бронзовим призером чемпіонату України сезонів 2021/2022 та 2022/2023 рр.; майстер спорту України міжнародного класу *Вячеслав Шудров*, який став чемпіоном та багаторазовим призером чемпіонату Європи з гирьового спорту (2024, 2025 рр.); майстер спорту України *Уляна Дронова*, яка стала переможницею Кубка України з настільного тенісу (2023 р.) та багаторазовою переможницею чемпіонату України 2023-2025 рр; майстер спорту України *Емілія Лавриниць*, яка завоювала чотири срібні медалі на Всеукраїнській універсіаді з художньої гімнастики (2024 р.) та стала чемпіонкою України в групових вправах у складі студентської збірної команди України (2025 р.) [6].

За цими відзнаками – натхнення праця, як самих спортсменів так і всієї спортивної спільноти університету. Високі досягнення студентів нерозривно пов'язані із зростаючим потенціалом спортивної бази університету, яка постійно поліпшується, реорганізується та модернізується.

Безумовно для кожного студента однією з найважливіших професійних компетенцій є комунікативна компетенція, котра активно розвивається через участь студентів в спортивних та спортивно-оздоровчих заходах. З цією метою починаючи з 2023 року на якісно новому рівні були проведені Комплексні змагання на «Кубок ректора» серед факультетів та інститутів нашого Університету. Змінилася програма змагань та спортивні локації. Збірні команди факультетів, які приймали участь у змаганнях виявляли справжню волю до перемоги та показали свої найкращі результати. Переможцями цих змагань, на наш погляд, стали всі учасники це майже 2000 студентів, якщо трактувати феномен перемоги ні як призові місця, а як досягнення свого особистого найкращого результату в змаганнях.

У 2023 році з метою успішної реалізації завдань пов'язаних зі спортивною роботою в університеті відбулась реорганізація спортивного клубу на базі якого був створений новий структурний підрозділ – Центр студентського спорту Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого. Основною метою діяльності Центру є створення можливостей для самореалізації студентів у сфері фізичної активності та спорту й створення

сприятливих умов для органічного поєднання в освітньому процесі навчальної та тренувальної діяльності.

В Центрі студентського спорту, в цьому навчальному році почали працювати 15 спортивних та спортивно-оздоровчих секцій, а саме: спортивного та оздоровчого плавання, кіберспорту, армреслінгу, боротьби, боксу, спортивної аеробіки та фітнесу, волейболу, баскетболу, шахів, настільного тенісу, атлетичної та оздоровчої гімнастики, плавання в ластах та інші. Головна мета роботи спортивних та спортивно-оздоровчих секцій, це – підтримка соматичного (індивідуального) здоров'я студентів та співробітників університету.

Для студентів, які бажають вдосконалювати свою спортивну майстерність, працюють професійні спортивні клуби: з волейболу, шахів, плавання, боротьби самбо і дзюдо, вільної та греко – римської боротьби, боксу і кікбоксингу, баскетболу, настільного тенісу, метою яких є вдосконалення спортивної майстерності студентів та створення умов для поєднання навчання зі спортивною підготовкою для участі у Всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

У клубах тренуються висококваліфіковані спортсмени, які входять до складу збірних команд Університету, Харківської області і Національних та студентських збірних команд України [6].

Попри війну, яка увірвалася в наше життя Університет продовжує працювати, а студенти навчатися, тренуватися та змагатися на самому високому рівні. Вся спортивна університетська родина продовжує виконувати свої професійні обов'язки спрямовуючи свої зусилля на підвищення рівня фізичної культури та виховання фізично здорової молоді, від якої залежить майбутнє нашої країни.

Література:

1. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №3. С.109- 114. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_3_23 (дата звернення: 08.06.2025).
2. Мунтян В. С., Попошасв О. В. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу життя: компаративний аналіз // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. Вип. 5. С. 109–115. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/165/158> (дата звернення: 08.06.2025).
3. Попошасв, О.В., Білик, О.А. Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти: тенденції та перспективи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 5к (134), 111-116. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35780/Poproshaiev.pdf?sequence=1> (дата звернення: 08.06.2025).
4. Попошасв О. В., Попошасва О. А. Проблеми конституційно-правового регулювання сфери фізичної культури і спорту в Україні в контексті Європейської інтеграції // Теорія і практика фізичної культури і спорту : наук.-практ. журн. Ун-ту Григорія Сковороди в Переяславі. Вип. 1 (2). Переяслав (Київська обл.) : Домбровська Я. М., 2022. С. 149–155. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tprphcs_2022_1%282%29__20 (дата звернення: 08.06.2025).

5. Попрошасв О. В., Чумаков О. В. Досвід організації навчальної роботи на кафедрі фізичного виховання № 1 ННУ імені Ярослава Мудрого під час змішаної або дистанційної форми організації навчального процесу // Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : зб. ст. наук.-практ. конф., 25–26 листоп. 2021 р. Харків, 2021. С. 128–136. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/91c9ec1b-82c6-494c-8d2e-d755e704332e/content> (дата звернення: 08.06.2025).

6. Фізична культура, спорт і українське студентство: досвід Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого від заснування до сьогодні : До 220-річчя Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого та 90-річчя кафедри фізич. виховання : монографія / [О.С. Нестерович, О. В. Попрошасв, Г.І. Приходько та ін.]. - Харків : Право, 2025. 348 с.: іл. URL: https://pravo-izdat.com.ua/image/data/Files/817/3_Fizichna%20kultura%20i%20sport_vnutri.pdf?srsltid=AfmBOooc2iJQQ4ezodgXJ0aHNI7IXQwWlZFhLGzmGJm0VVavbj6QyhM3 (дата звернення: 08.06.2025).

7. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : [навчальний посібник]. Краматорськ: ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3004> (дата звернення: 08.06.2025).

Михайло БОГДАНОВ

*старший викладач кафедри спеціальної фізичної
та бойової підготовки Національної академії СБ України*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Збереження психічного здоров'я молоді є вкрай важливим завданням сучасного суспільства. Пошук ефективних засобів емоційної підтримки студентства залишається актуальним. Тривале перебування вдома внаслідок дистанційного навчання призвело до значного зниження рівня рухової активності серед студентства. Сидячий спосіб життя та брак фізичних навантажень негативно позначаються на стані здоров'я, добробуті та якості життя молоді, спричиняючи додатковий стрес і загрожуючи не лише фізичному, але й психічному благополуччю.

Фізичні навантаження сприяють виробленню гормонів радості – ендорфінів, що покращує емоційний стан. Доведено, що рівень рухової активності позитивно корелює з самопочуттям, активністю і настроєм студентів. Фізична активність покращує когнітивні функції, зокрема підвищує когнітивну продуктивність, пам'ять і когнітивну гнучкість. Заняття спортом також може покращити психологічний стан студентів, забезпечуючи позитивний настрій, зменшуючи симптоми депресії, покращуючи самооцінку та розвиваючи соціальні навички. Крім того, заняття спортом можуть допомогти регулювати емоції та забезпечити здобувачам освіти психологічний комфорт і самодисципліну.

Отже, регулярні заняття спортом можуть слугувати ефективним засобом профілактики емоційного вигорання та підтримки психологічного здоров'я

здобувачів освіти. Раціональна організація рухової активності студентів здобувачів освіти, регулярне застосування засобів фізичного виховання у різних формах занять є запорукою запобігання погіршення їх фізичного стану, працездатності та профілактики хвороб.

Регулярні фізичні навантаження мають величезне значення для підтримання не лише фізичного, а й психічного здоров'я людини. Особливо гостро ця проблема стосується здобувачів освіти, адже навчання у закладі вищої освіти пов'язане із значними інтелектуальними, емоційними та інформаційними навантаженнями.

За висновками Всесвітньої організації охорони здоров'я, Україна посідає перше місце в Європі за кількістю психічних розладів, людей з діагнозом депресія, і цей показник із кожним роком зростає, зокрема й у зв'язку з війною.

Тривалий стрес від бойових дій, економічна нестабільність, невизначеність майбутнього негативно позначаються на психічному здоров'ї українців. Очевидно, що саме студентська молодь є групою ризику через стресові фактори навчання та соціалізації. Тому пошук ефективних засобів поліпшення їх емоційного стану є вкрай необхідним. Запровадження систематичних фізичних вправ у розпорядку дня молоді може стати дієвим способом профілактики депресій та підвищення стресостійкості, витривалості нервової системи. У зв'язку з цим актуальним є дослідження впливу систематичних фізичних вправ на емоційний стан студентської молоді.

Для оцінки психофізичного стану здобувачів освіти можна застосовувати методику САН (самопочуття, активність, настрій) та показники індексів маси тіла, життєвого, силового індексів, а також індексу Робінсона. Достовірні зміни фіксувати у показниках роботи дихальної (життєвий індекс) та серцево-судинної (індекс Робінсона) систем організму, а також емоційного стану здобувачів освіти (за шкалами самопочуття, активності та настрою).

Емоційне напруження постає однією з головних причин психологічної напруги серед студентства, адже прямо впливає на розумову та фізичну продуктивність, здатність зосереджуватися, адаптаційний потенціал та загальний стан здоров'я, яке є домінантною життєвою цінністю.

Перебування протягом тривалого періоду часу вдома під час дистанційного навчання спричиняє значне зниження рухової активності здобувачів освіти. Сидячий спосіб життя та низький рівень фізичної активності негативно позначаються на стані здоров'я, добробуті та якості життя, викликаючи додатковий стрес і загрожуючи не лише фізичному, але й психічному здоров'ю студентської молоді.

У такій ситуації раціонально організована рухова активність є тим чинником, що допомагає зберігати внутрішній спокій та здоров'я, підвищує стійкість організму до психоемоційних стресів. Тому регулярні та раціонально сплановані заняття фізичними вправами набувають особливої важливості в період обмежувальних заходів систематичні навчальні та позанавчальні заняття фізичними вправами є ключовою умовою нормального фізичного і психічного розвитку особистості студента, а також обов'язковим елементом у формуванні пріоритетної орієнтації на зміцнення здоров'я та мотиваційним стимулом до регулярних самостійних тренувань і занять спортом.

Водночас, регулярне фізичне навантаження спричиняє психологічне розслаблення та допомагає долати емоційні перевантаження, виступаючи запорукою психофізичного благополуччя й важливим чинником забезпечення успішного засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості серед студентів.

Фізичне навантаження помірної інтенсивності сприяє виробленню ендорфінів – «гормонів щастя», а гарний настрій і позитивні емоції, на думку науковців, позитивно впливають на імунітет людини

Фізичні вправи – це природні та спеціально підібрані комплекси рухів, що застосовуються на заняттях фізичного виховання та відрізняються від звичайних рухів тим, що мають цілеспрямовану спрямованість та спеціально організовані для зміцнення здоров'я, відновлення порушених функцій. Фізичні навантаження чинять особливий вплив на людину, формуючи не тільки вольові, а й моральні, психічні характеристики, які стають постійними рисами особистості протягом життя. Ці якості, такі як дисциплінованість, працьовитість, відповідальність, рішучість, наполегливість, витримка і самовладання, можуть бути застосовані здобувачами освіти в навчанні, роботі, соціальній та інших сферах життя, а також у повсякденних ситуаціях.

Дія фізичних вправ тісно пов'язана з фізіологічними властивостями м'язів. Кожен поперечно-смугастий м'яз складається з безлічі волокон. М'язове волокно має здатність відповідати на подразнення самого м'яза або відповідного рухового нерва.

М'яз здатний змінювати свою довжину при збудженні, що визначається як скоротливість. Скорочення одиночного м'язового волокна проходить дві фази: скорочення (витрачання енергії); розслаблення (відновлення енергії).

М'язова діяльність пов'язана з усіма органами і системами за принципами моторно-вісцеральних рефлексів; фізичні вправи викликають посилення їхньої діяльності. Фізичні вправи стимулюють фізіологічні процеси в організмі через нервовий і гуморальний механізми. М'язова діяльність підвищує тонус центральної нервової системи, змінює функцію внутрішніх

органів, а особливо системи кровообігу та дихання за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. Це дозволяє посилювати вплив на м'яз серця, судинну систему та екстракардіальні чинники кровообігу; посилюється регулювальний вплив норкових і підкіркових центрів на судинну систему.

Основою в методі лікувальної фізкультури є процес дозованого тренування, який розвиває адаптаційні здібності організму. Під впливом фізичних вправ приходить в норму стан основних нервових процесів – підвищується рівень збудливості при посиленні процесів гальмування, розвиваються гальмівні реакції за патологічно вираженої підвищеної збудливості.

Фізичні вправи формують новий, динамічний стереотип, що сприяє зменшенню або зникненню патологічних проявів. При цьому важливо реалізовувати наступні цілі: оздоровчі, функціональні та морфологічні; освітньо-виховні (спілкування, формування культури здорового способу життя, підтримка духовності); організаторсько-педагогічні (опанування знаннями, уміннями і навичками фізичної праці та активного відпочинку).

Для реалізації визначеної у сфері фізичного виховання здобувачів освіти мети за умов воєнного стану передбачає виконання таких завдань: формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами; використання засобів фізичної культури і спорту для профілактики хвороб, підтримки психічного здоров'я; сприяння зміцненню і збереженню здоров'я, фізичному розвитку та підтримці високої працездатності; збільшення обсягу рухової активності здобувачів вищої освіти; забезпечення відповідності змісту навчання та методик потребам у збереженні й зміцненні здоров'я, захисті від загроз.

Дослідження свідчать, що виконання фізичного навантаження аеробного спрямування циклічного характеру, зокрема швидка ходьба, біг, плавання дозволяють знизити рівень депресії та сприяють зменшенню рівня збудження.

Так 38% першокурсників та 50% другокурсників мають середній рівень рухової активності, тоді як лише 5% та 13% демонструють високий рівень відповідно. Решта студентів мають базовий та сидячий рівні рухової активності.

Значення фізичних вправ для здобувачів освіти полягає не тільки у зміцненні фізичного здоров'я, а й позитивно впливає на розумовий розвиток та допомагають підтримувати в нормі обмін речовин. Таким чином, фізичні навантаження надають різносторонній вплив на психічні функції, приводячи їх в активний і стійкий стан.

Роль фізичних навантажень не обмежується лише сприятливим впливом на здоров'я. У людей, які регулярно займаються фізичними вправами, регулярна м'язова діяльність сприяє підвищенню психічної, розумової та емоційної стійкості організму під час тривалої напруженої розумової або фізичної роботи.

Оптимальні фізичні навантаження позитивно впливають на психологічний стан здобувачів освіти. У процесі тренувань людина вчиться краще керувати своїми емоціями, а також використовувати навички саморегуляції в різних сферах життя.

Заняття фізичною культурою, спрямовані на розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, посилюють прояв психічної напруженості у здобувачів освіти. На здобувачів освіти сприятливо впливає мале та середнє фізичне навантаження із застосуванням кругового та рівномірного методів тренування. Оскільки гармонійний розвиток усіх м'язових груп призводить до динамічного прояву процесів збудження і гальмування. Також зниження агресивності в тих здобувачів освіти, чия психічна напруженість спрямована всередину, відбувається завдяки силовим якостям і силовій витривалості.

Література:

1. Ареф'єва Л.П., Площакова О.В., Ганчева В.І., Гончаренко В.І. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2021. Випуск 11 (143) 21. С. 26–29.
2. Белікова Н.О., Колесник С.В., Рудик О.П. Рухова активність студентів у період карантину з приводу COVID19. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт в освітньому просторі: інновації та перспективи розвитку», Польща 5-6 марта 2021 р. С.32–36.
3. Демідова О., Гида С. Вплив секційних занять з футболу на адаптаційні можливості серцево-судинної системи організму студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №4. С.23–31.
4. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. Психологічний вісник. 2020. Вип. 6(45). С. 88–93.

Інна БОДРЕНКОВА

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*

СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ЗМІН І ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

Сучасний навчальний процес в закладах вищої освіти України зазнав значних перетворень за умов глобальних змін і викликів сьогодення. Характеризується активним впровадженням різноманітних педагогічних інновацій. Зокрема, організація освітнього процесу з фізичного виховання за часів пандемії, а зараз в умовах «воєнного стану» влаштовано за дистанційною формою навчання. З використанням освітніх платформ (Moodle, Human, Google Classroom тощо), програм для відео-конференцій (Zoom, Meet, SkyUp тощо), відеохостингів (YouTube) та інших інноваційних технологій. На початку їх застосування виявилися недостатньо зрозумілими та діючими задля вирішення першорядних завдань фізичного виховання [1, 2].

Наразі під час змішаної форми навчання, хоч і спостерігається деяке покращення, та все ж існує чимало питань, на які слід звернути увагу, щодо модернізації якості освітнього процесу з урахуванням новітніх, оптимальних, а головне, діючих та ефективних інноваційних технологій задля виконання основних завдань фізичного виховання [3, 4].

Проведені наукові дослідження, передовий вітчизняний та світовий досвід, свідчить про те, що впровадження таких елементів в практику фізичного виховання, дозволяє більш якісніше вирішувати поставлені завдання:

- збільшити обсяг рухової активності молоді,
- підтримувати певний рівень рухових здібностей та розвивати різні групи м'язів,
- підвищувати функціональні можливості організму,
- мотивувати до здорового способу життя та сприяти укріпленню здоров'я молоді, тощо.

Аналізуючи вищесказане, можна дійти висновку, що комплексне застосування підходів, засобів, методів й нових інформаційних технологій навчання на сучасному етапі розвитку фізичного виховання надають перспективності й актуальності як сьогодні так і в подальшому (майбутньому).

Мета дослідження – проаналізувати та обґрунтувати особливості використання інноваційних технологій у фізичному вихованні.

Методи дослідження: аналіз спеціальної та науково-методичної літератури, аналіз даних мережі Інтернет, систематизація та узагальнення.

Враховуючи усі пропозиції та рекомендації, слід звернути увагу, на використання мобільного застосунок **HomeCourt** в процесі організації фізичного виховання як онлайн так і офлайн.

Один з самих відомих інтерактивний баскетбольний застосунок у світі, який дозволяє використовувати та переймати знання і досвід елітних гравців сьогодення і навіть змагатися з ними. Дозволяє вивчати та опрацьовувати не

лише баскетбольні дії, а й самостійно, індивідуально вдосконалювати свої фізичні можливості в будь-якому місці і в будь-який час. Це наразі дуже актуально за складних економічних умов та «воєнного стану».

Автоматизовано фіксує усі рухи та робить статистику. Дозволяє викладачу (тренеру, вчителю, будь-кому) значно спростити контроль за виконанням. Завдяки миттєвому зворотньому зв'язку (відео звіту) учасники навчально-тренувального процесу чітко бачать що зроблено, як, і над чим треба працювати далі. Завдяки імерсивним вправам (змішання реальної і віртуальної реальності) заняття з HomeCourt більш схожі на відеогру, це формує зацікавленість до занять, відображає сучасний підхід до викладання навчального матеріалу тим самим мотивує здобувачів до рухової активності, а автоматично сформовані рейтингові показники (результати) додають змагальний елемент та покращують психо-емоційний стан виконавців.

Завантажується безкоштовно і не потребує ні яких датчиків, спеціальних камер чи розумних приладів. Все що потрібно це iPhone чи iPad. Ліцензований застосунок HomeCourt для операційної системи apple iOS можна замінити на ActiveArcade для операційної системи Android, його функціональні дії не зміняться.

Сучасний студент навчається в період швидкого збільшення обсягу інформації та її оновлення, отже доцільним є освоєння різноманітних методів, прийомів, способів, програм і мобільних застосунків, їх опановування та використання. Молодь повинна вміти змінюватися і трансформуватися задля ефективної як професійної діяльності так і задля задоволення фізкультурно-спортивних потреби в складних умовах і не простий час.

Підсумовуючи вищесказане, *можна дійти висновку*, що впровадження мобільного застосунку HomeCourt сьогодні є доцільним та актуальним. В час коли може бути відсутнє світло, неминучі сповіщення про повітряну тривогу, не стабільний інтернет зв'язок, або студент не має змоги відвідувати заняття з різних на то причин. В будь-який зручний час, є можливість виконати певну рухову активність, зробити відповідні фізичні вправи, миттєво побачити свій рівень виконання, а після звітування викладачеві отримати рекомендації та побажання.

Завдяки використанню повного спектру доступних інноваційних технологій в сучасному навчальному процесі може здійснювати та виконувати майже усі поставлені цілі та завдання.

Література:

1. Алексеева, Г., Кулікова, Г., Антоненко, О., Овсянніков, О., & Горбатюк, Л. (2025). Використання мультимедійних технологій у викладанні стретчингу для здобувачів вищої та професійної освіти в умовах дистанційної освіти. Молодь і ринок, 2 (234), 62–71.
2. Гринько В. М.; Куделко В. Е.; Назаренко І. І.; Бодренкова І. О.; Сапегіна І. О. Новітні педагогічні підходи при організації освітнього процесу у фізичному вихованні. III Correspondence International Scientific and Practical Conference OPEN SCIENCE NOWADAYS: MAIN MISSION, TRENDS AND INSTRUMENTS, PATH AND ITS DEVELOPMENT. Vienna, Austria, November 1st, 2024. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.01.11.2024.097>
3. Кіріпчова, К. К., & Лопуга, Г. В. (2025). Інноваційні цифрові технології у фізичному вихованні. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. праць за матер. VII Міжнар. наук.-практ. конф. Полтава – Лубни, 17–18 квіт. 2025 р. / за заг. ред. О. В. Отравенко. Полтава : вид-во ДЗ Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 82–85.
4. Grinko, V., Shepelenko, T., Kudelko, V., Shaposhnyk, A., Slastina, O., Bodrenkova, I., Moshenska, T., Luchko, O., & Dovzhenko, S. (2023). Construction of a 15-second dynamic running model for groups with different training programs. Its dynamics and prediction. FOURRAGES Journal, 256, Issue:11, France <https://doi.org/10.59671/ubMzo>

ГАВРИЛЕНКО А. Ф.

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
Український державний університет залізничного транспорту,
м. Харків, Україна*

Науковий керівник: Гринько В. М.

*викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Український державний університет залізничного транспорту,
м. Харків, Україна*

ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ: ВИКЛИК СЬОГОДЕННЯ

ВСТУП. Сьогодні Україна переживає один із найскладніших періодів у своїй новітній історії. Повномасштабна збройна агресія з боку Російської Федерації не лише поставила питання національної безпеки на перший план, а й актуалізувала потребу у формуванні патріотично свідомої, фізично підготовленої та психологічно стійкої молоді. У цьому контексті заклади вищої освіти (ЗВО) відіграють ключову роль у процесі становлення майбутніх захисників держави, громадян із активною життєвою позицією. Особливого значення набуває військово-патріотичне виховання як складова системи національного виховання, що може ефективно реалізовуватись через засоби фізичного виховання [1].

Теоретичні засади військово-патріотичного виховання. Військово-патріотичне виховання – це цілеспрямований педагогічний процес, що формує у молоді національну самосвідомість, готовність до захисту держави, повагу до історії, культури та традицій українського народу. Воно поєднує в собі ідеологічні, морально-етичні та фізичні компоненти.

На сучасному етапі особливого значення набуває інтеграція цього виховання у загальну освітню діяльність ЗВО, де фізичне виховання виступає як ефективний інструмент формування вольових якостей, витривалості, рішучості та стресостійкості – якостей, критично важливих для сучасного українського громадянина.

Роль фізичного виховання у формуванні патріотичних цінностей. Фізичне виховання в ЗВО традиційно має на меті зміцнення здоров'я студентів, розвиток їхніх фізичних якостей і формування навичок здорового способу життя. Однак в умовах воєнного стану ці завдання потребують переосмислення та адаптації до реалій.

Фізичні вправи, спортивно-масові заходи, змагання з військово-прикладних видів спорту (стрільба, легкоатлетичне багатоборство, орієнтування, тактичні ігри тощо) можуть бути ефективним засобом:

- підвищення фізичної готовності молоді до участі в обороні держави;
- розвитку командного духу, відповідальності та дисципліни;
- формування позитивного ставлення до служби у ЗСУ та інших структурах національної безпеки.

Виклики та проблеми реалізації військово-патріотичного виховання у ЗВО. Попри стратегічну важливість теми, впровадження військово-патріотичного виховання засобами фізичної культури стикається з низкою труднощів:

- низька мотивація студентів до занять фізичною культурою, зумовлена як загальними тенденціями до малорухливого способу життя, так і відсутністю чіткої військово-патріотичної складової в програмах;
- застаріла матеріально-технічна база ЗВО, недостатність сучасного спортивного інвентарю, полігонів, тирів тощо;
- кадрова проблема: дефіцит фахівців, які мають знання з військової справи й одночасно володіють методикою фізичного виховання;
- відсутність інтегрованих освітніх програм, що поєднують фізичну культуру з елементами військової підготовки.

Напрями вдосконалення системи військово-патріотичного виховання. З метою підвищення ефективності військово-патріотичного виховання студентської молоді доцільно:

- оновити навчальні програми з фізичного виховання з урахуванням військово-прикладного змісту;
- впровадити обов'язкові модулі з основ домедичної допомоги, тактики, виживання, роботи в команді;
- сприяти тісній співпраці ЗВО з підрозділами ЗСУ, Національної гвардії, ДСНС, ветеранами АТО/ООС для проведення практичних занять;
- розвивати волонтерські та спортивно-патріотичні студентські ініціативи;
- інвестувати в модернізацію спортивної інфраструктури ЗВО.

Висновки. В умовах війни та постійної загрози національній безпеці, питання військово-патріотичного виховання набуває особливої актуальності. Фізичне виховання є не лише засобом формування здорової особистості, а й інструментом зміцнення обороноздатності країни через виховання патріотичної, згуртованої та фізично загартованої молоді.

Переосмислення ролі фізичного виховання в освітньому процесі ЗВО – це виклик сьогодення, на який суспільство повинно відповісти комплексними реформами, міжсекторальною взаємодією та посиленням ролі національної ідеї в молодіжному середовищі.

Література:

1. Гринько В.М., Сластіна О.О. Життєстійкість, як ресурс збереження психічного та фізичного здоров'я в умовах військового стану, під час ведення активних бойових дій та проживання на тимчасово окупованих територіях. The I International Multidisciplinary Scientific and Theoretical Conference «Technologies and strategies for the implementation of scientific achievements». May 27, 2022 in Stockholm, Kingdom of Sweden. P 74-79. <https://doi.org/10.36074/scientia-27.05.2022>

Павло ЄГОРОВ

*Заслужений тренер України,
старший тренер спортивного-плавального клубу,
викладач кафедри фізичного виховання
Національного юридичного університету
імені Ярослава Мудрого*

ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ НА СТАН ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я І ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Оздоровче плавання як засіб фізичного вдосконалення та психоемоційного відновлення набуває особливого значення в умовах воєнного стану в Україні. Сьогодні система вищої освіти переживає серйозні виклики, що зумовлено як безпековими загрозами, так і необхідністю адаптації до нових умов навчального процесу. У таких обставинах особливої актуальності набувають інноваційні підходи до організації фізичного виховання, які не лише сприяють збереженню фізичного здоров'я студентів, але й підтримують їхню психологічну стійкість та працездатність. Одним з ефективних засобів такого впливу є оздоровче плавання, що поєднує у собі елементи аеробного тренування, водотерапії та психофізіологічного розвантаження.

Плавання як вид фізичної активності вирізняється низкою переваг у порівнянні з іншими формами занять: рівномірне навантаження на всі групи м'язів, щадна дія на опорно-руховий апарат, тренування серцево-судинної та дихальної систем, позитивний вплив на нервову систему. У водному середовищі відбувається активізація кровообігу, покращення роботи лімфатичної системи, зниження м'язової напруги, що є надзвичайно важливим для студентської молоді, яка часто перебуває в умовах високого психоемоційного навантаження, особливо в ситуації тривалого стресу, пов'язаного з воєнними подіями. Також варто зазначити, що плавання сприяє формуванню стійкого інтересу до систематичних занять фізичною культурою, зміцнює мотивацію до ведення здорового способу життя, що є важливим чинником виховання свідомої та фізично активної особистості.

Проведені дослідження свідчать про те, що вже після 8–10 занять оздоровчим плаванням спостерігається покращення самопочуття, нормалізація сну, зниження рівня тривожності та дратівливості серед студентів. Крім того, плавання значно підвищує рівень загальної витривалості, знижує частоту серцевих скорочень у стані спокою, покращує показники життєвої ємності легень. Ці фізіологічні зміни прямо корелюють з підвищенням працездатності студентів, що особливо актуально в умовах дистанційного та змішаного навчання, коли від молоді вимагається високий рівень самодисципліни, зосередженості та когнітивної витривалості. Таким чином, плавання виступає не лише засобом фізичного загартування, але й важливим елементом комплексної підтримки академічної ефективності.

Окремо слід зазначити психотерапевтичний потенціал водного середовища. Відомо, що перебування у воді чинить заспокійливу дію на

центральною нервовою системою, сприяє релаксації та зниженню рівня кортизолу — гормону стресу. У контексті воєнного стану, коли багато студентів стикаються з травматичними подіями, втратою близьких, невизначеністю майбутнього, такі заняття можуть відігравати роль природної антистресової терапії. Участь у групових заняттях з оздоровчого плавання також сприяє формуванню почуття єдності, підтримки, комунікативної взаємодії, що особливо цінне в умовах соціальної ізоляції та зниження рівня міжособистісних контактів. Таким чином, оздоровче плавання може слугувати інструментом не лише індивідуального оздоровлення, а й соціальної адаптації.

В умовах обмежених можливостей для традиційних форм фізичного виховання в закладах вищої освіти — таких як спортивні зали, відкриті майданчики, заняття на свіжому повітрі — басейни можуть стати альтернативним і ефективним простором для реалізації освітніх програм з фізичного виховання. Навіть за умов часткових обмежень, дотримання правил безпеки та санітарних норм, організація занять з плавання залишається можливою та доцільною. Важливо також враховувати економічні та логістичні аспекти — організація тренувань у басейні потребує належної матеріально-технічної бази та співпраці з місцевими спортивними установами, однак, у довгостроковій перспективі, такі інвестиції є виправданими з огляду на збереження здоров'я та зниження рівня захворюваності серед студентів.

Крім того, сучасні підходи до фізичного виховання передбачають індивідуалізацію тренувальних програм з урахуванням рівня підготовленості, стану здоров'я та психоемоційного стану кожного студента. У цьому контексті оздоровче плавання є надзвичайно гнучким інструментом: можливість варіювання інтенсивності, тривалості та характеру навантаження дозволяє ефективно адаптувати заняття під потреби різних контингентів студентів. Особливо ефективним є поєднання плавальних вправ із дихальними та релаксаційними техніками, що дозволяє комплексно впливати на фізичну та психічну сфери. Такий підхід відповідає сучасним тенденціям у галузі фізичної реабілітації, превентивної медицини та освітньої педагогіки.

Не менш важливим є і соціально-виховний аспект впровадження оздоровчого плавання у навчальний процес. Залучення студентів до регулярних занять плаванням формує у них відповідальне ставлення до власного здоров'я, підвищує рівень самоорганізації, навички тайм-менеджменту, сприяє усвідомленню цінності фізичної активності як запоруки довготривалої працездатності та життєстійкості. В умовах воєнного стану, коли питання національного здоров'я та демографічної стабільності набувають особливої ваги, саме молодь, фізично та психологічно підготовлена до викликів сучасності, стане основою відновлення та розбудови країни. Отже,

впровадження програм з оздоровчого плавання у вищих навчальних закладах має не лише освітньо-профілактичну, але й стратегічну суспільну важливість.

З огляду на вищезазначене, доцільним є системне включення оздоровчого плавання до обов'язкових або вибіркових освітніх компонентів з фізичного виховання у ЗВО України. Потрібно створювати умови для забезпечення доступу студентів до плавальних басейнів, стимулювати міжвідомчу співпрацю, впроваджувати інноваційні освітні програми, орієнтовані на інтеграцію фізичного і психічного здоров'я. Розробка електронних методичних матеріалів, відеоуроків, онлайн-тренувань з техніки плавання також сприятиме популяризації цього виду активності серед студентської молоді. Необхідно проводити подальші дослідження ефективності оздоровчого плавання в умовах воєнного часу, а також формувати нову культуру фізичного виховання, де пріоритетами будуть здоров'я, стійкість і гармонійний розвиток особистості.

Таким чином, оздоровче плавання виступає потужним інструментом підтримки фізичного та психічного здоров'я студентів вищих навчальних закладів, особливо в умовах воєнного стану, коли традиційні форми фізичної активності втрачають свою доступність або ефективність. Поєднання фізіологічних, психоемоційних та соціальних ефектів від занять плаванням дозволяє розглядати його як невід'ємну складову сучасного фізичного виховання. Формування здорової, працездатної, активної молоді — запорука сталого розвитку та національної безпеки, а отже, впровадження оздоровчого плавання у систему вищої освіти має бути одним з пріоритетів державної політики в галузі освіти та охорони здоров'я.

Література:

1. Андрущенко, В. П., Бех, І. Д., Луговий, В. І. (ред.). Фізичне виховання і здоров'я студентської молоді в умовах трансформаційних змін. — К.: Знання України, 2022.
2. Воробйов, М. І., Плахтієнко, В. Ю. Плавання: навчальний посібник. — Харків: ХДАФК, 2020.
3. Дяченко, Л. В., Полякова, О. Г. Вплив оздоровчого плавання на психофізичний стан студентів. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. — 2021. — № 4(56). — С. 112–116.
4. Кравчук, С. О. Адаптивні можливості організму студентів під впливом занять оздоровчим плаванням. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2020. — № 9. — С. 75–79.
5. Національна стратегія розвитку фізичного виховання в Україні до 2025 року. — Міністерство освіти і науки України, 2019.
6. Синиця, Л. М. Психологічне здоров'я студентів в умовах воєнного стану. // Актуальні проблеми психології. — 2023. — № 2(19). — С. 89–94.

7. Чернова, Г. В., Кузьменко, Н. С. Сучасні підходи до організації занять фізичною культурою в ЗВО. // Проблеми та перспективи розвитку науки в Україні. — 2022. — Т. 3. — С. 231–235.
8. Шиян, Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів і студентів. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2021.
9. WHO. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. — Geneva: World Health Organization, 2020.
10. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 11th ed. — Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

Валерій ДЖЕРЕЛІЙ

*кандидат юридичних наук,
викладач кафедри фізичного виховання
Національного юридичного університету
імені Ярослава Мудрого*

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Анотація. Дослідження спрямоване на виявлення основних підходів до організації фізичного виховання в дистанційних умовах. Визначенні впливу занять фізичною культурою на особисті та фізичні якості студентів в умовах дистанційного навчання.

Ключові слова: студент, викладач, смартфон, дистанційне навчання, заняття.

Вступ. Одним з пріоритетних завдань будь-якої держави є підготовка здорового та працездатного майбутнього покоління. В Європейських державах і в Україні, головною проблемою соціальної програми є збереження та зміцнення здоров'я різних верств населення. Вирішення цих завдань напряду залежить від організації фізичного виховання у закладах освіти. За час існування України вчені зробили багато розробок щодо забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання, але на сьогодні, через запровадження карантину та воєнного стану на великий час, критичне зниження рухової активності молоді, зниження рівня здоров'я та інших факторів, необхідні нові підходи до вирішення цих проблем. Україна закрила на дистанційне навчання всі школи та вищі навчальні заклади на тривалий час. Єдиним вирішенням проблеми, щоб повністю не зупинити навчальний процес, було впровадження дистанційного навчання. Усі заклади за невеликий термін повинні були запровадити дистанційне.

Викладачі та студенти не були готові до такого виклику. Особливо це стосується практичних занять з фізичного виховання. Студенти та викладачі на тривалий час залишились вдома і були вимушені знаходитись в умовах малорухливості. Розробка нових підходів до організації навчального процесу

з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання дозволить покращити здоров'я студентів. Саме тому питання збереження та покращення здоров'я студентської молоді, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із найактуальніших. (Борейко Н. Ю., Азаренкова Л.Л., Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»)

Мета дослідження: визначити вплив занять фізичною культурою на особисті та фізичні якості студентів в умовах дистанційного навчання.

Завдання дослідження:

Обґрунтувати впровадження елементів дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання», зокрема поєднання традиційних форм та інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів, що забезпечують належну фізичну підготовку студентів для збереження їхнього здоров'я в умовах дуже низької рухової активності.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, синтез, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення.

Розвиток вищої школи в умовах дистанційного навчання супроводжується соціально-економічним пресингом на всі сфери студентського життя й праці. Завеликий обсяг інформації приводить до інтенсивного розумового перенавантаження студента. Праця студента за фізичною складовою частиною належить до першої категорії (легка), а за напруженістю – до четвертої (дуже напружена праця), що вимагає значних і фізичних зусиль. Неухильно зменшується рухова активність молоді.

Рухова активність – це загальна невід'ємна властивість усіх форм живої матерії. Вона залежить від організації фізичного виховання, тілобудови, функціональних можливостей організму, а також характеризується здатністю реалізовувати свої потреби й пристосовуватися до умов середовища, що постійно змінюється.

Потреба в руховій активності, фізичних вправах – одна із загальнобіологічних особливостей організму, що відіграє важливу роль у його життєдіяльності. У зв'язку з цим зростає значимість фізичного виховання як засобу покращення режиму життя, активного відпочинку, збереження працездатності. Сьогодні відбувається зміщення акцентів діяльності вищої школи згідно з новою освітньою парадигмою, пріоритетами якої є інтереси особистості, звідки випливають нові вимоги суспільства до освітнього рівня та професійної спрямованості фахівця. Розроблена нова концепція державної політики у сфері фізичної культури і спорту, зміст якої полягає у переході від формальної гонитви за масовістю фізкультурно-спортивного руху до рекреаційно-оздоровчого й профілактичного ефекту, утвердження здорового

способу життя. (Т.О. Белкова, Ж.В. Малахова, В.О. Якушевський, В.Г. Лосік, 2021).

До основних форм самостійних занять відносять:

- ранкову гігієнічну гімнастику (виконують кожного дня);
- фізичні вправи протягом дня (виконують 1–2 рази на день – кожного дня);
- тренувальні заняття (2–3 разів на тиждень).

Надані наступні рекомендації виконання самостійної ранкової гігієнічної гімнастики.

- Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики повинен підбиратися з урахуванням стану здоров'я, статі, фізичної підготовленості, умов місця занять.

2) До комплексу вправ ранкової гімнастики необхідно включати вправи для всіх груп м'язів та обов'язково додавати вправи на гнучкість і дихальні вправи.

3) Фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, у кінці зменшити до низького.

4) Кожну вправу слід починати в повільному темпі й з невеликою амплітудою рухів з поступовим її збільшенням.

5) Після 2–3 вправ (а для силових вправ – після кожного) виконуються вправи на розслаблення

6) Дозування фізичних вправ (збільшення або зменшення їх інтенсивності), забезпечується зміною амплітуди рухів, прискоренням або уповільненням темпу, збільшенням або зменшенням числа повторень вправ, включенням в роботу більшого або меншого числа м'язових груп, збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

7) Тривалість ранкової зарядки 10–25 хвилин.

8) При складанні та проведенні комплексу необхідно дотримуватися певної послідовності.

Рекомендується наступна послідовність вправ.

1. Вправи у потягуванні.
2. Вправи для м'язів шії (нахили, повороти, кругові рухи) і верхнього плечового поясу (згинання, розгинання; ривки, кругові рухи).
3. Вправи для м'язів тулуба (нахили, повороти, кругові рухи тазу).
4. Вправи для м'язів ніг (махові рухи, відведення в сторону, назад, випади, присідання).
5. Вправи на розтягування, розслаблення, дихальні вправи.

Основним принципом під час самостійних занять фізичними вправами було обов'язково здійснювати самоконтроль – слідкувати за самопочуттям. Самоконтроль – це регулярне спостереження людини за станом свого здоров'я і фізичного розвитку та їх змінами під впливом занять фізичною культурою і спортом. Він дозволяє людині, яка займається фізичною культурою, оцінювати ефективність занять, дотримуватися правил особистої гігієни, режиму тренувань, загартовування. Самоконтроль, який проводиться регулярно, допомагає аналізувати вплив фізичних навантажень на організм, що дає можливість правильно планувати і проводити заняття фізичними вправами. Самоконтроль під час самостійних занять використовується з метою оцінки:

- рівня фізичного стану;
- інтенсивності та адекватності засобів оздоровлення, що використовуються;
- ефективності оздоровчих занять. Самоконтроль у процесі оздоровчих занять фізичними вправами дозволяє оцінити терміновий, відставлений та кумулятивний тренувальні ефекти. У процесі систематичного самоконтролю ведеться спеціальний щоденник. Він включає в себе як прості суб'єктивні показники (сон, апетит, настрій, бажання тренуватися та інші), так і дані об'єктивних показників (ЧСС, маса тіла, частота дихання, кистьова динамометрія тощо). (Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л., Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків).

Абсолютизація думки щодо спрямованості занять із фізичного виховання лише до оздоровчого ефекту, диференційованого підходу та професійно-прикладної спеціалізації (Волков В. Л., 2008; Вінярська Т., Ковтун А., 2014) вимагає, на нашу думку, доповнення принципами наскрізного педагогічного контролю та розширення сфери самовиховання студентів в умовах дистанційного навчання. Виходимо з того, що важливим компонентом високої працездатності й життєздатності виступає принцип уключення студентів різного рівня фізичної підготовки й стану здоров'я до занять фізичною культурою на основі класичних науково обґрунтованих програм із фізичного виховання (Бойчук Т. 2007; Круцевич Т. Ю., 2008; Грибан Г. П., 2012; Присяжнюк С. І., 2013; Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, 2015 та ін.). Ми спираємося на наш практичний досвід, що свідчить про правильність формування студентів спеціальної медичної групи за рівнем фізичної підготовленості. Увага й необхідність створення особливих умов організації навчального процесу на засадах самостійних занять студентів розкриваються в дослідженнях Іващенко Л. Я., Кашенко Л. Я., Страшко Н. П., Дубогай О. Д., Завацький В. І., 2008, Індики С., 2015, які автори доповнили

своїми висновками щодо соціально-економічного пріоритету результатів навчального процесу. Нові методики викладання дисципліни «Фізичне виховання» в спеціальних медичних групах (автори монографій Голубович А. М., Котова Л. І., Микитюк Є. П., 2003; Корж Ю. М., 2007, Пилипей Л. П., Самойлович В. А., 2008 й ін.) практично перевірені нами на заняттях із фізичного виховання в Університеті митної справи та фінансів (м. Дніпро) [12; 8–14] і доповнені висновками, що зміст та рівень навантаження на заняттях із фізичного виховання в закладах вищої освіти має бути організований диференційовано з постійним

Висновки:

1) Незважаючи на великі складнощі, дистанційне навчання досить швидко зайняло значну нішу на ринку сучасної освіти.

2) Упровадження наведених рекомендацій сприятиме розвитку дистанційного навчання студентів, збільшить ефективність освіти на основі використання прогресивних форм організації освітнього процесу, сучасних інформаційних технологій.

3) На сучасному етапі розвитку освіти, досить важливим є розуміння основних переваг дистанційної освіти.

4) Суттєве значення серед форм контролю дистанційного навчання студентів має самоконтроль, який є важливим засобом розумового та морального самовдосконалення особистості студента.

Література:

1. Кухаренко В. М., Бондаренко В. В. Екстрене дистанційне навчання в Україні, X – 2020, – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://duan.edu.ua/images/News/UA/Departments/Management/2020/monograph_ekstr_dyst_nav_ch.pdf.
2. Ярославська Л. Контроль та самоконтроль на заняттях фізичного виховання як чинники підвищення якості навчання [Електронний ресурс]. –
3. Татаринов К. А. (2019). Проблемы и возможности дистанционного обучения студентов. Балтийский гуманитарный журнал, 4. Evergreen (25.03.2020). Дистанционное обучения с использованием Google Classroom, инструментов Microsoft и LMS-систем: Source LMS, Moodle и др.
5. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2014.
6. Корж Ю. М. Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури: навч. посіб. для студентів спец. «Фізична реабілітація». Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007.
7. Марченко О. Ю. Вплив занять спортом на формування загальних життєвих та ціннісних орієнтацій студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. 2011. No 3.

Олена ЗАХАРОВА
*старший викладач кафедри
управління фізичною культурою та спортом,
Національний університет «Запорізька політехніка»*

Галина ШАМАРДІНА
*кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри управління
фізичною культурою та спортом,
Національний університет «Запорізька політехніка»*

Сергій СМЕТАНІН
*старший викладач кафедри
управління фізичною культурою та спортом,
Національний університет «Запорізька політехніка»*

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність організації дистанційного навчання з фізичного виховання в Україні в умовах воєнного стану набуває особливого значення в контексті значних змін у освітньому процесі, спричинених збройним конфліктом. Ускладнення умов навчання, пов'язані з обмеженнями на пересування, руйнуванням інфраструктури та тимчасовою відсутністю можливості організувати традиційні заняття, вимагають адаптації фізичного виховання до нових реалій. Водночас, збереження фізичної активності студентів у таких умовах є важливим фактором підтримки їхнього фізичного і психологічного здоров'я.

Одним з першочергових питань в контексті урахування умов воєнного стану постає необхідність застосування інноваційних підходів до організації дистанційних занять з фізичного виховання.

З метою адаптації освітнього процесу до умов воєнного стану, значно зростає роль інноваційних технологій. Використання онлайн-платформ для проведення теоретичних лекцій з фізичної культури та спеціальних дисциплін у закладах вищої освіти дозволяє забезпечити безперервність навчання, навіть у разі значних обмежень на переміщення. Крім того, онлайн-заняття дозволяють організувати самостійне виконання фізичних вправ, використовуючи мобільні додатки та відео-уроки, що забезпечують доступ до різноманітних фізичних навантажень у будь-якому місці.

Залучення студентів до відео-консультацій з тренерами та фахівцями з фізичного виховання дозволяє не лише підтримувати рівень фізичної

активності, а й коригувати тренувальні плани в залежності від індивідуальних потреб кожного студента. Використання таких технологій допомагає зберігати мотивацію до регулярних занять, навіть у складних умовах.

При вимушеному переході на дистанційні форми занять з фізичного виховання варто враховувати також психологічні аспекти дистанційного навчання. Одним із ключових аспектів організації дистанційного навчання з фізичного виховання є підтримка психологічної стабільності студентів. Воєнний стан значно підвищує рівень стресу та невизначеності серед молоді, що може негативно позначатися на їхній здатності до фізичних навантажень. Тому важливою складовою організації дистанційного навчання є застосування психологічних методик, спрямованих на збереження позитивного настрою та адаптаційних механізмів.

Також варто зазначити, що через обмеження соціальних контактів під час дистанційного навчання зменшується можливість студентів взаємодіяти між собою, що може негативно впливати на їхню соціалізацію та загальний емоційний стан. У таких умовах важливо розробляти програми, які включають елементи групової роботи, навіть у віртуальному форматі, щоб зберігати соціальні зв'язки серед студентів.

Розробка та застосування адекватних методів контролю та оцінювання результатів дистанційного навчання має так само важливе значення для забезпечення його ефективності. Традиційні методи оцінки, такі як практичні заняття або змагання, в умовах дистанційного формату потребують значних змін. Замість цього, можна використовувати онлайн-платформи для моніторингу виконання фізичних вправ, фітнес-додатки для відстеження індивідуальних показників студентів (наприклад, кількості повторів, часу виконання вправ), а також відеозаписи вправ для їх подальшого аналізу.

Оцінка фізичної підготовленості може здійснюватися шляхом надання індивідуальних звітів, в яких студенти фіксують свої результати та прогрес у виконанні певних тренувальних, або контрольних вправ. Врахування індивідуальних фізичних можливостей кожного студента є важливим для адекватної оцінки рівня фізичної активності та досягнутих результатів.

Незважаючи на очевидні переваги дистанційного формату, організація фізичного виховання в умовах воєнного стану стикається також з низкою труднощів. Одним із головних бар'єрів є обмежений доступ до спортивних інфраструктур, таких як тренажерні зали та спортивні майданчики, що ускладнює проведення практичних занять. У зв'язку з цим, необхідно переорієнтувати навчальний процес на виконання вправ у домашніх умовах або в умовах доступного відкритого простору.

Також варто зазначити, що в умовах війни студенти можуть мати різні рівні фізичної підготовленості та доступу до необхідного обладнання, що вимагає індивідуального підходу до кожного студента. Викладачі фізичного виховання повинні вміти адаптувати навчальні програми під конкретні умови та потреби студентів.

Фізична активність в умовах воєнного стану є важливим чинником не лише для підтримки фізичного здоров'я, але й для збереження психологічного благополуччя студентів. Регулярні фізичні вправи сприяють зниженню рівня стресу, покращенню настрою, збільшенню витривалості та загальної стійкості до стресових ситуацій. Тому важливо включати в програми дистанційного навчання не тільки традиційні фізичні вправи, але й методи релаксації та зняття стресу.

Таким чином, можна констатувати, що організація дистанційного навчання з фізичного виховання в умовах воєнного стану вимагає гнучкості, креативності та застосування новітніх цифрових і комунікативних технологій. Збереження фізичної активності студентів є важливим аспектом їхнього здоров'я та психоемоційного стану в умовах конфлікту. Потрібно враховувати не тільки фізичну підготовленість, але й психологічні аспекти, створюючи програми, які зможуть мотивувати студентів до регулярних занять навіть за складних умов. Водночас, необхідно постійно удосконалювати методи оцінки та моніторингу результатів, щоб забезпечити високий рівень ефективності дистанційного навчання з фізичного виховання.

Олена ЗАХАРОВА

*старший викладач кафедри
управління фізичною культурою та спортом,
Національний університет «Запорізька політехніка»*

Сергій СМЕТАНІН

*старший викладач кафедри
управління фізичною культурою та спортом,
Національний університет «Запорізька політехніка»*

Наталія КОРНІЛОВА

*старший викладач кафедри теоретичних основ
фізичного та адаптивного виховання,
Інститут здоров'я спорту та туризму ім. Т. Самоленко,
Класичний приватний університет*

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ

Зовнішні фактори сучасної реальності поставили систему вищої освіти багатьох країн, і України в тому числі, у ситуацію не простого вибору. Постало питання якими шляхами рухатися далі, щоб продовжувати розвивати освіту на відповідному сучасності рівні. Отже, необхідно було або погодитись із зовнішніми обставинами, порушивши навчальний процес, при цьому відклавши на невизначений час освоєння освітніх програм, або почати активніше використовувати можливості сучасних інформаційних та комунікаційних технологій у межах переходу на дистанційний формат навчання.

Одним із вирішальних факторів, від стану яких залежить ефективність організації дистанційного навчання у закладах вищої освіти, став фактор технологічного забезпечення освітнього процесу. Саме він відображає наявність технічних пристроїв та апаратних засобів, інтернет-зв'язку із достатньою для стійкого сигналу швидкістю, ІКТ-компетенції педагогів та технологічні можливості інтернет-платформ як основи нового формату навчання.

Після кількох років поступового впровадження дистанційної, а здебільшого змішаної форми навчання, в українських університетах вже мали досвід роботи онлайн. Однак, стартові умови організації дистанційного навчання у період початку військових дій в країні вимагали перегляду ситуації, що склалася відповідно якості освітнього процесу. За результатами досліджень науковців було виявлено, що середній рівень розвитку необхідних для організації дистанційного навчання цифровими компетенціями серед викладачів українських вузів дорівнював близько 73% від загальної кількості. В той же час більше 11% серед викладацького персоналу, який працював у вищих навчальних закладах, зазначили повну відсутність таких навичок.

Таким чином, досвід проведення навчальних або наукових заходів у віддаленому режимі у формі лекцій, конференцій, вебінарів тощо, був відсутній у кожного четвертого викладача університетів.

Треба також зауважити, що серед студентів готовність до активної участі у дистанційному навчанні спостерігалась на рівні 13%, що можна пояснити перевагою існуючого формату офлайн. Таким чином, досвід використання інтернет-технологій саме для навчального процесу онлайн мала незначна кількість учнівської молоді. Загалом такі дані відповідали європейським показникам, де до зазначеного формату були готові близько 14% студентів. Найбільша кількість таких студентів фіксувалася у Фінляндії – 51%. Тоді як у Болгарії та Німеччині готових до навчання у дистанційному режимі складала лише 9%, а в Італії – 7%.

Відповідно даним закордонних статистичних джерел, за сукупністю цифрових навичок лише 24% студентів повною мірою володіли необхідними навичками роботи у текстових та табличних редакторах. Також відзначалося, що аналогічна кількість здобувачів освіти могла працювати в програмах для створення презентацій, фото-, аудіо- і відео-редакторах та месенджерах. Фахівці звертали увагу, що тільки 39% студентів володіли хоча б одним цифровим вмінням, необхідним для дистанційного навчання.

Отже, з метою покращення якості навчального процесу актуальними питаннями стали пошук, розробка, визначення та впровадження як нових, так і відомих освітніх технологій.

Як зазначають Л. Конопляник, К. Мельникова, Н. Приходькіна останнім часом у навчальних закладах користується популярністю технологія «перевернутий клас».

З відкритих джерел відомо, що «Технологія «перевернутого» навчання або перевернутий клас (англ. flipped classroom) – це принцип навчання, за яким основне засвоєння нового матеріалу студентами відбувається вдома, а час аудиторної роботи виділяється на виконання завдань, вправ, проведення лабораторних і практичних досліджень, індивідуальних консультацій викладача».

Науковці стверджують, що у дистанційному навчанні буде доцільно використовувати технологію «перевернутий клас». Аргументи на її користь представлені доволі логічними. Так зазначається, що фіксувати увагу студентів в онлайн важче, ніж у режимі живого спілкування, тому педагогу не рекомендується говорити більше 10 хвилин безперервно що являється проблематичним під час проведення лекційного заняття.

Технологія «перевернутий клас» передбачає, що перед заняттям студенти самостійно знайомляться з теоретичним матеріалом на вказану тему. Це дозволяє зосередитися на обговоренні та застосуванні знань під час онлайн-трансляції навчальної пари. У такому форматі аудиторна та поза-аудиторна робота фактично міняються місцями, а використання інформаційних технологій дозволяє ефективно надавати студентам навчальний контент в обраній формі (відео-лекція, презентація, традиційна текстова подача).

При використанні означеної технології в рамках відео-конференції з педагогом відбувається обговорення заздалегідь опанованого студентами матеріалу. В процесі спілкування викладач доповнює, пояснює і зосереджує увагу тих, хто навчається на основних моментах теми та відповідає на запитання студентів.

Найпростіший спосіб організації віддаленого навчання ґрунтується на використанні функціоналу соціальних мереж та месенджерів. Так, наприклад,

у соціальній мережі «Telegram», де за статистикою зареєстровано близько 92% молодих людей віком від 18 до 24 років, можна створити закриту спільноту для навчання з предмета, зафіксувати пояснювальну посаду про цілі, завдання та загальні правила дії групи, запросити туди студентів.

Навчальні матеріали слід публікувати дозвано і по порядку: одне завдання – одна посада у співтоваристві. Інформацію доцільно розміщувати також, як при подачі її на очному навчальному занятті: матеріали та презентація до лекції у формі прикріплених документів та прийом домашніх завдань у форматі документа (фото, скрин) з можливістю дати зворотний зв'язок у вигляді коментаря та за потребою відеодзвінка.

Найбільш популярні соціальні мережі та месенджери дозволяють вести стримінгові трансляції, що робить доступним формат вебінару для викладачів та студентів.

Одним з найбільш популярних сервісів для проведення онлайн-занять є «Zoom». Програма дозволяє демонструвати свій екран (слайди презентації, відео, посилання на сайти та текстові навчальні матеріали) іншим учасникам конференції, коментувати будь-які файли в онлайн-режимі. Студенти також мають можливість демонструвати свій екран, наприклад, при захисті проекту чи доповіді.

Для привернення уваги до конкретної інформації на екрані можна використовувати стрілки, мітки, коментарі та ряд інших функцій. «Zoom» забезпечує запис трансляції, що дозволяє студентам, які пропустили заняття, ознайомитися з його ходом у повному обсязі. Повідомлення можна написати як у спільному чаті, так і особисто кожному з учасників конференції. Функціонал сервісу «Zoom», таким чином, дозволяє вести синхронне та асинхронне викладання навчальних дисциплін, а також проектну роботу у малих групах.

Отже, активне впровадження сучасних інформаційних та комунікаційних технологій у навчальний процес закладів вищої освіти є відповіддю щодо викликів сьогодення.

Олександр ІВАХНО

доцент кафедри СФБП ННТЦ ОБП

Національної академії СБ України

**ЗНАЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ
ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ (СТУДЕНТІВ)
ЗВО УКРАЇНИ**

Систематичне дотримання принципів здорового способу життя важливо для кожної людини. Особливе значення це має для курсантів та студентів ЗВО України, які повинні піклуватися не лише про власне здоров'я, але й бути, у подальшому, прикладом у цьому сенсі і для своїх підлеглих.

Слід враховувати, що навчання курсантів (студентів), особливо першого курсу, супроводжується суттєвим психологічним навантаженням, пов'язаним з специфічними умовами навчального процесу, часто-густо викликає стресові стани оскільки розумова діяльність супроводжується значною емоційною напругою, особливо під час сесії. Фізична підготовка, фізичне виховання та здоровий спосіб життя можуть звести до мінімуму негативні впливи, які виникають під час навчання і стати вирішальним фактором попередження виникнення хворобливих станів.

Регулярні фізичні навантаження як під час практичних занять з фізичної підготовки та фізичного виховання, так і у вільний від навчання час приводять організм курсантів (студентів) в стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів та систем організму до нових умов їх діяльності.

Проведення спеціальної фізичної підготовки та фізичного виховання у курсантів (студентів) ЗВО України є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості майбутніх фахівців різних сфер життєдіяльності та функціонування нашої держави, системи їх гуманістичного виховання. Як обов'язкові навчальні дисципліни вони є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, що сприяє оптимізації фізичного і фізіологічного стану курсантів (студентів) у процесі професійної підготовки.

Для того щоб досягти такого ефекту кількість практичних занять, передбачених навчальним планом, не можна вважати достатньою, у зв'язку з чим суттєвого значення набуває самостійна робота, навички якої треба закладати курсантам (студентам) вже під час проведення планових занять зі спеціальної фізичної підготовки та фізичного виховання [1].

Особливе значення набуває самостійна підготовка курсантів (студентів) у теперішній час, що пов'язано з агресивною війною розпочатою росією проти України та проведення активних бойових дій, що передбачає переважне проведення дистанційного навчання. В цих умовах самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом повинні бути обов'язковою частиною здорового способу життя курсантів (студентів).

Перевага самостійних занять полягає в тому, що їх можна планувати виходячи з індивідуальних вподобань курсантів (студентів) поза залежністю

від місця проведення, часу і навіть пори року. Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню курсантами (студентами) навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, а це є одним із шляхів упровадження фізичної культури і спорту в їх побут і активний відпочинок. Разом із аудиторними правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичної підготовки. Ці заняття можуть проводитися як за завданнями, визначеними викладачем зі спеціальної фізичної підготовки та фізичного виховання, так і в спортивних секціях [2].

Головною метою самостійних занять зі спеціальної фізичної підготовки та фізичного виховання курсантів (студентів) вже з першого курсу повинно стати сприяння їх пристосуванню до інтенсивної і напруженої інтелектуальної діяльності засобами фізичної культури.

Їх основні методичні і виховні завданнями повинні забезпечувати:

- виховання у курсантів (студентів) інтересу і потреби до занять фізичними вправами в поза аудиторний час;
- розвиток резервних фізичних можливостей їх організму і загальнофізичному удосконаленню;
- формування і вдосконалення знань щодо організації самостійних занять у формі проведення активного дозвілля.

В процесі подальшого навчання, метою спеціальної фізичної підготовки, фізичного виховання повинно стати забезпечення всебічного фізичного розвитку організму курсантів (студентів) без шкоди для їх здоров'я з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності. В цей період основні методичні і виховні завдання можна сформулювати наступним чином:

- виховання у курсантів (студентів) соціально значущих якостей таких, як почуття колективізму, взаємодопомоги, активної життєвої позиції тощо;
- освоєння і впровадження в повсякденне життя оздоровчих програм із використанням різних форм фізичної культури;
- формування у курсантів (студентів) поглиблених знань і практичних навичок у галузі технології спеціальної фізичної підготовки та фізичного виховання, з урахуванням подальшої специфіки їх обраної професії;
- виховання стійкої потреби курсантів (студентів) у фізичному самовдосконаленні, самопізнанні і самооцінці;
- підвищувати адаптаційні можливості організму курсантів (студентів) до змін факторів навколишнього середовища;
- сприяння якнайшвидшому відновленню втрачених або знижених функцій організму;

- забезпечення розумової працездатності курсантів (студентів) та подальшого професійного довголіття [3].

Мотивацію курсантів (студентів) щодо самостійних занять зі спеціальної фізичної підготовки та фізичного виховання можна забезпечити шляхом проведення індивідуальних бесід та спостереженням за їх активністю на заняттях і наявності бажання додатково займатися у спортивних секціях. При цьому, потрібно звернути увагу на їх сумлінність та бажання займатися фізичними вправами, проявам почуття задоволеності від занять зі спеціальної фізичної підготовки та фізичного виховання.

Потрібно відзначити, що запропонований підхід до самостійних занять зі спеціальної фізичної підготовки та фізичного виховання повинен забезпечувати гармонійний розвиток і оздоровчий вплив, оволодіння курсантами (студентами) професійно-прикладними практичними навичками щодо фізичного удосконалення, необхідними для забезпечення ефективного виконання своїх професійних обов'язків у майбутньому.

Отже, впровадження в систему спеціальної фізичної підготовки курсантів та фізичного виховання студентів самостійних занять безумовно сприятиме підвищенню тренувального ефекту, який закладається під час проведення аудиторних занять.

При доборі засобів проведення самостійної роботи із спеціальної фізичної підготовки та фізичного виховання необхідно враховувати їх оздоровчу цінність для конкретного курсанта (студента). Тобто, обов'язковим слід вважати правильно обрані для занять методичні підходи щодо спеціальної фізичної підготовки та фізичного виховання, які будуть корисними саме тому, хто буде займатися самостійно.

Вимоги до вибору засобів оздоровчих занять повинні містити у собі:

- певну добровільність вибору виду заняття;
 - відповідність обраного виду занять фізіологічним показникам конкретного курсанта чи студента (фізичному стану, розвитку, статі тощо) [4].
- Обраний вид самостійних занять зі спеціальної фізичної підготовки та фізичного виховання повинен забезпечувати позитивний вплив на серцево-судинну та дихальну системи, охоплювати значні м'язові групи; забезпечувати безпечність умов їх проведення та оптимальність фізичних навантажень (планування та регулювання функціональних навантажень у відповідності із закономірностями зміцнення здоров'я).

Підводячи підсумок можна стверджувати, що систематичні заняття зі спеціальної фізичної підготовки та фізичного виховання, які проводяться під час планових аудиторних, практичних та самостійних заняттях, як свідчить практика, сприяють зміцненню здоров'я і функціонального стану курсантів

(студентів), підвищують їх працездатність, позитивно впливаючи на засвоєння ними учбового матеріалу, підвищують їх емоційний тонус.

Однак слід пам'ятати, що самостійні заняття зі спеціальної фізичної підготовки та фізичного виховання обов'язково потрібно проводити під педагогічно-лікарським контролем і, що ще більш важливо, з використанням самоконтролю за оптимальністю фізичних навантажень та їх впливом на загальний стан здоров'я курсантів (студентів).

Література:

1. Платонов В. М. Аналіз досліджень щодо вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вузів//Фізичне виховання студентів. 2010. № 2. С. 119-123.
2. Булатова М. М. Розвиток фізичних якостей / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. С. 175 – 296.
3. Демонський Т.Ю. Методичні основи оздоровчої фізкультури / Т.Ю. Демонський. К.: Медицина, 2006. 65с.
4. Круцевич Т.Ю. Критерії ефективності системи фізичного виховання молоді // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. Київ. № 5. 2000. С. 35-39.

Олександр ІВАХНО

*доцент кафедри СФБП ННТЦ ОБП
Національної академії СБ України*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЗМІН ВОЄННО- ПОЛІТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ

Сьогоднішній конфлікт в Україні є серйозним викликом глобальній стабільності. Мільйони українців зараз стоять перед величезним викликом захисту своєї ідентичності, як фізично, так і психологічно. Збереження життя і здоров'я громадян України є важливою довгостроковою метою держави і сприяє національній єдності та мирному майбутньому. Метою статті є аналіз ролі фізичної культури в процесі формування здорового способу життя у військово-політичному контексті України. Виявлено, що поняття «здоровий спосіб життя» охоплює елементи, пов'язані з фізичним, психічним, соціальним і духовним здоров'ям. Регулярна фізична активність завжди була важливим складником цього способу життя. Було досліджено можливість використання сучасних технологій та інтерактивних платформ для популяризації фізичної активності серед населення та забезпечення її

доступності. Загалом, українська фізична культура і спорт мають великий потенціал для підтримання здорового способу життя та психологічної стійкості в умовах воєнних і політичних змін.

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну вплинуло на всі сфери життя громадян, з-поміж іншого на ставлення громадян до свого здоров'я. Фізична культура як чинник формування здорового способу життя є складним соціальним і поведінковим феноменом фізичної активності. Вона має великий потенціал для підтримання здоров'я, працездатності та обороноздатності країни, і важливо максимально використовувати цей потенціал.

Проблема недостатньої фізичної активності, також відома як гіподинамія, стала надзвичайно актуальною останнім часом. Українське суспільство зіткнулося з численними проблемами, пов'язаними із погіршенням здоров'я та загрозами для нього. Гіподинамія впливає на різні аспекти здоров'я людини та призводить до появи нових захворювань, які становлять дедалі більшу загрозу.

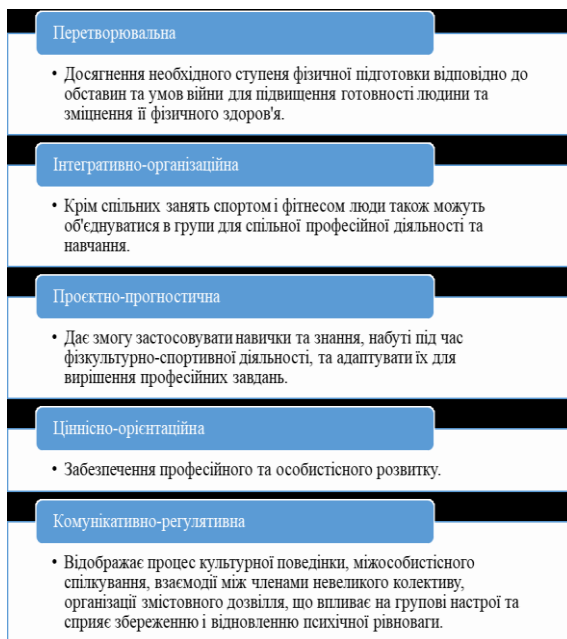


Рис.1. Завдання фізичної культури у період воєнних дій

Той факт, що рухова активність є одним із найважливіших складників здорового способу життя і основним чинником зміцнення здоров'я,

підкреслює серйозність проблеми її дефіциту в сучасного покоління. Деякі вчені розглядають фізичну активність як природний компонент, що має значний вплив на фізичний розвиток і сприяє не тільки адаптації до довкілля, а й оптимізації життєдіяльності [3].

У період військової агресії фізична культура виконує певні соціальні та компетентнісні завдання (рис.1).

Фізична культура і спорт є важливими галузями для побудови здорової, продуктивної та обороноздатної нації. Важливо максимально використовувати цей потенціал [10].

Внаслідок війни багато людей були змушені покинути свої домівки, стати внутрішньо переміщеними особами або переїхати закордон, це позбавило їх можливості практикувати ті види спорту, якими вони займалися в мирний час. Постійні обстріли та руйнування інфраструктури перешкоджають проведенню фізкультурно-оздоровчих заходів в зонах масового відпочинку, проживання та роботи [1]. Також це ускладнює можливість займатися обраними видами фізичної активності та спорту в гуртках та секціях.

Здоровий спосіб життя є запорукою довгого й активного життя, а також загального соціального, біологічного та психологічного благополуччя громадян. Він передбачає: правильну фізичну активність; збалансоване харчування; здоровий сон; дотримання гігієнічних норм; розумне поєднання роботи і відпочинку; періодичні медичні огляди і консультації; відмову від тютюнопаління, вживання наркотиків і споживання алкоголю.

Поняття здорового способу життя передбачає фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я. Регулярна фізична активність завжди була важливою частиною такого способу життя. Фізичні вправи мобілізують усі органи та системи організму. Це призводить до позитивних змін не тільки в м'язах, суглобах і зв'язках, а й у функціонуванні внутрішніх органів і метаболізмі. Люди, які регулярно займаються спортом, мають: покращене здоров'я серця; правильну поставу; збільшену життєва ємність легень; нижчу частоту дихання в стані спокою [5].

Люди, які регулярно виконують фізичні вправи, стають більш спритними, сильними, швидкими, витривалими, активними, що особливо важливо для майбутніх захисників Вітчизни в умовах воєнного стану [2].

Для формування цінності здорового способу життя, особливо важливо проводити самостійні заняття фізичними вправами вдома. Це пов'язано з тим, що обмежений час, доступний для занять з тренером у спортзалі, може бути компенсований такими самостійними тренуваннями [7]. Крім того, важливо зазначити, що самостійні фізичні заняття можуть стати ефективним методом

виховання в людей бажання вести здоровий спосіб життя і прагнення до фізичного самовдосконалення [6].

Регулярні фізичні заняття в умовах війни в Україні є способом відпочинку, що сприяє підтримці не лише фізичного, але й психічного здоров'я, покращує настрій і підвищує загальний тонус організму.

В умовах воєнно-політичної нестабільності стрес може спричинити серйозні негативні наслідки для психічного здоров'я людини. Однак регулярні заняття фітнесом, наприклад, призводять до активного вивільнення ендорфінів, відомих як гормони щастя. Ці речовини допомагають людям впоратися зі стресом, зменшують тривожність, покращують самопочуття і загальний стан психічного здоров'я [4]. Ця фізична активність особливо важлива під час війни, коли люди щодня стикаються з небезпеками і страхами та постійно піддаються психологічному стресу.

Активна участь у спортивних заняттях і виконання фізичних вправ також сприяють покращенню соціальної взаємодії між людьми. Наприклад, під час воєнних конфліктів групі тренування створюють сприятливу соціальну обстановку, де представники різних професійних та соціальних груп можуть знайти спільні інтереси і спілкуватися. Види спорту, які передбачають участь великої кількості осіб, сприяють розвитку командного духу і взаємопідтримки [8].

Щоб підвищити інтерес людей до фізичних вправ, сприяти заохоченню мотивації та відстеженню результатів, можна використовувати передові технології та інтерактивні платформи для створення персоналізованих тренувальних програм. Ці інструменти можуть бути важливими помічниками для забезпечення активної фізичної активності та популяризації здорового способу життя [9]. Найпоширеніші та найдоступніші додатки для спорту наведено нижче (табл.1).

Таблиця 1. Додатки для самостійних занять спортом

<i>Назва</i>	<i>Характеристика</i>
ClassPass	Має у своєму арсеналі різноманітні типи тренувань, такі як йога, пілатес, кардіо, танці та багато інших. Користувачі можуть обрати тренування в місцевому фітнес-центрі або займатися вдома за допомогою відеоуроків.

Fitbit	Він поєднує в собі функціональність фітнес-браслетів і смарт-годинників, які використовують спеціальний застосунок для відстеження фізичної активності та підрахунку кроків, калорій та інших показників здоров'я. Користувачі можуть встановлювати власні цілі, мотивувати себе, отримувати індивідуальні тренування та поради щодо здорового способу життя.
Seven – 7 MinuteWorkout	Додаток розроблено для людей, які хочуть займатися спортом, але мають обмежений час. Він пропонує швидке та інтенсивне тренування всього за сім хвилин, яке можна виконувати вдома без спеціального обладнання.
Fitbod	Програма, яка надає персоналізований план тренувань. Вона аналізує рівень фізичної підготовки людини, враховує її цілі та можливості й рекомендує найкращі вправи та параметри тренувань. Також застосунок відстежує досягнення та прогрес користувача і дає йому змогу слідкувати за власним прогресом.
Fitplan	Додаток надає доступ до тренувань, створених висококваліфікованими тренерами та професійними спортсменами. Можна знайти різноманітні програми для різних цілей і рівнів фізичної підготовки.

В переліку наведено лише частину доступних онлайн-платформ і мобільних застосунків, що популяризують фізичну активність і здоровий спосіб життя. Вибір конкретних інструментів завжди визначається індивідуальними потребами, цілями та особистими вподобаннями користувача.

Отже, українська фізична культура та спорт мають великий потенціал для популяризації здорового способу життя та психологічної стійкості в умовах воєнно-політичних змін. Завдяки регулярним фізичним вправам і спортивним тренуванням люди можуть покращити своє фізичне здоров'я, підвищити стійкість до стресів і психологічних навантажень, а також покращити загальний стан здоров'я.

Умови воєнного конфлікту суттєво обмежують можливість людей займатися фізичною активністю та спортом. Доступ до спортивних об'єктів, тренувань і фізичної активності може бути ускладнений через руйнування інфраструктури і брак безпеки. Однак розв'язанням цієї проблеми наразі є використання різноманітних інтерактивних платформ і застосунків, що дають змогу самостійно займатися фізичними вправами в домашніх умовах. Такі онлайн-ресурси пропонують персоналізовані програми тренувань, які враховують здібності та обмеження людини.

Література:

1. Борейко Н.Ю., Азаренкова Л.Л. Роль спорту і фізичної культури під час війни та у відновленні України. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 27–28 квітня 2023 р.). Харків, 2023. С. 361–365. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/7878787/4547/Conference_NTU_KhPI_2023_Zdorovia_natsii.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=361
2. Борщенко В.В., Стришко А.С. Можливості фізичної культури та спорту у формуванні здорового способу життя студентів. *Адаптаційні можливості дітей та молоді* : збірник наукових праць XIV міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 205-річчю з дня заснування Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 15–16 вересня 2022 року). Одеса, 2022. С. 24–29. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/15852>
3. Галан Я.П. Фізична культура і спорт як засіб підвищення рівня мотивації до обороноздатності держави. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 2(160). С. 69–75. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).15)
4. Дворник М. Промоція здорового способу життя особистості в умовах війни: концептуальні засади дослідження. *Проблеми політичної психології*. 2023. № 13(27). С. 57–64. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-127>
5. Дейнеко А., Біленька І. Рухова активність як компонент здорового способу життя людини. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25–26 серпня 2022 року в режимі онлайн). 2022. С. 103–108. URL: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/5487/Тези_конференції.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=104
6. Кащенко В.М., Бабачук Ю.М. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя здобувача вищої освіти. *Пріоритети сучасної науки (частина I)* : матеріали IV Міжнародної науковопрактичної конференції (м. Київ, 30–31 грудня 2020 року). Київ, 2020. С. 59–60. URL: <https://content.freelancehunt.com/snippet/0284c/6f255/1406018/грудень+2+%281%29+%282%29.pdf#page=59>
7. Куйдан А.С., Хмара М.А. Формування навичок ведення здорового способу життя студентської молоді в умовах дистанційного навчання. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту* : матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21–22 березня 2023 р.). Хмельницький: ХГПА., 2023. С. 168–171. URL: <http://46.63.9.20:88/jspui/bitstream/123456789/721/1/A%20A.%203міст%20конф.%202023.pdf#page=168>
8. Лазоренко Б. Стратегії здорового способу життя комбатантів і волонтерів в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2022. № 12(26). С. 162–172. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-108>
9. Мошенська Т., Долгополова Н., Сорочинська М. Застосування онлайн-платформ та фітнес-додатків для формування здорового способу життя. *Науково-методичні основи*

використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. 2023. № 7. С. 75-83. URL: <https://journals.urau.itfcs/article/view/285818>

10. Пензай С.А., Вожжов І.А., Філіпенко О.В. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя. *Наука і техніка сьогодні.* 2023. № 2(16). С. 255-264. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2\(16\)-255-264](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-255-264)

Олександр ІВАХНО

доцент кафедри СФБП ННТЦ ОБП

Національної академії СБ України

ГОЛОВНІ НАПРЯМИ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФАХОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Останніми роками в системі вітчизняної освіти відбуваються реформаційні процеси, спрямовані на досягнення рівня найкращих світових стандартів. Одним із шляхів підвищення якості навчання і виховання є впровадження новітніх педагогічних та інформаційних технологій. Такі реформаційні процеси стосуються також і галузі знань „Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини”, тому фахова підготовка викладача з фізичного виховання повинна бути спрямована на досягнення рівня найкращих світових стандартів для конкурентоспроможності фахівця цієї галузі. Перехід до нових комп'ютерно-орієнтованих технологій навчання, створення умов для їх розробки апробації та впровадження, раціональне поєднання нових інформаційних технологій навчання з традиційними - складна педагогічна задача і потребує вирішення цілого комплексу психолого-педагогічних, організаційних, навчально-методичних, технічних та інших проблем [1].

В процесі вирішення цих проблем викладачу з фізичного виховання необхідно шукати нові ефективні методи та форми навчання студентів на заняттях з фізичного виховання. Тому для підтримки у пошуках ефективних шляхів оптимізації цих занять необхідно широко впроваджувати сучасні інноваційні засоби, які включають в себе засоби інформаційних технологій, а також підвищувати рівень інформаційної культури.

Застосування викладачем інформаційних технологій у навчальному процесі сприяє не тільки його індивідуалізації та креативності, а й підвищенню інтелектуальних здібностей, надає можливість самостійно й ефективно працювати в мережі Інтернет тощо.

Сучасний навчальний процес на всіх його рівнях відбувається в умовах широкомасштабної комп'ютеризації закладів освіти та інтенсивного впровадження інформаційних технологій у практику навчання. Впровадження

інформаційних технологій навчання є пріоритетним напрямом реформування вітчизняної системи вищої освіти. Виконуючи навчальну, виховну й дослідну функції, зазначені технології можуть застосовуватися як на етапі підготовки до проведення занять, створенні навчально-методичного забезпечення, так і під час навчально-виховного процесу. Використання інформаційних технологій дозволяє створити принципово нову інформаційну освітню сферу, що надає широкі можливості для навчальної діяльності, значно впливає на перерозподіл ролей між її учасниками, підвищує мотивацію, розвиває самостійність, забезпечує індивідуалізацію та диференціацію освітнього процесу, сприяє модернізації традиційної системи навчання [2].

Особливої уваги заслуговують унікальні можливості інформаційних технологій, реалізація яких створює передумови для небувалої в історії дидактики інтенсифікації навчального процесу, а також створення методик, які орієнтовані на розвиток особистості тих, хто навчається. Визначають такі основні можливості: а) миттєвий зворотний зв'язок між користувачем та інформаційними і комунікаційними технологіями; б) комп'ютерна візуалізація навчальної інформації про об'єкти або закономірності явищ, як таких що реально відбуваються, так і „віртуальних”; в) архівне зберігання великих обсягів інформації з можливістю її передачі, а також легкий доступ користувача до центрального банку даних; г) автоматизація процесів обчислювальної, інформаційно-пошукової діяльності, а також обробка результатів навчального експерименту з можливістю багаторазового відтворення фрагменту, або самого експерименту; ґ) автоматизація процесів інформаційно-методичного забезпечення, організаційного керування навчально-виховною діяльністю та контролю за результатами якості засвоєння матеріалу [3].

Для вільної орієнтації в інформаційних потоках сучасний фахівець з фізичної культури і спорту повинен вміти отримувати, обробляти і використовувати інформацію за допомогою комп'ютерів, телекомунікацій та інших засобів інформаційних технологій [4].

На сьогоднішній день окреслюються основні напрями використання сучасних інформаційних технологій у професійній діяльності фахівців з фізичної культури і спорту. До них можна віднести:

- створення та використання програм контролю і самоконтролю знань з різних спортивно-педагогічних дисциплін;
- навчальні мультимедіа системи;
- створення та використання баз даних;
- моделювання комп'ютерних змагань, тактичних дій та педагогічного процесу;

- використання інформаційних технологій для обслуговування змагань;
- використання інформаційних технологій в організації та проведенні наукових досліджень;
- автоматизовані методи психодіагностики;
- автоматизовані методи спортивно-педагогічної діяльності;
- автоматизовані методи функціональної діагностики;
- організацію дистанційного навчання і таке інше.

Аналіз сучасного стану галузі навчання на базі передових інформаційних технологій показує, що два фактори – технології і теорії навчання – діють без належного зв'язку між собою. Важливо, щоб у навчальний процес входили не просто нові технічні засоби, а нові освітні технології, спрямовані на вирішення власне освітніх завдань, а значить, глибоко осмислені з позицій педагогічної науки, теорії навчання, теорії та методики фізичного виховання і спортивного тренування, що посилює необхідність проведення глибоких досліджень в цій області. У зв'язку з цим набуває особливої актуальності розробка дидактичних та методичних принципів використання сучасних інформаційних технологій у навчальному процесі, педагогічному осмисленні накопиченого в інших областях досвіду, проведення відповідних наукових і методичних робіт по створенню та вивченню можливостей педагогічних програмних засобів професійної діяльності фахівців з фізичної культури і спорту [5].

Використання інформаційних технологій у навчальному процесі дає можливість вивчати, на якісно новому рівні, навчальну дисципліну «Фізичне виховання» у ЗВО України. Виходячи з цього для викладача комп'ютер стає засобом навчально-пізнавальної та науково-дослідної діяльності, ефективним інструментом оптимізації процесу навчання у ЗВО. Застосування інформаційних технологій у цій галузі оптимізує навчальний процес, діяльність викладача та студентів, сприяє якісному засвоєнню ними навчального матеріалу. Інформаційні технології вимагають від викладачів з фізичного виховання підвищення їх загальної комунікативної та інформаційної культури, знань і вмінь застосовувати ці технології у професійній діяльності. Тому впровадження інформаційних технологій у освітній процес ЗВО є невід'ємною частиною розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні [6].

Література:

1. Богданов І. Т., Сергєєв О. В. Засоби інформаційних технологій, їх практичні можливості, дидактична доцільність використання й упровадження. – Режим доступу: mdpu.org.ua/conf_all/confer/2001/newtech/5/bogdanov.htm

2. Бондаренко Є. Експериментальна реалізація використання мультимедійних технологій в навчальному процесі по педагогічним дисциплінам / Є. Бондаренко // Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць. – Вип. L / За заг. ред. проф. В. І. Сипченка. – Слов'янськ : СДПУ, 2010. – С. 106 – 113.

3. Інформаційні технології в навчанні. – Режим доступу: .at.ua/publ/1-1-0-7

4. Котова О.В. Професійна підготовка фахівців з фізичної культури із використанням інформаційних технологій//О.В. Котова, О.В. Сем'янов// Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. –Бердянськ:БДПУ, 2017. –С.297-299.

5. Ковальчук О.В. Основні чинники, які визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів / О.В. Ковальчук, О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков// Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів І-ї Міжнародної науково-практичної конференції / [редактори-упорядники А. Душний, М. Махмудов, В. Ільницький, І. Зимомря]. – Баку – Ужгород – Дрогобич: Посвіт, 2016. – С. 263-265.

6. Сущенко А.В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту/ А.В. Сущенко// Вісник Запорізького національного університету :Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр. / Запоріж. нац. ун-т. – Запоріжжя: Вид-во ЗНУ, –2012. – № 1(7). – С. 104-111.

Любов КЛОЧКО

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теоретичних основ
фізичного та адаптивного виховання,
Класичний Приватний Університет,
м. Запоріжжя*

ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ БІГА НАДДОВГІ ДИСТАНЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Під час воєнного стану в Україні Фізичне виховання і спорт є дієвим засобом для формування патріотизму та морально-вольових якостей.

Біг оздоровчий та біг наддовгі дистанції – є найбільш простим і доступним видом спорту тому вважається масовим.

Для студентської молоді – оздоровчий біг, для спортсменів біг наддовгі дистанції – щоб показувати рекордні результати. Все починається з оздоровчого бігу до Олімпійських ігор.

Дорослим рекомендується займатися 40 хвилин 3-4 рази в тиждень. Якщо ви сумніваєтеся починати бігати, відкидайте всі сумніви! Навіть 5-10 хв бігу в день із низькою інтенсивністю можуть поліпшити ваше життя.

Бігати завжди корисно тому що нормалізується серцево-судинну система, відновлюється артеріальний тиск, профілактикує ожиріння, поліпшується настрій і сон.

Під час війни бігати дуже безпечно – при звуках повітряної тривоги припините бігти й пройдіть до укриття. Бігайте тільки в безпечних місцях: вибирайте спортивні майданчики й прогулянкові доріжки в парках і легкоатлетичний стадіон.

Якщо ви побачили підозрілий предмет – звернетеся в поліцію вашого міста по номеру 102.

Особливості техніки бігу на наддовгі дистанції повинні знати студентська молодь, спортсмени, викладачі й тренери.

У цей час провідне місце серед факторів, що впливають на досягнення високих результатів, займає економічність – здатність підтримувати змагальну швидкість із мінімальними енерговитратами.

Швидкості в бігу на наддовгі дистанції досягли такого рівня, при якому кращі сучасні марафонці стали використовувати техніку, характерну для бігунів на довгі дистанції.

До наддовгих дистанцій відносять біг від 15 до 42 км 195 м, Також проводять змагання в годинному бігу й навіть у добовому бігу. Якщо змагання проводяться на доріжці стадіону, то фіксуються рекорди різного рангу на цих дистанціях, якщо змагання проводяться поза стадіоном, то реєструються вищі досягнення.

Біг на 42 км 195 м називають «марафонським». Ця назва відбулася від містечка Марафон у Прадавній Греції, де в 490 г. до н.е. відбулася битва греків з персами. По легенді, грецький воїн пробіг від Марафону до Афін без зупинок, він встигнув крикнути «Радійте, афіняне, ми перемогли!», він упав на смерть. Однак відстань, яка пробіг воїн, рівнялося 34,5 км. Сучасна дистанція марафонського бігу була встановлена на IV Олімпійських іграх у Лондоні в 1908 р.

В 1908 р. на четвертих Олімпійських іграх у Лондоні довжина марафонської дистанції була змінена й досягла класичної – 42 195 м (26,2 милі). Це була відстань від Віндзорського палацу (де був даний старт олімпійському марафону) до королівської ложі (звідки королівська родина побажала спостерігати за фінішем марафонців).

Через 16 років, на Олімпійських іграх 1924 р. у Парижі в якості офіційної дистанції марафону була затверджена дистанція 42 195 м, або 26,2 милі. (для порівняння довжина марафонської дистанції на Олімпійських іграх становила: в 1896 г. – 40 000 м, в 1900 р. – 40 260 м, в 1904 р. – 40 000 м, в 1908 р. – 42 195 м, в 1912 р. – 40 200 м, в 1920 р. – 42 750 м.).

Високі вимоги біг на наддовгі дистанції пред'являє до організму бігуна й насамперед до прояву витривалості, основною вимогою до техніки є економічність рухів. У бігу на наддовгі дистанції для збільшення економічності необхідно зменшити величину вертикальних коливань ОЦТ, що приводить до деякого скорочення часу польоту й збільшенню часу опори. Усе це сприяє зменшенню кута відштовхування й, отже, підтримці швидкості бігу при деякому зменшенні потужності відштовхування.

У марафонців довжина кроку коливається незначно від 140см. до 165см. і залежить від: 1) довжини ніг; 2) силової підготовки бігуна; 3) швидкості бігу; 4) рельєфу місцевості.

На наддовгі дистанції специфічними особливостями бігу на наддовгі дистанції є:

- біг по твердому ґрунту шосе (часто з пересіченим профілем дистанції), з підйомами й спусками різної крутості й довжини;
- більша тривалість бігу за часом (до 3 годин);
- значний вплив метеорологічних умов.

У біговому кроці велике значення має фаза амортизації, оптимальне виконання якої знижує втрати горизонтальної швидкості й створює передумови для ефективного відштовхування.

Нога ставиться ближче до проекції ОЦТ на опорі, отсутствует «що загібає» рух гомілки, яка, навпаки, рухається ледве назад, тобто гомілка займає вертикальне положення при постановці ноги на ґрунт (90°), а у високотехнічних бігунів цей кут може зменшуватися на $1-3^\circ$. Стопа ставиться під проекцію ОЦТ, тим самим до мінімуму знижуючи негативний вплив реакції опори в момент постановки ноги на ґрунт. Зміни нахилу тулуба залежать в основному від рельєфу дистанції. На підйомі – нахил тулуба збільшується, нога більш ставиться на передню частину стопи, більш пружно, ніж на рівнині, при цьому зменшення довжини кроку компенсується збільшенням частоти кроків. На спуску – тулуб займає вертикальне положення, навіть відхиляючись трохи назад, залежно від крутості схилу незначно збільшується довжина кроку, стопа ставиться відразу на всю підштовну поверхню.

На спусках дуже висока швидкість бігу може привести до небезпечних перевантажень нижніх кінцівок, тому досвідчені бігуни зберігають оптимальну довжину кроку й швидкість бігу. Частота кроків регулюється положенням рук, зокрема зміною кута їх згинання.

У процесі тренувальних навантажень, спрямованих на підготовку до тривалого бігу по твердому ґрунту, бігуни навчаються техніці бігу, її економічності й ефективності, у результаті чого відбувається адаптація

опорно-рухового апарата до твердого ґрунту (асфальт), оптимізуються навички бігу по різному рельєфу місцевості, установлюється подих. Постійне чергування тренувальних занять на твердому ґрунті, доріжці стадіону, м'якому ґрунті (ліс) – це одне із правил технічної підготовки бігуна на наддовгі дистанції.

Фізична підготовленість молоді є запорукою успішного та тривалого особистого й трудового життя, здатності до виконання фізичного навантаження та захисту країни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П.Бондарчук. – К.: Олімпійська література, 2005. – 303 с.
2. Лидьярд А.В. Бег с Лидьяром / А.В. Лидьярд, Г. Гилмор, – М.: Физкультура и спорт, 1987, – 256 с.
3. Полунин А.И. Цель – выносливость / А.И.Полунин // Легкая атлетика. – 1990. – № 12. – 12–14 с.
4. Попов Ю.А. Учебник тренера по легкой атлетике: марафонский бег // Физкультура и спорт. – 1982. – С. 200 – 218.
5. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки / В.В.Петровский. – К.: Здоровья – 1978. – 96 с.
6. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / П. Янсен. – Мурманск: Изд-во «Тулома», 2006. – 160 с.

Віктор МУНТЯН

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність теми визначає мету викладання професійно орієнтованого фізичного виховання у закладах вищої освіти, яка продиктована необхідністю збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення їхньої працездатності, формування позитивної мотивації до здорового способу життя та активного відпочинку, здатності самостійно керувати фізичним розвитком, цілеспрямовано використовувати засоби практико-орієнтованого фізичного виховання для покращення якості життя, підвищення рівня фізичної підготовленості, морально-вольових якостей, розвитку та вдосконалення спеціальних фізичних якостей, прикладних навичок та спеціальних компетентностей відповідно до майбутньої професійної діяльності.

Результати аналізу сучасного стану питань організації професійно-орієнтованих занять у системі фізичного виховання свідчать про суперечності у реалізації програмного матеріалу та навчального навантаження; суперечності між прагненням досягти прогнозованих результатів навчання, формуванням спеціальних компетентностей та реальним рівнем підготовленості та мотивації студентської молоді, а також про відсутність в закладах вищої освіти належної спортивно-прикладної інфраструктури [4].

Зміст навчальної програми курсу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів передбачає формування професійно важливих для юристів (різних спеціальностей) знань, умінь, фізичних, психічних та рухових якостей. Засобами фізичного виховання можливо нівелювання впливу на організм людини несприятливих факторів [1].

Аналіз проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів показує: фізичне виховання є одним із засобів підготовки людини до трудової діяльності; ППФП студентів закладів вищої освіти повинна здійснюватися з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності; ППФП передбачає розвиток професійно важливих фізичних якостей, рухових умінь та навичок, відповідний стан здоров'я, що необхідне для успішної професійної діяльності; заняття фізичними вправами позитивно впливають на психоемоційний стан людини; удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЗВО з урахуванням психоемоційного стану особистості та можливості вибору програми заняття є необхідною умовою підготовки майбутніх спеціалістів до професійної діяльності [5].

Основним завданням професійно орієнтованого фізичного виховання та професійно-прикладної підготовки є формування у студентів рухових навичок та вмінь, що сприяють розвитку професійно важливих здібностей та передбачає комплекс заходів, спрямованих на формування спеціальних фізичних якостей для вирішення практичних завдань у певній сфері діяльності [2, 3].

Професійно орієнтована фізична підготовка – це процес розвитку фізичних якостей, умінь та навичок, необхідних для конкретної професійної діяльності, для виконання конкретних прикладних завдань [4, 5]. Наприклад, для студентів-юристів професійно орієнтовані програми фізичного виховання повинні відрізнятися за змістом та спрямованістю, враховуючи напрямок та особливості майбутньої практичної діяльності, залежно від специфіки факультету чи інституту. Тому для студентів факультетів прокуратури, юстиції, адвокатури, права та економічної безпеки, міжнародного та європейського права, яким властива монотонна офісна робота, необхідно планувати комплекси вправ, що компенсують малорухливий, сидячий спосіб

роботи (життя). Для студентів факультету слідчої та детективної діяльності та Військово-юридичного інституту, а також для курсантів Інституту Служби безпеки України та Військово-юридичного інституту – програми професійно-прикладної спрямованості, які передбачають спеціальну фізичну підготовку, розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей, прийомів самооборони та рукопашного бою, техніко-тактичних навичок та алгоритму дій в екстремальних та небезпечних ситуаціях (під час затримання правопорушників, злочинців тощо), формування навичок застосування заходів фізичного впливу, спеціальних рухових навичок єдиноборств та навичок поведінки зі зброєю для співробітників правоохоронних органів, спеціальних підрозділів та військовослужбовців.

Отже, професійно орієнтоване фізичне виховання – це процес, спрямований на підготовку студентської молоді до майбутньої професійної діяльності. Це розвиток та вдосконалення спеціальних психофізіологічних якостей, що характеризують готовність випускника до виконання певних дій та вирішення конкретних/професійних завдань. [2, 3].

Навчальні програми з професійно орієнтованого фізичного виховання повинні включати сформовані змістові модулі, завдання для практичних занять, методичні рекомендації, інструкції та завдання для самостійної роботи студентів, критерії оцінювання поточного, модульного та підсумкового контролю знань, умінь, навичок та сформованих, професійно орієнтованих предметних компетентностей з урахуванням специфіки майбутньої діяльності.

Практичні заняття спрямовані на розвиток професійно орієнтованих рухових навичок і здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості з акцентом на майбутню практичну діяльність, засобами циклічних (легка атлетика, плавання, лижний спорт); ациклічних (спортивні ігри, єдиноборства, гімнастика, атлетична гімнастика) та прикладних видів спорту (прикладні багатоборства, подолання смуги перешкод, метання, єдиноборства/прийоми самозахисту тощо), традиційними та інноваційними засобами та в умовах обмеженого простору.

Основні результати навчання з навчальної дисципліни включають: здатність здобувачів аналізувати джерела інформації, сучасні методи проведення професійно орієнтованих практичних занять з урахуванням рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей власного організму; здатність підбирати методи проведення практико-орієнтованих тренінгів, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості та рухового досвіду з метою застосування набутих навичок у майбутній професійній діяльності; здатність коригувати рівень фізичного навантаження для ефективного регулювання навчального процесу, підвищення рівня резистентності організму та адаптації до

умов праці/практичної діяльності; здатність застосовувати знання, навички та досвід професійно орієнтованого навчання та фізичного виховання і спортивних навичок у професійній діяльності, у стандартних та нестандартних ситуаціях.

Також необхідно звернути увагу на проблему підвищення рівня морально-вольових якостей та психологічної стійкості студентської молоді. Для цього необхідно активно та наполегливо працювати/тренуватися під час практичних занять, виконувати конкретні практичні завдання, що передбачені програмою навчання. Під час професійно-орієнтованих занять пріоритетом має бути виконання обов'язкової програми (вивчення теми заняття, виконання необхідних завдань/вимог) і лише після цього, як форма/елемент заохочення, надавати студентам час для зняття нервово-емоційної напруги через ігрові види спорту та активний відпочинок.

Таким чином, для оптимізації процесу професійно-орієнтованого фізичного виховання необхідно розробляти навчальні плани з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності здобувачів; вирішувати проблеми забезпечення закладів вищої освіти сучасними спортивними майданчиками, тренажерами, обладнанням, смугами перешкод, а також створювати необхідні умови для проведення цільових практико-орієнтованих занять.

Професійно орієнтоване фізичне виховання повинне стати важливим засобом формування здорового способу життя, спеціальних компетентностей, розвитку та підвищення рівня спеціальних фізичних та морально-вольових якостей студентів. Впровадження адаптованих програм практико-орієнтованого навчання сприятиме фізичному та соціально-психологічному розвитку студентської молоді.

Література:

1. Костенко М. П., Краснов В. П. Професійно-орієнтоване фізичне виховання юристів: навчально-методичний посібник. Київ, НУБіП України, 2020. 164 с.
2. Мунтян В. С. (2023). Питання впровадження програм спортивно-прикладної фізичної підготовки в закладах вищої освіти. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії». – Київ: ДНУ, Інститут модернізації змісту освіти. С. 106-112
3. Muntian V. (2024) Physical education and practice-oriented special physical training. SCIENTIFIC RESEARCH: MODERN CHALLENGES AND FUTURE PROSPECTS, I International scientific and practical conference, Munich, Germany. P. 155-162.
4. Мунтян В. С., Попошаєв О. В. Актуальні проблеми спеціальної фізичної підготовки в системі фізичного виховання закладів вищої освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025. – Випуск 3К(188). С. 227-231.

5. Петренко О. П., Петренко Н. В., Лоза Т. О. Теоретико-методичні основи програмування занять у професійно орієнтованому фізичному вихованні студентів . Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 2 (122) 2020. С. 134-139.

Ганна ОМОК

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний університет «Запорізька політехніка»

Людмила ШУБА

кандидат педагогічних наук, доцент

доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом,

Національний університет «Запорізька політехніка»

Сергій СМЕТАНІН

старший викладач кафедри

управління фізичною культурою та спортом,

Національний університет «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ АДАПТОВАНОГО ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ ТА ОНЛАЙН-ПРОГРАМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Зважаючи на реалії сьогодення, підготовка фахівців галузі фізичного виховання має враховувати, серед іншого, актуальність формування навичок організації фізичної активності для контингенту з особливими потребами та обмеженими можливостями. З одного боку, це пов'язано зі значним розширенням тенденцій інклюзивної освіти та залученням фахівців з фізичного виховання та спортивних педагогів усіх рівнів у процеси адаптації до активного способу життя людей з обмеженими можливостями, розвитку в Україні різних напрямків інваспорту. З іншого боку, в умовах воєнного стану в Україні помітна тенденція до стрімкого збільшення кількості осіб з обмеженими можливостями, перш за все, через значну кількість травм та поранень пов'язаних з безпосередньою участю у бойових діях, або за рахунок постраждалих серед цивільного населення внаслідок бойових дій на території України.

За таких умов варто враховувати як можливості застосування адаптованого тренажерного обладнання та спеціального програмного забезпечення безпосередньо здобувачами вищої освіти, які мають певні обмеження внаслідок отриманих травм та захворювань, так і необхідність ознайомлення майбутніх фахівців з фізичного виховання з особливостями та методикою використання адаптованого тренажерного обладнання і спеціального програмного забезпечення у своїй професійній діяльності.

До основних напрямків використання адаптованого тренажерного обладнання та онлайн-програм для людей з обмеженими можливостями у підготовці фахівців з фізичного виховання слід віднести:

1. Можливість індивідуалізації фізичних вправ відповідно до потреб осіб з обмеженими можливостями. Використання адаптованих тренажерів і онлайн-програм дозволяє створювати персоналізовані програми тренувань для людей з різними видами обмежень. Фахівці з фізичного виховання повинні навчитися правильно оцінювати потреби кожного клієнта та підбирати відповідне обладнання та вправи для досягнення максимальної ефективності без шкоди для здоров'я.

2. Розвиток навичок планування та проведення адаптивного тренування. Тренажерне обладнання та онлайн-програми для людей з обмеженими можливостями допомагають фахівцям вчитися адаптувати вправи під конкретні фізіологічні особливості та стан здоров'я людини. Це включає в себе врахування обмежень рухової активності, фізичних вправ з використанням спеціальних пристроїв, які забезпечують підтримку або допомогу у виконанні рухів.

3. Навчання теорії та практики інклюзивного підходу у фізичному вихованні. Важливою складовою підготовки фахівців є освоєння теоретичних аспектів інклюзивного підходу в спортивних тренуваннях. Це включає в себе розуміння фізіологічних, психологічних і соціальних аспектів занять для людей з інвалідністю, а також знайомство з існуючими технологіями, адаптованими програмами та методами тренувань, що сприяють розвитку рухової активності.

4. Можливість організації та проведення інтерактивних та віртуальних тренувань у дистанційному та асинхронному режимах. Онлайн-програми і віртуальні тренування надають можливість людям з обмеженими можливостями тренуватися вдома або в будь-якому зручному місці. Для фахівців важливо вміти використовувати цифрові інструменти для проведення тренувань через інтернет, що забезпечує доступність та зручність для людей з обмеженими можливостями, що обмежені в мобільності або мають труднощі з відвідуванням спортивних залів. При цьому можливо планувати як організацію занять у синхронному дистанційному режимі, так і в асинхронному з використанням відео-записів та контролю за прогресом і станом виконання тренувальних програм завдяки відповідним інтерактивним модулям.

5. Моніторинг та корекція фізичних показників за допомогою адаптованих технологій. Використання тренажерів з вбудованими сенсорами та онлайн-платформ для моніторингу фізичних показників (сили,

витривалості, гнучкості, параметрів роботи серцево-судинної та дихальної систем) дозволяє фахівцям проводити корекцію тренувальних програм у реальному часі. Це забезпечує максимальну ефективність тренувань, дозволяючи адаптувати навантаження в залежності від індивідуальних показників та фізичних можливостей кожної людини.

Ці напрямки дозволяють фахівцям з фізичного виховання забезпечити ефективну підтримку та тренування людей з обмеженими можливостями, покращуючи їхню фізичну активність, здоров'я та соціальну інтеграцію. Завдяки цифровим та інноваційним рішенням люди отримують можливість ефективніше контролювати та покращувати свій фізичний стан незалежно від віку, статі чи рівня підготовки.

Адаптоване тренажерне обладнання – це спеціально розроблене або модифіковане певним чином спортивне обладнання, що дозволяє людям з обмеженими можливостями займатися фізичною активністю, зміцнювати м'язи та підтримувати загальний тонус організму. Такі тренажери враховують різні рівні мобільності та можуть бути використані для реабілітації, занять спортом або покращення якості життя. Зокрема, варто виокремити такі основні групи адаптованого тренажерного обладнання як функціональні тренажери (або тренажери для розвитку переважно кардіо-респіраторної системи, дія яких спрямована на розвиток витривалості), тренажерне обладнання для відновлення окремих рухів та розвитку локальних м'язових груп; тренажерне обладнання для покращення рухливості в окремих суглобах та обладнання для створення віртуального простору і забезпечення інтерактивності фізичних вправ. Найбільше розповсюдження на сьогоднішній день отримали саме функціональні тренажери, та окремі види обладнання для виконання локальних силових вправ.

Розглянемо особливості використання деяких з зазначених видів адаптованого тренажерного обладнання.

Гребний тренажер з підтримкою тіла. Це спеціалізоване обладнання, призначене для людей із порушеннями рухливості. Воно має додаткову підтримку спини та сидіння з ремнями фіксації, що дозволяє користувачам безпечно виконувати гребні рухи. Такий тренажер допомагає зміцнити м'язи спини, рук та грудної клітки, а також покращити серцево-судинну витривалість.

Тренажери для верхньої частини тіла (Hand Cycle, Arm Ergometer). Такі тренажери створені для людей, які не можуть використовувати нижні кінцівки для занять спортом. Вони дозволяють виконувати кардіо-навантаження за допомогою рук, імітуючи рухи педалювання (Hand Cycle) або обертання

рукояток (Arm Ergometer). Це ефективний спосіб покращити витривалість, зміцнити м'язи рук, плечей та грудної клітки.

Вібраційні платформи. Пристрої використовують низькочастотні коливання, які стимулюють м'язи всього тіла. Вібраційні платформи особливо корисні для людей із порушеннями координації або обмеженою можливістю виконувати активні фізичні вправи. Вони сприяють покращенню кровообігу, зміцненню м'язів та підтриманню загального фізичного стану без надмірного навантаження на суглоби.

Адаптовані бігові доріжки. Доріжки мають спеціальні поручні, додаткові ремені безпеки або навіть вбудоване сидіння, що дозволяє людям із обмеженою рухливістю безпечно використовувати їх для ходьби або легкого бігу. Вони можуть бути корисні для реабілітації після травм, а також для підтримки загальної фізичної форми.

Гантелі та тренажери з ремінцями для фіксації. Деякі люди мають обмежену силу хвата через травми або неврологічні порушення. Для них створені спеціальні гантелі та інші силові тренажери з ремінцями або манжетами для фіксації. Це дозволяє безпечно виконувати вправи для зміцнення м'язів без ризику випадкового вислизання інвентарю з рук.

Серед переваги використання адаптованого тренажерного обладнання можна зазначити:

1. Доступність фізичних навантажень для людей з різними видами інвалідності.
2. Покращення загального фізичного стану, витривалості та координації.
3. Можливість реабілітації після травм та підтримання здоров'я.
4. Зниження ризику розвитку вторинних захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя.

Адаптовані тренажери відкривають нові можливості для людей з інвалідністю, допомагаючи їм залишатися активними та вести повноцінний спосіб життя.

Сучасні технології роблять фізичну активність доступною для всіх, незалежно від фізичних можливостей. Онлайн-програми та мобільні додатки допомагають людям з інвалідністю підтримувати активний спосіб життя, займатися спортом, проходити реабілітацію та покращувати загальний стан здоров'я. Вони включають адаптовані вправи, індивідуальні налаштування та інтерактивні функції, що сприяють зручності та ефективності тренувань.

Покажемо для прикладу можливість декількох популярних онлайн-програм та додатків для людей з обмеженими можливостями.

Wheelchair Fitness. Це спеціалізований додаток, розроблений для людей, які використовують інвалідний візок. Він містить комплекс вправ для верхньої

частини тіла, що сприяють зміцненню м'язів рук, плечей та спини. Додаток пропонує різні рівні складності, що дозволяє кожному користувачеві знайти оптимальну програму тренувань відповідно до своїх фізичних можливостей.

Adaptive Yoga. Онлайн-курси йоги, адаптовані для людей з різним рівнем рухливості. Вправи спрямовані на покращення гнучкості, рівноваги та дихання, що позитивно впливає на загальний фізичний і психологічний стан. Деякі заняття розроблені спеціально для людей на візках або з обмеженою можливістю руху певних частин тіла.

EvolvRehab. Інноваційна програма, що використовує технологію віртуальної реальності (VR) для фізичної реабілітації. Вона створена для людей із неврологічними захворюваннями або травмами опорно-рухового апарату. Завдяки інтерактивним вправам у віртуальному середовищі користувачі можуть тренувати рухливість, координацію та баланс у захопливій ігровій формі.

Nike Training Club (з адаптованими тренуваннями). Один із найпопулярніших додатків для занять спортом, що має можливість налаштовувати тренування під власні можливості. Містить різноманітні вправи, які можна виконувати сидячи або стоячи, а також спеціальні програми для людей з обмеженою рухливістю.

RehUp. Онлайн-програма для реабілітації та фізичних тренувань людей із травмами, порушеннями рухливості або після операцій. Містить вправи, розроблені лікарями та фізіотерапевтами, які допомагають відновити функціональність тіла та зменшити біль. Програма також дозволяє відстежувати прогрес і адаптувати тренування до індивідуальних потреб.

Аналізуючи переваги використання онлайн-програм та додатків для осіб з обмеженими можливостями, доцільно звернути увагу на наступні фактори:

1. Доступність тренувань у будь-який час та в будь-якому місці.
2. Можливість персоналізації вправ відповідно до рівня фізичних можливостей.
3. Використання сучасних технологій (VR, інтерактивні відео уроки) для покращення ефективності тренувань.
4. Підтримка ментального здоров'я та мотивації через інтерактивний підхід.

Такі програми відкривають більше можливостей для фізичної активності та реабілітації, роблячи здоровий спосіб життя доступним для всіх.

Сучасні технології відкривають широкі можливості для вдосконалення фізичної підготовленості населення. Використання розумних пристроїв, мобільних додатків, віртуальної реальності та інноваційного обладнання дозволяє кожному, незалежно від рівня підготовки, підтримувати здоровий

спосіб життя. У майбутньому ці технології будуть продовжувати вдосконалюватися, роблячи спорт і фізичну активність ще більш доступними та ефективними.

Вадим ПОДРУШНЯК

*старший викладач кафедри спеціальної
фізичної та бойової підготовки
Національної академії СБ України*

ЩОДО ПЕРСПЕКТИВ РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОГО ТА СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТУ

Від моменту повномасштабного вторгнення агресора минуло понад 3 роки, з часу анексії нашої суверенної території – понад 11 років, а національно-визвольна боротьба українського народу проти окупанта триває з 17 сторіччя. В цих умовах особливо гострою є потреба у національно-патріотичному та військово-патріотичному вихованню народу України щоб протистояти сучасним викликам, адже ворог активно та гіпертрофовано різноманітними засобами, в тому числі і через так звану «Юнармію», мілітаризує підростаюче покоління з 8 років, пропагує та насаджує культ насильства та ненависті до усього українського.

Нагальною потребою здійснення системних заходів щодо посилення національно-патріотичного виховання дітей та молоді, - зокрема формування нового українця, який має діяти на основі національних та європейських цінностей є готовність до захисту територіальної цілісності та суверенітету України [5]. Актуальною проблемою у сфері національної та громадянської ідентичності є відсутність системного підходу військово-патріотичного виховання усіх груп населення та вплив деструктивних внутрішніх і зовнішніх факторів, зокрема держави-агресора [6].

Одним із напрямків спорту є військово-прикладний і службово-прикладний спорт, який пов'язаний із виконанням особовим складом сил оборони та сил безпеки України своїх службових обов'язків[1]. Напрямок спорту є за своєю суттю військово-прикладним або службово-прикладним, а за змістом змагальної та навчально-тренувальної діяльності імітує умови виконання службових обов'язків та використовується відповідними підрозділами у процесі підготовки особового складу [2].

Таким чином, навчально-тренувальна та змагальна діяльність службово-прикладного та військово-прикладного спорту є дієвим інструментом для

вирішення пріоритетних завдань, а саме готовності до захисту суверенітету та територіальної цілісності України.

З видів спорту визнаних в Україні, до тих що імітують виконання службових обов'язків, можна віднести пожежно-прикладний спорт, багатоборство тілоохоронців [3], а віднедавна і військово-технологічний спорт [4]. Серед інших видів спорту є й ті, які певною мірою сприяють виконанню службових завдань.

Разом з тим, умови сучасної підготовки як особового складу сил безпеки та сил оборони України та відповідно юнацтва та молоді, мають охоплювати набагато більше напрямків підготовки. До витребуваних варто віднести тактико-прикладну стрільбу, застосування заходів фізичного впливу, багатоборство груп захоплення, багатоборство кінологів, кваліфікаційні іспити на право носіння берету з відзнакою, багатоборства груп спеціального призначення, висотно-штурмовий альпінізм, багатоборство пошукових груп, водолазне багатоборство, тощо.

Вирішенню поставлених завдань сприятиме створення відповідних суб'єктів військово-прикладного та службово-прикладного напрямку спорту, створення та апробація правил змагань, навчальних програм, адаптоване та масштабоване впровадження їх у підготовку за відповідними категоріями та віковими групами: учні, ліцеїсти, студенти, курсанти, особовий склад сил безпеки та сил оборони, ветерани, адаптивні спортсмени.

Напрямок військово-прикладного та службово-прикладного спорту є особливо актуальним на сучасному етапі розвитку сил оборони та сил безпеки України та вимагає комплексного і системного підходу, обов'язкового впровадження у професійну підготовку, а також у освітню діяльність цивільних для забезпечення відповідного належного ступеню готовності до захисту України якомога ширших верств населення нашої держави.

Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 №3803-ХІІ (із змінами). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 27.01.2014 № 149 (із змінами) «Про затвердження порядку визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядок його ведення». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0281-14#Text>
3. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 11.03.2015 № 639 (із змінами) «Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні» <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0639728-15#Text>

4. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 24.02.2025 №1105 «Про визнання виду спорту в Україні».

<https://mms.gov.ua/npas/pro-vyznannia-vydu-sportu-v-ukraini>

5. Наказ Міністерства освіти і науки України від **06.06.2022 № 527 (із змінами) «Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України»**.
<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text>

6. Постанова Кабінету Міністрів України від 30.07.2023 №864 «Про затвердження Державної цільової соціальної програми з утвердження української національної та громадянської ідентичності на період до 2028 року» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/864-2024-p>

Олександр ПОПРОШАЄВ

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,

завідувач кафедри фізичного виховання

Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

ОРГАНІЗАЦІЇ ЦЕНТРІВ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ НА ПРИКЛАДІ НАЦІОНАЛЬНОГО ЮРИДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ЯРОСЛАВА МУДРОГО

Робота з організації фізичного виховання та спорту в НЮУ імені Ярослава Мудрого проводиться відповідно до діючих нормативно-правових актів, а саме: Закону України «Про вищу освіту» від 01 липня 2014 р. № 1556-VII; Указу Президента України від 18 травня 2019 р. № 286/2019 «Про Стратегію національно – патріотичного виховання», постанови Верховної Ради України від 19 жовтня 2016 р. «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади», постанов Кабінету Міністрів України від 30 травня 2025 р. № 525-р «Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року», від 04 листопада 2020 р.

№ 1089 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р.», від 09 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», спільного наказу МОН України та Мінмолодьспорту від 27 жовтня 2021 р. № 1141/4088 «Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти», наказу МОН України від 15 лютого 2021 р. № 193 «Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 р.», наказу МОН України від 20 липня 2022 р. № 644 «Про затвердження стандарту вищої

освіти зі спеціальності 081 «Право» для першого (бакалаврського) рівні вищої освіти» та інших нормативно-правових актів України які сприяють якісному забезпеченню учасників освітнього процесу оздоровчою руховою активністю, фізичним вихованням і спортом для всебічного гармонійного розвитку та підтримки здоров'я, як найвищої соціальної цінності в Державі [3-5].

В зазначених документах передбачається створення в ЗВО двох автономних систем – *фізичного виховання* та окремо *спорту*. Ці системи є рівними за пріоритетністю та взаємодоповнюючими.

В НЮУ імені Ярослава Мудрого напрямок «*Фізичне виховання*» *забезпечує* підготовку та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді Університету, функціонування ефективної системи інклюзивної освіти, організацію занять зі студентами спеціальних медичних груп й популяризацію здорового способу життя серед учасників освітньо-виховного процесу під час практичних занять з фізичної культури та проведення спортивно-масових заходів (відзначення Міжнародного дня студентського спорту в Україні, Дня фізичної культури і спорту, всеукраїнський забіг «Студентська миля», різні флеш-моби, багатетапні комплексні змагання тощо). Все це сприяє гармонійному, передусім фізичному розвитку, збереженню і зміцненню здоров'я, вихованню фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей студентської молоді, що навчається в Університеті. Реалізація цього напрямку забезпечує кафедра фізичне виховання [6].

Напрямок «*Спорт*» в університеті *забезпечує* здобувачам вищої освіти умови для поєднання навчання та спортивної підготовки для участі у всеукраїнських та міжнародних спортивних заходах, зокрема, в Універсіадах України та студентських іграх України, чемпіонатах України, Європи та світу серед студентів, Європейських студентських іграх, Всесвітніх універсіадах та інших комплексних міжнародних спортивних заходах серед студентів відповідно до календарного плану FISU. Реалізація цього напрямку забезпечується Центром студентського спорту Університету [6].

Діяльність Центрів студентського спорту в Україні, окремо регулюються ст. 14 «Центри студентського спорту закладів вищої освіти», Закону України «Про фізичну культуру і спорт» зі змінами та доповненнями від 17.11.2009 р. № 1724-VI. У статті зазначається, що Центри студентського спорту закладів вищої освіти – заклади фізичної культури і спорту, які забезпечують створення умов для поєднання навчання у закладі вищої освіти та підготовку студентів, зокрема, до участі у Чемпіонатах Європи та світу серед студентів з видів спорту, визнаних в Україні, Всесвітніх Універсіадах. Засновниками центрів студентського спорту закладів вищої освіти можуть

бути, зокрема: центральні органи виконавчої влади, яким підпорядковані заклади вищої освіти; або заклади вищої освіти. Фінансування діяльності центрів студентського спорту закладів вищої освіти здійснюється відповідно за рахунок коштів власника (засновника), відповідного бюджету та інших джерел, не заборонених законодавством.

Ми вважаємо, що створення Центрів сприяє позитивно на розвиток з одного боку студентського спорту, з іншого – непрофесійного (любительського) спорту на базах закладів вищої освіти. Цей підхід не новий й досить активно використовується в університетах США та Західної Європи. Студенти західних університетів мають можливість займатися в спортивних секціях або індивідуально. Для цього використовується найсучасніша матеріальна база та передбачено значне фінансування, котре складається із внесків студентів (в США та вузах Західної Європи кожен студент сплачує своє навчання і в сметі розходів передбачена оплата за спортивні секції та фізичне оздоровлення). Також одним із напрямків фізкультурно-спортивної діяльності в університетах США та Західної Європи є підготовка студентів в збірних командах по видам спорту та представлення університету на різних змаганнях серед спортивних команд. Тому в США та країнах Західної Європи весь непрофесійний (любительський) спорт базується в університетах, а збірні команди країни комплектуються зі спортсменів, які входять до збірних команд університету з видів спорту.

В Національному юридичному університеті імені Ярослава Мудрого у 2023 році незважаючи на війну, але дивлячись на перспективу, відповідно до діючого законодавства та з метою успішної реалізації завдань пов'язаних зі спортивною роботою в університеті за ініціативи членів ректорату було створено новий структурний підрозділ – Центр студентського спорту Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого.

На цей час Центр студентського спорту Університету – це продовжувач більш ніж столітніх фізкультурно-спортивних традицій започаткованих спортивним клубом Університету, осередок інновацій у галузі студентського спорту і колектив зі досвідчених висококваліфікованих тренерів, керівників спортивних секцій та інструкторів з видів спорту.

Основною метою діяльності Центру є створення можливостей для самореалізації здобувачів вищої освіти, що навчаються в Університеті у сфері фізичної активності та спорту й створення сприятливих умов для органічного поєднання в освітньому процесі навчальної та тренувальної діяльності.

Для реалізації зазначеної мети Центр виконує наступні завдання, це: популяризація серед здобувачів вищої освіти та співробітників Університету фізичної активності та зайнять спортом; організація тренувань та змагань,

надання можливостей здобувачам вищої освіти займатися різними видами спорту; організація дозвілля, пошук нових форм його проведення; підвищення інтересу студентів та курсантів до спорту, заохочення до регулярних тренувальних занять; допомога здобувачам вищої освіти Університету у вдосконаленні навичок у конкретних видах спорту; створення спортивної спільноти яку об'єднує захопленням спортом, що сприяє обміном досвідом та підтримці один одного; сприяння гармонійному розвитку студентів та курсантів, соціалізації та розвитку навичок командної роботи.

Для реалізації мети та завдань на Центр студентського спорту Університету покладені наступні функції: створення спортивних клубів, секцій, команд з різних видів спорту; організація заходів, які сприяють популяризації різних видів спорту та сприяють залученню нових учасників до спортивної спільноти Університету; підготовка студентських команд Університету до участі у спортивних змаганнях різних рівнів.

З 2023 - 2024 навчального року в Центрі студентського спорту Університету відновилась робота спортивних клубів та секцій, яка була тимчасово призупинена у зв'язку з початку повномасштабного вторгнення російських військ на територію України. В Центрі на цей час працює 8 професійних спортивних клубів та 15 спортивних та спортивно-оздоровчих секцій в яких можуть займатися студенти різного рівня підготовки від початкової до спортивного вдосконалення.

На сьогодні у тісній співпраці *кафедри фізичного виховання* разом із *Центром студентського спорту Університету* відбувається розвиток спортивного руху в стінах Університеті.

Керівництво роботою спортивних та спортивно-оздоровчих секцій, підготовка збірних команд Університету до участі у змаганнях регіонального, Всеукраїнського та світового рівня, спортивно-масова робота на факультетах і в гуртожитках, організація і проведення спортивно-масових та профорієнтаційних заходів і свят різної спрямованості, організація і проведення комплексних змагань на «Кубок ректора» НЮУ імені Ярослава Мудрого серед студентів та курсантів за видами спорту – це перелік основних напрямків спортивної роботи в Університеті яка виконується спільно кафедрою фізичного виховання та Центром студентського спорту Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого [3, 5, 6].

Наш досвід доводить, що організація Центрів студентського спорту в закладах вищої освіти України сприяє вдосконаленню та модернізації форм мотивації і залучення студентів до регулярних занять фізичною активністю та спортом, що в свою чергу сприяє зміцненню соматичного (індивідуального) здоров'я студентів та підвищенню їх фізичної підготовленості.

Література:

1. Бойчук Ю.Д., Козлов А.В., Науменко Н.В., Гриньова М.В. Порівняльний аналіз активності здобувачів вищої освіти під час навчання в асинхронному режимі з дисципліни «фізичне виховання» в умовах карантину та військового стану // Новий колегіум: наук.-інф. журн. : зб. статей. - Х. : ХНУРЕ, 2022. - № 1-2. – С. 50-55 URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/10ee6ebe-93d4-4a07-bb9a-0b9ca20b446e> (дата звернення: 03.06.2025).
2. Козлов А.В., Науменко Н.В., Гогіна Т.І. Досвід викладання дисципліни «фізичне виховання» здобувачам вищої освіти в умовах військового стану. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини: матер. VI Всеукр. наук.- практ. конф. з міжнарод. участю (21-22 квітня 2022), Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2022, С. 137-142 URL: http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/18060/1/%D0%9Esoblyvosti_formuvannya_aktivnoyi_hromadskoyi_pozytsiyi_u_studentiv_vyshchikh_navchalnykh_zakladiv.pdf (дата звернення: 08.02.2025).
3. Попошасв О. В., Мунтян В. С., Островський М. В. Визначення місця та ролі навчальної дисципліни "Фізичне виховання" в національній системі освіти // Спортивна наука України. 2016. № 3. С. 3–8. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/420> (дата звернення: 03.06.2025).
4. Попошасв О. В., Попошасва О. А. Питання розвитку системи освіти та фізичної культури і спорту в умовах децентралізації влади // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. № 5. С. 83-87. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/425/413> (дата звернення: 10.06.2025).
5. Попошасв О. В., Чумаков О. В. Досвід організації навчальної роботи на кафедрі фізичного виховання № 1 НЮУ імені Ярослава Мудрого під час змішаної або дистанційної форми організації навчального процесу // Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : зб. ст. наук.- практ. конф., 25–26 листоп. 2021 р. Харків, 2021. С. 128–136. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/91c9ec1b-82c6-494c-8d2e-d755e704332e/content> (дата звернення: 03.06.2025).
6. Фізична культура, спорт і українське студентство: досвід Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого від заснування до сьогодні : До 220-річчя Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого та 90-річчя кафедри фізич. виховання : монографія / [О.С. Нестерович, О. В. Попошасв, Г.І. Приходько та ін.]. - Харків : Право, 2025. 348 с.: іл. URL: https://pravo-izdat.com.ua/image/data/Files/817/3_Fizichna%20i%20sport_vnutri.pdf?srsltid=AfmBOoc2i_jQQ4ezodgXJ0aHNl7IXQwWlzfLhGzmGJm0VVavbj6QyhM3 (дата звернення: 10.06.2025).

Нурай Асаф кизи РЗАЄВА

narzaieva.3m24@knuu.edu.ua

здобувачка вищої освіти III медичного факультету,

Харківський національний медичний університет

Наталія СТРАТІЙ

nv.stratii@knuu.edu.ua

старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я,

Харківський національний медичний університет, Україна

ФЕНОМЕН «ТІЛЕСНОГО БУФЕРА» ЯК ЗАХИСТ ВІД ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Анотація. У науковій роботі розглядаємо вплив фізичних вправ на психологічний стан людини і яку роль відіграє феномен «тілесного буфера» у підтримці психологічного здоров'я студентів.

Ключові слова: фізичні вправи, фізичне навантаження, феномен «тілесного буфера», стрес, ментальне здоров'я.

Вступ. Фізична культура стала одним із засобів підтримки емоційного, психологічного, ментального здоров'я. Особливо для студентів, виконання вправ знижує стрес та позитивно впливає на гормональний фон. В умовах воєнного стану фізичне навантаження допомагає розгрузити мозок та перейти зі стресової ситуації на процес тренування.

Актуальність. Наразі важливо розуміти, що фізична культура слугує не лише засобом зміцнення тіла, а й засобом підтримки ментального здоров'я. Тому актуальність цієї наукової роботи полягає в тому, що студенти, які кожен день стискаються зі стресом у навчанні та через воєнний стан, потребують емоційного перезавантаження за допомогою використання різних видів активностей.

Мета. Встановити актуальні та сучасні методи фізичного навантаження як психологічної допомоги студентам.

Результати дослідження. Фізичні вправи мають вплив на психологічний стан кожної людини. Вони створюють відчуття володіння власним тілом, що полегшує переживання стресу. Важливо зазначити, що великий вплив на переживання власних емоцій відіграє феномен «тілесного буфера» як захист від хронічного стресу. Під час частих обстрілів, стресу від невиконаного завдання в університеті та інших проблем, тіло старається «вижити» у цих умовах та зникає до постійного напруження. Явище коли організм старається прийняти на себе весь негатив, тим самим розгрузити психіку від навантаження називається тілесними буфером. У випадку хронічного стресу, використовують фізичні вправи для того, щоб досягти фізіологічної і психічної резистентності організму. Студенти, що мають фізичну підготовку краще переносять втому, недосип та психологічні проблеми, тому навіть невеликі, короткочасні вправи нададуть позитивний наслідок у вигляді достатньої енергії для ефективного та насиченого студентського дня. Варто звернути увагу на вплив спорту на центральну стрес-реагуючу систему. Гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система відіграє сигналізуючу функцію загрози, але при надмірній кількості тривоги, вона не перестає виробляти гормони стресу. В першу чергу завдяки тому, що тіло має роль буфера функції гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи можна

знижувати та мінімізувати стрес. Феномен «тілесного буфера» можна підсилити завдяки фізичним вправам. Для кожної людини таке фізичне навантаження може бути різним. Це йога, медитації, дихальні практики. Одним із найефективніших вправ, за допомогою якого можна знизити стрес, це вправа, що включає повне відчуття власного тіла. Наприклад, якщо стоячи на ногах почату струшувати руки та ноги це дійсно допоможе відчути себе у просторі. Людина, що відчуває своє тіло не може довго переживати стрес, бо активується парасимпатична нервова система (ПНС). Саме вона знижує емоційне перевантаження та дозволяє організму перепочити. Ефективним буде також вправи на біг, танці, навіть просто тактильно відчутти своє тіло. Будь-який рух це засіб вивільнення стресу та його виходу. Часто застосовують дихальні вправи, одним із найпоширеніших є діафрагмальне дихання. Також часто зустрічається застосування «квадратного» дихання. Де впродовж 4 секунд потрібно затримати та видихати повітря.

Висновок. Отже, феномен «тілесного буфера» відіграє важливу роль у підтримці психологічного здоров'я студентів. Фізичні вправи особливо допомагають підсиленню роботи тілесного буфера та значно знижують рівень переживання стресу у повсякденному житті, включаючи умови воєнного стану. Це підтверджує важливість дотримання здорового способу життя, що допомагає легше проживати стресове навантаження як на фізичному так і психологічному рівні.

Література:

1. https://ukr.media/psihologiya/462618/#google_vignette
2. <https://training.club/videos/view/6/yak-povernuti-bazhannya-trenuvatis>
3. <https://znaj.ua/zdorovya/182377-upravlinnya-stresom-top-7-prostih-sposobiv>
4. <https://kvitna.org/8709-fizichni-vpravi-ta-diyeta-pid-chas-likuvannya-rmz.html>
5. <https://nc-vibor.com.ua/ua/blogs/reczidiv-zriv-zalezhnosti/>

Людмила РОМАНЕНКО

*кандидат юридичних наук,
викладач кафедри фізичного виховання,
провідний спеціаліст Центру спортивного права
Національного юридичного університету*

імені Ярослава Мудрого

<https://orcid.org/0000-0003-1732-0214>

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В
ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ**

Військові дії в Україні призвели до низки викликів для сфери фізичного виховання в закладах освіти, тому фізичне виховання стає не лише засобом підтримки здоров'я, а й інструментом соціалізації, емоційної регуляції та реабілітації. [1]

Загальні засади нормативно-правового регулювання суспільних відносин у сфері фізичної культури і спорту визначені Законом України «Про фізичну культуру і спорт», який за обсягом регулювання суспільних відносин у цій сфері цілком може мати значення фізкультурно-спортивної «Конституції». Так цей Закон визначає загальні правові, організаційні, соціальні та економічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту та регулює суспільні відносини у створенні умов для розвитку фізичної культури і спорту. В той же час порівняння з аналогічними законами інших країн свідчить про потребу його подальшого удосконалення. Наприклад, Закон Республіки Молдова «Про фізичну культуру і спорт», який було прийнято 25.03.1999 р., має більш яскраве соціальне забарвлення й насичений актуальними гарантіями забезпечення прав учасників фізкультурно-спортивних відносин. Перш за все, йдеться про важливі гарантії для спортсменів-професіоналів щодо їх інтегрування у систему освіти (ст. 17). Наприклад, учбові заклади мають забезпечити таким спортсменам звільнення від занять, продовження екзаменційних сесій, прийняття без вступних іспитів – на умовах, які оговорюються у договорі, який укладається між центральними галузевими органами у сфері фізичної культури та спорту та у сфері освіти. [1] Це, як ніколи актуалізує врегулювання врегулювання питання надання пільг до вступу у заклади вищої освіти України спортсменам-професіоналам, які є кандидатами до збірних команд України або членами Національних збірних команд України.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-ХІІ від 24 грудня 1993 року (із змінами) у статті 26 визначає фізичну культуру у сфері освіти так: Органи державної влади та органи місцевого самоврядування сприяють розвитку фізичної культури в закладах освіти. Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя. Фізична культура у сфері освіти базується на затверджених відповідно до закону державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково обґрунтованих норм

рухової активності дітей та молоді з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Керівники закладів освіти зобов'язані забезпечувати створення сприятливих умов для належної рухової активності учнів та студентів. [2]

Стаття 26 досліджуваного Закону закріплює положення про те, що фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечення розвитку фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування широкого використання, різних способів та форм фізичного виховання та масового спорту, безперервності цього процесу протягом всього життя. Передбачено, що у загальноосвітніх та професійно-технічних учбових закладах уроки з фізичної культури є обов'язковими та проводяться не менш трьох разів на тиждень. В той же час ч. 2 ст.12 Закону Республіки Молдова містить більш розгорнуту норму: фізичне виховання є обов'язковою дисципліною з визначеною кількістю занять. Фізичне виховання в непрофільних закладах вищої освіти є обов'язковою дисципліною у перших чотирьох навчальних семестрах і включено до навчальних планів в межах 4–6 взаїмозалікових навчальних кредитів і відображається у дипломі. Вважаємо ці та інші положення Закону Республіки Молдова «Про фізичну культуру та спорт» [3] та рекомендації СМ/Rec(2021)5 Ухваленої Комітетом міністрів 13 жовтня 2021 року на 1414-му засіданні заступників міністрів Переглянутої Європейської спортивної хартії [4] варто запровадити в Україні. Для того, щоб кожна людина мала змогу брати участь у спорті та, зокрема, забезпечити, щоб усі молоді люди отримували уроки фізичного виховання в навчальних закладах і мали доступ до можливостей розвитку фізичної грамотності, фізичної підготовки та набуття базових рухових навичок необхідно вжити всіх відповідних заходів для розвитку фізичної грамотності та фізичної підготовки серед молоді, дозволяючи їм набути основних рухових навичок і заохочуючи їх до занять спортом, зокрема шляхом забезпечення того, щоб усі студенти мали доступ до спортивних, рекреаційних та фізично-виховальних програм і засобів, а також щоб для цих занять було виділено відповідні відрізки часу. [4]

Впровадження в навчальний процес для студентів другого курсу закладів вищої освіти обов'язкової навчальної дисципліни базова загально військова підготовка (БЗВП) має недопрацювання стосовно відсутності блоку з фізичного виховання, а саме фізичної підготовки. Різновидом фізичного виховання є фізична підготовка. Так, ст. 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» визначає фізичну підготовку як складову фізичного виховання різних груп населення, яка полягає у формуванні рухових умінь та навичок людини, розвитку її фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності. [2] Для вдалого проходження

навчального курсу з БЗВП студенту необхідно мати відповідні фізичні якості та фізичну підготовку. Тому сьогодні актуальним питанням залишається запровадження в закладах вищої освіти навчальних програм з фізичного виховання (спортивно-прикладного напрямку та професійно-орієнтованої фізичної підготовки), спрямованих на підготовку молоді до майбутньої професійної діяльності та захисту України.

Фізичне виховання, особливо в умовах воєнного стану, має ґрунтуватися на індивідуальному підході, доступності, інклюзивності та використанні інноваційних методик. Фізичне виховання студентської молоді є важливим засобом підтримки фізичного та психічного здоров'я. Воно має базуватися на використанні інноваційних технологій, сучасного обладнання, комплексного підходу до здоров'я, а також враховувати психологічні аспекти навчання. Впровадження цих підходів дозволить не лише зберегти ефективність фізичного виховання, а й створити сприятливі умови для формування здорового способу життя студентської молоді навіть у складних обставинах. [1]

Незважаючи на постійні ракетні атаки по об'єктах інфраструктури та навчальних закладах нашого міста, працюють спортивні клуби і спортивно-оздоровчі секції Університету, а студенти-спортсмени продовжують виступати в обласних, всеукраїнських та міжнародних змаганнях, представляючи наш університет, рідне місто-герой Харків та Україну на міжнародних чемпіонатах і турнірах. [5]

Література:

1. Багорка Анна, Есаулова Олена. Адаптивне фізичне виховання студентської молоді в умовах воєнного. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2025 URL: <https://journals.urau.ua/hdafk-tmf/article/view/325933/315823>
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-XII від 24 грудня 1993 року (із змінами) URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Закон Республіки Молдова № 330 от 25-03-1999 «Про фізичну культуру та спорт» URL: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=129800&lang
4. Переглянута Європейська спортивна хартія. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/Spivrobitnuctvo%20z%20radoy%20EU/PREMS%20039224%20UKR%202584%20Revised%20European%20Sports%20Charter.pdf
5. Фізична культура, спорт і українське студентство: досвід Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого від заснування до сьогодення : До 220-річчя Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого та 90-річчя кафедри фізич. виховання : монографія / [О.С. Нестерович, О. В. Попошаєв, Г.І. Приходько та ін.]. - Харків : Право, 2025. 348 с.: іл. URL: https://pravo-izdat.com.ua/image/data/Files/817/3_Fizichna%20kultura%20i%20sport_vnutri.pdf?srsltid=AfmBOoc2iJQ4QezodgXJ0aHNl7IXQwWlZfHfLZGmGJm0VVavbj6QyhM3

РОЗВИТОК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасні трансформаційні процеси у системі вищої освіти України розгортаються в умовах глибоких соціокультурних і геополітичних змін, що супроводжуються не лише реформуванням освітньої парадигми відповідно до європейських стандартів, але й надзвичайними викликами, зумовленими повномасштабною війною та функціонуванням країни в умовах воєнного стану. У такій ситуації особливої актуальності набуває завдання формування фізично, психоемоційно та морально стійкої особистості здобувача вищої освіти, здатного не лише до фахового зростання, а й до адаптації в екстремальних умовах, підтримання власного здоров'я, працездатності та психологічної рівноваги.

У цьому контексті фізичне виховання у закладах вищої освіти поступово виходить за межі традиційно освітньо-оздоровчої парадигми та набуває рис стратегічного елементу системи національної безпеки. Її функціональне навантаження значно розширюється, охоплюючи не лише формування фізичного ресурсу молоді, але й розвиток психофізіологічної витривалості, стресостійкості, самодисципліни, а також готовності до самозахисту і прояву активної громадянської позиції. Як зазначає О. Пермяков зі співавторами (2020), система фізичного виховання має бути адаптивною, динамічною та здатною оперативно реагувати на трансформації соціального середовища, особливо в умовах соціально-політичної нестабільності (Пермяков, Оніщук, Йопа, Остапов, 2020). У свою чергу, А. Лісняк і М. Пожидаєв (2024) акцентують увагу на необхідності формування ціннісного ставлення до здоров'я як базового компонента життєвої стратегії особистості, що набуває критичного значення в умовах зовнішніх загроз, нестабільності та невизначеності майбутнього (Лісняк, Пожидаєв, 2024).

Попри зростаюче усвідомлення значущості фізичного виховання у системі вищої освіти, її сучасний стан характеризується низкою внутрішніх суперечностей. Зокрема, виявляється розрив між нагальними суспільними викликами – такими як потреба в укріпленні здоров'я, формуванні мобілізаційної готовності, стресостійкості та адаптивності молоді – і застарілими методичними підходами, що досі домінують у практиці

фізичного виховання. Крім того, існує невідповідність між об'єктивною потребою у всебічному фізичному та психічному розвитку здобувачів освіти та обмеженими можливостями для її реалізації через недостатнє ресурсне, організаційне й науково-методичне забезпечення, особливо в умовах воєнного стану (Пустовалов, Усатова, Король, Супрунович, Халаявка, 2023).

Зазначені обставини об'єктивно зумовлюють необхідність перегляду і наукового переосмислення концептуальних засад побудови сучасної системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Така система повинна інтегрувати компетентнісний, особистісно орієнтований, здоров'язбережувальний та оборонно-прикладний підходи, бути здатною до гнучкої адаптації у кризових ситуаціях та сприяти не лише фізичному й психологічному укріпленню здобувачів, а й розвитку їх громадянської свідомості й соціальної відповідальності. Формування нових стратегічних орієнтирів, оновлення змісту, форм і методів організації фізичної підготовки набуває пріоритетного значення в контексті посилення освітнього, гуманітарного та безпекового потенціалу України в умовах війни.

Актуальним стає пошук ефективних педагогічних рішень, здатних забезпечити трансформацію системи фізичної підготовки у ЗВО відповідно до сучасних викликів. Це потребує концептуального переосмислення цілей, змісту, форм і методів фізичного виховання, інтеграції інноваційних технологій, а також розробки моделей, що поєднують здоров'язбережувальну, громадянсько-патріотичну та оборонно-прикладну складові. Саме такий підхід дозволить створити гнучку, адаптивну й життєздатну систему фізичної підготовки, яка відповідатиме актуальним потребам суспільства та викликам сьогодення.

Сучасна парадигма фізичного виховання в системі вищої освіти України дедалі активніше переосмислюється під впливом зміни соціального контексту, безпекової ситуації, трансформації освітнього простору та зростання значущості особистісно орієнтованого підходу до формування компетентностей студентської молоді. В умовах воєнного стану питання ефективної організації фізичної підготовки набуває особливої актуальності, адже вона виконує не лише традиційну гігієнічно-здоров'язбережувальну функцію, а й перетворюється на інструмент зміцнення психофізичної стійкості, розвитку мобілізаційної готовності та формування моделей поведінки в умовах небезпеки.

У науковому дискурсі все частіше порушується проблема невідповідності традиційних форм фізичного виховання викликам сьогодення. Як зазначають С. Гавришко, С. Гвоздецька та І. Приходько

(2023), українська система фізичного виховання зазнає критики через надмірну стандартизованість, переважання нормативно-результативного підходу та недостатню увагу до розвитку особистісних цінностей і вольової сфери студентів. Автори наголошують на доцільності інтеграції здоров'язбережувальних технологій із компетентнісним підходом, що забезпечує формування фізичної, соціальної та емоційної складових освітньої компетентності (Гавришко, Гвоздецька & Приходько, 2023).

Згідно з науковою позицією заслуженого діяча науки і техніки України, професора Г. П. Грибана (2020), ключовою тенденцією модернізації фізичного виховання у ЗВО є впровадження варіативних програм на основі принципів індивідуалізації та адаптивності. Врахування рівня фізичної підготовленості, мотивації, стану здоров'я й психоемоційних особливостей студентів дозволяє подолати авторитарні моделі педагогіки та перейти до суб'єкт-суб'єктної взаємодії, де студент виступає рівноправним і активним учасником освітнього процесу (Грибан, 2020).

Суттєвий внесок у переосмислення концепції фізичної підготовки зробили В. Назимок і Ю. Мартинов (2024), які пропонують включення до освітнього процесу тактичної, домедичної та психологічної складових. Така інтеграція сприяє формуванню у студентів поведінкових моделей, здатних забезпечити стійкість у кризових ситуаціях. Автори підкреслюють багатофункціональність сучасного фізичного виховання, що включає елементи безпеки, медико-профілактики та мотивації (Назимок & Мартинов, 2024).

Цифровізація фізичної підготовки є відповіддю на реалії воєнного часу. Як стверджують О. Багас, В. Шинкарук і І. Ткачик (2025), використання цифрових інструментів – онлайн-платформ, мобільних додатків, віртуальних тренажерів – дозволяє не лише зберігати безперервність навчання, а й індивідуалізувати навантаження, підтримуючи мотивацію студентів навіть у складних умовах. В українському контексті цифрові рішення вже виступають не тимчасовим заходом, а сталим компонентом інноваційної системи фізичної підготовки (Багас, Шинкарук & Ткачик, 2025).

Н. Позмогова та К. Соломенчук (2024) наголошують на ролі фізичного виховання як соціального чинника формування патріотичної свідомості, громадянської активності та єдності молоді. У воєнний час фізична активність набуває символічного значення: вона є проявом внутрішньої сили, здатності до опору та мобілізації ресурсів особистості для подолання стресових викликів (Позмогова & Соломенчук, 2024).

Таким чином, сучасні дослідження демонструють наявність наукової згоди щодо необхідності глибокої трансформації фізичної підготовки у вищій школі. Йдеться не лише про зміну змісту й методів навчання, а й про переосмислення ролі фізичної культури в системі цінностей. У сучасних умовах вона постає як стратегічний інструмент формування цілісної, стійкої, соціально відповідальної особистості – громадянина, готового діяти в умовах невизначеності та небезпеки.

Фізична підготовка в умовах воєнного стану набуває якісно нового значення в системі вищої освіти, виходячи за межі традиційного оздоровчого підходу та трансформуючись у важливий засіб формування ключових психофізіологічних, адаптивних і соціально-регуляторних компетентностей. Вона стає інструментом не лише фізичного загартовування, а й психоемоційної стабілізації, розвитку стресостійкості та життєстійкості молоді.

Актуалізується необхідність глибокого переосмислення змісту, організаційних форм і педагогічних технологій фізичного виховання з урахуванням зміненої реальності: безпекових ризиків, гібридного формату навчання, високого рівня психосоціального навантаження. Відповідно, нова модель фізичної підготовки у ЗВО має базуватися на принципах індивідуалізації, цифровізації, інтегрованості, безпекової орієнтації та нормативної гнучкості.

Фізична активність довела свою ефективність у кризових обставинах як чинник профілактики та зниження симптомів тривожності, депресії, емоційного виснаження. Це особливо важливо для студентів, які навчаються у зонах підвищеного ризику або зазнають впливу травматичного досвіду.

Цифровізація фізичного виховання виступає не лише технічним доповненням, а стратегічним засобом забезпечення доступності, безперервності та персоналізації освітнього процесу. Інноваційні платформи, мобільні застосунки, дистанційні тренування і віртуальні тренажери дозволяють адаптувати навчання до індивідуальних потреб студентів та умов їхнього перебування.

Організація ефективної системи фізичного виховання в період соціальної нестабільності вимагає комплексного підходу, що включає міждисциплінарну взаємодію різних сфер (освітньої, медичної, безпекової, соціальної), оновлення нормативно-правової бази, підвищення професійної компетентності викладачів та створення адаптивного методичного середовища.

Загалом, модернізована система фізичного виховання повинна бути: науково вивіреною – ґрунтуватися на доказових підходах і результатах

емпіричних досліджень; стійкою до викликів – здатною ефективно функціонувати в умовах турбулентності; ціннісно спрямованою – формувати відповідальне ставлення до здоров'я, безпеки, громади та держави; інтегративною – поєднувати фізичну, емоційну, соціальну і громадянську складові розвитку особистості.

У контексті воєнного стану фізичне виховання у закладах вищої освіти набуває принципово нової парадигми, що передбачає її інтеграцію в систему комплексного особистісного розвитку молоді. Вона має формувати не лише фізичну витривалість, а й здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів, психоемоційної стабільності, саморегуляції та відповідального прийняття рішень у кризових ситуаціях.

Таким чином, фізичне виховання слід розглядати як стратегічний компонент освітнього середовища, спрямований на підготовку молодого покоління до життя в умовах невизначеності, загроз і соціальної турбулентності.

Література:

1. Афузова Г. (2024). Розвиток стійкості студентів першого курсу в умовах воєнного стану в Україні. *Дослідження педагогічної освіти*. 2024. 31 липня. NW 10. Серія: NW 5 «Діти та молодь групи ризику та міська освіта» UERA. https://www.researchgate.net/publication/376977234_
2. Бондарчук Н. (2024). Актуальні напрями вдосконалення й розвитку системи фізичного виховання України в найближчій перспективі. *Sport Science Spectrum*. Ужгород: ДВНЗ «Ужгородський національний університет», № 1, с. 68–73. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-11>
3. Гавришко С., Гвоздецька С. В., Приходько І. М. (2023). Сучасна система фізичного виховання у ЗВО. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (8(168)), 29–32. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).05)
4. Грибан (ред.), 2020 – *Фізичне виховання: проблеми та перспективи*: монографія / за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с. <http://eprints.zu.edu.ua/32273/1/Gryban-monografiya.pdf>
5. Єрмакова Т., Луцький В., П'ятницька Д., Несен О. (2023). Мотивація до фізичної активності студентів ВНЗ, які проживають у зонах воєнного конфлікту в Україні. *Педагогіка здоров'я*, 2023;2(2):74–82. <https://doi.org/10.15561/health.2023.0204>

Ірина СОКОЛОВСЬКА

кандидат медичних наук, доцент,

*доцент кафедри фізкультури і спорту Комунального закладу вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької
обласної ради*

Валентина НЕЧИПОРЕНКО

доктор педагогічних наук, професор,

*ректор Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна
навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради*

Наталія ГОРДІЄНКО

*доктор соціологічних наук, професор,
проректор з наукової та інноваційної діяльності
Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-
реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради*

Олена ПОЗДНЯКОВА

*доктор педагогічних наук, професор,
перший проректор
Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-
реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради*

Світлана ВОЛКОВА

*кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізкультури і спорту
Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-
реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради*

Наталія СЕРГАТА

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізкультури і спорту
Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-
реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради*

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО - ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У зв'язку зі збільшенням рівня науково-технічного прогресу, молоде покоління все менше уваги приділяє фізичним вправам, спортивним секціям, ранковій зарядці і навіть просто прогулянкам на свіжому повітрі. Зміни, що відбуваються в суспільстві та конкуренція на ринку праці вимагають високопрофесійних фахівців, які мають гарний рівень фізичної підготовленості. Перед викладачами кафедр фізичної культури та спорту ставиться завдання знайти засоби та методи включення різних форм та видів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи, а також створити умови для збереження здоров'я студентів.

Для більшості студентів заняття фізичною культурою є не тільки основною, але часто і єдиною формою їх фізичного вдосконалення. Найважливішим фактором, що негативно впливає на формування здоров'я студентів вузів та зростання захворюваності, є їх низька рухова активність. Протягом навчального процесу в університеті спостерігається тенденція зниження інтересу студентів до спорту. Найбільше на ставлення студентів до фізичної культури впливають такі фактори як: велике учбове навантаження, поганий стан здоров'я, нестача вільного часу, відсутність спортивної бази й потрібних секцій.

Аналіз науково-методичної літератури підтвердив, що в останні роки лише близько 20% юнаків і дівчат, які вступили на перший курс, крім основних академічних занять з фізичної культури відвідують або міські, або університетські спортивні секції, а на старших курсах ця цифра знижується. Основними мотивами до рухової активності студентів університетів можуть стати бажання мати гарну будову тіла, покращити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість. З метою ефективності та зміцнення здоров'я студентської молоді можна запропонувати використовувати такі форми фізкультурної діяльності:

1. Перша форма може бути - реалізована на академічних заняттях у навчальний час та включає комплексне вирішення трьох завдань: освітніх, виховних і оздоровчих.

2. Друга форма - включає розвиток рухових здібностей, що забезпечують досягнення високої спортивно-технічної майстерності у студентів.

3. Третя форма – планує активне дозвілля студентів – передбачає організацію самостійних занять, застосування різних форм та засобів фізичної культури.

Дані форми дозволяють викладачам знайти саме індивідуальний підхід до кожного студента, адже кожен з них індивідуальний у своєму особистісному виборі та не завжди одні й ті самі засоби впливу можуть призвести до залучення студентів до занять фізичною культурою[1].

У контексті питання необхідно відзначити розроблену вченими модель особистісно-орієнтованої технології формування фізичної культури студента, що включає розробку експериментальної програми та критеріїв сформованості мотивації до фізичної культури. Дана модель застосування засобів, форм і методів фізичної культури побудована з урахуванням індивідуально-типологічних характеристик студентів, що займаються спортом, детермінацією особистісно орієнтованого змісту освітнього простору і представляє великі можливості для ефективної реалізації базової мети фізичного виховання у вузі - формування фізичної культури студента [2]. Також, для підвищення мотивації до відвідування занять спортом, слід враховувати, що більшість студентів вишу віддають свої уподобання спортивним іграм та плаванню як видам рухової активності, які є найкращими для занять фізичною культурою студентів.

Таким чином, із метою підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів університетів до фізичної культури можна запропонувати на наш погляд:

- ✓ розробити та реалізовувати концепцію фізичної культури та спорту в ЗВО;
- ✓ упроваджувати програми актуальних напрямів досліджень із фізичної культури та спорту;
- ✓ проводити наукові конференції та круглі столи із актуальних проблем фізичної культури та спорту серед студентів.

Література:

1. Березюк О. С. Методи організації особистісно орієнтованого навчання в освітньому середовищі. *Професійна педагогічна освіта: особистісно орієнтований підхід* : монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 346-360.
2. Яценко С. Л. Особистісно орієнтоване навчання: теоретичний та прикладний аспекти. *Проблеми освіти: Наук-метод. зб. Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України*. Київ, 2015. Вип. 85. С. 231-237.
- 3.

Сергій СМЕТАНІН

*старший викладач кафедри
управління фізичною культурою та спортом,
Національний університет «Запорізька політехніка»*

Олена ЗАХАРОВА

*старший викладач кафедри
управління фізичною культурою та спортом,
Національний університет «Запорізька політехніка»*

Євген КУРТА

*кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри управління
фізичною культурою та спортом,
Національний університет «Запорізька політехніка»*

ВПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ, КОМУНІКАЦІЙНИХ ТА ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З МЕТОЮ ЗМІЦНЕННЯ СОМАТИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Сучасне суспільство стикається з низкою викликів, серед яких не останнє місце займає проблема зміцнення соматичного та метального здоров'я молоді, зокрема у студентському середовищі. Актуальність цих питань особливо гостро виявилася в умовах воєнного стану та вимушеного переходу на дистанційні та змішані форми проведення занять у низці закладів вищої освіти України, перш за все у прифронтових регіонах. Якнайширше використання для вирішення зазначених питань можливостей сучасних

інноваційних цифрових технологій у галузі фізичного виховання має сприяти їх більш якісному та швидкому вирішенню.

Впровадження цифрових продуктів та платформ може значно покращити ефективність навчального процесу, оптимізувати фізичну активність студентів, а також сприяти зміцненню їх психічного та соматичного здоров'я.

Серед інформаційних продуктів, що знайшли широке використання у сфері запровадження оздоровчих технологій в навчальному процесі, перш за все, можна зазначити так звані Wearable-технології (носимі пристрої, фітнес-трекери, смарт-годинники). До таких, зокрема, можна віднести пристрої, такі як Fitbit, Garmin або Xiaomi Mi Band, що дозволяють студентам відстежувати свою фізичну активність, пульс, кількість кроків та навіть якість сну. Інтеграція цих пристроїв у навчальний процес дозволяє студентам реалістично оцінювати свій рівень фізичної підготовки і мотивує до фізичної активності, яка у свою чергу створює умови і для покращення ментального здоров'я студентської молоді.

Важливим чинником підтримки соматичного здоров'я слід вважати організацію раціонального балансу харчування та фізичної активності, що є особливо актуальним за умов дистанційної освіти. Зокрема, досить добре зарекомендував себе MyFitnessPal – додаток для моніторингу харчування та фізичної активності. Студенти можуть використовувати його для планування здорового харчування і підтримання фізичної форми, що має позитивний вплив на фізичне і психологічне здоров'я.

З метою організації оздоровчої фізичної активності при самостійних заняттях студентська молодь досить широко використовує можливості онлайн-платформи для фітнесу. Такі платформи як Nike Training Club, Peloton, ClassPass пропонують онлайн-тренування, які можуть бути інтегровані в навчальний процес. Студенти мають доступ до відео-уроків з йоги, кардіо-тренувань, силових тренувань, що дозволяє розвивати різні аспекти фізичної підготовки.

Інформаційні та комунікаційні технології широко використовуються і для підтримки ментального здоров'я. Зокрема, мобільні додатки для медитації та релаксації дозволяють перемикатися в умовах підвищеного ризику стресових ситуацій за умов воєнного стану та контролювати окремі психічні параметри.

Додатки на кшталт Calm, Headspace, Insight Timer допомагають студентам знизити рівень стресу і тривожності. Вони пропонують медитації, техніки глибокого дихання, релаксацію і практики усвідомленості, що має важливе значення для підтримки ментального здоров'я.

Досить ефективними інструментами підтримки ментального здоров'я зарекомендували себе платформи для психологічної підтримки та розвитку емоційної інтелігенції, зокрема Woebot, Wysa – чат-боти, що використовують когнітивно-поведінкову терапію для допомоги в подоланні стресу, тривожності та депресії. Ці інструменти можуть бути корисними для студентів, які переживають емоційні труднощі під час навчання та в умовах дії воєнного стану.

Досить активно інтегровані сучасні технології і в позанавчальну діяльність студентської молоді.

Платформи на зразок Strava чи Endomondo дозволяють студентам брати участь у групових змаганнях або активностях, а також моніторити свій прогрес на загальноуніверситетському рівні. Це сприяє не лише покращенню фізичної форми, але й розвитку командного духу і соціальної взаємодії.

Мобільні додатки можна активно використовувати для організації різноманітних видів фізичної активності у позанавчальній діяльності. Eventbrite та Meetup можна використовувати для організації спортивних заходів, майстер-класів з йоги, турнірів з настільного тенісу чи інших спортивних подій, в яких можуть брати участь студенти поза навчанням.

Інтернет-ресурси та платформи сьогодні майже повсюдно використовуються для інтеграції навчального процесу. Google Classroom, Moodle, Microsoft Teams – приклади популярних платформ для організації навчального процесу, які дозволяють інтегрувати відео-уроки з фізичного виховання та психології, тренування та інтерактивні завдання. Такі платформи дозволяють проводити віртуальні спортивні заняття та інші активності, що сприяють розвитку фізичних і психічних здібностей студентів.

Таким чином, аналізуючи можливості та переваги застосування інформаційних, комунікаційних та цифрових технологій в навчальний процес з фізичного з метою зміцнення соматичного та ментального здоров'я студентів можна відзначити кілька головних тез.

Використання носимих пристроїв та мобільних додатків дозволяє зібрати детальну статистику про фізичний стан студента, а також допомогти йому у самостійному плануванні тренувального процесу. Це особливо важливо в умовах обмежених можливостей для фізичних занять у навчальних закладах.

Платформи для психологічної підтримки дозволяють знизити рівень стресу і покращити емоційне благополуччя студентів, що є критичним для їхнього успіху в навчанні та особистому розвитку.

Інтеграція інформаційних технологій у навчальний процес допомагає викладачам більш ефективно організовувати роботу з фізичного виховання, забезпечуючи зручний доступ до матеріалів та активностей.

Отже, підсумовуючи викладене, можна сказати, що впровадження цифрових продуктів у навчальний процес з фізичного виховання має велике значення для зміцнення як фізичного, так і психічного здоров'я студентів. Використання сучасних технологій дозволяє зробити заняття фізкультурою більш доступними, різноманітними та мотивуючими. Майбутнє фізичного виховання в університетах полягає в інтеграції технологій для покращення взаємодії, моніторингу здоров'я та підтримки психологічного балансу студентів. Це дозволяє не лише покращити фізичне здоров'я студентів, але й сприяє їхньому емоційному та психологічному розвитку, що є ключовим для ефективного навчання та успішної соціалізації.

Наталія ЦИГАНОВСЬКА

старший викладач,

Харківська державна академія культури

ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ДЛЯ МОНІТОРИНГУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Сучасні реалії освіти в умовах дистанційного навчання вимагають інноваційних підходів до організації навчального процесу, зокрема у галузі фізичного виховання.

Інноваційні технології роблять рухову активність більш цікавою й ефективною, що сприяє підвищенню рівня мотивації до систематичних занять фізичними вправами у здобувачів вищої освіти [1].

У закладах вищої освіти України фізичне виховання відіграє велику роль у формуванні здоров'язберігаючих компетентностей у здобувачів вищої освіти, підвищенні рівня їхньої фізичної підготовленості та мотивації до активного способу життя. Однак перехід до дистанційної форми навчання створив низку викликів, пов'язаних із обмеженим доступом до спортивних залів, відсутністю очного контролю з боку викладачів і зниженням рівня мотивації у здобувачів вищої освіти до систематичних занять фізичною активністю.

Інноваційні цифрові технології відкривають нові можливості для фізичного виховання, роблячи його більш доступним, персоналізованим і ефективним.

Адаптивні тренувальні програми дозволяють створювати індивідуальні маршрути розвитку для кожного учасника освітнього процесу, що є важливим аспектом інклюзивного навчання [2].

Використання мобільних додатків для моніторингу фізичної активності у здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання з фізичного виховання є перспективним напрямом для підвищення ефективності занять, рівня мотивації до них у здобувачів вищої освіти та контролю їхнього рівня фізичної підготовленості. Додатки, такі як Fitbit, Strava, Google Fit, Nike Training Club та MyFitnessPal, пропонують різноманітні інструменти для відстеження активності, планування занять і аналізу прогресу.

Метою дослідження є вивчення ефективності використання мобільних додатків таких як Fitbit, Strava, Google Fit, Nike Training Club, MyFitnessPal для моніторингу фізичної активності у здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання.

На думку О. В. Лопатюк [3], цифрові технології дають змогу забезпечувати повніше засвоєння навчального матеріалу та вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планування, контролю й управління заняттями, діагностики стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

В. Б. Базильчук, О. В. Базильчук, & В. В. Цісар [1] вказують, що мобільні додатки можуть сприяти підвищенню рівня мотивації у здобувачів вищої освіти до систематичної рухової активності, пропонуючи інтерактивні тренування та можливість змагатися з іншими здобувачами вищої освіти.

Ефективність кожного з мобільних додатків у контексті дистанційного навчання в закладах вищої освіти України, з урахуванням їх функцій, переваг, обмежень та впливу на навчальний процес, полягає в:

1. Fitbit. Функції: відстеження щоденної рухової активності (кроки, калорії, дистанція); моніторинг частоти серцевих скорочень, стану сну та рівня стресу (за наявності смарт-годинника); інтеграція з іншими платформами та надання персоналізованих рекомендацій.

Ефективність у навчанні

Переваги: дозволяє викладачам отримувати детальні дані про фізичну активність здобувачів вищої освіти (наприклад, кількість кроків або тривалість занять); мотивує здобувачів вищої освіти до систематичних занять через гейміфіковані елементи (досягнення, челенджі); підходить для моніторингу

загального рівня рухової активності, що важливо для здобувачів вищої освіти з різним рівнем фізичної підготовленості.

Обмеження: ефективність залежить від наявності пристроїв (Fitbit-трекерів); обмежена кількість вправ для домашніх занять без преміум-підписки.

Вплив на навчання: дозволяє викладачам оцінювати регулярність фізичної активності здобувачів вищої освіти; сприяє формуванню звички до щоденної рухової активності, що є важливим для здоров'язберігаючих компетентностей.

Fitbit ефективний для моніторингу загальної рухової активності та інтеграції даних у навчальний процес, але потребує інструкцій для здобувачів вищої освіти щодо використання безкоштовної версії або доступу до базових функцій.

2. Strava. Функції: відстеження фізичної активності (біг, велоспорт, плавання) через GPS; соціальна мережа для обміну результатами та змагань; аналітика занять (швидкість, дистанція, темп).

Ефективність у навчанні

Переваги: висока точність GPS-моніторингу для кардіоактивностей, що дозволяє оцінювати виконання завдань на витривалість; соціальні функції (лідерборди, челенджі) підвищують рівень мотивації до занять у здобувачів вищої освіти через конкуренцію; можливість інтеграції з іншими пристроями та додатками.

Обмеження: орієнтований переважно на біг і велоспорт, що обмежує його застосування для інших видів фізичних вправ (наприклад, силових тренувань); деякі функції аналізу доступні лише в преміум-версії.

Вплив на навчання: ефективний для здобувачів вищої освіти, які займаються аеробними видами спорту, дозволяючи викладачам задавати конкретні завдання (наприклад, пробігти 5 км); сприяє розвитку командного духу через групові челенджі.

Strava підходить для організації групових завдань або змагань, але потребує чітких інструкцій щодо вибору активностей, які відповідають навчальній програмі.

3. Google Fit. Функції: моніторинг фізичної активності (кроки, калорії, тривалість); інтеграція з широким спектром пристроїв та додатків; проста система «балів кардіо» для оцінки рівня рухової активності.

Ефективність у навчанні

Переваги: безкоштовний і доступний на більшості смартфонів, що робить його універсальним для здобувачів вищої освіти; простота використання знижує бар'єри для здобувачів вищої освіти з низьким рівнем

цифрової грамотності; можливість встановлення цілей фізичної активності, які можна адаптувати до навчальних завдань.

Обмеження: менш деталізована аналітика порівняно з Fitbit або Strava; обмежені можливості для моніторингу специфічних вправ (наприклад, силових).

Вплив на навчання: дозволяє викладачам задавати базові цілі (наприклад, 60 хвилин фізичної активності щодня) та контролювати їх виконання; підходить для здобувачів вищої освіти, які не мають досвіду використання фітнес-додатків.

Google Fit є оптимальним для масового використання в закладах вищої освіти завдяки своїй доступності та простоті, але потребує доповнення іншими інструментами для забезпечення більш складних завдань.

4. Nike Training Club. Функції: наявність бібліотеки занять (йога, силові, кардіо тощо) із відеоінструкціями; забезпечення персоналізованих планів занять; інтеграція з Apple Health і Google Fit.

Ефективність у навчанні

Переваги: великий вибір занять для домашніх умов, що ідеально для дистанційного навчання; відеоінструкції допомагають здобувачам вищої освіти правильно виконувати фізичні вправи без очного нагляду викладача; безкоштовний доступ до більшості занять (станом на 2025 рік).

Обмеження: обмежені можливості для моніторингу активності поза запропонованими заняттями; потребує стабільного Інтернету для доступу до відео.

Вплив на навчання: дозволяє викладачам створювати структуровані програми занять, адаптовані до рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти; підвищує рівень мотивації до занять завдяки якісному візуальному контенту та чітким інструкціям.

Nike Training Club ефективний для організації практичних занять, особливо для здобувачів вищої освіти, які не мають доступу до спортивного обладнання, але потребує інтеграції з іншими додатками для моніторингу фізичної активності.

5. MyFitnessPal. Функції: моніторинг харчування та калорій; відстеження фізичної активності (кроки, фізичні вправи); інтеграція з іншими фітнес-додатками (Fitbit, Google Fit).

Ефективність у навчанні

Переваги: комплексний підхід, що поєднує моніторинг фізичної активності та харчування, сприяючи формуванню здоров'язберігаючих компетентностей; можливість ведення щоденника фізичної активності, який

здобувачі вищої освіти можуть надавати викладачам для оцінювання; доступність базової версії безкоштовно.

Обмеження: основний акцент на харчуванні, а не на фізичній активності, що обмежує його використання для комплексного моніторингу занять; вимагає дисципліни від здобувача вищої освіти для регулярного внесення даних.

Вплив на навчання: сприяє розвитку усвідомленого підходу до здорового способу життя; дозволяє викладачам оцінювати не лише фізичну активність, а й загальний стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

MyFitnessPal є цінним для міждисциплінарного підходу, де фізичне виховання поєднується з освітою про здорове харчування, але менш ефективний для моніторингу специфічних фізичних вправ.

За даними Г. М. Алексєєвої зі співавторами [0], мобільні додатки Strava, Google Fit, Nike Training Club, MyFitnessPal, пропонують зручні функції для відстеження фізичного стану, планування тренувань, розробки персоналізованих графіків харчування й аналізу досягнень.

Автори зазначають, що мобільні додатки надають різноманітні можливості для розвитку фізичних якостей, контролю за виконанням фізичних вправ і можливості реалізації онлайн-тренувань, спрямованих на поліпшення стану здоров'я у здобувачів вищої освіти. На їх думку, інноваційні технології лише дають можливість проводити онлайн тренування в умовах реальних подій в Україні, але не можуть повністю замінити реальні офлайн-тренування з тренером та спортивним інвентарем. Вони наголошують, що використання інтерактивних ресурсів має бути органічною частиною тренувального процесу, що поєднує як онлайн-інструменти, так і традиційні методи викладання.

Загальна ефективність використання мобільних додатків у контексті дистанційного навчання:

1. Додатки з гейміфікованими елементами (Strava, Fitbit) та якісним контентом (Nike Training Club) значно підвищують залученість здобувачів вищої освіти через челенджі, досягнення та візуальні інструкції.

2. MyFitnessPal сприяє мотивації до систематичних занять через комплексний підхід до поліпшення стану здоров'я, але вимагає додаткової дисципліни.

3. Fitbit і Strava надають точні дані, які викладачі можуть використовувати для оцінювання виконання завдань (наприклад, кількість кроків, дистанція бігу).

4. Google Fit і MyFitnessPal підходять для базового моніторингу, але менш деталізовані.

5. Nike Training Club ефективний для виконання структурованих занять, але потребує додаткових інструментів для оцінки.

6. Google Fit і Nike Training Club є найбільш доступними через безкоштовність і мінімальні вимоги до обладнання.

7. Fitbit вимагає доступних пристроїв, що може бути бар'єром для здобувачів вищої освіти з обмеженим бюджетом.

Як зазначають К. К. Кірпічова, & Г. В. Лопуга [2], впровадження цифрових технологій супроводжується певними викликами, такими як необхідність технічного забезпечення, розвиток цифрової грамотності та збереження соціальної взаємодії в освітньому середовищі.

Обмеження використання мобільних додатків такі:

1. Технічні бар'єри. Не всі здобувачі вищої освіти мають доступ до сучасних смартфонів або стабільного Інтернету, що обмежує використання Nike Training Club і Fitbit.

2. Цифрова грамотність. Здобувачі вищої освіти та викладачі можуть потребувати навчання для ефективного використання мобільних додатків.

3. Фінансові обмеження. Преміум-функції (наприклад, у Strava або Fitbit) можуть бути недоступними для більшості здобувачів вищої освіти.

4. Індивідуальні потреби. Мобільні додатки не завжди враховують особливості здобувачів вищої освіти з різним рівнем фізичної підготовленості або особливими освітніми потребами.

Рекомендації щодо використання мобільних додатків:

1. Комбінований підхід. Слід використовувати Google Fit для базового моніторингу активності всіх здобувачів вищої освіти. Доповнювати Nike Training Club для практичних занять із відеоінструкціями. Застосовувати Strava для здобувачів вищої освіти, які займаються бігом або велоспортом.

2. Навчання викладачів і здобувачів вищої освіти. Доцільно організувати тренінги з використання додатків для забезпечення їх правильного застосування.

3. Інтеграція в навчальний процес. Треба розробити систему оцінювання, яка враховує дані з додатків (наприклад, кількість виконаних занять або досягнення цілей).

4. Адаптувати завдання для здобувачів вищої освіти, використовуючи безкоштовні функції Google Fit або Nike Training Club.

Отже, мобільні додатки Fitbit, Strava, Google Fit, Nike Training Club і MyFitnessPal мають значний потенціал для підвищення ефективності дистанційного навчання з фізичного виховання в ЗВО України.

Кожен додаток має унікальні сильні сторони: Fitbit і Strava забезпечують точний моніторинг, Nike Training Club пропонує структуровані тренування,

Google Fit є універсальним і доступним, а MyFitnessPal сприяє комплексному підходу до поліпшення стану здоров'я.

Для максимальної ефективності рекомендується комбінувати ці додатки залежно від цілей навчання, рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти та технічних можливостей.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу мобільних додатків на рівень фізичної підготовленості і мотивації до систематичних занять фізичною активністю у здобувачів вищої освіти.

Література:

1. Алксеева, Г., Кулікова, Г., Антоненко, О., Овсянніков, О., & Горбатюк, Л. (2025). Використання мультимедійних технологій у викладанні стретчингу для здобувачів вищої та професійної освіти в умовах дистанційної освіти. *Молодь і ринок*, 2 (234), 62–71.
2. Базильчук, В.Б., Базильчук, О.В., & Цісар, В.В. (2024). Інноваційні технології розвитку рухової активності студентів в освітньому середовищі університету. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*, 55, 47–52.
3. Кірпи́чова, К. К., & Лопуга, Г. В. (2025). Інноваційні цифрові технології у фізичному вихованні. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. праць за матер. VII Міжнар. наук.-практ. конф. Полтава – Лубни, 17–18 квіт. 2025 р. / за заг. ред. О. В. Отравенко. Полтава : вид-во ДЗ Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 82–85.
4. Лопатюк, О. В. (2022). Використання цифрових технологій під час занять із фізичної підготовки фахівців авіаційної галузі. *Науковий вісник Львівської академії. Серія : Педагогічні науки*, 12, 60–65.

Тетяна ШЕПЕЛЕНКО, к.н. з ф.в. і с., доцент,
Світлана ДОВЖЕНКО, ст. викладач,
Ольга ЛУЧКО, ст. викладач,
Юлія РЖАВСЬКА, викладач
*Український державний університет
залізничного транспорту
м. Харків, Україна*

ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТИМЕДІА У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Модернізація системи фізичного виховання стає наріжним каменем виховання студентської молоді. Стратегічно важливо спрямувати молодь на засвоєння основних цінностей фізичної і спортивної культури, які забезпечують зміцнення фізичного і морального здоров'я, розумової і фізичної працездатності. Сьогодні як ніколи актуальні стають сучасні підходи і методи фізичного виховання студентів.

Під час добору методів і форм організації навчального процесу слід враховувати мотивацію і зацікавленість студентів у регулярних заняттях фізичною культурою і спортом. Для багатьох дисциплін комп'ютерні технології стали загальноприйнятою справою. Фізичне виховання також має йти у ногу з часом. Мультимедійні технології є ефективним методом навчального процесу і самостійних занять [1, с. 409].

З точки зору педагогіки, теорії і методики спорту мультимедіа уявляє собою дидактичний комп'ютерний засіб, який, надаючи зміст матеріалу в естетично організованій, інтерактивній формі за допомогою двох модальностей (звукової та візуальної), забезпечує ефективне вирішення завдань фізичного виховання молоді. Ця інтерактивна система забезпечує роботу не тільки з текстами і нерухомими зображеннями, а й з рухомими, відео-анімаційною комп'ютерною графікою, промовою і звуком [2, с. 138].

Специфіка дисципліни «Фізичне виховання» передбачає велику кількість наочного матеріалу. В своїй практиці кафедра фізичного виховання та спорту Українського державного університету залізничного транспорту вже використовує відеоролики, слайд-шоу, презентації.

Одними з видів спеціалізації занять з фізичного виховання за видами спорту в університеті є аеробіка, художня гімнастика та черлідінг. В умовах воєнного часу здійснювати навчальний процес з використанням традиційних освітніх схем (вивчення базових рухових дій, поєднання їх у комбінації, а саме «від простого до складного») стало важко. Тому виникла потреба до традиційної схеми навчального процесу зі спеціалізацій «аеробіка», «художня гімнастика» та «черлідінг» додати мультимедійні технології, а саме презентація, анімація, фото, відео.

На навчальних заняттях використовуються інтерактивні схеми та зображення, які демонструють студентам різноманітність рухової активності, техніку виконання вправ, елементів складності тощо.

Відеоролики з комплексами вправ з аеробіки, художньої гімнастики та черлідінгу сприяють вивченню правильної техніки базових кроків, термінології та методиці розучування. Студенти можуть самостійно вивчати інтернаціональні символи-жести, за допомогою яких викладач керує групою та передає інформацію про вправи.

Наприклад, під час практичних занять з аеробіки та черлідінгу використання анімації (постановка ноги на степ-платформу, піднімання коліна під час виконання вправи, базові кроки в аеробіці, випади, махи ногами, базові рухи рук в черлідінгу та ін.) допомагає студентам мати уяву про техніку виконання вправи і роботу м'язів. Завдяки презентації студенти навчаються систематизувати фізичне навантаження. Фото і відео зйомка під час занять

допомагають аналізувати виконання вправ, знаходити помилки та виправляти їх самостійно, постійно контролювати якість виконання тих чи інших вправ, елементів тощо.

Одним з ефективних прийомів навчання та удосконалення музично-ритмічних рухів є прийом «відео-лідер». Усі учасники навчального процесу виконують вправи в одному темпі і однаковій послідовності. Музично-ритмічні рухи транслюються через мережу або записані на носіях зберігання інформації і виконуються під музичний супровід. Цей прийом можна використовувати і для самостійних занять. Це полегшує роботу викладачу, який може здійснювати контроль за якістю виконання музично-ритмічних рухів та візуально спостерігати щодо впливу навантаження на організм кожного учасника занять.

Використання мультимедіа під час занять з аеробіки, черліденгу, художньої гімнастики дозволяє студентам бути «читачами» – отримувати інформацію про техніку виконання фізичних вправ, «слухачами» – вчитися вибудовувати музичний ритм та виконувати вправи під музичний супровід, «глядачами» – мати можливість бачити правильне виконання вправ спортсменами високого класу за допомогою відеозапису, а також власне виконання.

Використання мультимедійних технологій у навчальному процесі з цих видів спеціалізації показало позитивні результати. Студенти опановують техніку виконання спеціальних вправ, характерних цим видам спорту, виконують складні координаційні зв'язки, покращують рівень технічної і фізичної підготовки. Інформаційні технології дозволяють індивідуалізувати навчальний процес, підвищують активність студентів, допомагають інтенсифікувати процес фізичного виховання, підвищують мотивацію студентів, створюють умови для самостійної роботи, сприяють випрацюванню самооцінки у студентів.

Таким чином, можна зробити висновок, що використання мультимедійних технологій у навчальному процесі спеціалізації за видами спорту «аеробіка», «художня гімнастика», та «черліденг» – це міцний ривок сучасності, завдяки якому покращується фізична і технічна підготовка, мотивація до занять, когнітивний рівень студентів. З використанням мультимедійних систем навчально-тренувальні заняття стали ефективними, пізнавальними і менш нудними.

Література:

1. Храмов В.В., Герасимова Ю.Е. Мультимедийные технологии на уроке аэробики в общеобразовательной школе. *Вісник Чернігівського національного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2011. Вип. 1. Т.86. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. С. 408 – 411.
2. Шепеленко Т.В. Комплектація команд у спортивній аеробіці на основі психофізіологічних показників спортсменів : дис. канд. наук з ф.в. і с. : 24.00.01. Харків, 2018. 229 с.

Тетяна ШЕПЕЛЕНКО, к.н. з ф.в. і с., доцент,
Світлана ДОВЖЕНКО, ст. викладач,
Ольга ЛУЧКО, ст. викладач,
Юлія РЖАВСЬКА, викладач
*Український державний університет
залізничного транспорту
м. Харків, Україна*

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація: в роботі розкрито змінення процесу фізичного виховання у вищій під час воєнного стану, показані засоби фізичного виховання як головного компоненту методичної організації підготовки до діяльності.

Ключові слова: воєнний стан, фізичне виховання, засоби фізичного виховання, патріотичне виховання.

Вступ Воєнний стан – це особливий правовий режим, що вводиться у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державної незалежності, територіальної цілісності [2, с. 43].

У надскладних умовах воєнного часу організація освітнього процесу потребує іншого змісту та підходів.

Воєнна агресія проти України внесла суттєві корективи щодо організації навчального процесу з фізичного виховання. Питання організації ефективного навчання стали питаннями безпеки і збереження здоров'я та життя здобувачів вищої освіти.

В умовах війни здобувачі закладів вищої освіти продовжують навчатися в тих регіонах, де це можливо, багато з них займаються волонтерською діяльністю або вступили до лав територіальної оборони. Але, не дивлячись на те, яким чином молодь допомагає країні долати ворога, потрібно знаходити час для зміцнення фізичних якостей і здоров'я, які є складовими впевненості і незламного духу українця, і вони формуються завдяки фізичним навантаженням.

Огляд літератури: Зміни в організації фізичного виховання у сьогоденні тільки починають висвітлюватись у науковій літературі. На сучасному етапі увага приділяється організації фізичного виховання в умовах воєнного стану. Проблема мотивації до занять, зміни в організації тільки починає обговорюватись. Автори головним чином приділяють увагу змінам у фізичному та психічному стані населення України, особливо дітей та молоді.

У ряді публікацій проведений аналіз змін фізичного та психічного стану молоді, шляхи подолання стану пригніченості, надані методичні та практичні поради.

Логічно припустити що для успішного вивчення та удосконалення процесу фізичного виховання у вищі необхідно приділити особливу увагу вивченню аспектів підвищення здоров'я як фізичного, так і психічного, дослідити мотивації молоді до систематичних практичних занять, введенню в процес вивчення історії України, набуття вмій та навичок з військово-патріотичного, національно-патріотичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних даних, методи педагогічного спостереження, тестування,

Результати та обговорення: Безпеківі заходи воєнного стану обмежують людину у живому спілкуванні, звичайному для себе способі життя, але найважливішою проблемою є обмеження рухової активності. Все це ставить перед тренером-викладачем завдання знаходити дієві шляхи у вирішенні складних питань дистанційного навчання, організувати якісне навчання з використанням цифрових технологій, надихати і мотивувати студентів, надавати раду технічним проблемам виявилось зовсім не просто [1, с. 71].

Основною метою організації навчання онлайн є досягнення мотивованого, відповідального, свідомого виконання фізичних вправ здобувачами вищої освіти. Кожний викладач, стикаючись з викликом організації дистанційного навчання, має забезпечити досягнення очікуваних результатів навчання, але водночас враховувати, що деякі з них можуть бути недосяжними в умовах воєнного часу, деякі – потребуватимуть незначного корегування, а частина – залишаться незмінними.

Завдання тренера-викладача – співпрацювати зі усіма учасниками освітнього процесу. Він має пересвідчитися, що технічно готовий до праці на обраній платформі, створити групу зі студентами у зручному месенджері. Здобувачі вищої освіти, у свою чергу, мають опрацьовувати наданий матеріал для оволодіння відповідними компетентностями та досягнення очікуваних результатів навчання з фізичного виховання, при цьому дотримуючись принципів академічної доброчесності. Перед початком семестру тренеру-

викладачу бажано зробити онлайн-конференцію зі студентами та обговорити форми співпраці і організаційні питання.

Під час дистанційного навчання тренеру-викладачу слід враховувати особистий приклад, знання студентів щодо правил самостійної роботи, місце проживання студентів, використання нестандартного інвентарю та обладнання для занять у домашніх умовах, план роботи на період воєнного часу, зворотний зв'язок [2, с. 38].

В Україні, нажаль, немає досвіду підготовки цивільного населення до діяльності в екстремальних умовах воєнного часу [3, с. 275]. До повномасштабного вторгнення викладачі фізичного виховання не згадували на заняттях про таке основне завдання фізичного виховання, як підготовка до захисту країни та підтримка фізичної готовності населення для цього якомога довше, але обставини сьогодення вимагають згадати про це.

Засоби фізичної культури – це головний компонент методичної організації підготовки до діяльності в умовах воєнного часу. Основу такої підготовки повинні складати фізичні вправи, що включають до себе гімнастичні вправи (перекиди, різноманітні стрибки, підтягування та ін.). Гімнастичні вправи завжди характеризуються високим ступенем екстремальності, а у психологічному аспекті – вони відповідають вимогам формування таких якостей, як сміливість, рішучість, дисциплінованість.

Будь-яка змагальна діяльність (естафети, футбол, баскетбол за спрощеними правилами та ін.) характеризується наявністю екстремальних ситуацій та доланням перешкод. Гімнастичні вправи та рухливі ігри можуть бути визначені як засоби фізичної культури, що спрямовані на формування загальної фізичної і психологічної готовності до складних умов воєнного часу [3, с. 281].

Змістовно-методична основа комплексу засобів фізичної культури для підготовки студентів до дій у надскладних умовах воєнного часу має складатися з наступного:

- розвиток фізичних якостей;
- формування спеціальних рухових умінь і навичок;
- розвиток адаптаційних можливостей організму;
- формування досвіду дій в екстремальних умовах.

Однією з головних цілей фізичного виховання є підготовка розвинутих особистостей за всіма напрямками. Такі особистості мають бути готовими до праці, до захисту Вітчизни. Відомо, що людина, яка має великий запас різноманітних рухових навичок, а також великий рівень розвитку фізичних та морально-вольових якостей здібна засвоювати у короткий термін будь-яку трудову діяльність. Такі ж якості потрібні і у військовій діяльності. Тому

фізичне виховання молоді слід спрямовувати на її моральне і патріотичне виховання.

По-перше, слід координувати та удосконалювати педагогічну діяльність, по-друге, розвивати в молоді патріотичне відчуття за допомогою бесід та матеріалів для самостійного вивчення з ознайомлення з історичними традиціями, воєнними та спортивними перемогами, по-третє, важливо сформувані у процесі занять фізичною культурою вольове здорове покоління з розвинутими інтелектуальними якостями, що дозволить служити суспільству не тільки у мирний час, але й у тяжкі воєнні часи.

Складні умови воєнного часу потребують великих фізичних і нервово-емоційних напружень та фізичних зусиль. Готовність людини до цих умов, здібність переносити фізичні і психічні навантаження складають одну з вирішальних умов успіху військових дій. Фізична культура повинна забезпечити високий рівень фізичних і морально-вольових якостей.

Спортивна діяльність, виховуючи патріотизм і формуючи морально-вольові якості (чесність, відповідальність, дисциплінованість, цілеспрямованість та ін.), розвиває у молоді почуття любові до Вітчизни та високої відповідальності за свою фізичну підготовку. Виховання морально-вольових якостей щільно пов'язане з патріотичним вихованням та психологічною підготовкою. У почутті патріотизму, боргу перед колективом (група, команда та ін.), прагнення своєю перемогою на змаганнях підняти престиж вишу, міста, держави є міцним стимулом для систематичних занять фізичною культурою і спортом. А це, у свою чергу, сприяє наполегливості, цілеспрямованості, волі до перемоги, бажанню долати будь-які перешкоди. Головна роль у формуванні громадянського світогляду молоді належить педагогу, який має допомогти їй в цьому. У сучасних жорстких умовах підготовка молоді до життя в умовах воєнного часу та після нього – це, по-перше, формування в неї цілеспрямованості та самостійності, впевненості у власних силах. Відродження патріотичних почуттів можливо досягти вирішенням різних задач, зокрема й через фізичний розвиток молоді і формування потреби у здоровому способі життя.

Висновки: Система фізичного виховання здатна сформувані у молоді не лише повагу до загальнолюдських цінностей, а й забезпечити виховання патріотично налаштованої свідомої молоді, творчої особистості, яка здатна самостійно приймати рішення і реалізовувати їх у процесі життєдіяльності з метою збереження національної ідентичності та підвищення іміджу країни. У процесі систематичних занять фізичною культурою і спортом здійснюється глибокий зв'язок фізичного виховання з моральним, розумовим і естетичним розвитком особистості. Багатогранні здібності, що сформовані фізичною

культурою і спортом, у процесі праці, соціального спілкування, наукового пізнання стають необхідними компонентами подальшого розвитку людини і різних видів суспільної діяльності. Тому елементи духовного і фізичного вдосконалення людини, що надбані у процесі фізичної і спортивної діяльності виступають важливими сторонами її індивідуального соціально-духовного, патріотичного розвитку [4, с. 66].

Фізичне виховання сьогодення потребує формування фізичної готовності молоді до виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання інтересів та незалежності держави, високих морально-вольових якостей.

Саме у період навчання у виші ефективніше за все повинно здійснюватися удосконалення фізичного розвитку, функціональних систем організму молоді людини, формуватися впевненість у розвитку життєво необхідних якостей, властивостей та рис особистості, що у цілому має знаходити своє відображення у психічній і фізичній надійності майбутнього фахівця та його готовності до захисту Вітчизни.

Історія наших пращурів та теперішні часи навчили нас, що за майбутнє необхідно боротися. Виховний процес через фізичну культуру та спорт – залог морального і патріотичного виховання молоді.

Література:

1. Журавльова І.М., Соколюк О.В., Христенко Д.О. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах сьогодення. *Сучасні методи та форми організації освітнього процесу у закладах вищої освіти* : матеріали Всеукр. наук.-метод. конф., 15 черв. 2022 р. Одеса : Університет Ушинського, 2022. С. 70 – 74.
2. Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2022 – 2023 навчальному році. URL: <https://www.schoollife.org.ua/metodychni-rekomendatsiyi-shhodo-vykladannya-fizychnoyi-kultury-u-2022-2023-navchalnomu-rotsi/> (дата звернення : 26.08.2022).
3. Подгорна В., Кокотєєва А., Гибескул О. Теоретичне обґрунтування методів і засобів фізичної культури для підготовки студентів до громадської діяльності в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 4 (9). С. 273 – 284.
4. Возний А.П. Фізична культура та спорт – найважливіші елементи військово-патріотичного виховання сучасної молоді. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту* : тези доп. IV Міжнар. наук.-метод. конф., 13 – 14 квіт. 2017 р. Суми : СДУ, 2017. С. 64 – 67.

Ілля ШУТЄЄВ

аспірант 1-го року навчання

Андрій ЄФРЕМЕНКО

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,

доцент кафедри легкої атлетики,

Харківська державна академія фізичної культури

В ПЕРЕДЧУТТІ ЕПОХИ ЕЛЕКТРОННОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Маємо змогу спостерігати грандіозні зміни в сфері освіти, зумовлені поштовхом в розвитку технологій мобільного навчання. Технологічна наповненість середовища логічно впливає на проникнення мобільних інструментів в навчальний процес. Логічно передбачити, що успішність використання носимих пристроїв, спеціальних додатків та засобів мультимедія транслюватиметься зі сфери масового фітнесу до навчання в фізичному вихованні.

Зазвичай, технологічні зміни, які впливають на провадження навчального процесу, асоціюються з представленням переваг нових інструментів та їх можливості змінювати освітній ландшафт. Уявлення про те, що фізичне виховання – це час, який учні проводять на практичних заняттях – поступово змінюється на розуміння його сутності, як складової фізичної культури особистості. Тільки тепер це стає не лише бравадою, а завдяки мобільним технологіям дозволяє здійснити ідейне втілення в освітньому процесі. Учні зростають в електронному світі, залишається лише адаптувати мобільні технології до навчального контексту. Але й інформаційна насиченість, порушує щільність захисту від шкоди, яку можуть мати цифрові технології в умовах некритичного їх використання в навчальному процесі. Етичність, безпека та доступність – три чорних вершника, які чатують на невмілих користувачів. Проте, вони супроводжують всі інновації. Відтак, на тлі переваг та пересторог маємо очікування – ера цифрового фізичного виховання почалася.

Сьогодні викладачі та учні як ніколи зблизилися технологічно. Вони володіють схожими за функціоналом мобільними інструментами, споживають споріднений ідейно контент, який стосується сфери фізичного виховання та спорту. Це дозволяє говорити про існування певної екосистеми, в умовах якої, педагогічний вплив фізичного виховання може розширитися за межі аудиторії. Звичайно, виникає занепокоєння щодо зміни ролі та функціональних обов'язків педагогів фізичного виховання. Чи не стануть вони зайвими? Чи штучний інтелект не буде кращим вчителем? Дізнаємося згодом. Але сьогодні ефективність діяльності педагогів, їх доступність та можливості навчання і комунікації значно зростають в умовах залучення мобільних технологій. Здається, що відбувається парадоксальне розширення можливостей для впливу викладачів на процес фізичного виховання учнів та звуження його до меж, коли все вміщується в смартфон.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

IV Всеукраїнського круглого столу «Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти України в умовах воєнного стану»

(м. Харків, 12 червня 2025 року)

За підсумками роботи IV Всеукраїнського круглого столу «Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти України в умовах воєнного стану», за участі науковців і співробітників Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, Національного олімпійського комітету України, Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Національного університету «Запорізька політехніка», Інституту здоров'я, спорту і туризму імені Тетяни Самоленко Класичного приватного університету, Харківської державної академії фізичної культури, Національної академії Служби безпеки України, Українського державного університету залізничного транспорту, Харківського національного медичного університету, Харківського національного університету радіоелектроніки, Національного університету цивільного захисту України, Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, надано рекомендації щодо розвитку фізичного виховання в закладах вищої освіти України в умовах воєнного стану:

1. Реалізація Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період до 2030 року та інших нормативно-правових актів України, спрямованих на формування фізично активної та здорової нації, розвиток адаптивного спорту і фізкультурно-спортивної реабілітації та якісне забезпечення учасників освітнього процесу оздоровчою руховою активністю, фізичним вихованням і спортом, ускладнюється викликами сьогодення, зокрема міграцією населення, пошкодженням університетських спортивних споруд, небезпекою місць для тренування тощо. Проблема фізичної активності студентської молоді значно загострилася у зв'язку з повномасштабним вторгненням військ РФ в Україну. Перебування в регіонах, що зазнають інтенсивних обстрілів, негативно впливає на рухову активність, фізичне й ментальне здоров'я студентської молоді та в цілому населення країни.

На навчальний процес з фізичного виховання та позанавчальну спортивно-оздоровчу активність студентів в умовах війни впливають об'єктивні (перебування студентів у зоні бойових дій або в регіонах ворожих обстрілів, відсутність належних місць для занять, перебої з електрикою, інтернетом тощо або їхня відсутність) та суб'єктивні фактори (мотивація, ставлення до рухової активності як фактору власного здоров'я, бажання вивчати програмний матеріал, виконувати фізичні вправи й контрольні заходи, дисципліна і самодисципліна студента), які обов'язково потрібно враховувати під час організації навчального процесу в закладах вищої освіти України.

2. Нормативно-правові акти, що регулюють питання фізичного виховання в закладах вищої освіти України, до недавнього часу приймалися здебільшого безсистемно, частково мали декларативний характер та не вирішували проблем популяризації рухової активності й підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Значним кроком уперед було прийняття та впровадження в навчальний процес для студентів другого курсу закладів вищої освіти обов'язкової навчальної дисципліни «базова загальновійськова підготовка» (БЗВП). Для вдалого проходження навчального курсу з БЗВП студенту необхідно мати відповідні фізичні якості та фізичну підготовку, тому сьогодні актуальним питанням залишається прийняття Державної програми щодо обов'язкового запровадження в закладах вищої освіти навчальних програм із фізичного виховання (спортивно-прикладного напрямку та професійно орієнтованої фізичної підготовки), спрямованих на підготовку молоді до майбутньої професійної діяльності та захисту Батьківщини. Потребує також врегулювання питання надання пільг щодо вступу до закладів вищої освіти України спортсменам-професіоналам, які є кандидатами до збірних команд України або членами Національних збірних команд України.

3. Із метою вдосконалення й модернізації форм мотивації та залучення студентів до регулярного фізичного виховання і занять спортом, для зміцнення здоров'я й підвищення фізичної підготовленості, відповідно до Закону України «Про вищу освіту» від 01 липня 2014 року № 1556-VII; Указу Президента України «Про Стратегію національно-патріотичного виховання» від 18 травня 2019 року № 286/2019, постанови Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» від 19 жовтня 2016 року, постанов Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року» від 30 травня 2025 року № 525-р, «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної

культури і спорту на період до 2028 року» від 04 листопада 2020 року № 1089 та «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 09 грудня 2015 року № 1045, спільного наказу МОН України та Мінмолодьспорту «Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти» від 27 жовтня 2021 року № 1141/4088, наказу МОН України «Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року» від 15 лютого 2021 року № 193, наказу МОН України «Про затвердження стандарту вищої освіти зі спеціальності 081 «Право» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти» від 20 липня 2022 року № 644 та інших затверджених стандартів вищої освіти (компетентності випускника) необхідно сприяти зміцненню науково-методичного та кадрового потенціалу кафедр фізичного виховання та розвивати в ЗВО дві автономні системи – фізичне виховання (забезпечується кафедрами фізичного виховання) та спорт (забезпечується Центром студентського спорту або спортивним клубом ЗВО), які є рівними за пріоритетністю та взаємодоповнюваними. Це дозволить якісно забезпечувати учасників освітнього процесу оздоровчою руховою активністю, фізичним вихованням і спортом для всебічного гармонійного розвитку та підтримки здоров'я як найвищої соціальної цінності в державі.

4. Запровадити до практики наукової та науково-методичної роботи кафедр фізичного виховання й інших профільних підрозділів закладів вищої освіти України моніторинг сучасних українських, європейських та світових тенденцій роботи факультетів та кафедр фізичного виховання. Позитивний досвід проведення фізкультурно-оздоровчих занять і спортивно-рекреаційних заходів упроваджувати в навчальний процес та позанавчальну роботу вишу.

5. З метою оптимізації навчального процесу продовжувати практику доповнення традиційних форм і методів організації та проведення занять із фізичного виховання дистанційними формами навчання, використовуючи електронні освітні платформи (Moodle, Human, Google Classroom, «нові знання» тощо), програми для відеоконференцій (Zoom, Meet, SkyUp тощо), мобільні застосунки (HomeCourt), відеохостинги (YouTube, TikTok тощо) та інші інформаційні ресурси, які дозволяють адаптувати навчання до індивідуальних потреб студентів та умов їхнього перебування. Необхідно сприяти наповненню навчальних курсів електронними навчально-методичними комплексами (ЕНМК), електронними навчально-методичними посібниками (ЕНМП), методичними рекомендаціями, відеоматеріалами тощо.

Цифровізація фізичного виховання виступає не лише технічним доповненням, а й стратегічним засобом забезпечення доступності, різноманітності, безперервності та персоналізації освітнього процесу. Особливо це доцільно для навчальних закладів із дистанційною, гібридною та заочною формами навчання. Важливим складником організації дистанційного навчання є застосування психологічних методик, спрямованих на збереження позитивного настрою та адаптаційних механізмів.

На особливу увагу потребує підхід до критеріїв оцінювання результатів навчання в разі застосування гібридної та дистанційної форм організації навчального процесу.

6. Збереження соматичного та ментального здоров'я молоді є вкрай важливим завданням сьогодення. Одним із найкращих способів його розв'язання є систематична фізична активність. Отримуючи фізичне навантаження, людина не лише зміцнює тіло і підтримує свій стан здоров'я, а й значно знижує психоемоційне напруження, рівень переживання та стресу, особливо в умовах воєнного стану. Долучаючись до активної участі у спортивних, фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних заходах, здобувач соціалізується, комунікує та формується як особистість. Фізична активність довела свою ефективність у кризових обставинах як чинник профілактики та зниження симптомів тривожності, депресії, емоційного виснаження. Це особливо важливо для здобувачів, які навчаються в зонах підвищеного ризику або зазнають впливу травматичного досвіду. Рекомендовано систематичне дотримання принципів здорового та активного способу життя, що допоможе легше переносити стресові навантаження як на фізичному, так і на психологічному рівні.

7. Фізичне виховання в закладах вищої освіти виходить за межі традиційної освітньо-оздоровчої парадигми й активно переосмислюється під дією змін безпекової ситуації. Воно не лише впливає на формування фізичного ресурсу молоді, але й розвиває психоемоційну стабільність, стресостійкість, самодисципліну й самозахист, а також здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів та відповідального прийняття рішень у кризових ситуаціях, готовність до прояву активної громадянської позиції. Фізичне виховання є важливим підґрунтям для продуктивної та обороноздатної нації. Має бути адаптованим, динамічним і здатним оперативно реагувати на трансформації соціального середовища, особливо в умовах соціально-політичної нестабільності, та сприяти не лише фізичному вдосконаленню і зміцненню здоров'я здобувачів, а й розвитку їхніх громадянської свідомості та соціальної відповідальності.

Фізичне виховання повинне інтегрувати компетентнісний, особистісно орієнтований, здоров'язбережувальний та оборонно-прикладний підходи. Необхідне формування нових стратегічних орієнтирів, оновлення змісту, форм і методів організації фізичної підготовки, яка набуває пріоритетного значення в контексті посилення освітнього, гуманітарного та безпекового потенціалу України в умовах війни. Фізичне виховання слід розглядати як стратегічний компонент освітнього середовища, спрямований на підготовку молодого покоління до життя в умовах невизначеності, загроз і соціальної турбулентності.

8. Рекомендувати до використання матеріали Всеукраїнського круглого столу в навчально-методичному процесі та позанавчальній спортивно-масовій роботі закладів вищої освіти України.

Для нотаток

Наукове видання

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Збірник матеріалів і тез доповідей учасників
IV Всеукраїнського круглого столу

(м. Харків, 12 червня 2025 року)

Видається в авторській редакції

Відповідальна за випуск *Людмила РОМАНЕНКО*

*Оригінал-макет виготовлено на кафедрі фізичного виховання
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого
(61024, м. Харків, вул. Григорія Сковороди, 77)*

Підписано до друку 27.06.2025. Формат 60×84/16.
Ум. друк. арк. 6,5. Обл.-вид. арк. 6,3. Тираж 100 пр. Зам. № 380

ТОВ «Видавничий дім «Право»,
вул. Харківських Дивізій, 11/2, м. Харків, Україна
Для кореспонденції: а/с 822, м. Харків, 61023, Україна
Тел.: (050) 409-08-69, (067) 574-81-20, (063) 254-50-84

Вебсайт: <https://pravo-izdat.com.ua>

E-mail для замовників послуг: verstka@pravo-izdat.com.ua

E-mail для покупців: sales@pravo-izdat.com.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 8024 від 05.12.2023

Виготовлено ТОВ «Промарт»,
вул. Весніна, 12, Харків, 61023, Україна
Тел. (057) 717-25-44

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 5748 від 06.11.2017