

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ



*Москаленко Наталія¹, Кошелева Олена¹, Сидорчук Тетяна¹,
Вілянський Володимир², Москаленко Дмитро², Дутко Тарас³*

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

²Національний технічний університет «Дніпровська
політехніка»

³Український державний університет науки і технологій

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-124

Annotation

Introduction. The transition to distance learning has had a negative impact on the quality of teaching a significant number of educational disciplines, especially those that contain a practical component and involve the formation of professional skills and abilities in future specialists. Physical education should also be included in the disciplines, the teaching of which is significantly complicated in the conditions of distance learning. Specialists point out that distance learning had a negative impact on the teaching of the practical component of the «Physical Education» discipline, led to a significant decrease in the health-improving effect of classes, a decrease in the number of students involved in physical education and sports activities during extracurricular hours, and, accordingly, to a decrease in the motor activity of students young people. Such a situation requires scientists to determine directions for improving physical education in institutions of higher education, to develop a system of measures that meet today's challenges and can ensure the effectiveness of the educational process even in the modern complex circumstances of its organization.

The purpose of the research: to determine the ways of improving the physical education of students in the modern conditions of the organization of the educational process. The purpose of the research: to determine the ways of improving the physical education of students in the modern conditions of the organization of the educational process.

Research methods: analysis, generalization and systematization of scientific and methodical literature data; pedagogical observation, questionnaires, pedagogical testing; method of expert assessment, methods of mathematical statistics.

Research results. As a result of the conducted research, the following directions for improving physical education in higher education institutions were determined: ensuring the appropriate level of motor activity of students due to the complex use of various forms of organization of classes; improvement of theoretical and methodical training of students in the system of physical education; introduction of modern types of motor activity; application of modern methods of teaching and education; computerization and digitization of physical education; development of physical culture and health and sports and mass work; improvement of software and regulatory support for physical education of students taking into account the requirements of professional activity; professional development of teachers.

Conclusion. The complex application of the mentioned measures in the system of physical education can ensure its effectiveness even in the modern complex conditions of the organization of the educational process.

Key words: students of higher education, physical education, areas of improvement, educational process, distance learning.

Анотація

Вступ. Перехід на дистанційну форму навчання негативно позначився на якості викладання значної кількості навчальних дисциплін, особливо тих, що містять практичну складову та передбачають формування у майбутніх фахівців спеціальних професійних умінь та навичок. До дисциплін, викладання яких значно ускладнюється в умовах дистанційного навчання, варто віднести і фізичне виховання. Фахівці зазначають, що дистанційне навчання негативно вплинуло на викладання практичного складника дисципліни «Фізичне виховання», призвело до значного зниження оздоровчого ефекту занять, зменшення кількості здобувачів освіти, залучених до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у позанавчальний час і, відповідно, до зниження рухової активності студентської молоді. Така ситуація вимагає від науковців визначення напрямків удосконалення фізичного виховання в закладах вищої освіти, розроблення системи заходів, що відповідають викликам сьогодення та можуть забезпечити ефективність освітнього процесу навіть у сучасних складних обставинах його організації.

Мета дослідження: визначити шляхи удосконалення фізичного виховання студентів у сучасних умовах організації освітнього процесу.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічне тестування, метод експертної оцінки, методи математичної статистики.

Результати дослідження. В результаті проведеного дослідження визначено наступні напрямки удосконалення фізичного виховання в ЗВО: забезпечення належного рівня рухової активності студентів за рахунок комплексного використання різних форм організації занять; удосконалення теоретичної та методичної підготовки студентів в системі фізичного виховання; впровадження сучасних видів рухової активності; застосування сучасних методів навчання та виховання; комп'ютеризація та цифровізація фізичного виховання; розвиток фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи; удосконалення програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентів з урахуванням вимог професійної діяльності; підвищення кваліфікації викладачів.

Висновок. Комплексне застосування зазначених заходів в системі фізичного виховання буде сприяти підвищенню його ефективності в сучасних умовах організації освітнього процесу.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, фізичне виховання, напрями вдосконалення, освітній процес, дистанційне навчання.

Вступ. Результати численних наукових досліджень останніх років свідчать, що в даний час спостерігається тенденція до постійного погіршення стану здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді [1,3,20]. На тлі інтенсифікації освітньої діяльності така ситуація призводить до зниження успішності студентів у період навчання у ЗВО, а в подальшому – до погіршення якості виконання ними професійних обов'язків. Однією з причин такої ситуації науковці вважають недостатню ефективність діючої в ЗВО системи фізичного виховання, яка на теперішній час знаходиться в кризовому стані [10,20]. Це обумовлюється, з одного боку, реформуванням

системи вищої освіти, що супроводжується скороченням обсягу навчальних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», а в деяких ЗВО – перенесенням її до переліку освітніх компонентів вільного вибору здобувачів; з іншого – переходом більшості ЗВО нашої країни на дистанційну форму навчання, починаючи з 2020 року, необхідність чого була обумовлена спочатку світовою пандемією COVID-19, а після 24 лютого 2022 року – введенням в Україні воєнного стану [2,13,15].

Фахівці зазначають, що дистанційне навчання негативно вплинуло на викладання практичного складника дисципліни «Фізичне виховання», призвело до значного зниження оздоров-

чого ефекту занять, зменшення кількості здобувачів, залучених до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в позанавчальний час [1, 3, 21]. До того ж, в умовах дистанційного навчання спостерігається зниження рухової активності здобувачів освіти не лише в спеціально організованих, але й навіть у звичних, побутових формах. Така організація освітнього процесу супроводжується виникненням низки небезпечних для здоров'я факторів, до яких науковці відносять: постійне напруження опорно-рухового апарату внаслідок тривалого перебування у сидячому положенні; щоденне довготривале використання ПК, планшетів, іншого обладнання; підвищений рівень електромаг-

нітного випромінювання; необхідність швидкого оброблення великого обсягу інформації; напруження зору та уваги; монотонність праці тощо [9, 16]. Всі ці фактори негативно впливають на фізичний стан здобувачів освіти. Крім того, занепокоєння педагогів і психологів викликає той факт, що часткова соціальна ізоляція учасників освітнього процесу в умовах дистанційного навчання, постійне психічне та інтелектуальне навантаження, тривога, пов'язана із воєнним конфліктом призводять до виникнення у здобувачів освіти різних ознак стресу, що супроводжується погіршенням не лише фізичного, але й також психічного і соціального здоров'я молоді [5, 6, 11].

За таких умов саме фізичне виховання повинне стати тією сферою діяльності, що може сприяти вирішенню зазначених проблем. В сучасних реаліях організації освітнього процесу, саме на цю навчальну дисципліну покладається вирішення завдань із формування у здобувачів освіти компетентностей здоров'язбереження, надання їм необхідних знань про роль та місце фізичної культури у забезпеченні належного рівня фізичних та психічних кондицій майбутніх фахівців, протидії психоемоційним стресам, корекції фізичної та розумової працездатності протягом навчального дня, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя [16, 18]. При цьому, слід зазначити, що вирішення даних проблем можливо лише за умов упровадження сучасних засобів, методів та форм організації занять, що відповідають викликам сьогодення та можуть забезпечити ефективність освітнього процесу навіть у теперішніх складних обставинах його організації.

Мета дослідження: визначити шляхи удосконалення фізичного виховання студентів у сучасних умовах організації освітнього процесу.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, анкетування, педагогічне тестування; метод експертної оцінки, методи математичної статистики.

Організація дослідження: у дослідженні взяли участь 15 викладачів кафедр фізичного виховання та 180 студентів закладів вищої освіти міста Дніпра – Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (ДНУ ім. О. Гончара), Національного технічного університету «Дніпровська політехніка», Українського державного університету науки і технологій.

Наукова робота виконана у відповідності до тематичного плану наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021 – 2025 рр. за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U108320).

Результати дослідження. За свідченням педагогів вищої школи, вимушений перехід на дистанційну форму навчання негативно позначився на якості викладання значної кількості навчальних дисциплін, які передбачають необхідність формування у здобувачів вищої освіти специфічних умінь та навичок, що неможливо зробити у даній формі організації освітнього процесу. До дисциплін, викладання яких значно ускладнюється в умовах дистанційного навчання, варто віднести і фізичне виховання. Реалізацію освітнього процесу із зазначеної дисципліни ускладнює ряд факторів, серед яких можна виділити: неможливість або складність використання фізичних вправ і видів спорту, що традиційно складають зміст програм з фізичного виховання в закладах вищої освіти (спортивні ігри, плавання, засоби легкої атлетики, гімнастики тощо); склад-

ність забезпечення оперативного контролю за якістю виконання фізичних вправ студентами та реакцією організму тих, хто займається, на фізичне навантаження; неможливість контролю відповідності місць проведення занять вимогам техніки безпеки під час виконання фізичних вправ; складність організації поточного та підсумкового контролю фізичної підготовленості здобувачів; відсутність змагального елементу, який є важливим мотиватором для багатьох студентів; відсутність соціальної взаємодії, обмеження можливостей для комунікації в умовах онлайн-занять. До того ж, ефективність освітнього процесу знижують технічні проблеми: відсутність світла, перебої зі зв'язком, низька швидкість Інтернету, що часто призводить до неможливості для здобувачів освіти відвідувати заняття за розкладом.

Все це вимагає від фахівців в галузі фізичного виховання визначити систему заходів, що можуть сприяти вирішенню зазначених проблем.

Узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів, результати педагогічних спостережень дозволили визначити наступні напрямки удосконалення фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

1. Підвищення рухової активності студентів. Використання різноманітних форм фізичного виховання студентів повинно забезпечувати загальний обсяг індивідуальної спеціально організованої рухової активності не менше 8-10 годин на тиждень. Такий рівень рухової активності не може бути досягнутим лише за рахунок академічних навчальних занять із фізичного виховання, які на теперішній час в більшості ЗВО проводяться в обсязі 2 академічних годин на тиждень, тому вони обов'язково повинні доповнюватися іншими формами рухової активності: самостійними тренувальними заняттями, за-

няттями у спортивних секціях і фізкультурно-оздоровчих групах, виконанням фізичних вправ у режимі дня, участю в спортивно-масових заходах.

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, є одним із шляхів впровадження фізичної культури та спорту в побут і відпочинок студентів. Водночас із навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Конкретні напрями та організаційні форми використання самостійних занять залежать від статі, віку, рівня фізичного стану тих, хто займається.

Розрізняють наступні форми самостійних занять фізичними вправами: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Сумарний обсяг рухової активності та зміст кожної з перерахованих форм фізичного виховання студентів визначається низкою таких чинників: індивідуальними перевагами студентів у виборі засобів, методів і форм організації занять; станом їх здоров'я, рівнем фізичної підготовленості; специфічними вимогами майбутньої професійної діяльності до розвитку фізичних та психічних якостей здобувачів; можливістю та доцільністю застосування того чи іншого засобу фізичного виховання в даній формі занять, тривалістю навчального дня, включаючи час на самопідготовку.

Слід зазначити, що в умовах дистанційного навчання суттєво зростає роль так званих, «малих форм» рухової активності у режимі навчального дня, використання яких сприяє покращенню самопочуття студентів, знижує ознаки стомлення, спричиненого тривалим перебуванням за комп'ютером у вимушеній фіксованій

робочій позі, покращує працездатність. Між тим, на теперішній час має місце недооцінка значення «малих» форм занять фізичними вправами. Тільки незначна частина студентів виконує ранкову гігієнічну гімнастику та ще менше використовують фізичні вправи в режимі дня для зняття втоми та підвищення роботоздатності.

Для визначення шляхів досягнення належних норм рухової активності студентів ми склали узагальнену модель комплексного використання основних форм фізичного виховання з таким розрахунком, щоб в сумі вони забезпечили рівень рухової активності студентів в обсязі, що відповідає рекомендованим нормам (табл. 1.).

За наведеною у таблиці 1 моделлю сумарний обсяг рухової активності складає 8,5 годин на тиждень, що забезпечує біологічну потребу організму осіб студентського віку у русі.

При складанні моделі ми враховували, що у визначенні оптимальної рухової активності велике значення має не тільки розрахунок її тривалості, але й облік кількості енергії, що витрачається на виконання фізичних вправ. Фахівці відзначають, що навчальна праця студентів має істотну схожість із характером професійної діяльності осіб, зайнятих розумовою працею. Вважається встановленим, що у представників цієї групи праці витрата енергії дорівнює 2550-2800 ккал на добу при оптимумі, що забезпечує повноцінну життєдіяльність організму, в 3000-3800 ккал. Таким чином, є дефіцит за витратами енергії порядку 450-1000 ккал, який може бути ліквідований єдино можливим способом – підвищенням рухової активності. При цьому, витрати на фізичні вправи, що викликають підвищення ЧСС мінімум до $130 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, що забезпечує оздоровчий і тренувальний ефект, повинні становити не менше 300-500 ккал на добу, або від 2100 до 3500 ккал на тиждень. Розраху-

нок енергетичної вартості різних форм занять ми робили за табличними значеннями і формулами, наведеними в науково-методичній літературі. Величину ЧСС під час самостійних тренувальних занять визначали за формулою Хольмана для осіб із середнім рівнем фізичного стану ($\text{ЧСС} = 180 - \text{вік}$), виходячи з того, що середній вік для студентів стаціонару становить 20 років.

Для раціонального використання засобів фізичного виховання у різних формах організації занять, визначення оптимальних параметрів фізичного навантаження, застосування прийомів самоконтролю за їх ефективністю, здобувачам освіти необхідно мати відповідні теоретичні знання та вміння застосовувати їх на практиці. Це, в свою чергу, обумовлює необхідність пошуку шляхів підвищення ефективності теоретичної підготовки студентів в системі фізичного виховання.

2. Удосконалення теоретичної підготовки студентів у системі фізичного виховання. Розділ теоретичної підготовки покликаний вирішувати питання формування у студентів необхідних знань з основ здорового способу життя та методики використання засобів фізичного виховання для збереження та зміцнення здоров'я. Отриманні знання стають підставою для формування у студентів навичок практичного застосування засобів фізичного виховання у своїй життєдіяльності для досягнення особистих та професійних цілей. Таким чином, забезпечується комплексний підхід, який, відповідно до сучасних вимог організації освітнього процесу, не буде зводитися лише до простого відтворення студентом отриманих знань, але й передбачить розвиток здатностей до вирішення життєвих проблем, пов'язаних із необхідністю використання засобів фізичного виховання для досягнення професійних та особистих цілей, забезпечує формування

Таблиця 1

**Модель тижневої спеціально організованої рухової активності студентів в умовах
дистанційного навчання**

№ з/п	Форма фізичного виховання	Кількість занять на тиждень	Тривалість одного заняття, хв.	Енерговитрати, ккал на 1 заняття	Енерговитрати, ккал на тиждень	Тривалість на тиждень, хв.	Зміст занять
1	Навчальні академічні заняття з фізичного виховання	1	80	450	450	80	Ходьба та біг на місці. Силові вправи з вагою власного тіла та з доступними обтяженнями. Елементи гімнастики, танців. Вправи на розтягування. Вправи на рівновагу. Дихальні вправи
2	Ранкова гігієнічна гімнастика	7	15	40	280	105	Ходьба на місці, ЗРВ, дихальні вправи
3	Фізкультурна пауза	9	10	25	225	90	Гімнастика для очей, ходьба, біг на місці, ЗРВ, дихальні вправи
4	Секційні заняття або заняття в фізкультурно-оздоровчих групах	2	60	350	700	120	Плавання. Силові види спорту. Спортивні ігри та єдиноборства
5	Самостійні тренувальні заняття	3	40	250	750	120	Циклічні вправи аеробного характеру, вправи на рівновагу, загартувальні процедури. Силові вправи

компетенцій здоров'язбереження у здобувачів вищої освіти.

Варто відзначити, що більшість науковців, вважають недостатньою кількість аудиторних годин, які виділяються на вивчення теоретичного розділу програми [16,18]. Разом із тим, збільшення кількості годин, відведених на теоретичну підготовку, неминуче призведе до зменшення кількості годин практичних занять і, як наслідок, – до зниження рухової активності студентів. Наявна проблема загострюється низькою залученістю студентів до позанавчальних форм фізичного виховання, що унеможливає підвищення рівня їх фізкультурної освіти за рахунок факультативних і консультативних занять. На цьому фоні очевидним постає протиріччя між необхідністю під-

вищення рівня теоретичної підготовки студентів і низькою ефективністю навчально-методичної роботи, її недостатньою науковою обґрунтованістю як в рамках академічних занять, так і в позанавчальний час.

Для визначення ефективності теоретичної підготовки студентів в системі фізичного виховання нами було проведено тестування знань студентів 3 ЗВО міста Дніпро: ДНУ ім. О. Гончара, ПДАБА, ДУАН. У тестуванні взяли участь 180 студентів (по 60 від кожного ЗВО). Тести включали питання з основ здорового способу життя, методики використання фізичних вправ у системі самостійних занять, основ самоконтролю в процесі занять фізичними вправами. Рівень знань студентів оцінювався за 100-бальною шкалою (табл.2).

Аналіз результатів теоретичної підготовки студентів свідчить, що у представників усіх ЗВО спостерігається низький рівень знань в галузі фізичного виховання. Найкращі результати продемонстрували студенти ДНУ ім. О. Гончара, але й в них середній бал не досягає мінімального задовільного рівня у 60 балів. Таким чином, існує необхідність пошуку шляхів удосконалення теоретичної підготовки студентів в системі фізичного виховання.

3. Впровадження сучасних методів навчання та виховання. Для більш ефективного вирішення зазначених завдань доцільно використовувати інтерактивні методи навчання, які являють собою спеціальні форми організації пізнавальної діяльності, способи пізнання, які здійснюються у формі

Таблиця 2

Показники теоретичної підготовленості студентів різних ЗВО наприкінці навчального року (бали)

Показники \ ЗВО	ДНУ ім. О. Гончара (n=60)		ПДАБА (n=60)		ДУАН (n=60)	
	Сумарна кількість балів					
	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)
x	58,6	54,1	42,7*	47,0*	39,8**	36,2**
S	9,97	8,91	9,63	7,42	7,86	7,74
m	1,87	1,49	1,58	1,65	1,41	1,59

Примітки: * – достовірна різниця між показниками студентів ДНУ ім. О. Гончара та ПДАБА при $p < 0,05$; ** – достовірна різниця між показниками студентів ДНУ ім. О. Гончара та ДУАН при $p < 0,05$.

сумісної продуктивної діяльності, коли всі учасники при взаємодії один з одним, обмінюються інформацією, разом вирішують проблеми, моделюють ситуації, оцінюють дії інших і свою особисту поведінку. Переваги застосування інтерактивних методів навчання у фізичному вихованні обумовлюються тим, що їх використання сприяє підвищенню мотивації студентів до занять; забезпечує краще сприйняття та розуміння матеріалу, дозволяє йому засвоювати швидше та ефективніше; сприяє формуванню навичок комунікації, співпраці, взаємодії; забезпечує розвиток психічних якостей, необхідних у майбутній професійній діяльності (емоційної стійкості, здатності до концентрації та переключення уваги, творчого мислення, аналітичних здібностей, спостережливості); сприяє створенню сприятливої психологічної атмосфери довіри та взаємоповаги в групах.

Із великої кількості різноманітних методів інтерактивного навчання у фізичному вихованні частіше за інші використовують:

- рольові ігри (студенти моделюють різні спортивні ситуації, приймаючи на себе ролі тренерів, спортсменів, суддів);
- проектування – передбачає створення спільних проєктів, наприклад, розробку тренувальних програм;
- дискусії застосовують при обговоренні проблемних тем

в галузі фізичного виховання та спорту, їх використання сприяє розвитку критичного мислення та вміння аргументувати свою точку зору;

- стимуляції – зазвичай передбачають використання спеціального обладнання або програмного забезпечення для моделювання різних ситуацій у спорті;
- навчання в парах або невеликих групах – формує навички комунікації, здатності до взаємодії під час сумісного розв'язання поставлених завдань, обміну досвідом;
- методи активізації сприйняття – проблемні лекції, лекції-візуалізації, лекції із заздалегідь запланованими помилками, лекції з використанням техніки зворотного зв'язку, які сприяють залученню студентів до активної розумової діяльності, інтеграції зорового та вербального сприйняття інформації, розвитку уміння оперативно аналізувати ситуацію, виділяти невірну або неточну інформацію.

Застосування інтерактивних методів навчання в фізичному вихованні буде сприяти не лише підвищенню ефективності теоретичної підготовки, але й дозволить формувати навички соціальної поведінки та сприятиме розвитку здатностей, що покращують якість професійної підготовки здобувачів вищої освіти.

Аналіз науково-методичної літератури та результати власних досліджень дали нам підстави вважати, що доцільно здійснювати вибір інтерактивних методів навчання з урахуванням вимог майбутньої професії до розвитку психічних якостей. Такий підхід дозволить не лише формувати знання та навички в галузі фізичної культури, необхідні в життєдіяльності, але й сприятиме більш якійсь підготовці майбутніх фахівців до виконання професійних обов'язків.

Тому нами, на основі аналізу науково-методичної літератури [13], було визначено професійно значущі психічні якості фахівців різних груп спеціальностей; викладачам кафедр фізичного виховання було запропоновано добрати методи теоретичної підготовки, які б могли сприяти не лише формуванню знань, але й розвитку визначених якостей. Викладачі могли обирати з методів, запропонованих нами, або пропонувати власні варіанти. Також викладачам було запропоновано визначити завдання з формування компетентностей, вирішенню яких буде сприяти використання тих чи інших методів навчання (табл.3).

З метою підтвердження наших припущень щодо доцільності добору інтерактивних методів навчання для студентів різних спеціальностей на основі врахування вимог майбутньої професійної

Таблиця 3

**Методи інтерактивного навчання для удосконалення теоретичної підготовки студентів
різних груп спеціальностей в системі фізичного виховання**

Професійно значущі психічні якості	Методи теоретичної підготовки	Завдання з формування професійних компетентностей
Інформаційно-логічна група		
Обсяг, розподіл, перемикавання, концентрація, стійкість уваги, оперативне мислення, оперативна і довготривала пам'ять, емоційна стійкість, цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, ретельність, самостійність, наполегливість, витримка, стійкість, самовладання	Методи аналізу конкретних ситуацій: ситуація-проблема, ситуація оцінка, ситуація-вправа та ін.	Навчання учасників аналізу та алгоритмам вирішення реальних практичних ситуацій, формування навичок відділення важливого від другорядного, демонстрація характерної для більшості проблем великої кількості можливих рішень
Комунікативна група		
Словесна і емоційна стійкість, витримка, самовладання, логічне мислення, творче мислення. Креативність, комунікативність, колективізм, урівноваженість, активність, ініціативність, уміння висловлювати свої думки (вербальні якості), схильність до самоосвіти	Дискусійні методи: дебати, дебріфінг, дискусія та ін.	Розвиток комунікативних якостей учасників; вміння доказувати, апелювати, дебатувати, висловлювати свою або групову точку зору, формулювати та задавати питання, оцінювати та критикувати
Творчо-образна група		
Спостережливість, високий обсяг, розподілення, переключення, концентрація, стійкість уваги, розвинена короточасна і довготривала пам'ять, операційне мислення: словесна, емоційна стійкість, витримка, самовладання. Логічного мислення при високому рівні розвитку творчого мислення, високий рівень аналітичного, синтетичного, дедуктивного мислення, креативність, комунікативність, психо-емоційна урівноваженість, активність, ініціативність	Ігрові методи: рольові, ситуаційні, ділові, навчальні ігри	Засвоєння учасниками нового досвіду, нових ролей та ситуацій, розширення кругозору, формування творчих здібностей, емпатії, рефлексії, розвиток мотивації до навчальної діяльності
Технічна група		
Спостережливість; переключення, розподіл, концентрація, обсяг уваги, емоційна стійкість, оперативне мислення, довготривала і оперативна пам'ять, дисциплінованість, цілеспрямованість, виконавча дисципліна, самостійність, відповідальність, ініціативність, сміливість, рішучість, витримка, самовладання, наполегливість	Методи активізації сприйняття: проблемна лекція, лекція-візуалізація, лекція із заздалегідь запланованими помилками, лекція з використанням техніки зворотнього зв'язку	Залучення студентів до активної розумової діяльності, інтеграція зорового та вербального сприйняття інформації, розвиток вміння оперативно аналізувати ситуацію, виділяти невірну або неточну інформацію
Природничо-аграрна група		
Емоційна стійкість, здатність до концентрації уваги, творче мислення, аналітичні здібності. Оптимальний розвиток відчуття часу, простору, спостережливості, обсягу розподілу, перемикавання уваги, оперативне мислення, довготривала увага, цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, самостійність, сміливість, наполегливість, витримка	Пошукові та дослідницькі методи: проект, звіт, програма, доклад та ін.	Формування знань, дослідницьких вмінь, вмінь спостерігати та робити висновки, застосовувати набуті знання на практиці, визначати сфери та межі застосування результатів дослідження

діяльності до розвитку психічних якостей, нами було проведено експертне опитування фахівців галузі фізичної культури та спорту, для чого було сформовано дві групи експертів для порівняння думок фахівців, які працюють на практичних кафедрах закладів вищої освіти та на теоретичних кафедрах фізкультурного ЗВО. У першу групу увійшли 11 кандидатів наук, доцентів, які є членами кафедр фізичного виховання та спорту ДНУ ім. О. Гончара, ПДАБА та ДУАН, у другу групу – 11 докторів наук, професорів та кандидатів наук, доцентів, які працюють на кафедрах теорії і методики фізичного виховання, теорії та методики спортивної підготовки Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту. Розрахунок коефіцієнта конкордації W , який відображає узгодженість думок експертів, дорівнює у першій групі 0,69; у другій – 0,72, що є достатнім для експертної оцінки групи питань. Таким чином, результати експертного оцінювання доводять доцільність впровадження сучасних технологій організації діяльності тих, хто займається в систему позанавчальних занять з фізичного виховання студентів різних груп спеціальностей.

Серед інших сучасних методів навчання та виховання, сприяти підвищенню ефективності фізичного виховання студентів також може впровадження технології особистісно-орієнтованого навчання, яка передбачає спрямованість на розвиток кожного студента як індивідуальності, враховуючи його потреби, інтереси та фізичні можливості. Цей підхід, який дозволяє зробити процес навчання фізичної культури більш цікавим, ефективним і мотивуючим. В системі фізичного виховання особистісно-орієнтоване навчання передбачає: підбір вправ та навантажень з урахуванням мотивів, інтересів, рівня фізичних кондицій кожного студен-

та; постановку конкретних цілей, визначення шляхів їх досягнення; відстеження індивідуального прогресу кожного учасника освітнього процесу; створення атмосфери взаємодопомоги та підтримки між студентами та викладачем; стимулювання активності студентів, залучення їх до прийняття рішень щодо процесу навчання; забезпечення зворотного зв'язку, регулярне обговорення досягнень і труднощів зі студентами.

Ще одним методом, що набуває все більшої популярності в останні роки є інтегроване навчання, що використовується для оптимізації освітнього процесу з різних навчальних дисциплін. В фізичному вихованні студентів інтегроване навчання передбачає поєднання різних галузей знань і практичних навичок у процесі фізичної активності. Цей метод дозволяє створити більш цілісний та ефективний навчальний процес, що сприяє не лише фізичному розвитку студентів, а й їхньому інтелектуальному та соціальному зростанню. Інтеграція різних дисциплін допомагає студентам бачити зв'язки між фізичною активністю та іншими сферами життя, такими як математика, природничі науки, історія, мистецтво тощо. Перевагами такого підходу є те, що інтеграція знань з різних предметів поглиблює розуміння навчального матеріалу та сприяє його кращому запам'ятовуванню; інтегровані завдання стимулюють студентів до творчого мислення та пошуку нестандартних рішень, готує студентів до реального життя, де різні знання та навички постійно взаємодіють.

Отже, впровадження сучасних методів навчання та виховання буде сприяти підвищенню ефективності фізичного виховання в умовах дистанційної організації освітнього процесу.

4. Комп'ютеризація та цифровізація фізичного виховання в закладах вищої освіти. В останні роки, у зв'язку з стрімким роз-

витком комп'ютерних технологій, вони все частіше використовуються у різних сферах життєдіяльності суспільства і, зокрема, у фізичному вихованні. Особливого значення набуває застосування комп'ютерних технологій для вирішення завдань фізичного виховання студентської молоді в сучасних умовах організації освітнього процесу в Україні, коли для багатьох регіонів традиційні методи та форми проведення занять стали недоступними,

Комп'ютеризація та цифровізація відкривають широкі можливості для адаптації фізичного виховання до нових вимог організації фізичного виховання, дозволяють активізувати навчальну діяльність студентів, відкривають нові можливості для їх творчості, створюють сприятливі умови для самовдосконалення. На теперішній час комп'ютерні технології в фізичному вихованні студентів частіше за все використовують під час проведення навчальних занять викладачем у режимі реального часу, у вигляді відео конференцій, що дозволяє демонструвати техніку виконання вправ і контролювати правильність їх виконання студентами. Також використовуються спеціальні програми для визначення фізичного стану студентів в процесі фізичного виховання; для складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм з урахуванням фізичних кондицій студентів; для передачі теоретичних знань в галузі фізичної культури та їх контролю.

Крім того, на теперішній час значна частина студентів використовують різноманітні мобільні додатки, за допомогою яких відстежують рівень рухової активності, показники фізичного стану, можуть отримувати персоналізовані рекомендації та навіть брати участь в онлайн-змаганнях.

З метою збереження соціальних контактів і мотивації студентів до занять викладачам доцільно використовувати соціальні ме-

режі: організувати сторінки або групи в закладах вищої освіти, присвячені фізичній культурі та спорту; проводити онлайн-тренування з досвідченими тренерами, фітнес-інструкторами; організувати різноманітні онлайн-змагання тощо. Такі технології організації роботи, в силу своєї конструктивності, доступності і відносної простоти в застосуванні, можуть бути ефективним інструментом формування мотивації до навчальної діяльності, сприяти формуванню культури командної взаємодії, спілкування, самореалізації, розкриттю особистісного потенціалу.

5. Впровадження сучасних видів рухової активності та форм організації занять студентів. Однією з причин низької ефективності фізичного виховання в закладах вищої освіти є використання в змісті програм традиційних засобів і методів, що не викликають інтересу у студентів. Одним зі шляхів вирішення даної проблеми, є впровадження в практику навчального процесу з фізичного виховання сучасних видів рухової активності. В останні роки багатьма фахівцями проведена активна робота в даному напрямі розроблялися методики використання і досліджувалися особливості впливу на показники фізичного стану та мотивацію студентів до занять наступних видів рухової активності: гідроаеробіки; фітнес-програми «Пілоксінг»; бойового фітнесу; стретчинг-програм; степ-аеробіки; програми «Kangoo Jumps» тощо. Результати проведених досліджень доводять більш високу ефективність сучасних видів рухової активності у порівнянні із традиційними засобами фізичного виховання студентів.

6. Іншим напрямком підвищення ефективності фізичного виховання студентів є **розвиток спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах вищої освіти.** Одним із

шляхів подолання дефіциту рухової активності студентів є створення в ЗВО сприятливих умов для регулярних занять студентів в позанавчальний час в спортивних секціях та фізкультурно-оздоровчих групах. Для вирішення цього питання необхідно розширити спектр спортивних секцій та фізкультурно-оздоровчих груп, що представлені в ЗВО, пропонувати студентам різноманітні види фізичної активності, враховуючи їх інтереси та фізичну підготовленість; робити ці заняття доступними для студентів (забезпечити можливість відвідувати їх безкоштовно або за умов пільгової оплати); організовувати різноманітні спортивні заходи (змагання з окремих видів спорту, комплексні спартакіади, спортивні свята, конкурси, фестивалі, турніри тощо); удосконалювати матеріально-технічну базу, створювати комфортні умови для занять; проводити інформаційні кампанії з метою залучення студентів до спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи; заохочувати здобувачів до занять шляхом надання додаткових балів за їх відвідування при визначенні підсумкової оцінки з фізичного виховання та складанні загального рейтингу успішності та соціальної активності. Для вирішення цієї проблеми необхідно забезпечити функціонування в ЗВО спортивних клубів, спортивно-оздоровчих центрів, налагодження їх взаємодії із адміністрацією, профсоюзним комітетом, кафедрою фізичного виховання. Основною перешкодою для організації цих видів роботи в ЗВО є недостатнє фінансування, що вимагає від адміністрації та фахівців із фізичного виховання пошуку можливостей залучати спонсорські кошти: шукати партнерів для фінансування спортивних проєктів.

7. Удосконалення програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання в ЗВО. В сучасних умовах реформування

системи вищої освіти, наданні ЗВО автономії, нормативно-правові акти, що регламентували зміст та особливості організації фізичного виховання студентів до 2015 року, вважаються такими, що втратили чинність. Тому питання якісного програмно-нормативного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти покладається на науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання ЗВО. Саме вони повинні визначати мету, завдання, засоби, методи, форми організації занять контрольні заходи та нормативні вимоги до фізичної, теоретичної та методичної підготовленості студентів; забезпечити професійно-прикладну спрямованість фізичного виховання здобувачів, виходячи зі специфіки підготовки фахівців конкретних спеціальностей, можливостей матеріально-технічної бази ЗВО, кадрового складу кафедри із урахуванням мотивів та інтересів студентської молоді до занять фізичною культурою. Все це встановлює високий рівень вимог до професійної компетентності викладачів фізичного виховання.

8. Підвищення кваліфікації викладачів за таких умов є обов'язковою складовою забезпечення ефективності процесу фізичного виховання в ЗВО. Сучасні особливості організації освітнього процесу у вищій школі, швидкий розвиток сфери фізичної культури і спорту створює для викладачів фізичного виховання ряд викликів, серед яких можна визначити:

- необхідність опанування цифровими технологіями в галузі освіти та фізичної культури, що на сьогодні є необхідною умовою виконання професійних обов'язків;
- постійне виникнення нових видів рухової активності, методик тренувань, знайомство з якими є доцільним для використання їх в освітньому процесі

- для підвищення його ефективності, складання нових, актуальних програм занять;
- необхідність реалізації особистісноорієнтованого навчання, що обумовлюється різними мотиваційними пріоритетами студентів до занять фізичною культурою та відмінностями в рівнях їх фізичних можливостей;
 - необхідність забезпечення професійно-прикладної спрямованості фізичного виховання студентів різних спеціальностей, що потребує від викладача розуміння вимог конкретних видів професійної діяльності до розвитку фізичних та психічних якостей майбутніх фахівців;
 - необхідність опанування сучасними методами навчання та виховання для забезпечення ефективності теоретичної та методичної підготовки, формування у студентів мотивації до занять фізичною культурою;
 - необхідність проведення наукових досліджень в галузі фізичного виховання студентської молоді для забезпечення його відповідності сучасним вимогам підготовки фахівців.

Все вищезазначене вимагає від викладачів фізичного виховання постійного самовдосконалення, неперервної роботи із підвищення професійної кваліфікації, формування інноваційних педагогічних компетентностей. Науково-педагогічні працівники повинні регулярно брати участь у наукових та методичних конференціях, семінарах, вебінарах; стажуваннях на базі провідних закладів освіти з метою обміну педагогічним досвідом; з метою самоосвіти постійно вивчати сучасну науково-методичну літературу.

Дискусія. В останні роки особливого значення набуває проблема вдосконалення підготовки студентів закладів вищої освіти до професійної діяльності. Актуальність

даної проблеми обумовлюється тим, що майбутнє нашої країни в значній мірі буде визначатися рівнем освіченості молодого покоління, його здатністю адаптуватися до мінливих умов життєдіяльності. Сучасна епоха і сучасне виробництво вимагають від системи освіти пошуку нових ефективних методик підготовки фахівців сучасного рівня, здатних витримувати тривалі фізичні та психічні навантаження без зниження роботоздатності [10, 18, 20].

Фізичне виховання в системі вищої освіти має велике значення для формування особистості майбутнього фахівця, становлення його професійної компетентності; відіграє провідну роль у вирішенні проблеми зміцнення і збереження здоров'я, підвищення рівня фізичної роботоздатності і підготовленості [13, 15].

Тим часом, сьогодні спостерігається зниження інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом. В останні десятиліття традиційно недооцінюється роль фізичної культури в формуванні особистості та професійного здоров'я людини. Причини такої ситуації фахівці бачать в недостатній ефективності діючої системи фізичного виховання студентів [7].

Виклики останніх років загострили існуючу проблему. Перехід до дистанційного навчання, спричинений на початку 2020 року світовою пандемією COVID-19, а з 24 лютого 2022 року – введенням воєнного стану в Україні, внесли значні корективи у всі сфери життя, в тому числі, й в систему фізичного виховання. Зокрема, виникли серйозні обмеження для проведення традиційних навчальних занять з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів [1,3].

Перехід на дистанційне навчання призвів до зменшення фізичної активності студентів через «сидячий спосіб життя»; підвищення рівня стресу та тривоги у студен-

тів, що часто супроводжується зниженням мотивації до навчання і, зокрема, до занять фізичною культурою; обмеження доступу до спортивної інфраструктури у ряді регіонів країни [2, 12].

На думку фахівців, зараз відбувається трансформація уявлень про сучасний процес фізичного виховання у ЗВО, що потребує створення нових, гнучких моделей навчання. Тому в науково-методичній літературі останніх років пропонується велика кількість підходів до вирішення цієї проблеми.

Так, у роботі Єфременко А.М., Казак В.Ю., Петренко В.І., Недбайло І.А., Фоменко В.В. [10] стверджується, що необхідно змінити систему фізичного виховання у двох основних напрямках – забезпеченні належного рівня фізичної підготовленості з урахуванням безпекових загроз сьогодення, та набуття компетентності здоров'язбереження в умовах переважно самостійного опанування здобувачами ЗВО рухової діяльності. Крім того, необхідно розробити сучасні критерії моніторингу та контролю у фізичному вихованні здобувачів освіти.

У дослідженнях Кравченко К., Приходька В. [16] зазначається, що в умовах дистанційного навчання забезпечення ефективності фізичного виховання можливо лише за умов раціонального застосування комп'ютерних технологій. При цьому, автори вважають, що на сьогодні спостерігається недостатній рівень використання інформаційних технологій і комп'ютерних навчальних програм при викладанні фізичного виховання.

Нестеренко О.М., Шпітун І.І., Бабич Т.М. [20] пропонують використання сучасних педагогічних технологій: таких, як особистісно-орієнтоване навчання; диференційована фізкультурна освіта; формування творчої особистості; технологія збереження здоров'я; інформаційно-комунікативні тех-

нології для підвищення якості фізичного виховання студентської молоді.

Окремої уваги заслуговують дослідження, присвячені проблемі застосування засобів фізичного виховання для покращення психоемоційного стану студентської молоді [5, 6, 11]. Актуальність таких робіт є безперечною в умовах сьогодення, коли значна частина здобувачів освіти майже постійно перебуває під впливом стресогенних чинників, зумовлених воєнним станом.

Але, на наш погляд, лише комплексне застосування системи заходів удосконалення фізичного виховання може забезпечити його ефективність. В результаті вивчення науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічних спостережень, аналізу та синтезу отриманої інформації, ми визначили наступні напрямки вдоско-

налення системи фізичного виховання в ЗВО: підвищення рухової активності студентів, забезпечення його відповідності гігієнічним нормам за рахунок комплексного використання навчальних занять з фізичного виховання, тренувальних занять з оздоровчою або спортивною спрямованістю в позанавчальний час і заходів в режимі навчального дня; удосконалення теоретичної та методичної підготовки студентів в системі фізичного виховання; впровадження сучасних видів рухової активності в систему навчальних занять; застосування інноваційних методів навчання та виховання; комп'ютеризація та цифровізація фізичного виховання; розвиток фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи; удосконалення програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентів з урахуванням вимог професійної

діяльності; підвищення кваліфікації викладачів.

Висновок. Під час вимушеного переходу на дистанційне навчання, спричиненого воєнним станом, проблема пошуку шляхів удосконалення фізичного виховання здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності. В результаті проведеного дослідження визначено систему заходів, комплексне застосування яких може забезпечити ефективність фізичного виховання студентів навіть в сучасних, складних умовах організації освітнього процесу.

Фінансування. Наукова робота не має спеціального фінансування.

Перспективи подальших досліджень. Впровадження рекомендованих заходів в процес фізичного виховання студентів, перевірка їх ефективності.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Андрєєва О.В., Степанюк В., Хрипко, І.В., Івчатова, Т.В. Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Серія 15*, 2024. № 12. С. 9-14. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).01)
2. Ареф'єв В. Фізична підготовленість студентів різного фізичного здоров'я. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2024. № (10(183)). С.13-17. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).02)
3. Ареф'єва Л.П., Плющак О.В., Ганчева В.І., Гончаренко В.І. та інші. 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.
4. Банах В. І. Вплив різних параметрів фізичної активності на фізіологічні характеристики дівчат – здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2024. № (12(185)). С. 27-33. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).05)

References

1. Andreeva O. V., Stepaniuk V., Khrypko, I. V., Ivchatova, T. IN. Physical activity and health of students: current state, problems and prospects. *Scientific journal of Mykhailo Ukrainian State University Series 15*, 2024. No. 12. P. 9-14. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).01)
2. Arefiev V. Physical fitness of students of different physical health. *Scientific journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 2024. No. (10(183)). P.13-17. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).02)
3. Arefseva L.P., Plyuschakova O.V., Gancheva V.I., Honcharenko and others The influence of sports games on the psychophysical condition of students. *Scientific journal. Series #15. Scientific and pedagogical problems of physical culture*. – 2021. – Issue 11 (143) 21. – P. 26-29.
4. Banach V. AND. The influence of various parameters of physical activity on the physiological characteristics of girls – students of higher education. *Scientific journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 2024. No. (12(185)). P. 27-33. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).05)

5. Бишевец, Н.Г., Усиченко В.В. Адаптування українських здобувачів вищої освіти до дії військового стресогенного чинника. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № (5(178)), 13-17. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).02)
6. Бондар А.А., Підлужняк О.І., Дусь С.В., Кулик Д.Г. Сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час. *Науковий часопис. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2023. Випуск (7(167)), С. 34-36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.7(167).06) 3.
7. Бондаренко, В.В., Нікітенко, О.В., Русанівський, С., Слободянюк, П. Мотивація до занять фізичною підготовкою здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України під час позааудиторної роботи в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. № 11(171), С. 29-33. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).06)
8. Городецька, О., Дмитренко, С., Хуртенко, О., Романенко, О., & Герасимишин, В. Шляхи формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. № (6(166)) С. 32-36. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).07)
9. Демідова О., Полякова А., Данюк А., Бойко С., Покращення психофізичного стану дітей середнього шкільного віку засобами східних бойових мистецтв в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу. *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 1, 2023. с. 15-30. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-015
10. Єфременко, А.М., Казак, В.Ю., Петренко, В.І., Недбайло І.А., & Фоменко, В.В. Фізичне виховання здобувачів освіти в закладах вищої освіти в сучасних умовах. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. (2), 5-12. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-01>
11. Кічула, М.Я., Заворотна, В.М., Трущенко, Л.В., & Вишньовський А.В. Психічне здоров'я студентів в умовах воєнного стану як соціальна парадигма. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, 2024. (4), 23–28. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.4.14422>
5. Byshevets, N. G., Usychenko V. IN. Adaptation of Ukrainian students of higher education to the military stressor. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 2024. No. (5(178)), 13-17. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).02)
6. Bondar A. A., Pidluzhnyak O.I., Dus S.V., Kulyk D.G. Modern approaches to determining the impact of physical exertion on the psychological health of student youth in wartime. *Scientific journal. Series #15. Scientific and pedagogical problems of physical culture*. 2023. Issue (7(167)), pp. 34-36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.7(167).06) 3.
7. Bondarenko, V. V., Nikitenko, O. V., Rusanivskyi, S., Slobodyaniuk, P. Motivation to engage in physical training of higher education graduates of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine during extracurricular work under martial law. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 2023. No. 11(171), p. 29-33. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).06)
8. Horodetska, O., Dmytrenko, S., Khurtenko, O., Romanenko, O., & Gerasimishyn, V. Ways of forming a healthy lifestyle for students of higher education institutions. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 2023. No. (6(166)) P. 32-36. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).07)
9. Demidova O., Polyakova A., Danyuk A., Boyko S., Improving the psychophysical condition of children of middle school age by means of oriental martial arts in the conditions of distance learning during wartime. *Sports Bulletin of the Dnipro Region*, No. 1, 2023. p. 15-30. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-015
10. Yefremenko, A. M., Kazak, V. Yu., Petrenko, V. I., Careless I. A., & Fomenko, V. IN. Physical education of students in higher education institutions in modern conditions. *Physical education and sports*. 2023. (2), 5-12. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-01>
11. Kichula, M. Ya., Zavorotna, V. M., Truschenko, L. V., & Vyshniovskyi, A. IN. Mental health of students under martial law as a social paradigm. *Bulletin of social hygiene and health care organizations of Ukraine*, 2024. (4), 23–28. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.4.14422>

12. Кононенко, Н.М., Білоус, Н.С. Засоби та методи підвищення рухової активності у здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 6(166). С.74-79. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).15).
13. Кошелева О.О., Великий Ю.М. Особливості мотивації курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання до занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 6 (166) 23. С. 88-93. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).18.
14. Кошелева О., Москаленко Н., Сидорчук Т., Пісарькова О., Максимов А. Особливості формування мотивації до занять фізичною культурою студентів різних груп спеціальностей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 1. С.43-55. DOI:10.32540/2071-1476-2024-1-043
15. Кошелева О., Сидорчук Т., Коряка Є., Волошина І., Самошкін В. Мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою студентів, які навчаються за спеціальністю «Музичне мистецтво». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 2. С. 64-74. DOI:10.32540/2071-1476-2024-2-064
16. Кравченко К. Приходько В. Законодавче і нормативне забезпечення дистанційної форми навчання з «фізичного виховання» студентів з послабленим здоров'ям. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С. 122- 135. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-122>
17. Круцевич Т., Марченко О., Дедух М. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 2. С. 66-75.
18. Москаленко Н.В., Корж Н.Л., Єлісєєва Д.С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді : монографія. Дніпро : Інновація, 2017. 200с.
19. Москаленко Н.В., Кошелева О.О., Сидорчук Т.В. Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи. Монографія. Дніпро, 2022. 262 с.
20. Нестеренко О.М., Шпитун І.І., Бабич Т.М. Інноваційні підходи до викладання фізичної культури в закладах вищої освіти: підвищення ефективності навчання та розвитку фізичних якостей студентів. *Академічні візії*. 2024. Випуск 35. Секція Освіта/Педагогіка. С. 1-10. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13912423>
12. Kononenko, N. M., Bilous, N. WITH. Means and methods of increasing motor activity among students of higher education. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 2023. No. (6(166)). P.74-79. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).15)
13. Kosheleva O. O., Velikiy Yu. M. Peculiarities of the motivation of cadets of higher education institutions with specific study conditions for physical education. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 6 (166) 23. P.88-93. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).18.
14. Kosheleva O., Moskalenko N., Sydorhuk T., Piskarkova O., Maksimov A. Peculiarities of formation of motivation for physical education of students of different groups of specialties. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2024. No. 1. P.43-55. DOI:10.32540/2071-1476-2024-1-043
15. Kosheleva O., Sydorhuk T., Koryaka E., Voloshina I., Samoshkin V. Motivational priorities for physical education of students majoring in «Musical Art». *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2024. No. 2. S. 64-74. DOI:10.32540/2071-1476-2024-2-064
16. Kravchenko K. Prykhodko V. Legislative and regulatory provision of distance education in «physical education» of students with impaired health. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2022. No. 3. P. 122-135. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-122>
17. Krutsevich T., Marchenko O., Dedukh M. Modern approaches to the formation of individual physical culture of schoolchildren in the process of physical education. *Theory and methods of physical education and sports*. 2021. No. 2. P. 66-75.
18. Moskalenko N.V., Korzh N.L., Eliseeva D.S. Organization of independent classes on physical education of pupils and students: monograph. Dnipro: Innovation, 2017. 200 p.
19. 19.Moskalenko N.V., Kosheleva O.O., Sydorhuk T.V. Physical education in institutions of higher education: innovative approaches. Monograph. Dnipro, 2022. 262 p.
20. 20.Nesterenko O. M., Shpitun I. I., Babich T. M. Innovative approaches to teaching physical culture in institutions of higher education: increasing the effectiveness of training and the development of students' physical qualities. *Academic visions*. 2024. Issue 35. Section Education/Pedagogy. WITH. 1-10. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13912423>

21. Петренко Ю.І., Махонін Ю.М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 2020, № 4, С.60-63.
21. Petrenko Yu.I., Mahonin Yu.M. Physical activity of students in the conditions of forced distance learning with the use of information technologies. Scientific and methodological foundations of the use of information technologies in the field of physical culture and sports, 2020, No. 4, P.60-63.

Москаленко Наталія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094
<https://orcid.org/0000-0001-9162-5206>

Кошелева Олена

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>

Сидорчук Тетяна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, 49094, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-7129-1616>

Вілянський Володимир

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
м. Дніпро, проп. Д. Яворницького, 19, 49005, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-2550-2643>

Москаленко Дмитро

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
м. Дніпро, просп. Д. Яворницького, 19, 49005, Україна
<https://orcid.org/0009-0008-1396-2088>

Дутко Тарас

Український державний університет науки і технологій
м. Дніпро, вул. Лазаряна, 2, 49010, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-1390-7889>