

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

Пошук Руслан Ігорович
студент групи ФВм-1-24-1.4д

ЕФЕКТИВНІ ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ
АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
Завідувач кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту

Олена Тімашева

Науковий керівник:

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

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

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ	6
1.1. Поняття та значення фізичної активності для студентів	6
1.2. Основні фактори, що впливають на рівень фізичної активності	10
1.3. Вплив фізичної активності на психофізичний стан студентів	14
Висновок до розділу 1	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	20
2.1. Методи дослідження	20
2.2. Організація дослідження	22
РОЗДІЛ 3. ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: АНАЛІТИЧНИЙ АСПЕКТ	23
3.1. Традиційні форми і методи фізичного виховання в закладах освіти: аналітичний огляд	23
3.2. Використання інформаційних технологій для підвищення ефективності фізичної активності студентів	31
3.3. Результати опитування здобувачів вищої освіти	37
3.4. Проблемні аспекти й обмеження у реалізації ефективних форм і методів фізичного виховання	46
3.4. Вплив професійної діяльності викладача на ставлення студентів до фізичної активності	49
Висновок до розділу 3	53
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах інтенсивного розвитку цифрових технологій і поширення малорухливого способу життя проблема забезпечення належного рівня фізичної активності здобувачів освіти набуває особливої актуальності. Регулярна рухова діяльність є важливою передумовою збереження та зміцнення здоров'я, підтримання психоемоційної рівноваги, а також підвищення навчальної працездатності молоді. Водночас дефіцит фізичної активності, зумовлений як об'єктивними чинниками (нестача часу, обмежені матеріально-технічні можливості), так і суб'єктивними (недостатня мотивація до занять руховою діяльністю), негативно впливає на процес формування здорового способу життя у здобувачів освіти. За таких умов пошук дієвих форм і методів оптимізації рухової активності виступає не лише педагогічною проблемою, а й важливим соціальним завданням. Використання інноваційних підходів до організації фізичної активності може сприяти підвищенню рівня фізичної культури молоді, покращенню якості життя та формуванню стійкої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами. У зв'язку з цим дослідження означеної проблеми є актуальним з огляду на необхідність модернізації освітнього процесу та забезпечення гармонійного розвитку особистості в умовах глобальних суспільних змін [12, 23, 56].

Вибір теми зумовлений потребою переосмислення та адаптації традиційних підходів до фізичного виховання відповідно до вимог сучасності з урахуванням результатів новітніх наукових досліджень і практичних запитів освітнього середовища. Актуальність проблеми посилюється тим, що низький рівень рухової активності здобувачів освіти негативно позначається не лише на показниках їхнього фізичного здоров'я, але й на ефективності навчальної діяльності, що перебуває у полі зору педагогіки, психології та фізіології. Таким чином, дослідження ефективних форм і методів оптимізації рухової діяльності відповідає сучасним світовим науковим тенденціям, спрямованим

на формування фізично активної, здорової та освіченої особистості, здатної адекватно реагувати на виклики ХХІ століття [9, 16, 34].

У працях вітчизняних учених (Т.Ю. Круцевич, С.М. Канішевський, М.Д. Зубалій) зазначається, що функціонуюча система фізичного виховання у закладах вищої освіти не забезпечує достатнього підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Дослідники (В.А. Друзь, І.Д. Глазирін, Ж.А. Козіпа, Н.В. Бурень) підкреслюють, що специфіка навчання здобувачів вищої освіти характеризується значним обсягом інтелектуального навантаження, що обмежує рівень необхідної рухової активності та, як наслідок, призводить до погіршення стану здоров'я. На скорочення обсягу рухової діяльності здобувачів вищої освіти та його негативний вплив на фізичний стан у своїх дослідженнях також вказують Ю.М. Фурман, О.Ю. Фанигіна, Н.Я. Бондарчук. Водночас низка науковців (О.Д. Дубогай, Т.Є. Бойченко, Т.Ю. Круцевич, Н.В. Москаленко) наголошує на необхідності оновлення змісту, форм і методів навчально-виховного процесу з метою приведення системи вищої освіти у відповідність до європейських стандартів.

Мета дослідження – виявити та обґрунтувати ефективні форми та методи оптимізації фізичної активності здобувачів освіти для покращення їхнього фізичного та психоемоційного стану.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела та онлайн-ресурси щодо фізичної активності студентів та її впливу на психофізичний стан.
2. Дослідити традиційні та сучасні методи фізичного виховання та оцінити їх ефективність.
3. Провести опитування студентів щодо мотивації, інтересу та проблем у заняттях фізичним вихованням.
4. Розробити рекомендації для оптимізації фізичної активності студентів з урахуванням виявлених потреб і бар'єрів.

Об'єкт дослідження: процес оптимізації фізичної активності здобувачів освіти.

Предмет дослідження: ефективні форми та методи оптимізації фізичної активності здобувачів освіти.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; анкетування, методи математичної статистики.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені форми та методи оптимізації фізичної активності здобувачів освіти можуть бути впроваджені в освітній процес закладів вищої освіти.

Структура роботи. Магістерська робота складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Обсяг основної частини роботи становить 60 сторінки, 4 рисунків, 4 таблиць, 46 джерел використаної літератури.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття та значення фізичної активності для студентів

Фізична активність і систематичні заняття спортом посідають провідне місце у збереженні та зміцненні здоров'я молоді. Результати наукових досліджень свідчать, що регулярне виконання фізичних вправ справляє комплексний позитивний вплив не лише на фізичний стан, але й на психоемоційну сферу. Зокрема, рухова діяльність сприяє зменшенню рівня напруження, стабілізації емоційного стану, покращенню настрою, а також зниженню ризику виникнення депресивних і тривожних проявів. Таким чином, спорт виступає не тільки засобом фізичного вдосконалення, а й важливим чинником підвищення якості життя та всебічного розвитку студентської молоді.

Рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя. Вона забезпечує не лише підтримання належної фізичної форми та позитивного зовнішнього вигляду, але й сприяє зміцненню організму загалом, підвищенню рівня імунного захисту та подовженню періоду активної життєдіяльності. Регулярні заняття фізичними вправами виконують профілактичну функцію, знижуючи ймовірність виникнення низки захворювань і функціональних розладів [4, 34].

Поняття фізичної активності охоплює різноманітні види рухової діяльності, спрямовані на розвиток фізичних якостей і збереження здоров'я. До неї належать не лише спеціально організовані тренувальні заняття, але й рухливі ігри, прогулянки на свіжому повітрі, виконання повсякденних побутових дій, а також активні форми дозвілля. Вирішальним чинником ефективності фізичної активності є її систематичність і регулярність, що забезпечує стійкі позитивні зміни у фізичному стані та формує інтерес до занять спортом [17, 35].

Низький рівень рухової активності здобувачів вищої освіти може спричиняти погіршення показників фізичного здоров'я, зниження розумової та фізичної працездатності, а також розвиток функціональних порушень і хронічних захворювань. Унаслідок цього знижується загальний життєвий тонус організму та погіршується якість життя студентської молоді.

Сучасні дослідження у галузі фізичного виховання підкреслюють доцільність організації систематичних занять, що поєднують різні компоненти рухової діяльності. Фізичне виховання розглядається як невід'ємна складова освітнього процесу, спрямована на формування культури здоров'я, розвиток фізичних якостей і стимулювання мотивації до ведення активного способу життя. Окрім впливу на фізичний стан, воно позитивно позначається на особистісному становленні студентів, сприяючи вихованню самодисципліни, відповідальності та орієнтації на самовдосконалення.

У процесі навчальної діяльності здобувачі вищої освіти часто зазнають дефіциту рухової активності, що пов'язано з тривалим перебуванням у сидячому положенні, перебуванням в аудиторіях і роботою за комп'ютерною технікою. Подібні умови можуть призводити до порушень кровообігу та зниження загальної працездатності організму. З метою профілактики таких негативних наслідків важливого значення набуває регулярна фізична активність, зокрема систематичне виконання фізичних вправ.

Рівень здоров'я студентів і результативність їхньої навчальної діяльності перебувають у тісному взаємозв'язку та залежать від сукупності природних і соціальних чинників [11, 28]. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, структура факторів, що визначають стан здоров'я сучасного студента, має такий вигляд:

- генетичні особливості – 20%;
- екологічні умови – 20%;
- якість медичного обслуговування – 8%;
- спосіб життя та умови його реалізації – 52%.

Як свідчать наведені дані, провідну роль у збереженні здоров'я, підвищенні рівня працездатності та успішній адаптації до навчальних навантажень відіграє спосіб життя. Одним із найбільш ефективних засобів його оптимізації є регулярна оздоровча рухова активність і систематичні заняття спортом [21, 33].

Працездатність студентської молоді виявляється у здатності ефективно засвоювати теоретичні знання, підтримувати активність під час практичних занять з фізичних вправ, а також у збереженні стабільного функціонального стану організму.

Результати наукових досліджень засвідчують, що виконання ранкової гігієнічної гімнастики тривалістю 25–30 хвилин за умови невисокої інтенсивності позитивно впливає на рівень працездатності студентів упродовж наступних 6 годин навчального дня. Фізичні вправи середньої інтенсивності сприяють суттєвому покращенню розумової діяльності, при цьому позитивний ефект зберігається до завершення дня. Водночас різке скорочення обсягу рухової активності під час екзаменаційної сесії може призводити до негативних змін у функціональному стані організму. Разом із тим встановлено, що студенти, які не припиняли занять фізичними вправами в період сесії, демонстрували вищі показники успішності та частіше отримували оцінки «добре» і «відмінно» порівняно з тими, хто дотримувався малорухливого способу життя або повністю відмовлявся від фізичних навантажень.

За результатами проведеного порівняльного аналізу встановлено, що фізична активність має визначальне значення для підвищення рівня працездатності, зміцнення здоров'я та формування усвідомленої мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Регулярна рухова діяльність також позитивно впливає на фізіологічні та психологічні механізми адаптації організму студентів, сприяє розширенню соціальних контактів, що полегшує комунікацію, обмін інформацією та адаптацію до умов навчального процесу [16, 29].

Систематичні заняття фізичною культурою забезпечують можливість ефективного переключення між різними видами діяльності, що є важливою передумовою збереження високого рівня працездатності студентської молоді. У сучасній практиці фізичного виховання у закладах вищої освіти особлива увага приділяється впровадженню комплексу педагогічних методів і засобів, спрямованих на залучення студентів до цінностей фізичної культури та формування позитивного ставлення до рухової активності [19, 25].

Фізична активність у поєднанні із самоконтролем і корекцією функціонального стану організму розглядається як ефективний засіб зміцнення здоров'я студентів, що сприяє підвищенню їхньої загальної працездатності та, відповідно, результативності навчальної діяльності, у тому числі в умовах навчання у юридичних закладах вищої освіти.

Наукові дослідження свідчать, що застосування сучасних фітнес-технологій у навчально-виховному процесі позитивно впливає на темпи адаптації студентів до навчання, знижує рівень тривожності, підвищує стресостійкість, впевненість у власних можливостях, а також покращує психоемоційний і фізичний стан. Зокрема, відзначаються такі позитивні ефекти [15, 29]:

- зменшення проявів гіподинамії;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- удосконалення координації та точності рухів;
- зростання показників м'язової сили;
- підвищення рівня гнучкості та свободи рухів.

Упродовж останніх років спостерігається зростання популярності інноваційних оздоровчих програм, зокрема функціональних тренувань, кросфіту та занять на велотренажерах, які демонструють високу ефективність у розвитку фізичної та функціональної підготовленості студентів.

Різноманітність завдань, що постають у процесі організації фізичної активності в освітньому середовищі, зумовлює доцільність використання не окремих видів фітнесу, а їхнього поєднання з метою досягнення оптимальних

результатів. Комплексне застосування різних форм рухової діяльності потребує науково обґрунтованого планування та раціонального поєднання складових тренувального процесу [14, 29, 41].

Фізична активність чинить суттєвий позитивний вплив на психоемоційний стан особистості. Систематичні заняття спортом сприяють зменшенню проявів депресивних і тривожних станів, а також позитивно впливають на рівень самооцінки й формування позитивного образу власного «Я». При цьому психологічний ефект фізичних вправ значною мірою зумовлений соціальною взаємодією, розвитком міжособистісних стосунків та використанням мотиваційних підходів у процесі занять.

Важливою передумовою повноцінної реалізації потенціалу студентів є впевненість у власних фізичних і психоемоційних можливостях. Водночас залучення молоді до регулярної рухової діяльності потребує об'єктивної оцінки рівня їхньої фізичної підготовленості з метою добору програм занять, що враховують стать, вік, спадкові чинники, індивідуальні особливості та тип нервової діяльності. Такий диференційований підхід забезпечує безпечність і ефективність фізичних навантажень [9, 17].

Раціональне використання сучасних засобів фізичної культури створює передумови для досягнення цілей якісного фізичного виховання студентської молоді та підготовки висококваліфікованих фахівців з урахуванням специфіки їхньої майбутньої професійної діяльності. Студенти, які систематично залучені до фізичної активності, характеризуються кращою адаптацією до змін в освітньому процесі, більшою стійкістю до психоемоційних навантажень і загальним покращенням показників здоров'я.

1.2. Основні фактори, що впливають на рівень фізичної активності

Формування ціннісного ставлення студентів закладів вищої освіти до фізичної культури є багатокомпонентним і тривалим процесом, що зумовлюється впливом державних, соціальних та біологічних чинників. Цей

процес відбувається поступово та залежить від поєднання зовнішніх умов і внутрішніх особистісних характеристик молоді.

Особи з переважанням внутрішньої мотивації до рухової діяльності, як правило, орієнтуються на позитивні емоції від занять, прагнення до самореалізації та змагання, соціальне визнання, пошук нових викликів, покращення самопочуття, розвиток умінь і досягнення високого рівня майстерності. Натомість за умов домінування зовнішньої мотивації фізична активність здійснюється з метою отримання винагороди, зміцнення здоров'я або вдосконалення зовнішнього вигляду. На мотиваційному рівні провідними стимулами для регулярних занять фізичними вправами виступають можливість змагальної діяльності або виконання цікавих завдань, тоді як основними чинниками, що обмежують або припиняють рухову активність, є втома, лінощі, дефіцит часу, недостатня мотивація, малорухливий спосіб життя, зумовлений надмірним використанням цифрових пристроїв, депресивні стани та значне навчальне навантаження [14]. У цілому задоволення базових психологічних потреб істотно впливає на особливості саморегуляції поведінки студентів. Відчуття компетентності виступає важливою передумовою автономної мотивації, яка у поєднанні з усвідомленою регуляцією сприяє формуванню відчуття залученості до навчальної діяльності, підвищує її суб'єктивну значущість і стимулює внутрішню мотивацію, що забезпечує позитивні емоції та задоволення від занять [25, 41].

Саме у молодому віці відбувається становлення уявлень про соціально прийнятні норми поведінки, усвідомлення власних потреб і мотивів, формування ціннісних орієнтацій, інтересів і життєвих установок. Поведінкові чинники можуть як сприяти збереженню та зміцненню здоров'я, так і негативно впливати на нього, залежно від обраного способу життя конкретної особистості [14, 22].

До зовнішніх факторів, що визначають ставлення молоді до фізичного виховання, належать умови проживання, рівень матеріального забезпечення,

спосіб життя та характер рухової активності. Внутрішні особистісні чинники, у свою чергу, відображають вплив зовнішнього середовища. Узагальнення результатів наукових досліджень і аналіз літературних джерел дозволяють виокремити систему зовнішніх і внутрішніх факторів, які формують ціннісне ставлення студентів до фізичної культури та спорту, що схематично представлено на рис. 1.1.

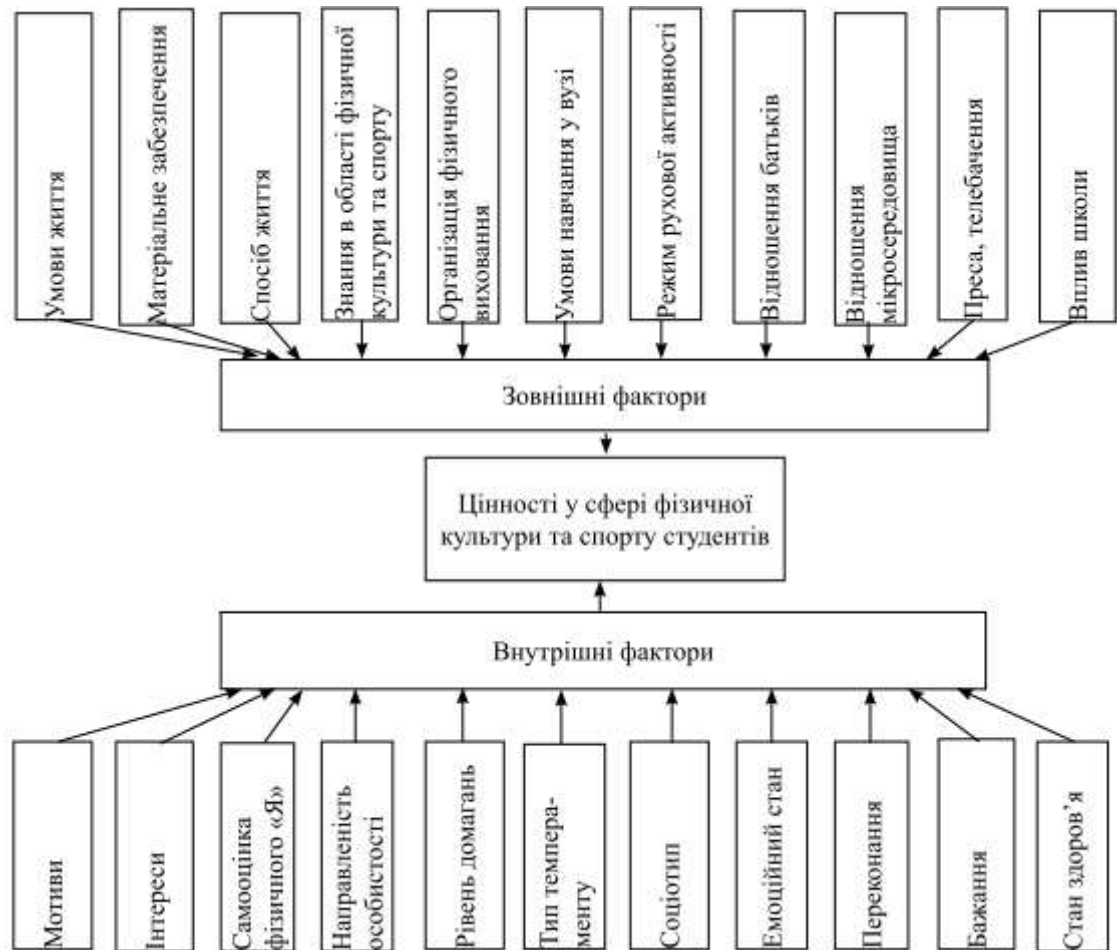


Рис. 1.1. Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у сфері фізичної культури та спорту

До зовнішніх чинників належать умови життєдіяльності студентів, які визначаються не лише місцем проживання (гуртожиток або проживання в сім'ї), але й рівнем матеріального забезпечення. Дані наукових досліджень свідчать, що прагнення до фінансової стабільності та забезпечення власного

майбутнього займає провідне місце серед життєвих пріоритетів сучасної молоді [8, 24].

Житлові умови й матеріальні можливості тісно пов'язані зі способом життя студентів, зокрема з організацією їхнього вільного часу. Дозвілля може включати спілкування з однолітками, використання комп'ютерних технологій і відеоігор, відвідування розважальних заходів або поєднання навчання з трудовою діяльністю. Участь у спортивній діяльності значною мірою залежить від доступності безоплатних занять за спеціалізацією, а також від індивідуальних мотивів студентів до занять фізичними вправами поза межами закладу вищої освіти, спрямованих на зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану та рівня загальної підготовленості.

Формування позитивного ставлення студентської молоді до систематичних фізичних вправ зумовлюється впливом як макросередовища, що відображає загальносуспільні тенденції, так і мікросередовища, яке включає найближче оточення студента. Вагоме значення у цьому процесі мають викладачі фізичного виховання, організація позааудиторних спортивно-масових заходів, а також позиція батьків, які можуть як підтримувати, так і стримувати зацікавленість молоді фізичною активністю. Водночас вплив засобів масової інформації, зокрема друкованих видань і телебачення, на формування інтересу до занять спортом не перевищує 9% [1].

Зазначені чинники формують загальний контекст функціонування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Дана система характеризується вищим рівнем керованості, оскільки ґрунтується на чітко визначених організаційних і методичних засадах. Ефективність фізичного виховання у конкретному ЗВО значною мірою залежить від його місця в структурі навчально-виховного процесу, що виявляється у дотриманні нормативів навчального навантаження (4 години занять із фізичного виховання на тиждень для студентів I–IV курсів), рівні забезпечення спортивною інфраструктурою відповідно до програмних і санітарно-гігієнічних вимог. Організація навчальних занять і методика їх проведення

зумовлюються професійною компетентністю викладачів кафедри фізичного виховання, рівнем їхньої педагогічної майстерності, а також оптимальним поєднанням формального підходу (реалізація базової навчальної програми) та неформального, що передбачає творчість, інноваційність і варіативність у педагогічній діяльності [3, 23].

Внутрішні особистісні чинники певною мірою відображають вплив зовнішнього середовища та проявляються через систему мотивів, інтересів і переконань особистості. Водночас вони виступають відносно самостійними детермінантами, які зумовлюють ставлення індивіда до зовнішніх умов через індивідуальні реакції, що залежать від типологічних особливостей темпераменту, спрямованості особистості та соціотипу. Зазначені характеристики є менш піддатливими до безпосереднього впливу зовнішніх факторів, оскільки базуються на вроджених властивостях нервової системи. Разом із тим їх прояви в життєдіяльності можуть зазнавати змін під впливом індивідуального стилю поведінки, способу життя, сформованих ціннісних орієнтацій і мотиваційної сфери.

Зазначені чинники значною мірою відображають спектр потреб і мотивів, особливості емоційного стану, а також рівень фізичної та соціальної активності студентської молоді. У процесі організації фізичного виховання ці індивідуальні особливості можуть і повинні враховуватися шляхом відповідного коригування змісту та структури навчальних програм з метою підвищення їх ефективності.

1.3. Вплив фізичної активності на психофізичний стан студентів

Фізична активність розглядається як один із найбільш результативних засобів зниження психоемоційного напруження, подолання стресових станів і профілактики різних захворювань. Систематичне виконання фізичних вправ позитивно впливає на емоційний стан, сприяє підвищенню впевненості у

власних можливостях і забезпечує досягнення оптимального функціонального рівня організму [15, 27].

Психологічне благополуччя особистості формується під впливом сукупності зовнішніх і внутрішніх чинників. Студентська молодь належить до групи підвищеного ризику через інтенсивність навчального процесу, соціальний тиск і часті стресові ситуації, що негативно відображаються на психічному стані. Емоційний стрес виступає однією з провідних причин психологічного дискомфорту у студентів, оскільки призводить до зниження розумової та фізичної працездатності, погіршення концентрації уваги, адаптаційних можливостей і загального стану здоров'я, яке є однією з базових життєвих цінностей.

Фізична активність не лише сприяє зменшенню рівня стресу, але й виконує профілактичну функцію, полегшуючи адаптацію організму до впливу стресогенних чинників і знижуючи їхні негативні наслідки. Відомо, що стрес є природним адаптаційним механізмом реагування організму на різноманітні подразники, у тому числі психологічного характеру [22, 40].

Причини виникнення стресових станів умовно поділяють на об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних чинників належать умови навчання й праці, особливості міжособистісної взаємодії, соціальне середовище, а також вплив екстремальних ситуацій. Суб'єктивні причини охоплюють індивідуальні психологічні характеристики, рівень адаптаційних можливостей, особливості поведінки та інші внутрішні фактори [14, 39]. Серед найбільш поширених об'єктивних стресорів у студентів виокремлюють значний обсяг навчальної інформації, психологічний клімат у студентському колективі та необхідність самостійного життя без постійної підтримки з боку родини.

Заняття фізичною культурою справляють позитивний вплив на психофізичний стан студентської молоді. Під час виконання фізичних вправ відбувається переключення уваги з інтелектуальної діяльності та негативних емоційних переживань на процес рухової діяльності й техніку виконання вправ. Це сприяє зниженню напруження нервової системи та ослабленню дії

стресових факторів на організм [34]. За наявності вибору між теоретичними та практичними формами занять з фізичної культури доцільно надавати перевагу практичним. Виконання фізичних вправ під керівництвом викладача, а також фіксація результатів діяльності (зокрема у форматі відеозвіту) можуть додатково підвищувати мотивацію студентів, особливо за умов наявності контролю або оцінювання результатів.

Регулярне виконання фізичних вправ не лише допомагає долати стресові стани, але й сприяє відновленню організму після його впливу. Фізичні навантаження зміцнюють серцево-судинну, нервову та дихальну системи. Студенти, які систематично займаються фізичною культурою, демонструють вищу здатність протистояти негативним зовнішнім факторам порівняно з тими, хто уникає рухової активності [12, 35].

Заняття фізичною культурою як у межах навчальної програми, так і поза нею, є ключовим чинником гармонійного фізичного та психологічного розвитку студентів. Вони формують пріоритети, спрямовані на зміцнення здоров'я, мотивують до самостійної фізичної активності та занять спортом. Крім того, систематичні фізичні вправи сприяють психологічній релаксації, допомагають справлятися з емоційними перевантаженнями, забезпечують психофізичне благополуччя та підвищують стресостійкість, що є важливим для успішного засвоєння навчального матеріалу.

Аналіз наукових джерел свідчить про широке застосування різноманітних методик для оцінки впливу фізичних вправ на психологічне здоров'я студентської молоді. Зокрема, дослідники, такі як Ареф'єва Л. П., Плющакова О. В. та інші, у своїх роботах використовували методику САН (самопочуття, активність, настрій), а також показники індексу маси тіла, життєвого та силового індексів, а також індекс Робінсона для оцінки психофізичного стану студентів. Результати експериментальних досліджень показали, що заняття спортивними іграми позитивно впливають на фізичний розвиток, функціональний стан і психоемоційний добробут студентів. Зокрема, у групах студентів, які брали участь у спортивних іграх, спостерігалися кращі

показники в порівнянні з тими, хто відвідував стандартні заняття з фізичного виховання. Значущі зміни були зафіксовані у роботі дихальної системи (за життєвим індексом), серцево-судинної системи (за індексом Робінсона), а також у показниках самопочуття, активності та настрою [16, 45].

Дослідження Стадника В. зосереджене на педагогічних аспектах психологічного забезпечення фізичного виховання студентів у умовах воєнного стану. Автор підкреслює, що у таких складних обставинах фізичне виховання спрямоване на досягнення комплексного впливу на когнітивну, емоційну та фізіологічну сфери розвитку студентів. Основні цілі, які визначає дослідник, включають:

оздоровчі, функціональні та морфологічні аспекти;

освітньо-виховні завдання, зокрема формування культури здорового способу життя, підтримку духовного розвитку та сприяння міжособистісній взаємодії;

організаторсько-педагогічні цілі, що передбачають набуття знань, умінь і навичок для виконання фізичних вправ та організації активного відпочинку.

Для реалізації мети фізичного виховання студентів у період воєнного стану необхідно виконувати такі ключові завдання:

Формувати позитивне ставлення до фізичної культури та розвивати внутрішню мотивацію до регулярних занять спортом і фізичними вправами. Використовувати засоби фізичної культури для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань і підтримки психоемоційного благополуччя. Забезпечувати збереження фізичного здоров'я, гармонійний розвиток тіла та підтримку високого рівня працездатності студентів. Підвищувати рівень рухової активності молоді, яка здобуває вищу освіту. Адаптувати зміст навчальних програм і методик фізичного виховання до потреб збереження здоров'я, захисту від зовнішніх загроз і подолання стресових ситуацій.

Варто зазначити, що студентський вік є періодом активного формування організму. У цей час відбувається розвиток фізичної сили, витривалості, психоемоційної стабільності, а також зміцнення внутрішніх органів, що

створює фізіологічний резерв міцності для всього організму. Психіка молоді в цей період характеризується високим потенціалом до самовідновлення. Проте тривалий стрес, спричинений воєнним станом, у поєднанні з низькою руховою активністю може мати негативні наслідки, зокрема зниження кровообігу, застійні явища у венах, погіршення постачання мозку киснем, що призводить до перевтоми та зниження когнітивних здібностей [17, 38].

Головна мета фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (ЗВО) у період воєнного стану полягає у створенні умов для всебічного фізичного та психологічного розвитку. Це досягається шляхом інтеграції сучасних педагогічних технологій, методик фізичної культури та наукових підходів у навчальний процес, що дозволяє студентам формувати психологічну стійкість та здатність ефективно протистояти викликам, які виникають у складних умовах воєнного часу.

Висновок до розділу 1

Для здобувачів освіти, життя яких пов'язане з інтенсивною розумовою діяльністю та тривалим перебуванням за партами чи за комп'ютером, фізична активність стає необхідним засобом підтримки здоров'я та психофізичного балансу. Вона забезпечує гармонійне співвідношення між розумовими та фізичними навантаженнями, сприяючи всебічному розвитку особистості.

Рухова активність має позитивний вплив на стан здоров'я та є одним із ключових чинників високої якості життя студентів. Систематичні фізичні вправи зміцнюють імунну систему, відновлюють функції органів і систем, а також запобігають розвитку різноманітних захворювань. У той же час дефіцит фізичної активності призводить до порушень функціонального стану організму та зниження загальної працездатності.

Дослідження демонструють, що на формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури та спорту впливають як зовнішні, так і внутрішні фактори. До зовнішніх чинників належать умови проживання,

матеріальне забезпечення, спосіб життя, рівень знань у сфері фізичної культури та спорту, організація навчального процесу, режим рухової активності, ставлення батьків та оточення, а також вплив засобів масової інформації, таких як преса та телебачення.

Внутрішні особистісні фактори частково відображають вплив зовнішніх умов і проявляються через мотиви діяльності, зацікавленість, переконання та ціннісні орієнтири. Водночас вони можуть виступати як самостійні чинники, що впливають на ставлення до зовнішніх обставин через індивідуальні реакції, визначені спрямованістю особистості, рівнем домагань, соціотипом та типом темпераменту. Така взаємодія внутрішніх і зовнішніх факторів формує стійке ціннісне ставлення до фізичної активності та сприяє усвідомленому вибору способу життя студентів.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для виконання завдань магістерської роботи застосовано комплекс дослідницьких методів, які дозволили всебічно дослідити обрану проблематику.

1. Аналіз і систематизація наукової літератури та інтернет-ресурсів

У ході дослідження проведено всебічний огляд науково-методичних джерел, включно з працями вітчизняних і зарубіжних авторів, а також з перевірених інтернет-ресурсів, що містять науково-практичну інформацію. Такий підхід дозволив не лише окреслити сучасний стан досліджуваної проблеми, а й створити ґрунтовну теоретичну базу для подальшого вивчення ефективних форм та методів оптимізації фізичної активності здобувачів освіти.

результаті систематизації джерел були виділені ключові напрями дослідження, зокрема:

біологічні та фізіологічні потреби організму людини у регулярній руховій активності та її вплив на здоров'я, розвиток м'язової системи, серцево-судинну витривалість та психоемоційний стан;

сучасні тенденції рівня фізичної активності серед студентської молоді, включно з факторами, що обмежують регулярні заняття спортом, такими як академічне навантаження, відсутність мотивації та обмежений доступ до спортивної інфраструктури;

методи оцінки фізичної активності, включно з опитувальниками, фізіологічними тестами, цифровими пристроями для моніторингу рухової активності та сучасними програмними платформами;

підходи до стимулювання фізичної активності, формування стійкої мотивації та культури здорового способу життя серед здобувачів освіти, зокрема через ігрові та інтерактивні методи, індивідуалізацію програм,

використання інформаційно-комунікаційних технологій і міждисциплінарні інтеграції.

Аналіз наукових джерел дозволив чітко окреслити проблематику дослідження, сформулювати мету та завдання роботи, а також визначити перспективні шляхи оптимізації фізичної активності студентів. Крім того, систематизація літератури сприяла виділенню практичних аспектів реалізації ефективних форм і методів, що можуть бути застосовані у навчальному процесі для підвищення мотивації та фізичної підготовленості здобувачів освіти.

2. Анкетування

Для оцінки рівня фізичної активності студентів та їхнього ставлення до неї було створено спеціалізовану анкету. Вона була спрямована як на майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання (тренерів, викладачів), так і на студентів, які прагнуть оцінити та покращити власну фізичну підготовленість. Анкетування допомогло зібрати дані про мотивацію, уподобання та бар'єри, пов'язані з фізичною активністю.

3. Дослідження емоційного стану за методикою САН

Для оцінки емоційного стану (самопочуття, активність, настрої) студентів на початку та наприкінці навчального року використовувалася методика САН (Лимак, & Петрище, 2012). Респондентам пропонувалася таблиця з 30 парами полярних характеристик, де необхідно було обрати характеристику, що найкраще відображає їхній стан, та вказати ступінь її вираженості (від 1 до 7 балів).

Оцінка проводилася за такими правилами: крайній негативний полюс оцінювався в 1 бал, крайній позитивний — у 7 балів. Отримані бали групувалися за трьома категоріями (самопочуття, активність, настрої), після чого середнє значення для кожної категорії ділилося на 10.

Середній бал шкали становив 4. Оцінки вище 4 балів вказували на позитивний стан, вище 5,5 — на високу вираженість позитивного настрою, нижче 4 — на несприятливий емоційний стан.

4. Статистична обробка даних

Дані, отримані з анкет, оброблялися за допомогою програми MS Excel 2016. Використовувалися методи обчислення середнього арифметичного та середнього квадратичного відхилення, що дозволило провести статистичний аналіз і представити результати у зрозумілій графічній формі.

Комплексне застосування зазначених методів забезпечило ґрунтовне дослідження теми, достовірність отриманих результатів і можливість їх практичного використання.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченко. Участь у ньому взяли 50 студентів першого курсу різних спеціальностей, з яких 25 були хлопцями та 25 – дівчатами. Опитування проводилося з листопада по грудень 2024 року. Середній вік учасників становив 17,9 років. Усіх респондентів було проінформовано про забезпечення конфіденційності обробки та оприлюднення отриманих даних.

РОЗДІЛ 3.

ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: АНАЛІТИЧНИЙ АСПЕКТ

3.1. Традиційні форми і методи фізичного виховання в закладах освіти: аналітичний огляд

Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти є обов'язковим структурним компонентом освітнього процесу та здійснюється протягом усього періоду професійної підготовки. Його реалізація передбачає використання різних організаційних форм, зокрема навчальних занять відповідно до освітньої програми, самостійної рухової діяльності, роботи спортивних секцій і туристичних об'єднань, виконання фізичних вправ у режимі дня, а також участі у масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах. Сукупність зазначених форм функціонує у взаємозв'язку та забезпечує формування цілісної системи фізичного розвитку й фізичного вдосконалення студентської молоді.

Аудиторні заняття з фізичного виховання становлять основу реалізації програмного змісту дисципліни, однак їх обсяг є недостатнім для повної компенсації дефіциту рухової активності, підтримання високого рівня розумової працездатності та профілактики захворювань, зумовлених хронічним перевантаженням. У зв'язку з цим науково обґрунтованою є доцільність залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичною культурою тривалістю 4–6 годин на тиждень, що позитивно впливає на стан здоров'я та сприяє підвищенню ефективності навчального процесу [12, 39, 45].

Організація самостійної фізичної активності студентів розглядається як одне з пріоритетних завдань закладів вищої освіти та реалізується за кількома взаємопов'язаними напрямками. Провідним із них є формування мотивації до регулярних самостійних занять фізичними вправами шляхом проведення

інформаційно-просвітницької роботи, зокрема лекцій, бесід і дискусій, присвячених значенню фізичної культури для збереження здоров'я та професійного становлення особистості. Використання прикладів успішних особистостей, які досягли високих результатів завдяки систематичній руховій активності, сприяє формуванню у студентів стійкого переконання щодо необхідності фізичного виховання як чинника особистісного й професійного розвитку.

Розробка індивідуальних програм занять. Використання анкетування, спостережень і консультацій для створення персоналізованих планів, які враховують інтереси студентів, їхні фізичні можливості та поставлені цілі. Впровадження контрольних тестів дозволяє оцінювати прогрес і коригувати програми для досягнення оптимальних результатів [12, 34]. Такий підхід сприяє формуванню фізичної культури студентів, розвитку самодисципліни та відповідальності за власне здоров'я.

Організація самостійної роботи студентів із фізичного виховання має включати: визначення загального обсягу часу, виділеного на самостійні заняття; розробку рекомендованого розкладу виконання домашніх завдань і проходження контрольних тестів; регулярне проведення опитувань і бесід для оцінки прогресу у фізичному розвитку. Засоби фізичної культури та спорту застосовуються у різних аспектах життя студентів, забезпечуючи їхній гармонійний фізичний і психоемоційний розвиток.

Гігієнічний аспект фізичного виховання передбачає використання фізичних вправ для підтримання працездатності та зміцнення здоров'я студентів у умовах проживання в гуртожитках або вдома. До цього напрямку належать ранкова зарядка, загартовувальні процедури, дотримання режиму праці та відпочинку, збалансоване харчування, прогулянки на свіжому повітрі, заняття бігом, спортивними іграми, плаванням або лижними прогулянками.

Оздоровчо-рекреаційний аспект спрямований на використання фізичних вправ і спортивних заходів для організації активного відпочинку у вихідні або

під час канікул. До нього належать туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри та народні розваги, що сприяють відновленню психофізичного стану студентів.

Загальнопідготовчий аспект полягає у забезпеченні всебічної фізичної підготовки, що відповідає віковим нормам та підтримує фізичну форму протягом тривалого часу.

Спортивний аспект передбачає систематичні заняття певним видом спорту в рамках груп спортивного вдосконалення, секцій або індивідуально, що сприяє розвитку спеціалізованих навичок та підвищенню рівня фізичної майстерності.

Професійно-прикладний аспект орієнтований на застосування засобів фізичної культури для підготовки до професійної діяльності за обраною спеціальністю, що дозволяє поєднати фізичну підготовку з майбутньою професійною практикою [2, 21, 39].

Індивідуальні заняття фізичною культурою включають різні форми діяльності:

- виконання домашніх завдань, спрямованих на теоретичну підготовку, розвиток фізичних якостей та вдосконалення техніки рухів;

- щоденну ранкову зарядку та спеціалізовані гімнастичні комплекси;

- вправи для корекції фізичних недоліків або порушень рухової активності;

- комплекси вправ для підвищення загальної фізичної підготовки, розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості;

- заняття плаванням для освоєння різних технік плавання;

- участь у спортивних змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Кожна з форм фізичних занять має свої особливості та відрізняється тривалістю й інтенсивністю фізичного навантаження. Наприклад, домашні завдання зазвичай є короткотривалими, з обмеженим обсягом тренувальної роботи. Вони можуть мати епізодичний або одноразовий характер, спрямований на усунення прогалин у виконанні певних вправ або закріплення нових рухових умінь [9, 14, 45].

Ранкова спеціалізована гімнастика передбачає щоденні систематичні заняття тривалістю 40–50 хвилин, які замінюють гігієнічну гімнастику. Вона сприяє вдосконаленню техніки рухів, покращенню фізичного стану та досягненню високих спортивних результатів.

До групових форм фізичних занять належать спортивні ігри, туристичні походи, змагання з різних видів спорту тощо. Організація спортивних ігор сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, покращенню обміну речовин і функціональних можливостей організму. Крім того, такі заняття виховують важливі якості особистості, зокрема сміливість, наполегливість, рішучість, дисциплінованість, ініціативність і прагнення до спільної мети [21, 34, 39].

Самостійні заняття студентів за завданнями викладачів із фізичної культури, спорту чи туризму забезпечують необхідний тижневий обсяг рухової активності. Вони сприяють засвоєнню навчального матеріалу, прискорюють процес фізичного розвитку та вдосконалення рухових умінь.

Методи фізичного виховання – це способи використання фізичних вправ у процесі навчання та розвитку. У фізичному вихованні застосовують дві основні категорії методів:

Загальнопедагогічні методи, які використовуються в усіх освітніх і виховних процесах, зокрема словесні техніки та методи наочної дії.

Специфічні методи, притаманні виключно фізичному вихованню, такі як суворо регламентовані вправи, ігровий підхід (застосування вправ у формі гри), змагальний метод тощо. Вони спрямовані на вирішення конкретних завдань, пов'язаних із оволодінням технікою виконання вправ і розвитком фізичних якостей.

Практика свідчить, що ефективність фізичного виховання залежить від комплексного використання цих методів, оскільки жоден із них окремо не забезпечує досягнення всіх поставлених цілей.

Словесні методи включають опис, пояснення, діалог, аналіз, лекцію, інструктаж, коментарі, розпорядження, команди та вказівки. Наприклад, опис – це спосіб формування у студентів уявлення про певну дію шляхом чіткого,

образного та виразного викладу її особливостей, характеристик, просторового розташування або форм. Цей метод переважно передає фактичну інформацію і роз'яснює, що потрібно виконувати, але не завжди пояснює, чому саме так. Опис є ефективним для створення початкового уявлення про вправу або під час вивчення простих рухів, коли студенти можуть спиратися на власний руховий досвід і знання [31, 45].

Діалог (бесіда) – це форма обміну інформацією між викладачем і студентами у запитально-відповідному форматі. Викладач формулює логічно вибудовані запитання, контролює їх послідовність, аналізує відповіді студентів, коригує їх та підводить підсумки бесіди, формуючи висновки. Студенти, у свою чергу, осмислюють запитання, пригадують необхідні факти, логічно та грамотно формулюють відповіді, а також аналізують отримані висновки [16, 28, 43].

Пояснення – це логічно структурований, послідовний виклад викладачем складних тем, таких як поняття, закони чи правила. Цей метод вирізняється обґрунтованістю тверджень і доказами. У фізичному вихованні пояснення використовується для ознайомлення студентів із завданнями, які вони мають виконувати, та способами їх реалізації. При цьому активно застосовується спеціалізована спортивна термінологія, притаманна окремим розділам навчальної програми, наприклад, легкій атлетиці чи гімнастиці. Використання термінів сприяє стислості та чіткості викладу [13, 29].

Розбір є формою діалогу між викладачем і студентами, який проводиться після виконання рухових завдань, участі у змаганнях або ігрових активностях. Під час розбору аналізуються отримані результати, оцінюється їхній рівень і визначаються напрями для подальшого вдосконалення [6, 35].

Лекція являє собою систематичний, ґрунтовний і послідовний виклад певної теми.

Інструктування – це чітке і конкретне повідомлення викладачем завдань, які необхідно виконати студентам.

Коментарі та зауваження – методи фізичного виховання, коли викладач одразу після виконання завдання або під час нього коротко оцінює якість роботи чи вказує на помилки. Зауваження можуть адресуватися як усій групі, так і окремим студентам.

Розпорядження, команди та вказівки є поширеними засобами оперативного керування заняттями [16, 30].

Розпорядження – усна вказівка викладача, що не має стандартної форми й може стосуватися виконання вправ, підготовки спортивного інвентарю чи прибирання зали.

Команда має чітко визначену форму, порядок подачі та конкретний зміст; це спеціальний спосіб словесного впливу, спрямований на миттєве виконання або припинення певних дій студентами.

Вказівка використовується для коригування помилок під час виконання рухових завдань. Методи забезпечення наочності у фізичному вихованні відіграють важливу роль, сприяючи зоровому, слуховому та руховому сприйняттю студентами вправ, що виконуються [11, 19].

Метод прямої наочності (демонстрація) спрямований на формування у студентів чіткого уявлення про техніку виконання фізичних вправ. На заняттях із фізичного виховання обов'язковим елементом є показ вправи, яку необхідно засвоїти. Демонстрація має бути бездоганною і може виконуватися викладачем або підготовленим студентом. Майстерне володіння технікою вправ підвищує авторитет викладача серед студентів. Перед демонстрацією педагог акцентує увагу на ключових аспектах техніки (одному-двох основних елементах), щоб студенти знали, на що зосередитися. Для ефективного сприйняття демонстрації необхідно забезпечити оптимальну відстань між викладачем і студентами та проводити показ у напрямку до групи, якщо вправи виконуються у русі.

Метод опосередкованої наочності передбачає сприйняття студентами інформації через візуальні засоби, такі як навчальні відеоматеріали, схеми або ілюстрації. Використання цих засобів дозволяє уповільнити рух, детально

розібрати його техніку та прокоментувати ключові моменти, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

Метод спрямованого відчуття руху полягає в наданні викладачем цілеспрямованої допомоги студентам під час виконання вправ. Це може включати виконання рухів у повільному темпі, фіксацію певних положень тіла або використання спеціальних тренажерів, які допомагають відчутти правильне положення тіла на різних етапах виконання вправи [21, 36].

Методи оперативної інформації застосовуються для отримання миттєвих даних про виконання рухових дій за допомогою сучасних технічних засобів, таких як фотоелектронні пристрої або електромішні. Інформація, отримана під час або після виконання вправ, дозволяє коригувати техніку чи підтримувати необхідні параметри, наприклад темп, ритм, силу або амплітуду рухів. Сучасні тренажери (велоергометри, бігові доріжки) оснащені комп'ютерними системами, які відображають показники пульсу, швидкості, часу, пройденої дистанції та витрати калорій [41].

Методи строго регульованих вправ досліджувалися А. Максименком. Ключовим аспектом є чітка регламентація виконання вправ. Суть цих методів полягає у виконанні кожної вправи у строго визначеній формі з точно дозованим фізичним навантаженням. Методи поділяються на дві категорії:

Методи навчання рухових навичок. Методи розвитку фізичних якостей. До методів навчання рухових навичок належать цілісний метод, метод розчленованого навчання та метод комбінованого впливу [15, 25, 39].

Цілісний метод використовується на різних етапах навчання і передбачає освоєння техніки рухової дії в повній структурі без поділу на окремі елементи. Ефективний для опанування простих рухів, таких як біг, базові стрибки чи загальнорозвиваючі вправи. Недоліком є ризик закріплення технічних помилок у неконтрольованих фазах виконання.

Метод розчленованого навчання застосовується переважно на початкових етапах і передбачає поділ складної рухової дії на окремі компоненти, які вивчаються послідовно, а потім об'єднуються в цілісну дію.

Важливо, щоб вивчення окремих елементів відбувалося швидко з подальшою інтеграцією. Недоліком є складність поєднання ізольовано вивчених елементів у єдину рухову дію.

У практиці фізичного виховання часто комбінують цілісний і розчленований методи для досягнення оптимальних результатів [14, 34]. Метод комбінованого впливу застосовується для вдосконалення вже освоєних рухів та підвищення їхньої ефективності. При цьому важливо забезпечити збереження правильної техніки виконання.

Стандартно безперервна вправа – тривала м'язова діяльність без зміни інтенсивності, наприклад, рівномірний біг, плавання або лижний крос. Також сюди належать потокові вправи, як-от багаторазове виконання простих гімнастичних рухів.

Стандартно інтервальна вправа – повторення одного і того ж навантаження з різними інтервалами відпочинку, що сприяє цілеспрямованому розвитку фізичних якостей.

Методи змінної вправи – передбачають чергування навантажень різної інтенсивності для стимуляції адаптаційних процесів. Круговий метод – комбінує різні вправи для комплексного впливу на організм. Ігровий метод базується на організації рухової активності студентів у форматі гри. Його методичні особливості [12, 33]:

Комплексний розвиток – гра сприяє одночасному розвитку фізичних якостей і вдосконаленню рухових навичок. Елемент суперництва – стимулює значні фізичні зусилля, підвищуючи ефективність виховання. Імпровізація та творчість – гра передбачає різноманітні способи досягнення мети, що розвиває самостійність, ініціативність і творче мислення. Моральні якості – дотримання правил гри формує взаємодопомогу, дисципліну, колективізм та волю. Емоційна привабливість – гра викликає позитивні емоції та стійкий інтерес до фізкультурних занять. Недоліки – обмежені можливості для вивчення нових рухів та точного дозування фізичного навантаження. Змагальний метод передбачає виконання вправ у форматі змагань для підвищення фізичної

підготовленості студентів. Основна умова – студенти мають бути підготовлені до вправ, у яких вони змагаються. Використовується: У форматі офіційних змагань різного рівня. Як елемент фізкультурно-спортивних занять.

Переваги змагального методу: Стимулює максимальний прояв рухових здібностей. Дозволяє оцінити рівень розвитку фізичних якостей і якість виконання рухів. Забезпечує високе фізичне навантаження. Сприяє вихованню вольових якостей.

Таким чином, комбінація суворо регламентованих, ігрових і змагальних методів дозволяє ефективно розвивати фізичні якості студентів, враховуючи їхні індивідуальні особливості та потреби.

3.2. Використання інформаційних технологій для підвищення ефективності фізичної активності студентів

Застосування інформаційно-комп'ютерних технологій (ІКТ) на уроках фізичної культури відкриває нові можливості як для студентів, так і для педагогів, роблячи заняття більш захопливими та ефективними. На перший погляд словосполучення «комп'ютер на фізкультурі» може викликати здивування, адже фізична культура асоціюється насамперед із рухом і активністю. Проте сучасні ІКТ, такі як інтерактивні методи навчання, мультимедійні засоби, електронні навчальні програми та комп'ютерні додатки, значно збільшують ефективність освітнього процесу.

Основна мета викладачів фізичної культури – формування гармонійної, здорової особистості, здатної до активного життя в суспільстві. Сьогодні педагоги усвідомлюють, що досягнення цієї мети неможливе без застосування ІКТ. У своїй роботі вчителі прагнуть виховувати творчу, морально зрілу людину, яка здатна усвідомлено досягнути світ і бути щасливою. Для цього на уроках і в позакласній діяльності використовуються різноманітні технології [2, 13, 23].

Фізичне виховання студентів передбачає розвиток рухових навичок, навчання техніки вправ, тактичних дій та формування фізичних якостей. Уроки фізичної культури містять значний обсяг теоретичного матеріалу, однак часу на його вивчення зазвичай недостатньо. Використання мультимедійних презентацій та відеоматеріалів дозволяє оптимізувати цей процес. Наприклад, демонстрація техніки виконання вправ, історичних фактів, біографій видатних спортсменів або аналіз спортивних ігор значно полегшує засвоєння інформації та робить її більш наочною.

Інтеграція комп'ютерних технологій робить уроки більш цікавими та інтерактивними. Студенти можуть переглядати відеофрагменти, аналізувати фото, створювати власні презентації, що підвищує їхню залученість у навчальний процес. Наприклад, студент, тимчасово звільнений від практичних занять через стан здоров'я, може підготувати теоретичний проєкт із питань самоконтролю, загартовування, особистої гігієни чи правил спортивних ігор. Це дозволяє йому залишатися активним учасником уроку та отримати оцінку за виконану роботу [21, 36, 40].

Під керівництвом викладача студенти також можуть розробляти індивідуальні комплекси вправ – загальнорозвиваючих, спеціальних або адаптивних. Такі комплекси, оформлені у вигляді мультимедійних проєктів, можуть використовуватися не лише на уроках фізичної культури, а й на заняттях з інформатики, біології чи основ безпеки життєдіяльності.

Застосування електронних презентацій дозволяє ефективно вирішувати проблему обмеженого часу на вивчення теоретичного матеріалу, забезпечуючи такі переваги:

- доступність матеріалу для студентів із різним рівнем фізичної підготовки;

- підвищення інтересу до вивчення техніки спортивних ігор (волейбол, баскетбол тощо);

- можливість застосування отриманих знань у повсякденному житті.

Організація спортивних змагань, конкурсів та інших заходів також отримує значну вигоду від використання ІКТ. На позакласних заняттях мультимедійні дошки, комп'ютери та презентації дозволяють швидко підготувати сценарії заходів, провести їх і підбити підсумки. Це мотивує студентів регулярно відвідувати заняття та займатися фізичною активністю самостійно [17, 29].

Кожен студент і педагог може знайти в ІКТ щось, що відповідає його інтересам, сприяючи розвитку індивідуальних здібностей та творчого потенціалу.

Методи застосування ІКТ на уроках фізичної культури: пошук і систематизація інформації (використання пошукових систем, створення тематичних папок, розробка сайтів із доступом для студентів); створення електронних навчальних матеріалів (підручників, посібників, статей); узагальнення педагогічного досвіду через автоматизований контроль результатів навчання; розвиток дослідницьких навичок студентів шляхом створення проєктів і презентацій; проведення діагностики (тестування, моніторинг фізичного стану); оформлення нагородних документів (грамоти, дипломи); використання таблиць і графіків для аналізу результатів змагань; оцінювання знань за допомогою комп'ютерного тестування.

Однією з ключових форм діяльності сучасного викладача є створення та використання персонального вебсайту. Такий сайт стає ефективним інструментом для організації позаурочної навчально-пізнавальної діяльності студентів. Основна мета – забезпечити доступ до додаткових навчальних матеріалів через тематичні розділи, що сприяють поглибленому вивченню предмета.

Використання вебсайту дозволяє розвивати інформаційну компетентність студентів, підвищувати результативність навчання та оптимізувати час і ресурси для підготовки до уроків, виконання домашніх завдань і оцінювання. Для викладача сайт є також платформою для

представлення власного педагогічного досвіду широкій аудиторії колег [1, 15, 21, 36].

ІКТ застосовуються на всіх етапах уроку. Під час вивчення нового матеріалу викладач організовує навчальний процес, а комп'ютер презентує зміст через мультимедійні засоби. Використання відео, аудіо та текстових матеріалів дозволяє студентам краще зрозуміти досліджувані дії, аналізувати послідовність рухів, виявляти помилки та самостійно їх виправляти, що робить уроки більш динамічними та цікавими.

На етапі закріплення знань комп'ютерні технології вирішують проблему індивідуального контролю, забезпечуючи корекцію навичок для кожного студента. Під час повторення матеріалу учні за допомогою комп'ютера розв'язують проблемні завдання, що сприяє активному залученню всіх до навчального процесу. Викладач регулює рівень самостійності студентів, а комп'ютерна підтримка дозволяє підвищити якість уроків, урізноманітнити види діяльності, ефективніше організувати контроль знань та підвищити авторитет педагога.

Мультимедійні технології поєднують різні способи подання інформації – аудіовізуальні, текстові та графічні – в інтерактивному середовищі. Вони включають методи збору, обробки, зберігання та передачі даних, створюючи умови для динамічної взаємодії між користувачем і системою [21, 34].

Телекомунікаційні технології у сфері фізичної культури та спорту забезпечують обмін і транспортування інформації у різних форматах. Комп'ютерна візуалізація навчального матеріалу дозволяє наочно представити об'єкти, їхні складові або моделі, демонструючи внутрішні зв'язки, динаміку розвитку та просторові характеристики під різними ракурсами.

Отже, сучасні інформаційні технології (ІТ) у фізичному вихованні: доповнюють традиційні уроки, роблячи їх більш наочними; виступають інструментом для навчання та пізнання; виконують функції узагальнення, дослідження, розвитку, виховання та контролю.

Використання ІКТ на уроках фізичної культури сприяє гармонійному поєднанню фізичної та інтелектуальної діяльності, розвитку творчих здібностей студентів і розширенню їхнього кругозору, що є необхідною умовою організації сучасного освітнього процесу.

Сучасні комп'ютерні та інформаційні технології відіграють ключову роль у різних аспектах фізичного виховання та спорту. Вони застосовуються для: організації навчального процесу та інтелектуального дозвілля; аналізу біомеханічних особливостей рухів спортсменів; моделювання тренувальних і змагальних ситуацій; автоматизації обробки результатів змагань і наукових досліджень; інформаційно-методичного супроводу та управління освітньо-виховними процесами; моніторингу фізичного стану та здоров'я осіб, які займаються спортом; автоматизації контролю, комп'ютерного тестування фізичних, функціональних, психологічних і розумових показників із подальшою корекцією результатів тренувань; рекламної, пропагандистської та комерційної діяльності у спортивній сфері.

Аналіз наукових джерел свідчить про можливість систематизації напрямів використання інформаційних технологій у сфері фізичного виховання та спорту. Зокрема, їх застосування доцільно розглядати в межах освітнього процесу, системи спортивної підготовки, організації та супроводу спортивних змагань, оздоровчої рухової активності, а також спортивного менеджменту.

Інформаційний супровід спортивних змагань охоплює всі етапи їх реалізації, включаючи підготовчий, основний і підсумковий. При цьому інформаційні потоки диференціюються за функціональним призначенням і включають відомості про хід змагань, що розміщуються на офіційних вебресурсах; інформацію, призначену для тренерів, глядачів, представників засобів масової інформації та рекламодавців; а також узагальнені підсумкові матеріали для учасників змагань, керівників команд, спонсорів, спортивних федерацій і профільних організацій.

Результати наукових досліджень підтверджують, що підвищення спортивних результатів забезпечується комплексним використанням біомеханічних, психологічних і статистичних методів аналізу з урахуванням індивідуальних фізіологічних показників спортсменів. У цьому контексті застосування сучасних комп'ютерних технологій у фізичній культурі та спорті умовно поділяється на три основні групи: довідково-методичні, які передбачають розроблення мультимедійних навчальних ресурсів і формування спеціалізованих баз даних; технології дослідження фізичних характеристик спортсменів, що ґрунтуються на біомеханічному, психологічному та статистичному аналізі; а також аналітичні засоби, спрямовані на моделювання рухових дій і створення комп'ютерних тренажерів та симуляторів.

Окрему увагу в наукових працях приділено вдосконаленню технічної підготовленості спортсменів. З цією метою впроваджуються програмно-апаратні комплекси, які забезпечують автоматизацію збору й обробки даних, а також розрахунок біомеханічних показників. Використання таких систем сприяє підвищенню ефективності навчання рухових дій і зниженню ймовірності технічних помилок. Для комплексної оцінки рівня підготовленості спортсменів застосовуються спеціалізовані експертні системи та прикладне програмне забезпечення.

Важливу роль відіграють автоматичні системи спостереження, такі як Expert Vision Analysis (EVA), Vicon, CODA чи BioVideo, які використовують сучасні технології для відстеження рухів, у тому числі в реальному часі. Системи відеоаналізу та комп'ютерні симулятори покращують зворотний зв'язок, сприяють формуванню рухових навичок і підвищенню спортивних досягнень.

Діагностичні програми дозволяють фахівцям швидко визначати стан здоров'я та фізичної підготовки. Діагностично-рекомендаційні системи, крім діагностики, надають користувачам рекомендації, адаптовані до виявленого рівня рухової активності та стану здоров'я. Керуючі програми забезпечують

інтерактивну взаємодію: задають завдання, контролюють їх виконання та формують рекомендації на основі результатів тестувань.

Вибір інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) для підтримки освітнього процесу з дисципліни «Фізичне виховання» є цілком обґрунтованим. Сучасні студенти активно використовують ІКТ для доступу до інформації в Інтернеті, що робить їх інтеграцію у вищу освіту одним із ключових напрямів розвитку.

Використання ІКТ сприяє: підвищенню зацікавленості студентів у фізичних вправах; адаптації навчання до індивідуальних потреб; динамічності та різноманітності занять.

Це позитивно впливає на результативність навчально-тренувального процесу. Застосування таких технологій, зокрема електронних аудіо- та відеопрезентацій, обґрунтовано в наукових джерелах [31, 40].

За допомогою інформаційних ресурсів можливо: створювати інтерактивні мультимедійні ігри; організовувати онлайн-дискусії та форуми у позааудиторний час.

Такі формати сприяють формуванню змагального духу серед студентів, що додатково стимулює їх мотивацію. Таким чином, стрімкий прогрес у сфері комп'ютерних технологій та програмного забезпечення створює нові можливості для вдосконалення навчального процесу, роблячи заняття більш різноманітними та ефективними.

3.3. Результати опитування здобувачів вищої освіти

Результати, отримані на початковому етапі дослідження із застосуванням методики САН, засвідчують наявність типологічних відмінностей між досліджуваними групами студентів. Зокрема, здобувачі освіти, які надають перевагу ігровим видам спорту, характеризувалися вищим рівнем позитивного емоційного стану, що відобразилося у показнику гарного настрою у 34 % респондентів. Водночас у цієї групи спостерігалася тенденція

до дещо нижчих значень за параметром активності. Разом із тим 28 % студентів цієї категорії оцінили власне самопочуття як незадовільне, що підтверджується даними, наведеними в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Динаміка показників емоційного стану здобувачів вищої освіти залежно від виду фізичної активності протягом навчального року

Показники	Рівень вираженості	Вид діяльності здобувачів					
		Ігрові види спорту		Індивідуальні види спорту		Не займаються спортом	
		ВД	КД	ВД	КД	ВД	КД
Самопочуття	погане	28	4	22	10	28	36
	середнє	48	54	40	49	59	54
	добре	24	42	38	41	13	10
Активність	низька	18	6	12	7	32	33
	середня	60	53	62	58	57	60
	висока	22	41	26	35	11	7
Настрій	поганий	12	5	18	10	14	18
	середній	54	52	67	71	72	68
	гарний	34	43	15	19	14	14

Примітки: ВД – вихідні дані; КД – кінцеві дані.

Серед студентів, які віддавали перевагу легкої атлетиці або силовим видам спорту, переважна більшість відзначала добрий рівень самопочуття (38 %), а також у цій групі зафіксовано найвищий відсоток осіб із високим рівнем фізичної активності (26 %). Натомість у студентів, які не брали участі у факультативних спортивних заняттях, спостерігався найнижчий рівень активності, тоді як інші показники залишалися близькими до середніх значень порівняно з іншими групами.

Протягом навчального року у всіх трьох групах відбулися зміни показників самопочуття, фізичної активності та емоційного стану, однак їхній характер був різним. Студенти, які займалися різними видами спорту, демонстрували позитивну динаміку за усіма параметрами, причому найвищий відсоток осіб із максимальними позитивними оцінками спостерігався серед учасників спортивних ігор.

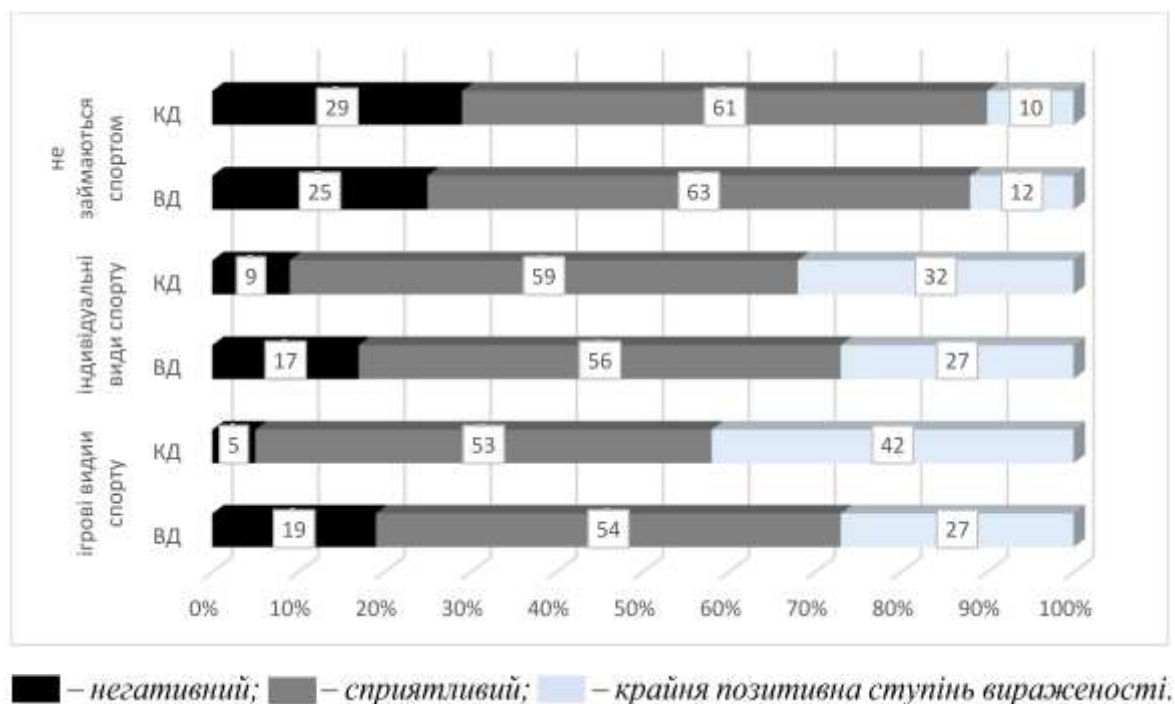


Рис. 3.1. Динаміка якісних показників емоційного стану студентів залежно від типу рухової активності

У групі студентів, які не відвідували факультативні спортивні заняття, спостерігалось погіршення емоційного стану: показник незадовільного самопочуття зріс із 28 % на початку навчального року до 36 % наприкінці. Студенти пов'язували ці зміни з підвищеним навчальним навантаженням та іншими негативними чинниками.

Загалом емоційний стан студентів першого курсу залишався переважно позитивним як на початку, так і наприкінці навчального року (див. рис. 3.1). Водночас спостерігалися зміни щодо негативного емоційного стану: у групах, які займалися факультативним спортом, його рівень знизився — з 19 % до 5 % у групі спортивних ігор та з 17 % до 9 % у групі індивідуальних видів спорту. Натомість у групі студентів, які не брали участі у спортивних заняттях, цей показник підвищився з 25 % до 29 %.

На підставі проведеного аналізу можна зробити висновок, що регулярна фізична активність позитивно впливає на емоційний стан студентів вищих навчальних закладів, тоді як її відсутність сприяє негативним змінам або їх стабільності на невисокому рівні. Результати дослідження також свідчать, що

заняття ігровими видами спорту мають більш виражений позитивний ефект, що проявляється як у окремих параметрах емоційного стану — активності, самопочутті та настрої, — так і на загальному рівні емоційного благополуччя.

Крім того, учасникам було запропоновано відповісти на запитання: «Як ваш емоційний стан впливає на заняття фізичною активністю?» (див. рис. 3.2).

За результатами опитування було виявлено, що 64,6 % студентів, які взяли участь у дослідженні, відчували виражений психоемоційний дискомфорт, зокрема почуття відсторонення від власних емоцій. Негативний емоційний стан суттєво впливав на їхню мотивацію до занять фізичною активністю. Водночас 33,3 % респондентів зазначили, що їхній емоційний стан не впливає на інтерес до рухової активності, а лише 0,7 % учасників повідомили про періодичний вплив негативних емоцій на мотивацію до фізичних вправ.



Рис. 3.2. Взаємозв'язок емоційного стану студентів із рівнем їх фізичної активності в умовах воєнного стану, %

Результати дослідження свідчать, що до запровадження воєнного стану переважна більшість студентів (99,3 %) систематично залучалися до різних

форм фізичної активності. В умовах воєнного стану відбулися суттєві зміни у характері рухової діяльності: 64,2 % опитаних зберегли можливість регулярних занять, 21,7 % респондентів зазначили повну відсутність такої можливості, тоді як 10,4 % студентів виконували фізичні вправи нерегулярно, епізодично.

Аналіз переваг щодо видів рухової активності виявив певні трансформації. Зокрема, частка студентів, які відвідували тренажерні зали, зменшилася з 45,2 % до 36,3 %, а кількість осіб, залучених до ігрових видів спорту, скоротилася з 48,6 % до 38,4 %. Водночас зафіксовано зростання популярності альтернативних форм рухової активності, зокрема їзди на велосипеді, частка прихильників якої збільшилася з 21,9 % до 26,0 %.

З урахуванням територіального перебування студентів було здійснено аналіз рівня доступності занять фізичною культурою та спортом. За результатами анкетування встановлено, що 68,8 % респондентів мали достатній доступ до організованої або самостійної фізичної активності, 14,3 % повідомили про наявність певних обмежень, тоді як 5,2 % зазначили відсутність будь-яких перешкод. Окремої уваги заслуговує той факт, що 10,4 % студентів відзначили збільшення часу та можливостей для самостійних занять фізичними вправами в умовах воєнного стану, а 1,3 % продовжували здійснювати рухову активність за межами України.

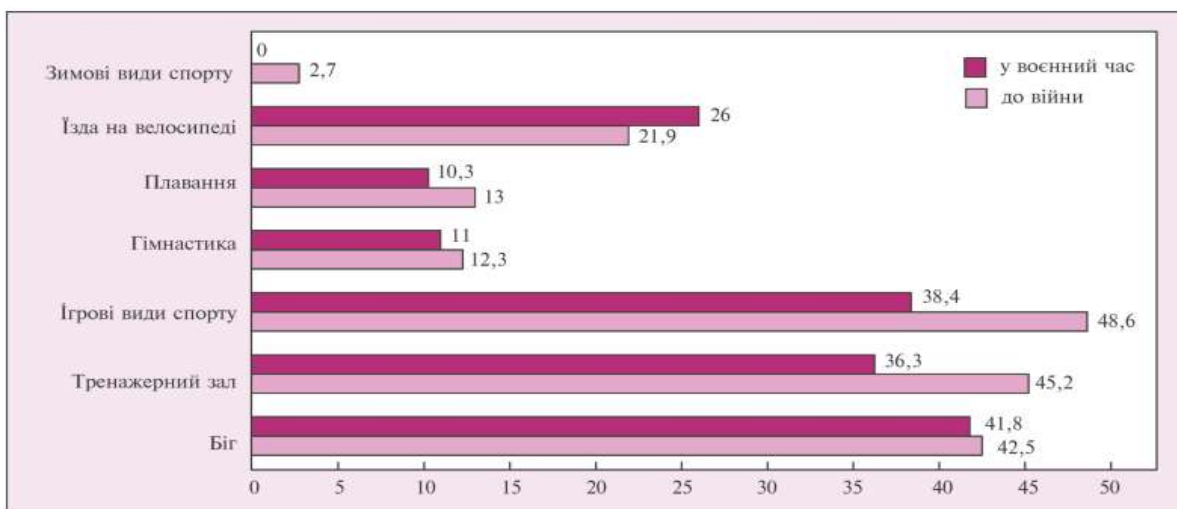


Рис. 3.3. Типи занять руховою активністю студентів у довоєнний період та під час воєнного стану, %

Результати опитування свідчать, що більшість студентів мають внутрішню мотивацію до самостійних занять руховою активністю, спрямовану на саморозвиток, фізичне вдосконалення та покращення загального фізичного стану. Під час відповіді на запитання щодо мотивів, що спонукають до регулярних занять, учасники мали можливість обирати декілька варіантів відповідей (рис. 3.4).

Значна частина студентів (38,8 %) займається фізичною активністю з метою відволіктися від інформаційного потоку новин. Аналіз мотивів, що стимулюють молодь до самостійних занять фізичними вправами в умовах воєнного стану, показав, що найбільш поширеними є: прагнення покращити фізичну форму (76,9 %), зміцнити здоров'я (63,9 %), підвищити рівень рухової активності (51 %) та корегувати масу тіла (48,3 %).

Для констатувального етапу дослідження були розроблені анкети відповідно до встановлених стандартів та рекомендацій. Педагогічне опитування проведено серед студентів педагогічних спеціальностей закладів вищої освіти. Результати анкетування дозволили частково оцінити усвідомлення студентами значення занять фізичною культурою та спортом для особистісного й професійного розвитку.

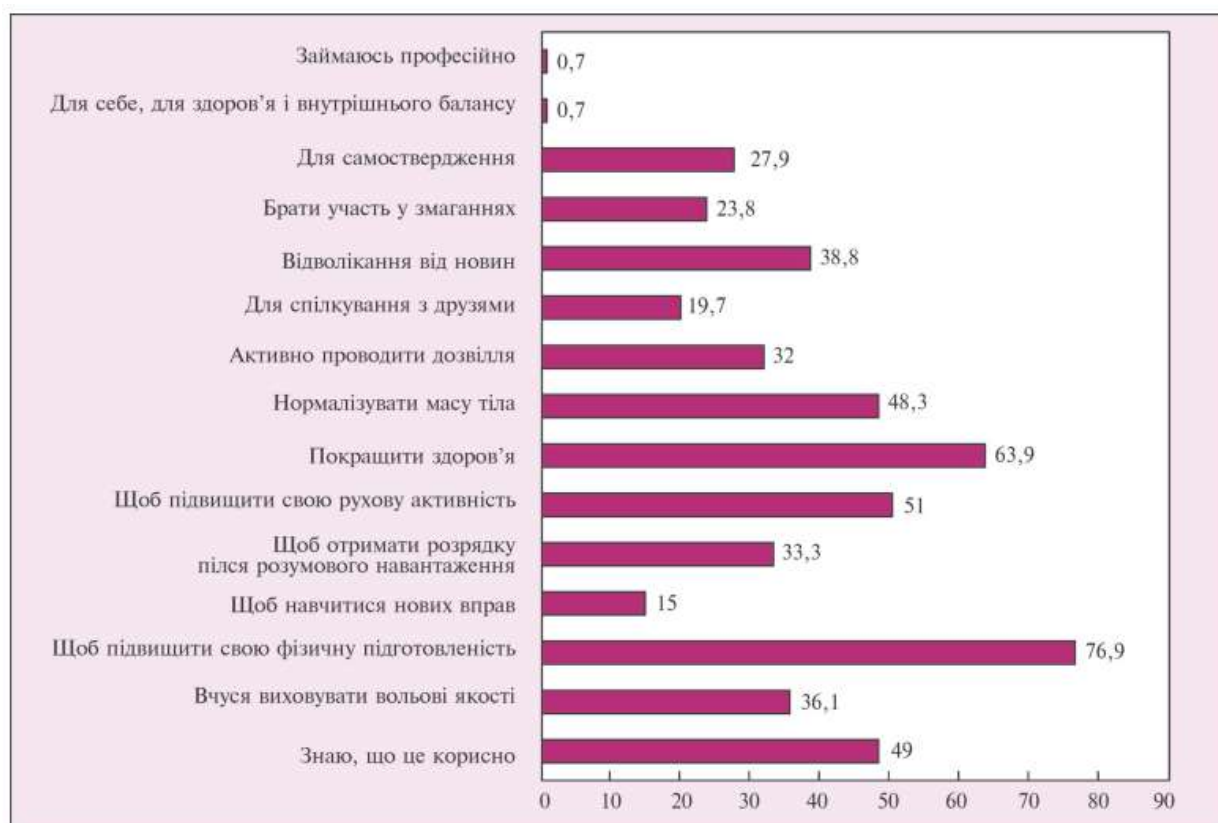


Рис. 3.4. Мотиви студентів до самостійної фізичної активності, %

На запитання «Яким видом спорту Ви займалися в школі?» відповіді розподілилися так: легкою атлетикою – 16,3 %; волейболом – 27,5 %; боксом – 5,1 %; бадмінтоном – 9,1 %; футболом – 12,3 %; карате – 7,2 %; гімнастикою – 6,2 %; настільним тенісом – 11,2 %.

Щодо питання «Яким видом спорту Ви хотіли б займатися в майбутньому?», студенти обрали: футбол – 23,5 %; баскетбол – 20,4 %; волейбол – 19,3 %; фітнес та аеробіку – 18,3 %; бадмінтон – 8,2 %; легку атлетику – 4,0 %. Водночас 6,1 % респондентів не бажали займатися жодним видом спорту.

На запитання про засоби фізичного виховання, які студенти використовували під час самостійних занять у шкільні роки, більшість респондентів (55,1 %) віддавали перевагу спортивним іграм (футбол, волейбол, баскетбол), 11,2 % практикували ранкову гімнастику, 13,2 % займалися їздою на велосипеді, 9,2 % – туристичними походами, 5,1 % – лижними

прогулянками. Водночас 6,1 % не використовували жодних засобів фізичної культури у вільний час.

Аналіз сучасних уподобань показав, що значна частка студентів продовжує надавати перевагу спортивним іграм та окремим видам легкої атлетики. Деякі респонденти відвідують тренажерні зали, басейни, займаються пішими прогулянками або беруть участь у туристичних походах у межах відповідних гуртків (табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

Засоби фізичного виховання, які застосовують студенти

Засоби	Результати
Спортивні ігри	46,9 %
Легка атлетика (біг, стрибки, метання)	17,4 %
Вправи з обтяженнями	12,2 %
Плавання	11,2 %
Піші прогулянки	8,2 %
Туристичні походи	4,1 %

Аналіз цілей, які студенти ставлять перед собою під час занять фізичними вправами, показав, що основною мотивацією є зміцнення здоров'я — так відповіли 41,8 % респондентів. Прагнення підтримувати привабливу фізичну форму зазначили 17,3 % опитаних, успішно скласти залік із фізичного виховання прагнули 16,3 %, перебування в колективі обрали 13,3 %, а оволодіти певними руховими навичками бажали 11,3 % студентів.

На запитання анкети щодо труднощів у фізичному самовихованні студенти відповіли наступним чином: нестача вільного часу турбує 56,2 % респондентів, брак наполегливості та організованості відзначили 33,6 %, і лише 10,2 % вказали на відсутність належних умов або спортивного інвентарю для занять.

Далі було досліджено вплив процесу фізичного виховання на стан здоров'я студентів, зокрема їхнє сприйняття змін у власному організмі завдяки регулярним фізичним вправам. Результати показали, що 62,2 % респондентів відчували підвищення загальної працездатності; 23,4 % зазначили зменшення

частоти застуд, покращення сну та апетиту, а також збільшення життєвої ємності легень; водночас 14,3 % не помітили жодних змін.

Дані таблиці 3.3 підтверджують, що фізичне виховання позитивно впливає на розвиток фізичних якостей студентів за їхньою власною оцінкою. Це стосується не лише тих, хто регулярно відвідує заняття з фізичного виховання, а й студентів, які додатково займаються фізичною культурою та спортом у позанавчальний час.

Таблиця 3.3.

Вплив фізичного виховання на розвиток фізичних якостей студентів

Результат занять	Розподіл відповідей
Став сильніше, витриваліше, покращилась гнучкість, спритність, швидкість	44,9%
Покращився загальний тонус життя	38,7%
Поки що змін не спостерігається	16,3%

Більшість студентів позитивно оцінюють вплив фізичних вправ на їхню розумову працездатність. За результатами опитування, відповіді розподілилися таким чином: 39,8 % респондентів зазначили, що заняття фізичними вправами сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу; 27,5 % не помітили змін у цьому аспекті; 22,4 % вважають, що після фізичних навантажень засвоюваність навчального матеріалу знижується; і лише 10,2 % опитаних вказали, що фізичне виховання не впливає на їхнє навчання.

Таблиця 3.4

Вплив активної участі студентів у фізичній культурі та спорті на їхній розвиток

Відповіді	Результати
Це необхідно для високого рівня здоров'я	37,7%
Це необхідно для майбутньої професійної діяльності	26,5%
Це сприяє досягненню життєвих цілей	7,1%
Не знаю	10,2%
Це не варто уваги, оскільки ні на що не впливає	18,3%

На запитання анкети «Які фізичні вміння ви здобули під час занять фізичним самовихованням?» відповіді студентів розподілилися таким чином: 45,9 % респондентів повідомили про оволодіння навичками швидкого бігу, дальнього стрибка, метання предметів та виконання нових гімнастичних вправ; 35,7 % зазначили, що опанували велику кількість розгинань рук в упорі, підтягувань на перекладині та швидке виконання ранкової гімнастики; 18,3 % відзначили покращення навичок гри у футбол, баскетбол, волейбол або теніс.

На ключове питання анкети «Чи вважаєте ви важливим для студентів ЗВО активно брати участь у заняттях фізичною культурою та спортом?» відповіді подані в таблиці 3.4.

Щодо впливу фізичного виховання на формування моральних якостей студентів, таких як відповідальність, колективізм, здатність підкорятися та керувати, а також узгоджувати особисті інтереси з суспільними, результати показали: 47,9 % опитаних відзначили позитивний вплив, тоді як 52,0 % не помітили жодних змін.

3.4. Проблемні аспекти й обмеження у реалізації ефективних форм і методів фізичного виховання

Одним із ключових аспектів системи вищої освіти, спрямованим на розвиток фізичного виховання студентів, є стимулювання їхньої мотивації та зацікавленості у заняттях фізичною культурою в процесі навчання. Фізичне виховання молоді визнається пріоритетним напрямом державної політики та є невід'ємною складовою освітнього процесу, що забезпечує не лише розвиток фізичних якостей, а й формування соціально-важливих компетентностей.

Викладачі та тренери відіграють важливу роль у цьому процесі, оскільки вони не лише заохочують студентів до регулярних занять спортом, а й формують у них відповідальність за власне здоров'я. Ефективність впливу фізичного виховання значною мірою залежить від застосування різноманітних, цікавих і науково обґрунтованих форм занять, що сприяють

розвитку фізичних якостей та формуванню стійкого інтересу до активного способу життя.

Підвищення рівня рухової активності студентів можливе також через систематичний аналіз їхніх фізичних здібностей і роз'яснення значення фізичної культури для здоров'я. Так, порівняння стану здоров'я осіб, які регулярно займаються спортом, із станом тих, хто веде малорухливий спосіб життя, може слугувати ефективним мотиваційним інструментом. Чітке усвідомлення впливу фізичних вправ на організм та врахування індивідуальних особливостей студентів сприяє зміцненню фізичного стану та загального самопочуття.

Рівень фізкультурно-спортивної активності студентів визначається не лише їхньою особистою мотивацією, а й зовнішніми чинниками. До них належать соціально-економічні умови (економічна нестабільність, обмежені фінансові можливості, поширення негативних соціальних явищ) та психологічні аспекти (інтерес до спорту, психологічна готовність, попередній досвід занять фізичною культурою, підтримка з боку рідних і близьких). Урахування цих факторів є необхідною умовою для розробки ефективних програм фізичного виховання, здатних стимулювати активну участь студентів.

Особливу роль у формуванні фізичної культури молоді відіграють спортивні секції, діяльність яких ґрунтується на принципах індивідуального підходу, оздоровчої спрямованості та використання різноманітних методів і засобів для розвитку фізичних якостей. За даними Н. Олійник та О. Швець («Фізкультурно-спортивна активність студентів у системі професійної аграрної освіти»), мотивація до спортивної діяльності формується індивідуально, залежно від особистих цілей та вигод, які студент бачить у цих заняттях, що підкреслює важливість персоніфікованого підходу у фізичному вихованні.

Викладачі фізичного виховання та спортивні тренери мають важливе завдання – формувати позитивне ставлення студентів до фізичних вправ. Під час занять слід пояснювати спортивну термінологію та основи фізкультурної

освіти, щоб студенти краще усвідомлювали значення фізичної активності не лише у навчальному процесі, а й у повсякденному житті. Таким чином, інтерес і мотивація молоді до занять фізичною культурою та спортом залежать від створення сприятливих зовнішніх і внутрішніх умов [13, 15].

Сучасна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах формується на засадах загальноосвітніх стандартів, враховує сучасні тенденції в освіті та дозволяє виявляти проблемні аспекти організації фізичної підготовки студентів. Своєчасне реагування на негативні тенденції та вдосконалення окремих елементів системи сприяють оптимізації навчального процесу та приведенню навчальних програм у відповідність до сучасних вимог і державних завдань.

Нинішні програми фізичної культури частково втратили актуальність і потребують оновлення шляхом впровадження сучасних інтегрованих підходів до організації занять. Зокрема, навчальні плани мають включати різноманітні форми фізичної активності, що компенсують малорухливий спосіб життя студентів. Підвищення рівня фізичної активності та зміцнення здоров'я молоді можливе лише за умови регулярних і цілеспрямованих тренувань із дотриманням відповідних режимів, які забезпечують комплексний фізичний розвиток [11, 15].

Особливу увагу слід приділити оновленню змісту навчальних матеріалів із фізичного виховання у вищій школі. Необхідно впроваджувати сучасні методики та технології, які через оздоровчі та тренувальні вправи відповідають потребам сучасної молоді. Такий підхід сприяє адаптації студентів до здорового способу життя, підготовці до майбутньої професійної діяльності, а також корекції негативних фізичних і психологічних станів під впливом факторів зовнішнього середовища.

3.5. Вплив професійної діяльності викладача на ставлення студентів до фізичної активності

Одним із ключових чинників підвищення результативності занять з фізичної культури є формування позитивного ставлення студентів до цього предмета. Зацікавленість, внутрішня мотивація та потреба відвідувати уроки свідчать про позитивне ставлення до занять і сприяють популяризації здорового способу життя.

Сучасні методи формування позитивного ставлення підвищують ефективність навчального процесу, що проявляється у регулярному відвідуванні занять, активній участі та відсутності скарг на погане самопочуття. Викладачу важливо застосовувати індивідуальний підхід до кожного студента, надихати його, розкривати потенціал, сприяти самопізнанню та формуванню цінності власного здоров'я. Опитування студентів дозволяють оцінити рівень мотивації, зацікавленості та самопочуття, а також виявити й усунути проблемні аспекти.

Для активізації студентів доцільно проводити заняття у форматі ігор, конкурсів, змагань, творчих або сюжетних уроків, а також використовувати міжпредметні зв'язки. Ознайомлення студентів із спортивною історією навчального закладу, його досягненнями, рекордами та успіхами спортсменів через бесіди, перегляд фото- та відеоматеріалів, створення плакатів і обговорення спортивних подій сприяє підвищенню інтересу до фізичної культури.

Необхідно поєднувати теоретичну підготовку з практичними заняттями, надаючи студентам інформацію про взаємозв'язок фізичних вправ із принципами здорового способу життя. Ефективним є використання завдань, спрямованих на створення особистих програм підтримки здоров'я, аналіз біографій видатних людей та способу життя оточуючих, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації до дотримання здорового способу життя.

Важливим аспектом організації занять фізичною культурою та спортом є врахування основних мотивів студентів до регулярної фізичної активності. До таких мотивів належать: зміцнення здоров'я; підвищення впевненості у власних силах; розвиток спортивних талантів; покращення фізичної форми та зовнішнього вигляду; формування етичних і естетичних якостей; активний відпочинок; перевірка власних можливостей в екстремальних умовах; професійна значущість фізичної активності.

Необхідно пояснювати студентам взаємозв'язок між фізичним станом, рівнем здоров'я, самопочуттям та працездатністю, а також підкреслювати значення відповідальності за власну фізичну активність. Усвідомлене ставлення до фізичних вправ сприяє регулярному їх виконанню. Для досягнення цієї мети доцільно:

- розвивати відповідальність через поступове збільшення обов'язків студентів;
- допомагати складати індивідуальні плани покращення фізичного стану після хвороб або відставань;
- заохочувати студентів самостійно визначати стратегію гри в ігрових вправах;
- створювати умови для успіху, підбираючи завдання відповідно до можливостей кожного студента;
- відзначати прогрес кожного, а не лише досягнення найкращих;
- сприяти встановленню особистих рекордів без акценту на конкуренції між сильнішими та слабшими;
- надавати можливості для прояву ініціативи та самостійності;
- формувати навички адаптації до змін умов і обставин.

Крім того, важливо систематично аналізувати та оцінювати дії студентів, що свідчать про відповідальність або її відсутність, а також виявляти шкідливі звички, що перешкоджають збереженню здоров'я та підтриманню фізичного стану

Для створення позитивної емоційної атмосфери на заняттях фізичною культурою рекомендується використовувати елементи імпровізації та несподіванки, зокрема: різноманітність вправ, поступове ускладнення правил рухливих ігор, застосування орієнтирів та різних форм організації навчального процесу.

Ігрові елементи сприяють глибшому засвоєнню життєвих ситуацій та формуванню нових умінь і навичок. Під час ігрових занять студенти розвивають ініціативність, рішучість, силу волі, кмітливість, а також такі соціально значущі якості, як доброзичливість, чуйність, здатність жертвувати особистими інтересами заради команди, контроль емоцій та подолання труднощів.

Емоційна насиченість і мотивація на уроках фізичної культури підвищується через організацію змагань між групами або окремими студентами з оцінкою якості виконання вправ, правильної постави, швидкості та злагодженості дій; супровід занять музикою в оптимістичному тоні; чітку демонстрацію вправ і зрозуміле пояснення матеріалу викладачем, який виступає прикладом вихованості, акуратності та витримки.

Ключовою умовою ефективного проведення занять з фізичної культури є ретельна підготовка викладача, що передбачає постійне вдосконалення професійних знань, пошук нових методичних рішень та покращення матеріально-технічного забезпечення занять.

Взаємодія викладача та студентів сприяє активній участі, розвитку навичок самооцінки та обговоренню моральних, спортивних, валеологічних і медичних аспектів. Для підтримки мотивації важливо створювати можливості для самоствердження та самовираження студентів через похвалу, позитивну оцінку та очікування подальших успіхів.

Індивідуалізований підхід до обдарованих студентів передбачає адаптацію фізичних навантажень шляхом ускладнення завдань і збільшення обсягу вправ, надання більшої самостійності під час уроків, а також залучення до демонстрації техніки та допомоги одногрупникам.

Використання різноманітних фізичних вправ та нестандартного інвентарю сприяє розвитку цілеспрямованості, сили волі, дисципліни та мобілізації фізичних і психологічних ресурсів. Студентам слід пояснювати взаємозв'язок між правильним виконанням вправ і рівнем фізичної підготовки через практичні приклади.

Уроки фізичної культури мають приносити задоволення від власних досягнень, формувати почуття відповідальності за успіхи команди та покращувати психоемоційний стан студентів. Це позитивно впливає на їхню впевненість та академічні результати в інших дисциплінах.

Особливу увагу слід приділяти співпраці з батьками, оскільки підтримка сім'ї стимулює розвиток фізичної активності молоді.

Сучасні підходи до формування стійкого інтересу до фізичного виховання орієнтовані не лише на розвиток фізичних якостей (м'язової сили, витривалості, координації), а й на формування свідомості та психоемоційного стану студентів. Мотивація, чітке усвідомлення цілей та розуміння значущості фізичної активності сприяють формуванню потреби у регулярних заняттях спортом та самостійній руховій діяльності.

Формування внутрішньої мотивації студентів до розвитку фізичних і духовних якостей розглядається як ключовий показник ефективності фізичного виховання, оскільки воно забезпечує становлення фізичної культури як невід'ємної складової здоров'я та загальної культури особистості [14, 36].

Діяльність викладача має бути спрямована на досягнення високих результатів фізичної підготовки, впровадження інноваційних методів, засобів і технологій, формування щирого інтересу до самовдосконалення, а також створення умов для розвитку особистості та усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Для підвищення результативності занять доцільно застосовувати такі підходи: індивідуалізація занять із врахуванням фізичних можливостей та інтересів студентів; використання музичного супроводу, особливо у

підготовчій частині заняття; активне застосування змагальних елементів та розробка системи стимулів для підвищення зацікавленості; розвиток мнемічних процесів, таких як запам'ятовування, відтворення та контроль рухових дій; формування здатності до ідеомоторного відтворення рухів та їх корекції.

Професійний авторитет викладача значною мірою визначається його компетентністю та здатністю надавати ґрунтовні пояснення щодо обсягу, інтенсивності та тривалості вправ. Такі пояснення підвищують розуміння студентами навчального процесу та запобігають непорозумінням під час занять.

Висновок до розділу 3

Аналіз традиційних форм і методів фізичного виховання у вищих навчальних закладах свідчить, що уроки фізкультури, спортивні секції, змагання та оздоровчі заходи залишаються основою розвитку фізичних якостей, формування здорового способу життя та соціальних навичок студентів. Водночас стандартизований характер цих методів не завжди враховує індивідуальні потреби учнів, що знижує їхню ефективність і привабливість у сучасних умовах освітнього процесу.

Використання інформаційних технологій значно підвищує ефективність фізичної активності студентів. Фітнес-додатки, цифрові щоденники, онлайн-платформи та відеоуроки сприяють індивідуалізації навчання, забезпечують зворотний зв'язок і дозволяють відстежувати прогрес у реальному часі. Такі інструменти не лише стимулюють інтерес студентів до занять, а й розширюють можливості для інтерактивного та самостійного навчання.

Водночас у впровадженні ефективних форм фізичного виховання існують проблеми та бар'єри. Серед них – недостатнє матеріально-технічне забезпечення закладів освіти, низький рівень підготовки педагогів до використання сучасних технологій, організаційні обмеження та брак мотивації

у студентів. Соціально-економічні чинники та нерівний доступ до ресурсів також ускладнюють процес. Подолання цих проблем потребує модернізації інфраструктури, підвищення кваліфікації викладачів та розробки гнучких, адаптованих до сучасних умов програм.

Результати опитувань здобувачів і аналіз ролі педагога підтверджують, що ключовим фактором формування позитивного ставлення студентів до фізичної активності є мотивація, індивідуальний підхід та можливість самоствердження під час занять. Взаємодія викладача та студентів, інтеграція теоретичної та практичної підготовки, використання ігрових та змагальних елементів створюють умови для підвищення фізичної активності, розвитку фізичних і духовних якостей, а також формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

ВИСНОВКИ

Дослідження підтвердило, що фізична активність є важливим компонентом гармонійного розвитку особистості, сприяє зміцненню фізичного здоров'я, покращенню психоемоційного стану та когнітивних здібностей здобувачів освіти. Водночас сучасні умови навчання, включно з високим рівнем академічного навантаження, обмеженим доступом до спортивної інфраструктури та недостатньою мотивацією, створюють перешкоди для підтримки оптимальної фізичної активності.

Теоретичний аналіз та результати емпіричних досліджень свідчать, що підвищення ефективності фізичної активності залежить від правильного поєднання форм і методів її організації. До найбільш результативних форм належать інтегровані уроки фізичного виховання, позакласні спортивні заходи, активні перерви та програми з фітнесу й рекреації. Серед методів акцент робиться на індивідуалізації підходів, використанні сучасних інформаційних технологій (фітнес-трекери, мобільні додатки, віртуальні тренажери), а також гейміфікації навчального процесу, що стимулює мотивацію студентів до регулярної фізичної активності.

Емпіричні дані показали, що застосування запропонованих форм і методів сприяє підвищенню рівня фізичної активності здобувачів освіти, покращенню їхньої фізичної підготовленості та загального самопочуття. Зокрема, експериментальні групи, які брали участь у комбінованих програмах з інтерактивними ігровими елементами, продемонстрували статистично значущі покращення показників витривалості, координації та мотивації порівняно з контрольними групами.

Особливу увагу слід приділяти індивідуальним особливостям студентів, таким як вік, стать, рівень фізичної підготовки та психоемоційний стан. Персоналізовані програми дозволяють підвищити ефективність занять і максимально відповідати потребам сучасної молоді. Крім того, важливим є залучення педагогів, тренерів і адміністрації закладів освіти до популяризації фізичної активності та створення сприятливих умов для її реалізації, зокрема через модернізацію спортивної інфраструктури та впровадження міждисциплінарних підходів.

Практична цінність роботи полягає у розробці методичних рекомендацій для оптимізації фізичної активності здобувачів освіти, які можуть застосовуватися викладачами фізичного виховання, тренерами та адміністрацією освітніх закладів. Реалізація запропонованих програм сприяє не лише підвищенню фізичної активності, а й формуванню стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Отже, результати дослідження підкреслюють необхідність системного та комплексного підходу до організації фізичної активності у навчальному процесі та її інтеграції як ключового чинника формування здорової, активної та всебічно розвиненої особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азаренкова Л. Мотивація студентів до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби. *International Science Journal of Education & Linguistics*. Vol. 1, No. 3, 2022, pp. 80-88. doi:10.46299/j.isjel.20220103.8.
2. Антіпова Ж.І., Шлентов Ю.С. Формування у здобувачів мотивації до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти. Матеріали конференцій Молодіжної наукової ліги, 29.05.2021, м. Миколаїв, С. 206–209.

3. Бабаджанян В. В., Семаль Н. В., Беседа Н. А., Фаріонов В. М., Курій О. В. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. Наука і техніка сьогодні. № 2(16), 2023. С.167-176. [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2\(16\)-167-176](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-167-176)
4. Базильчук В.Б., Коновальська Л.О., Кушнірюк С.Г. Принципи розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 3К (176) 2024. С.74-77 DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).16)
5. Барсукова Т. О., Антіпова Ж. І. Мотивація до фізичної активності – головний компонент успіху в фізкультурно-оздоровчій діяльності в закладах вищої освіти. Національний університет «Одеська юридична академія», м. Одеса. С.82-85.
6. Браславська Н.В., Копа В.М., Колесник О.І., Нерян В.В., Полуніна Т.В., Соколов А.В. Функціональний вік сучасного студента: монографія // За заг. ред. канд. філос. наук, доцента В.М.Копи. – Харків: «Факт», 2018. – 172 с.
7. 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 НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 7 (167) 2023, С.34-36 DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).06
8. Бондар А. А., Головкіна В. В., Колос О. А., Дусь С. В. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів у ЗВО. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Випуск 12 (185) 2024, С.64-67. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).11)
9. Божик М. Особиста фізична культура вчителя як основа формування позитивного ставлення учнів до фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка. 08, 2011. С.16-18.

10. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. . ТМФВ, № 12. 2010. с.39-42.

11. Вовченко І. І., Чорна М. Є., Козієва М. В., Ледньова О. О. Фізичний стан здобувачів вищої освіти. Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2020. С.17-21.

12. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пилипчук П.Б. Підвищення фізичного стану здобувачів у процесі фізичного виховання: метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир: Вид-во «Поліський університет», 2024. 30 с.

13. Грищенко С. Рухова активність як компонент здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті. 2024, С.203-209

14. Дегтяренко-Мельник Т., Яготін Р., Бринза І. Ефективність індивідуально-орієнтованих вправ з врахуванням ступеню адаптованості студентів до фізичних навантажень. Вісник № 25 (181), 2024. С.30-37 DOI:10.58407/visnik.242505

15. Дяченко А., Кульчицька І., Антонюк А. Підвищення Мотивації до занять руховою активністю студентів на основі використання фітнес-додатків. І. Науковий напрям. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. 2021. С. 55-66 DOI:10.31652/2071-5285-2021-11(30)-55-66

16. Жамардій В. Урахування вікових особливостей студентів під час занять силовими видами спорту. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2017, № 4 (68). С.99-111 DOI 10.24139/2312-5993/2017.04/099-111

17. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 1 (145) 2022. С.47-50.

18. Іванова О. Ф., Крейдун Н. П. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.
19. Ігнатенко С. О. Формування мотивації студентів до самостійних занять фізичною культурою. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. "Наука і освіта", №4, 2016. С.125-130.
20. Коваль О. Формування мотивацій розвитку фізичної активності у студентів закладів вищої освіти. Випуск 16, 2020. С.32-36.
21. Кожокар М.В., Первухіна С.М., Петричук П.А. Особливості процесу формування мотивації до занять з фізичної культури та рухової активності серед студентської молоді. *Теорія і методика професійної освіти*. Випуск 44. Том. 3. 2022. С.89-92 DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.19>
22. Коломоець Г. А., Дикий О. Ю. Вплив рухової активності на підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 11 (157), 2022. С.81-84
23. Кошелева О., Москаленко Н., Сидорчук Т., Пісарькова О., Максимов А. Фізичне виховання різних груп населення. Особливості формування мотивації до занять фізичною культурою студентів різних груп спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. № 1. 2024. С.43-55. DOI:10.32540/2071-1476-2024-1-043
24. Криворучко С. М., Самохін О. О. Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 11 (157) 2022. С.90-95 DOI 10.31392/NPU-ps.series15.2022.11(157).21
25. Лівак П. Є., Коновал Ю. М., Максим'як Я. О. Роль фізичної освіти у формуванні активного способу життя серед української молоді: виклики та перспективи. Академічні візії. Випуск 31. 2024. С.1-13. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11219431>

26. Марченко О., Бричук М., Дєдх М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022; 3: 44–50 DOI: 10.32652/tmfvs.2022.3.44–50
27. Матяш М. Н., Худенко Л. І. Мотиваційні аспекти в формуванні самостійної фізичної активності у студентів медичного вищого навчального закладу. Спортивна медицина, № 1, 2014. С.66-70.
28. Москаленко Н., Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості впливу рухової активності на психофізичний стан здобувачів вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. № 2. 2022. С.45-56
29. Непша О.В., Купреєнко М.В., Ушаков В.С. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою. Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. 2016, С.226-229
30. Олійник М.М. Щодо проблеми формування в учнів мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Вісник дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «педагогіка і психологія». педагогічні науки. 2016. № 2 (12).С.94-101
31. Петров Д.О., Галушкін А.В. Формування у студентів мотивації до занять фізичною культурою. Діагностування індивідуальних здібностей дітей та молоді та здоров'язбережувальна оптимізація навчально-виховного і тренувального процесів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Випуск 107, Том 2, 2013. С.323-326
32. Родигіна В.П. Мотивація студентів до занять з фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання. Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я. 2022. С.764-765.
33. Сергєєв С. М., Рощупкін А. О. Урахування індивідуальних особливостей студентів у навчанні та вихованні. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2015, № 2 (46), с.388-396.

34. Сидорчук Т. В., Кошелева О. О. Особливості фізичної підготовленості студентів 18–20 років. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. 2022, С.78-86.
35. Стадник В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Інноватика у вихованні. Випуск 16. 2022. С.132-140
36. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини //Збірник наукових праць. – Харків, 2023. – Випуск 4. – 208 с.
37. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XXIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених : / відповід. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. О. А Томенко. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. – 338 с.
38. Ткаченко М. В. Формування позитивного ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності з використанням рухливих ігор на заняттях з фізичного виховання. Національний медичний університет ім. О. О. Богомольця, м. Київ. С.188-191.
39. Томенко О., Матросов С., Рудоман Ю. Особливості мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом. Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка м. Суми. ІХ Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі анохінських читань) 10 грудня 2021 року, м. Київ. 2021. С.148-153
40. Трофіменко В. О. Фізична активність як визначальний чинник здоров'я здобувачів освіти. Білоцерківський національний аграрний університет. Міжнародна науково-практична конференція «Перспективи розвитку суспільно-гуманітарних наук в умовах євро інтеграції» 11-12 квітня 2024 року. С.293-296
41. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (8 черв. 2023 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індіка. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. – 92 с.

42. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2022. Частина 2. 228 с.
43. Черниш В.А. Вивчення зацікавленості та мотивації студенток медичного вузу до занять фізичною культурою. Фізична культура, спорт та здоров'я .2016. С.96-98
44. Чуйко О. О., Чернявська О. А. Мотиви та інтереси студентів до занять фізичним вихованням у закладі вищої освіти. International scientific and practical conference. Wloclawek, Republic of Poland, March 5–6, 2021. С.108-110.
45. Щекотиліна Н. Ф., Бондаренко О. В. Організація занять з фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей студентів. Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 7(12) 2022, С.492-506
46. Яковенко О.О., Завальнюк В.Л., Семененко В.П., Яременко О.М. Мотиви та інтереси студентів до занять фізичним вихованням. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Випуск 10 (183) 2024. С.251-256. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).46)