

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



*Серія 15*

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*(фізична культура і спорт)*

**Випуск 8 (168) 23**

Київ  
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова  
2023



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>  
[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

**Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 8 (168) 23. – с. 195**

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

#### Редакційна рада:

**Андрущенко В.П.** доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова; (гол.Ред.ради);

**Вернидуб Р.М.** доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;

**Євтух В.Б.** доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;

**Дробот І.І.** доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;

**Зернецька А.А.** доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;

**Мацько Л.І.** доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;

**Падалка О.С.** доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;

**Синьов В.М.** доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;

**Торбін Г.М.** доктор фізико-математичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;

**Шут М.І.** доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

#### Редакційна колегія серії:

**Тимошенко О.В.** доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; **Головний редактор.**

**Дьоміна Ж.Г.** кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова;

#### Заступник головного редактора.

**Андрєєва О.В.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)

**Арефєєв В. Г.** доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)

**Грибан Г.П.** доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)

**Приймаков О.О.** доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)

**Пронтенко В.В.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)

**Пронтенко К.В.** доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)

**Сущенко Л.П.** доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивного реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)

**Терентьєва Н. О.** доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)

**Томенко О.А.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)

**Ейдер Ежи** доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)

**Масол В.В.** викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; **Відповідальний секретар**

ISSN 2311-2220

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

© Автори статей, 2023

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Редакційна колегія серії, 2023

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

# NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



*Series 15*

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL  
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE  
*(physical culture and sports)*

*Issue 8 (168) 23*

Kyiv  
Publishers of State Mykhailo Drahomanov University  
2023



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>  
[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15)

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

**Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2023 - Issue 8 (168) 23. – s.195**

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

**Editorial Board:**

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the State Mykhailo Drahomanov University (head of the board);
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Zernetska A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University.

**Editorial board:**

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, dean of the Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Editor in Chief.**
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University; **Deputy editor.**
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I.Franko;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University.
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Fitness and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Mykhailo Drahomanov University (Kyiv)
- Terentieva N.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Masol V.** teacher of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Responsible secretary.**

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Drahomanov University

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2023

© State Mykhailo Drahomanov University, 2023

© Editorial board, 2023

The collection is published monthly

ЗМІСТ 8 (168) 2023

1	Андрєєва О. В., Максименко А. О., Хрипко І. В., Пасічняк Л. В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МАСИ ТІЛА З ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНІВ ДІВЧАТ 12-13 РОКІВ.....	9
2.	Анісімов Д. О. ВИКОРИСТАННЯ СИТУАЦІЙНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	13
3.	Бачинська Н. В., Журавель О. А. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА ЇХ ДИНАМІКА НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ В ЖІНОЧІЙ ТА ЧОЛОВІЧІЙ ПАРНИЙ АКРОБАТИЦІ.....	16
4.	Волков М. С. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ ПРЕДСТАВНИКАМИ ІНСТИТУЦІЙ СБОУ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ.....	20
5	Гавришко С. Г., Гвоздецька С. В., Приходько І. М. СУЧАСНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО.....	29
6	Гнатченко А.Д., Дембіцька О.О., Бистра І.І. ДИДЖИТАЛІЗАЦІЯ СФЕРИ ФІТНЕСУ ТА СПОРТУ.....	32
7.	Горбенко О. В., Лисенко А. О. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ І ТАНЦЮВАЛЬНОГО СПОРТУ.....	36
8	Данько Г.В., Лаврентьєв О.М., Данько Т.Г., Крупеня С.В., Живолович С.А. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ.....	39
9.	Дишко О.Л., Бєлікова Н.О., Денисенко Н.Г. ЗАКОНОДАВЧО-ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НЕПЕРЕРВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	45
10	Діхтяренко З. М., Довгань Н. Ю., Отравенко О. В., Єрмоєнко Е. А., Завістовський О. Д. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ЄДИНОБОРСТВА ТА ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАС». ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ.....	50
11.	Дулібський А.В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ТА СЕЛЕКЦІЇ ДО КЛУБНИХ І НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД ФРАНЦІЇ З ФУТБОЛУ.....	56
12.	Жерновникова Я. В. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ВИРІШЕННЯ ДОСЛІДНИЦЬКИХ ЗАВДАНЬ ЗА ДОПОМОГОЮ РЕГРЕСІЙНОГО АНАЛІЗУ.....	62
13.	Замрозевич-Шадріна С. Р., Хацаюк О. О., Сіренко Р. Р., Гончар Н. П., Нестеров О. С. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ БАТЬКІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ.....	65
14	Заневський І. П., Грибовський Р. В., Пітин М. П., Пазичук О. О. НАДІЙНІСТЬ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ В ОЦІНЮВАННІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СТРІЛЬЦІВ	73
15	Куришко Є.О., Корчагін М.В., Откидач В. С., Гарбузов О. А. АНАЛІЗ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВСТУПНИКІВ ДО ВВНЗ.....	77
16	Любчик Р. І., Панчук А. П., Гром Т. В., Панчук І. В., Волков М. С., Рибак Л. О. ПРОГРАМА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ КУРСАНТОК ВВНЗ ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ.....	82
17	Любчик Р. І., Хацаюк О. В., Гарбуз С. В., Бутенко А. Є., Каплук Д. Д., Литвиненко А. І. СУЧАСНІ ТРЕНУВАЛЬНІ КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ СПРЯМОВАНИХ НА ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ.....	88
18	Микитчик О.С., Борисов Є.В. ДО ПИТАННЯ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ПРИ ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ.....	95
19	Мірошніченко В. М., Паришкура (Козерук) Ю. В., Брезденюк О. Ю., Редько С. Ю., Головкина В. В. МОДЕЛЬ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	98
20	Молочко А. С. ОСОБЛИВОСТІ ТА ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНИХ ВИСТУПІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ БОКСІ.....	103
21	Одерев А. М., Бабич М. О., Дунець-Лесько А. В., Шлямар І. Л., Панькевич Я. А., Небожук О.Р., Губа А.В. ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	109
22	Одерев А. М., Романчук С. В., Ольховий О. М., Пилипчак В. В., Романіє І. В., Тимочко О. І., Поцілуйко П. В. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ МАЛИ КОНТУЗИЮ.....	113
23	Петрачков О. В., Жембровський С. М. ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ РЕСПУБЛІКИ ЛИТВИ.....	119
24	Петронюк А. В. СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЕЛЕМЕНТІВ У ОДИНОЧНОМУ ТА ПАРНОМУ ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗНАХ ЯК СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ.....	123
25	Петрук І. Д., Сніжко Ю. А. ПСИХОФІЗИЧНІ АСПЕКТИ ПОВЕРНЕННЯ ДО АКТИВНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	127
26	Прокопенко А. О. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ТЕНІСОМ З МЕТОЮ ОЗДОРОВЛЕННЯ.....	131



DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).05  
УДК: 372. 612

Гавришко С.Г.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
доцент кафедри географії та суспільних дисциплін  
Мукачівський державний університет. Мукачєво, Україна  
Гвоздецька С. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми, Україна  
Приходько І. М.

кандидат філологічних наук, старший викладач  
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. Мелітополь,  
Запорізька обл., Україна

### СУЧАСНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

У статті визначено особливості функціонування системи фізичного виховання у ЗВО в умовах сьогодення, що є актуальним питанням з огляду на інтенсивне реформування освітньої галузі країни. Встановлено, що розвиток системи фізичного виховання ЗВО наразі регламентується нормативно-правовими актами України та наказами МОН. Але їх трактування адміністраціями закладів освіти є досить вільне, проте має чітку спрямованість в напрямку зменшення кількості обов'язкових годин занять з фізичного виховання на тиждень. Наразі відсутні чіткі рекомендації щодо здійснення роботи з фізичного виховання у ЗВО, що призводить до формування різних моделей навчання. Відтак, поряд з традиційною та професійно орієнтованою моделями поширення знаходять секційна та індивідуальна. Проте їх окреме існування в сучасних умовах нестабільності освітнього середовища, в якому переважає дистанційний компонент, організаційно ускладнюється. В сучасних умовах успішність фізичного виховання у ЗВО залежить від поєднання різних підходів, які є ефективними при вирішенні конкретних завдань в процесі розвитку здоров'язбережувальної компетенції здобувачів вищої освіти. Виникає потреба у встановленні чітких вимог до організації якісного навчання з фізичного виховання з урахуванням прогнозування успішності обраної моделі в майбутньому. Визначені особливості сучасної системи фізичного виховання у ЗВО поглиблюють розуміння проблемних питань, з якими стикаються учасники освітнього процесу. Необхідною умовою вдосконалення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти є формування гнучких моделей навчання, що дозволять підвищити мотивацію та успішність тих, хто навчаються в процесі фізичного вдосконалення.

**Ключові слова:** фізичне виховання, компетентності, система освіти, здоров'я, модель, навчальні заняття.

**Havryshko S., Gvozdetska S., Prykhodko I. The modern system of physical education in higher education institutions.**

In the current article, the peculiarities of the functioning of the physical education system in higher education institutions are defined in the current conditions, which is a topical issue in view of the intensive reformation of the country's educational sector. It has been established that the development of the physical education system of higher education institutions is currently regulated by normative legal acts of Ukraine and orders of the Ministry of Education and Culture. However, their interpretation by the administrations of educational institutions is rather loose, but has a clear direction in the direction of reducing the number of mandatory hours of physical education lessons per week. Currently, there are no clear recommendations regarding the implementation of work on physical education in higher education institutions, which leads to the formation of different models of education. Therefore, along with traditional and professionally oriented distribution models, sectional and individual ones are found. However, their separate existence in modern conditions of instability of the educational environment, in which the distance component prevails, is organizationally complicated. In modern conditions, the success of physical education in higher education depends on a combination of different approaches that are effective in solving specific tasks in the process of developing the health-saving competence of students of higher education. There is a need to establish clear requirements for the organization of quality training in physical education, taking into account the prediction of the success of the chosen model in the future. The identified features of the modern system of physical education in higher education deepen the understanding of problematic issues faced by participants in the educational process. A necessary condition for improving the process of physical education of students of higher education is the formation of flexible learning models that will increase the motivation and success of those who study in the process of physical improvement.

**Keywords:** physical education, competences, education system, health, model, educational classes.

**Постановка проблеми.** Реформування освітньої галузі є нагальним питанням в умовах трансформації сучасного українського суспільства. При чому запит на перетворення системи освіти викликаний як замовником якісних спеціалістів (державою), так і безпосередніми виконавцями (науково-педагогічними працівниками, здобувачами освіти). Априорі якість інтелектуальної та фізичної праці залежить не тільки від ефективної професійної підготовки здобувачів вищої освіти під час навчання у ЗВО, але й від стану здоров'я молоді [7]. Тож в процесі навчання має бути забезпечено доступність здобувачів освіти до якісно організованого процесу фізичного виховання.

Вирішення цього завдання не можливе без перетворення сучасної системи фізичного виховання з урахуванням як поточного стану освітнього середовища ЗВО в контексті забезпечення здоров'язбереження здобувачів освіти, так і прогнозування вимог до їх фізичної підготовленості стану у майбутньому з урахуванням професійної діяльності. Проте

формування підходів щодо організації та забезпечення якісного процесу фізичного виховання потребує визначення сучасного стану системи фізичного виховання у ЗВО у зв'язку з поточними викликами останніх років.

**Мета** – визначити особливості сучасної системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Важливою умовою реалізації освітньою галуззю функції здоров'язбереження є раціоналізація нормативно-правової документації, що визначає розвиток фізичної культури й спорту у державі, зокрема у роботі зі здобувачами вищої освіти. Наразі прийняті й діють закони, які не суперечать основним статтям конституції України щодо забезпечення здоров'я громадян. Водночас їх реалізація узгоджується зі стратегією розвитку фізичної культури й спорту у державі. При цьому положення даних нормативно-правових документів знаходять своє відображення у наказах адміністрації окремих ЗВО та планування навчальних годин і характеру їх реалізації в процесі проведення фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти.

Основні керівні положення щодо фізичного виховання здобувачів освіти базують на Конституції України. Відповідно до нього сформульовано ряд нормативно-правових актів, щодо регулювання процесу фізичного виховання у ЗВО: Законі України «Про освіту», Законі України «Про вищу освіту», Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Національній доктрині розвитку освіти, Указі Президента «Про пріоритети розвитку фізичної культури та спорту в Україні», Указі Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [6].

Проте розширення прав щодо організації фізичного виховання здобувачів освіти призвело до неоднозначного трактування даних рекомендацій адміністраціями ЗВО. Наслідком чого є порушення систематизації процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Адже на практиці більшістю керівників закладів вищої освіти України дані нормативно-правові акти МОН України грубо порушуються у зв'язку з тим, що кількість обов'язкових навчальних годин у навчальних планах вже багато років скорочується до 2 годин на тиждень замість 4 годин на тиждень, відповідно до рекомендацій профільного Міністерства. При цьому його обов'язкове викладання у багатьох ЗВО планується тільки для здобувачів 1 курсу навчання. Студенти інших курсів навчання можуть займатись у спортивних секціях за вибором, але заняття в них не є обов'язковим для здобувачів вищої освіти. Відтак, наразі відбувається сумнівна трансформація системи фізичного виховання у ЗВО в напрямку зменшення кількості структурованих аудиторних занять та організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти.

Протягом тривалого часу навчання здобувачів вищої освіти відбувається у змішаному форматі, що позначається на рівні мотивації та активності тих, хто навчається, в тому числі й на заняттях з фізичного виховання [8]. Основною проблемою є відсутність прямого взаємозв'язку між здобувачами та викладачами, а також різке обмеження варіативності засобів та методів фізичного виховання у процесі змішаного та онлайн навчання [3].

Основним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, які виконуються із застосуванням різних методів суто фізкультурно-спортивного та загальнопедагогічного характеру. В умовах проведення практичних занять, не залежно від застосованої моделі навчання, викладач обмежений словесним та частково застосовує наочний метод (якщо дозволяє простір та інструментарій) при виконанні фізичних вправ. Обсяг та різноманітність вправ обмежені простором, а також мінімалістичним інвентарем, який за можливості може бути розташований на загальних спортивних майданчиках. В такому випадку навчальний вплив може бути найбільш ефективно здійснений в умовах реалізації традиційної моделі та індивідуальної моделі у процесі фізичного виховання.

Перевага традиційної моделі у різноманітті засобів, які викладач використовує для вирішення завдань фізичного виховання здобувачів вищої освіти [10]. Тож її негнучка, на перший погляд, структура, дозволяє обмежити коло вправ, які виконують здобувачі при збереженні загальної ефективності моделі. При цьому велике значення набуває самостійна робота здобувачів, а практичні заняття передбачають ознайомлення з основним напрямком розвитку та вправами. Індивідуальна модель дозволяє викладачам обрати траєкторію фізичного вдосконалення здобувачів освіти з урахуванням поточного стану підготовленості та матеріально-технічних можливостей, а також уподобань здобувачів освіти до певної рухової діяльності фізкультурно-оздоровного характеру [9].

Значна складність спостерігається при реалізації секційної моделі в умовах дистанційного навчання та під час воєнного стану. Навіть, якщо можливість відвідування здобувачами спортивних секцій зберігається, то значну проблему складають забезпечення безпеки здобувачів та транспорт до місця занять. Водночас для осіб, що знаходяться поза межами або у значній досяжності від спортивного об'єкта, на якому проходять секційні заняття, реалізація цієї моделі неможлива. Як і у випадку командних видів спорту зі значною кількістю гравців, або видів фізкультурно-спортивної діяльності, які потребують специфічного чи дорогого обладнання.

В цілому, зазначена вище проблематика стосується і професійно орієнтованої моделі фізичного виховання. Але попри складність організації професійно орієнтованої фізичної культури у режимі онлайн, у форматі даної моделі викладачі мають змогу підбирати ефективні методики фізичного вдосконалення, спрямовані на досягнення належного відносно професії рівня фізичної підготовленості із застосуванням доступних вправ та режимів для більшості здобувачів вищої освіти.

Однією із нагальних проблем підтримки належного функціонування системи фізичного виховання у ЗВО у сучасних реаліях є формування мотивації до занять [5]. Відсутність стимуляції у вигляді проміжних атестацій та заліку з навчальної дисципліни негативно впливає на мотивацію здобувачів вищої освіти до досягнення результативності у процесі фізичного виховання. Дана проблема поглиблюється в умовах характеру навчання під час воєнного стану та психологічного напруження, який він викликає у здобувачів [1].

Важливого значення в сучасних умовах реалізації завдань фізичного виховання у системі ЗВО набуває проблема контролю, що потребує ретельного вибору процедур оцінювання результативності процесу фізичного виховання з урахуванням можливостей його проведення в умовах змішаного та дистанційного навчання [4]. Найпростішим є нормативний підхід до цього питання у традиційній моделі навчання та у професійно орієнтованій, при можливості здійснення оцінювання за програмними показниками. Проте краща реалізація системи контролю фізичного вдосконалення у сучасних реаліях притаманна індивідуальній моделі навчання, а гірша ситуація для секційної моделі, адже організація та проведення змагань, які є одним із

критерії оцінювання у даній моделі, значно ускладнено.

Перевагу у розв'язанні цього питання набуває можливість здійснення якісного зворотного зв'язку із використанням інформаційно-комунікативних технологій [2]. Наразі поширеним способом є фіксація виконання певної вправи, переглядаючи відео запис якої викладач має змогу оцінити якість засвоєння програмного матеріалу. Однак це не можливо для вправ, які вимагають прояву атлетичності та виконуються на певній відстані, що унеможлиблює їх фіксацію. В цілому, питання контролю за виконанням та оцінюванням учнів в умовах проведення занять дистанційно або у змішаному форматі є найбільш складним і потребує конкретизації знань та умінь відносно поточної ситуації, які визначатимуть набуття здобувачами ЗВО здоров'язбережувальної компетентності.

**Висновки.** В результаті аналізу поточного стану системи фізичного виховання ЗВО встановлено проблематику з якою стикаються викладачі при організації та реалізації навчального процесу в умовах реформування та складної безпекової ситуації сьогодення. Саме сьогодні відбувається жорстка трансформація уявлень про сучасний процес фізичного виховання у ЗВО, що потребує формування гнучких моделей навчання з урахуванням можливостей забезпечення максимальної реалізації рухового потенціалу індивіда в процесі формування особистісної фізичної культури. Встановлюється розуміння необхідності кардинальної зміни системи фізичного виховання у двох напрямках – забезпечення належного рівня фізичної підготовленості з урахуванням безпекових загроз сьогодення та набуття здоров'язбережувальної компетентності в умовах переважно самостійного опанування здобувачами ЗВО рухової діяльності. Потреба сьогодення у високоорганізованому здоровому здобувачеві вищої освіти вимагає розробки сучасних критеріїв моніторингу та контролю у фізичному вихованні здобувачів освіти, які будуть обов'язковими та відображатимуть реальні навчальні досягнення здобувачів. Наразі існуюча система фізичного виховання у ЗВО не відповідає зазначеним вимогам і потребує форматування з урахуванням поточних реалій та найближчих перспектив розвитку освітньої галузі. Її поточний стан та визначена проблематика сприятимуть поглибленню розуміння змін, які необхідно здійснити для покращення фізичної культури здобувачів ЗВО.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці та апробації положень реалізації окремих моделей фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

#### Література

7. Бабаджанян В., Семаль Н., Беседа Н., Фаріонов В., Курій О. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 2(16). С. 167-176.
8. Корольова Н. Ю. Педагогічні проблеми навчання студентів дисципліні «Фізичне виховання» в сучасних умовах. *Науковий вісник Львівської академії. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. праць*. 2019. С. 150-154.
9. Корягін В., Блавт О. Сучасні виклики модернізації у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 93-97.
10. Круцевич Т., Сайчук М., Підлетейчук Р. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 169-174.
11. Мартинова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. Вип. 4 (327). С. 62-70.
12. Оксьом П., Бережна Л. Нормативно-правові та управлінські проблеми викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С. 105–114.
13. Панчук А., Панчук І., Бутенко Т., Кашуба А. Удосконалення системи фізичного виховання студентів ЗВО як педагогічна проблема. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2020. № 2(25). С. 118-125.
14. Пермяков О., Оніщук Л., Йопа Т., Остапов А. Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2020. № 13. С. 102-112.
15. Пішак О. В., Романів Л. В., Поліщук Н. М. Сучасні тенденції фізичного виховання, спорту та здоров'я людини в національній системі освіти. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2021. Вип. 79. Т. 2. С. 53-59.
16. Щербиніна М. Б., Глоба Т. А. Підходи щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2020. № 1(332). С. 202-212.

#### References

1. Babajanyan, V., Semal, N., Beseda, N., Farionov, V., Kurii, O. (2023). The current state of physical education of students in higher education institutions during the war in Ukraine. *Science and technology today*. No. 2(16). P. 167-176.
2. Koroleva, N. Yu. (2019). Pedagogical problems of teaching students of the discipline "Physical education" in modern conditions. *Scientific Bulletin of the Flight Academy. Series: Pedagogical sciences. Coll. of science works*. P. 150-154.
3. Koryagin, V., Blavt, O. (2020). Modern challenges of modernization in physical education of students of higher education institutions. *Actual problems of physical education of different population strata*. P. 93-97.
4. Krutsevich, T., Sainchuk, M., Pidletychuk, R. (2018). Reasons for the policy of devaluation of physical training in the system of physical education in educational institutions of Ukraine. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. No. 1. P. 169-174.
5. Martynova, N. P. (2019). Self-study in the system of physical education of students of higher education institutions. *Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University. Series: Pedagogical sciences. Issue 4 (327)*. P. 62-70.
6. Oksyom, P., Berezhna, L. (2021). Normative, legal and managerial problems of teaching the educational discipline "Physical education" in higher education institutions of Ukraine. *Actual problems of physical education of different population strata*. P. 105–114.
7. Panchuk, A., Panchuk, I., Butenko, T., Kashuba, A. (2020). Improving the system of physical education of students of higher education institutions as a pedagogical problem. *Scientific Bulletin of the Melitopol State Pedagogical University. Series: Pedagogy*. No. 2(25). P. 118-125.
8. Permyakov, O., Onishchuk, L., Yopa, T., Ostapov, A. (2020). Modern system of physical education in the conditions of



secondary schools. Teacher professionalism: theoretical and methodical aspects. No. 13. P. 102-112.

9. Pishak, O. V., Romaniv, L. V., Polishchuk, N. M. (2021). Modern trends in physical education, sports and human health in the national education system. Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova. Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects. Issue 79. Vol. 2. P. 53-59.

10. Shcherbynina, M. B., Globa, T. A. (2020). Approaches to the organization of physical education in institutions of higher education. Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University: Pedagogical Sciences. No. 1(332). P. 202-212.

#### References

1. Babajanyan, V., Semal, N., Beseda, N., Farionov, V., Kurii, O. (2023). The current state of physical education of students in higher education institutions during the war in Ukraine. Science and technology today. No. 2(16). P. 167-176.

2. Koroleva, N. Yu. (2019). Pedagogical problems of teaching students of the discipline "Physical education" in modern conditions. Scientific Bulletin of the Flight Academy. Series: Pedagogical sciences. Coll. of science works. P. 150-154.

3. Koryagin, V., Blavt, O. (2020). Modern challenges of modernization in physical education of students of higher education institutions. Actual problems of physical education of different population strata. P. 93-97.

4. Krutsevich, T., Sainchuk, M., Pidleteychuk, R. (2018). Reasons for the policy of devaluation of physical training in the system of physical education in educational institutions of Ukraine. Sports Bulletin of the Dnieper Region. No. 1. P. 169-174.

5. Martynova, N. P. (2019). Self-study in the system of physical education of students of higher education institutions. Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University. Series: Pedagogical sciences. Issue 4 (327). P. 62-70.

6. Oksyom, P., Berezna, L. (2021). Normative, legal and managerial problems of teaching the educational discipline "Physical education" in higher education institutions of Ukraine. Actual problems of physical education of different population strata. P. 105-114.

7. Panchuk, A., Panchuk, I., Butenko, T., Kashuba, A. (2020). Improving the system of physical education of students of higher education institutions as a pedagogical problem. Scientific Bulletin of the Melitopol State Pedagogical University. Series: Pedagogy. No. 2(25). P. 118-125.

8. Permyakov, O., Onishchuk, L., Yopa, T., Ostapov, A. (2020). Modern system of physical education in the conditions of secondary schools. Teacher professionalism: theoretical and methodical aspects. No. 13. P. 102-112.

9. Pishak, O. V., Romaniv, L. V., Polishchuk, N. M. (2021). Modern trends in physical education, sports and human health in the national education system. Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova. Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects. Issue 79. Vol. 2. P. 53-59.

10. Shcherbynina, M. B., Globa, T. A. (2020). Approaches to the organization of physical education in institutions of higher education. Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University: Pedagogical Sciences. No. 1(332). P. 202-212.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).06

УДК: 004.77:796.035

Гнатченко А.Д.  
студентка

Державний торговельно-економічний університет, м. Київ  
Дембіцька О.О.

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту  
Державний торговельно-економічний університет, м. Київ  
Бистра І.І.

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту  
Державний торговельно-економічний університет, м. Київ

#### ДИДЖИТАЛІЗАЦІЯ СФЕРИ ФІТНЕСУ ТА СПОРТУ

Диджиталізація – це процес трансформації аналогових технологій та процесів у цифрові. Ці перетворення виражені в глибокому проникненні цифрових технологій у всі процеси спортивної галузі, їх оптимізації, підвищенні продуктивності та покращенні комунікаційної взаємодії зі споживачами. Процес диджиталізації сприяє змінам у суспільстві, які мають як технологічний, так і економічний та соціальний аспекти. Мета статті – дослідити аспекти та вплив диджиталізації на сферу фітнесу та спорту; визначити можливості, виклики та напрями розвитку спортивної галузі, які створює цифровізація. Методи дослідження – теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення науково-методичної літератури в галузі фітнесу та спорту. Результати та висновки дослідження. Визначено, що диджиталізація сфери фітнесу та спорту є трендом, який набуває все більшої популярності як в Україні, так і у світі. Ринок цифрових продуктів та послуг спортивної галузі буде постійно збільшуватись. А розуміння новітніх тенденцій та використання диджитал-інструментів стануть ключовими компетенціями для професіоналів цієї галузі в майбутньому.

**Ключові слова:** диджиталізація, спорт, технології, фітнес.

**Hnatchenko A., Dembitska O., Bystra I., Digitalization of fitness and sports. Digitalization is the process of transforming analogue technologies and processes into digital ones.** These transformations are expressed in the deep penetration of digital technologies into all processes of the sports industry, their optimisation, increased productivity, and improved communication with consumers. The digitalization process is driving changes in society that have both technological, economic, and social aspects. The purpose of the article is to explore the aspects and impact of digitalization on the fitness and sports sectors and to identify opportunities, challenges, and directions for the development of the sports industry created by digitalization. Research methods: theoretical analysis,



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>