

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 378.016:796.01(477)

ЦІЛЬОВІ ТА ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Олександр Божок¹

¹Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Івано-Франківськ, Україна, sanya2k21m.sports@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-01-11-18>

Анотації

Актуальність. Одним з ефективних інструментів підтримки фізичного й психічного здоров'я студентів є спортивно-оздоровча діяльність у закладах вищої освіти. Виклики воєнного стану актуалізували потребу ґрунтовного аналізу цілей та змісту такої діяльності з урахуванням сучасних потреб студентської молоді й соціокультурних умов. **Мета дослідження** – визначення цільових та змістових аспектів спортивно-оздоровчої діяльності в закладах вищої освіти України. **Методи дослідження** – теоретичний, порівняльний аналіз, математичної статистики. **Результати дослідження.** Визначено сучасний стан фізичної активності студентів: 24,1 % респондентів регулярно займаються спортом поза межами навчальних програм, підтримують активний спосіб життя; 35,3 % – обмежуються лише обов'язковими заняттями з фізичного виховання; 27,9 % – не залучені до жодних форм цілеспрямованої фізичної активності; 12,6 % – беруть участь у спортивних заходах час від часу, їхня участь має несистемний характер. Простежено невідповідність між задекларованими позитивними установками щодо фізичної активності (85,5 %) і реальною залученістю студентів, що вказує на наявність мотиваційних, внутрішніх або зовнішніх бар'єрів. Визначено фактори, які впливають на участь студентів у спортивно-оздоровчій діяльності ЗВО: обмежений вільний час у зв'язку з навчальним навантаженням або зайнятістю (57,2 %); відсутність сталої звички до фізичної активності (43,3 %); відсутність спортивних секцій, гуртків, інвентарю чи належних умов (31,2 %); наявність психологічних бар'єрів щодо побоювання бути недосвідченим або непрофесійним (23,3 %); незадоволеність організацією обов'язкових занять (21,9 %); перевага інтелектуального чи творчого дозвілля (17,4 %); медичні обмеження (12,1 %). **Висновок.** Проведене дослідження дало змогу визначити ключові вектори цільових орієнтирів і змістового наповнення спортивно-оздоровчої діяльності в системі вищої освіти України: збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування стійких навичок здорового способу життя, розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму, виховання соціально значущих рис особистості (патріотизму, соціальної відповідальності, лідерства тощо) засобами сучасного інструментарію з урахуванням потреб студентської молоді.

Ключові слова: фізична культура, студентська молодь, цільовий компонент спортивно-оздоровчої діяльності, змістовий компонент спортивно-оздоровчої діяльності, рухова активність.

Oleksandr Bozhok. Target-Oriented and Content-Related Aspects of Health and Fitness Activities in Higher Education Institutions of Ukraine. Introduction. One of the effective tools for maintaining the physical and mental health of students is health and fitness activities in higher education institutions. The challenges of martial law have highlighted the need for an in-depth analysis of the goals and content of such activities, taking into account the current needs of student youth and socio-cultural conditions. **Research Aim.** To identify the target-oriented and content-related aspects of health and fitness activities in Ukrainian institutions of higher education. **Research Methods.** Theoretical analysis, comparative analysis, and methods of mathematical statistics. **Research Results.** The level of physical activity among students was determined: 24,1 % of respondents regularly engage in sports outside of mandatory programs and lead an active lifestyle; 35,3 % limit themselves to compulsory physical education classes only; 27,9 % are not involved in any structured forms of physical activity; 12,6 % participate in sports events occasionally, with irregular engagement. A mismatch was observed between declared positive attitudes towards

physical activity (85,5 %) and actual involvement, indicating the presence of motivational, internal, or external barriers. Factors contributing to or hindering student participation in health and fitness activities were identified: lack of free time due to academic workload or employment (57,2 %); absence of a stable habit of physical activity (43,3 %); lack of sports clubs, equipment, or appropriate facilities (31,2 %); psychological barriers related to fear of looking inexperienced or unskilled (23,3 %); dissatisfaction with the organization of compulsory classes (21,9 %); preference for intellectual or creative leisure (17,4 %); medical limitations (12,1 %). **Conclusion.** The study made it possible to define key vectors of goal orientation and content components of health and fitness activities in the system of higher education in Ukraine: preserving and strengthening students' health, forming sustainable healthy lifestyle habits, developing physical qualities and functional capabilities of the body, and fostering socially significant personality traits (patriotism, social responsibility, leadership, etc.) through modern educational tools tailored to student needs.

Key words: physical culture, student youth, target component of health and fitness activity, content component of health and fitness activity, motor activity.

Вступ. Формування рухової активності в період навчання в закладах вищої освіти є важливою умовою збереження та зміцнення здоров'я молоді, а також розвитку їхньої емоційної стабільності й соціальної залученості. Сучасні дослідження (Г. Лещенко, О. Захарова, В. Понікарьова, Р. Слухенська, Н. Решетілова, Г. Бойко та інші) підтверджують тісний зв'язок між рівнем фізичної активності студентів і такими аспектами, як психоемоційна рівновага особистості, ефективність та загальна якість життя.

Однією з ключових форм підтримки фізичного й психічного здоров'я студентства є спортивно-оздоровча діяльність закладів вищої освіти (ЗВО), що реалізується не лише в межах освітнього процесу, а й через різні спортивні ініціативи, заходи та масові події, спрямовані на популяризацію здорового способу життя, розвиток масового спорту, підтримку молоді, інтеграцію вразливих груп (універсіади, спортивні змагання серед студентів, флешмоби, марафони, дні здоров'я тощо).

Водночас в умовах нових викликів останнього десятиліття, таких як пандемія й запровадження воєнного стану, питання організації спортивно-оздоровчої діяльності в закладах вищої освіти України набуває особливої актуальності, адже значна частина молоді втратила доступ до звичних форм занять, що призводить до зниження рівня рухової активності.

Державна політика у сфері вищої освіти, надавши університетам автономність в організації освітнього процесу, дає змогу закладам самостійно формувати програми фізичного виховання, що відкриває можливості для інновацій, але водночас вимагає нових підходів до організації спортивно-оздоровчої роботи [7]. У зв'язку з цим виникає потреба глибшого аналізу цілей та змісту такої діяльності з урахуванням сучасних потреб студентської молоді й соціокультурних умов.

Мета дослідження. Мета цього дослідження – визначення цільових та змістових аспектів спортивно-оздоровчої діяльності в закладах вищої освіти України на основі огляду сучасних українських і зарубіжних джерел. Зокрема, дослідження спрямоване на (1) оцінку стану та участі студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах; (2) визначення факторів, які впливають на мотивацію студентів до спортивно-оздоровчої діяльності; (3) визначення основних проблем і перспектив удосконалення організації спортивно-оздоровчої діяльності у ЗВО України.

Матеріал і методи дослідження. У межах дослідження проведено анкетування 580 респондентів із семи закладів вищої освіти України, зокрема Київської, Одеської, Черкаської й Львівської областей. У вибірці взяли участь 273 юнаки (47,1 %) та 307 дівчат (52,9 %) віком від 17 до 24 років ($M = 20,1 \pm 1,6$). Метою анкетування було вивчення рівня залученості студентської молоді до спортивно-оздоровчої діяльності, а також визначення факторів, які впливають на мотивацію студентів до спортивно-оздоровчої діяльності за допомогою авторських анкет й опитувальника «International Questionnaire on Physical Activity (IPAQ)».

Для аналізу результатів застосовано методи математичної статистики, зокрема розрахунок відсоткових часток, середніх значень, критерій χ^2 Пірсона для перевірки відмінностей між групами ($p < 0,05$ вважалося статистично значущим).

Результати дослідження. Дослідження спрямовувалося на визначення таких аспектів, як стан фізичної активності студентів, мотивація студентів до участі в спортивно-оздоровчій діяльності та факторів, які впливають на залученість до спортивно-оздоровчої роботи.

Результати опитування продемонстрували різний рівень залученості студентів до фізичної активності. Лише 140 осіб (24,1 %) указали, що мають сформовану потребу в руховій діяльності, регулярно займаються спортом поза межами навчальних програм (самостійно або в організованих

групах підтримують активний спосіб життя, відвідують спортивні секції, тренажерні зали чи займаються фізичними вправами у вільний час).

Натомість 205 респондентів (35,3 %) обмежуються лише обов'язковими заняттями з фізичного виховання, передбаченими навчальним планом ЗВО. Це може свідчити про недостатню мотивацію до додаткової активності або про обмеження, які заважають брати участь у позанавчальних спортивних заходах.

Значна частина опитаних (162 особи, 27,9 %) не залучені до жодних форм цілеспрямованої фізичної активності. Їхня рухова активність обмежується побутовим рівнем, що вказує на можливу недостатність умов чи стимулів для включення фізичних навантажень у повсякденний режим.

Окрім того, 73 студенти (12,6 %) зазначили, що беруть участь у спортивних заходах (таких як змагання, акції або масові спортивні події) час від часу. Їхня участь має несистемний характер, проте відображає зацікавлення у фізичній активності за умови відповідного середовища або ініціатив (рис. 1).

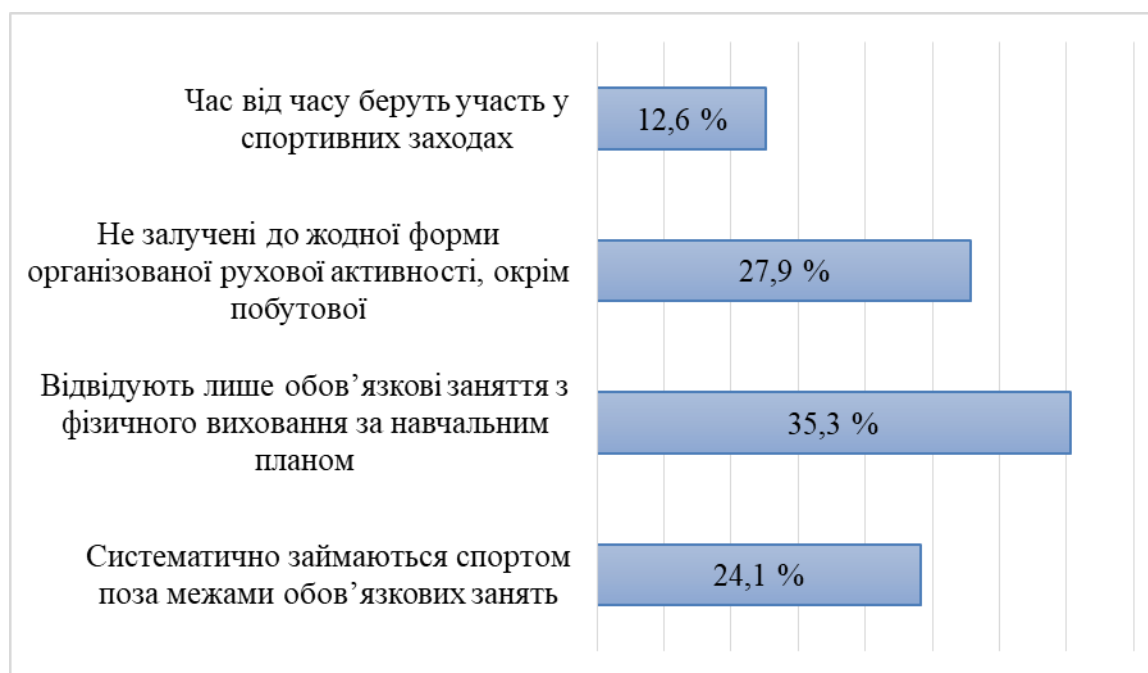


Рис. 1. Стан фізичної активності студентів ЗВО

Водночас 85,5 % респондентів висловили позитивне ставлення до занять фізичною культурою та вважають фізичну активність важливою складовою частиною здорового способу життя. Крім того, 54,5 % студентів відзначили незадоволеність власним рівнем фізичної підготовленості. Така невідповідність між задекларованими позитивними установками щодо фізичної активності й реальною поведінкою вказує на наявність мотиваційних, внутрішніх або зовнішніх бар'єрів, що обумовлює обмежену ефективність наявних форм спортивно-оздоровчої роботи у ЗВО.

Тому наступним важливим аспектом дослідження стало вивчення мотивації студентів до участі в спортивно-оздоровчій діяльності, зокрема визначено фактори, які сприяють або перешкоджають їх участі в спортивно-оздоровчій діяльності.

Анкетування засвідчило, що більшість респондентів усвідомлюють користь від регулярної фізичної активності, проте є складність зі сформованою внутрішньою мотивацією займатися спортом на постійній основі. Досліджуванам запропоновано оцінити фактори, які, на їхню думку, найбільше впливають на мотивацію до рухової активності (можна було обрати до трьох варіантів) (рис. 2).

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність низки об'єктивних і суб'єктивних факторів, що впливають на фізичну активність студентської молоді. Найбільш поширеною причиною, яку вказали респонденти, є обмежений вільний час у зв'язку з навчальним навантаженням або зайнятістю (57,2 %). Такий показник є очікуваним, з огляду на зростання академічних вимог, поєднання навчання з роботою, особливо в умовах воєнного часу та дистанційної форми організації освітнього процесу.



Рис. 2. Фактори, які, на думку студентів, найбільше впливають на мотивацію до рухової активності

На другому місці – відсутність сталої звички до фізичної активності, що свідчить про необхідність формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя (через брак його сформованості в ранні роки), а також актуалізує потребу в системній педагогічній підтримці на рівні ЗВО.

Близько 31,2 % респондентів указали на відсутність спортивних секцій, гуртків, інвентарю чи належних умов, що дає підставу зробити висновок про недостатню інституційну організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності, що може бути додатковим демотивуючим чинником.

Відзначимо, що 23,3 % студентів обрали варіант відповіді щодо побоювань бути недосвідченими або непрофесійними, що вказує на певні психологічні бар'єри (занижену самооцінку, страх осуду чи соціальну тривожність). Такі дані підтверджують актуальність і необхідність інтеграції засобів психологічної підтримки в програмі фізичної культури.

Ще 20,3 % респондентів зазначили, що їх мотивація формується переважно під впливом зовнішніх джерел, зокрема соціальних мереж (челенджів, блогерів). Цей факт можна інтерпретувати як потенційно позитивний (у контексті залучення цифрових засобів до популяризації рухової активності), але водночас і нестійкий, оскільки така мотивація часто є ситуативною.

Із-поміж додаткових причин доцільно виокремити також незадоволення організацією обов'язкових занять (21,9 %), перевагу інтелектуального чи творчого дозвілля (17,4 %), медичні обмеження (12,1 %). Отже, отримані дані актуалізують необхідність аналізу та оптимізації цільових і змістових аспектів спортивно-оздоровчої діяльності в закладах вищої освіти України з урахуванням сучасних викликів та тенденцій.

Дискусія. Отримані результати узгоджуються з низкою сучасних досліджень, які вказують на зниження рівня залученості студентів до фізичної активності й потребу в удосконаленні організаційних підходів до спортивно-оздоровчої роботи у ЗВО. Зокрема, науковці (Г. Лещенко, О. Захарова, В. Понікарьова та інші) фіксують негативні тенденції у фізичному стані молоді, що посилюються під впливом дистанційного навчання й стресових умов воєнного часу [8; 10].

Дослідження підтверджує, що внутрішня мотивація студентів до занять спортом знижується під впливом тривожного інформаційного фону, емоційної втоми, нестабільності в навчанні, роботі тощо. Визначено, що серед основних бар'єрів молодь називає недостатню кількість вільного часу, відсут-

ність спортивної інфраструктури, психологічні бар'єри (невпевненість, страх осуду), а також загальне виснаження [5].

Погоджуємося з думкою дослідників Р. Слухенської, Н. Решетілової, А. Єрохова, В. Маланій щодо необхідності узагальнення здобутого досвіду, збирання емпіричного матеріалу і його аналітичного осмислення задля розробки ефективних моделей організації освітнього процесу в нових реаліях. Перехід на дистанційні форми навчання вже зумовив негативні зміни у функціональному стані студентів, зокрема через зниження рівня фізичної активності та зростання психічного навантаження. Це об'єктивно вимагає вдосконалення способів раціональної організації рухової активності студентів в умовах дистанційного освітнього середовища [12].

Аналіз вітчизняних і зарубіжних досліджень дає підставу виокремити основні *цільові орієнтири* спортивно-оздоровчої діяльності у ЗВО. Основними цілями фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах вищої освіти України є збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді, формування в неї стійких навичок здорового способу життя, розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму, а також виховання соціально значущих рис особистості (патріотизму, соціальної відповідальності, лідерства тощо). Ці цілі узгоджуються із загальносвітовими тенденціями, де фізичне виховання вважається важливим компонентом не лише в процесі підготовки майбутнього фахівця, а й у всебічному розвитку та самореалізації особистості [1; 2; 3; 4].

Визнаємо, що інвестиції в здоров'я й фізичну культуру молоді сприяють підвищенню продуктивності та якості життя суспільства загалом. В українському контексті спортивно-оздоровча діяльність ЗВО містить важливу функцію військово-патріотичного виховання й підготовки молоді до майбутньої професійної діяльності та виконання громадських обов'язків і захисту Батьківщини [9; 13].

Отже, цільовими аспектами спортивно-оздоровчої діяльності закладів вищої освіти є сукупність ключових завдань, спрямованих на формування всебічно розвиненої, здорової, активної особистості, зміцнення фізичного здоров'я, формування навичок здорового способу життя, розвиток психоемоційної стійкості, соціалізацію й виховання цінностей, підготовку до професійної діяльності, готовності до виконання громадянських обов'язків, формування життєвих орієнтацій і самореалізації.

Зазначимо, що *змістові аспекти та організаційні форми спортивно-оздоровчої діяльності* у ЗВО України поступово модернізуються відповідно до потреб студентів і сучасних викликів. Водночас відзначаємо, що багато студентів демонструють потенційний інтерес до рухової активності, особливо в умовах, коли створені сприятливі умови. Таким чином, зміст та форми спортивно-оздоровчої діяльності у ЗВО мають бути спрямовані на різноманітні форми занять, свободу у виборі видів спорту, підтримку з боку закладу, використання сучасних цифрових інструментів.

Інтеграція ІКТ, мобільних додатків, онлайн-платформ для самостійних тренувань виявилась ефективною в умовах обмеженого фізичного доступу до спортивної бази. Пандемія та запровадження воєнного стану змусили перевести заняття в онлайн-формат, що призвело до застосування відео-уроків, онлайн-тренувань, майстер-класів [6; 14].

Досвід показав, що оптимально підібрані програми й відеоінструкції для самостійних занять удома (вправи без спеціального обладнання) дають змогу підтримувати належний рівень рухової активності студентів навіть в умовах ізоляції. Отже, упровадження технологій дистанційного навчання у фізичне виховання сприятиме формуванню здоров'язберігального середовища й розвитку основних фізичних якостей за рахунок індивідуалізації темпу та режиму тренувань. У перспективі цифрові рішення (мобільні додатки для відстеження активності, онлайн-платформи для змагань, віртуальні спільноти за інтересами) можуть стати органічною частиною змісту спортивно-оздоровчої діяльності ЗВО.

Зазначимо щодо проблемних аспектів. Ефективність спортивно-оздоровчої роботи у ЗВО значною мірою залежить від матеріально-технічної бази та кадрового забезпечення. В останні десятиліття простежено такі негативні тенденції, як скорочення кафедр фізичного виховання, недостатнє фінансування спортивних споруд. На сьогодні, попри зростання ролі фізичного виховання, виклики залишаються суттєвими: демографічний спад і міграція студентів, пошкодження або знищення спортивної інфраструктури через війну, економічні труднощі обмежують можливості молоді займатися спортом поза навчальними планами ЗВО.

У подоланні цих викликів важливим кроком стало нещодавнє рішення про оптимізацію управління студентським спортом: у 2024 р. Кабінет Міністрів України передав Комітет з фізичного виховання та спорту з підпорядкування Міністерства освіти та науки до Міністерства молоді та спорту. Це зроблено, аби забезпечити застосування нових підходів і кращу координацію у сфері

студентського й учнівського спорту. Очікуємо, що така реформа сприятиме залученню додаткових ресурсів, синергії з державними програмами розвитку спорту та створить передумови для більш ефективної реалізації спортивно-оздоровчої діяльності у ЗВО [11].

Отже, спортивно-оздоровча діяльність у ЗВО України перебуває на етапі трансформації. Є розуміння її важливості на державному й інституційному рівнях, формуються нові стратегії та впроваджуються інновації. Водночас існують суттєві проблеми, як-от: низька реальна залученість частини студентів, виклики воєнного часу, ресурсні обмеження. Тож цільові й змістові аспекти такої діяльності повинні еволюціонувати відповідно до змін у способі життя молоді, аби забезпечити максимальний оздоровчий і виховний ефект.

Висновок. Проведене дослідження дало змогу визначити ключові вектори цільових орієнтирів і змістового наповнення спортивно-оздоровчої діяльності в системі вищої освіти України. Передусім, така діяльність повинна спрямовуватися на укріплення здоров'я студентів, розвиток їхніх фізичних і психоемоційних ресурсів, а також на формування стабільних навичок, що відповідають цінностям здорового способу життя. Це відповідає стратегічним орієнтирам державної політики у сфері освіти й охорони здоров'я, а також міжнародним стандартам підготовки молоді до самореалізації та участі в житті суспільства.

Зміст спортивно-оздоровчої роботи поступово модернізується: поряд із традиційними заняттями з фізичного виховання активніше впроваджуються альтернативні форми – секції, клуби, індивідуальні програми, а також цифрові формати (відеотренування, фітнес-додатки, гейміфіковані платформи). Такий підхід дає змогу враховувати різнорівневі потреби й інтереси студентської молоді, підвищуючи їх залученість та мотивацію.

Аналіз емпіричних даних свідчить, що значна частина молоді досі не інтегрує рухову активність у повсякденне життя. Серед причин – дефіцит часу, недостатня матеріально-технічна база ЗВО, відсутність індивідуалізованих підходів і підтримки.

Попри наявні труднощі (зокрема наслідки пандемії, воєнний стан, соціальна втома), простежується позитивна динаміка в реалізації інноваційних підходів до спортивно-оздоровчої роботи ЗВО. Державні ініціативи та внутрішні освітні реформи створюють передумови для підвищення ефективності таких заходів, особливо за умови міждисциплінарної координації й інституційної підтримки.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу цифрових інструментів, гейміфікації на формування сталих мотиваційних моделей у сфері фізичного виховання. Особливої уваги потребують психологічні чинники залученості студентства до рухової активності в умовах воєнного стану, а також оцінка ефективності реабілітаційних і профілактичних програм засобами фізичної культури. Отже, подальші дослідження повинні бути спрямовані як на вдосконалення педагогічних технологій і змісту спортивно-оздоровчої діяльності, так і на системний аналіз факторів, що визначають її успішність.

Джерела та література

1. Arwin, Insanistyo B., Nopiyanto Y., Ibrahim, Kardi I. Students Adjustment to College: Quantitative Study of Physical Education Students in 2023. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*. 2023. Vol. 3, No. 2. P. 212–219. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i2.467>.
2. Bryant L., Burson S. L., Fisher J., Killian C. M., Mulhearn S. C., Nesbitt D., Pfledderer C. D., Castelli D. M. Evidence supporting the essential components of physical education as a measure of quality. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2021. Vol. 92, No. 2. P. 259–269. <https://doi.org/10.1080/02701367.2021.1883505>.
3. Burson S. L., Mulhearn S. C., Castelli D. M., van der Mars H. Essential components of physical education: Policy and environment. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2021. Vol. 92, No. 2. P. 209–221. <https://doi.org/10.1080/02701367.2021.1884178>.
4. Zhang X., Yun J. The Relationship Between High-Quality Physical Education, Physical Literacy, and Physical Activity Participation: A Retrospective Study From U.S. College Students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2025. P. 1–10. <https://doi.org/10.1080/02701367.2025.2472943>.
5. Бойко Г., Козлова Т., Шарафутдинова С. Дослідження мотивації до занять з фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. 1(159). С. 12–14. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).02).
6. Дядюн С. В. Методологічні аспекти створення і впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в освіті. *Проблеми вищої математичної освіти: виклики сучасності: матеріали міжнар. наук.-метод. інтернет-конф.* Вінниця: ВНТУ, 2018. С. 120–140.

7. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>.
8. Лещенко Г. А., Захарова О. В. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 207. С. 189–194. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-207-189-194>.
9. Микитчик В. Досвід патріотичного виховання в сучасній системі освіти України. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2023. С. 53–61. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/297202>.
10. Понікарьова В. Г. Мотивація та ставлення студентів до фізичної культури і здорового способу життя. *Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт*. 2018. № 1. С. 48–54.
11. Постанова Кабінету Міністрів України № 1556 від 31.12.2024 р. «Деякі питання передачі державної бюджетної установи Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-2024-%D0%BF#Text>.
12. Слухенська Р. В., Решетілова Н. Б., Єрохова А. А., Маланий В. І. Специфіка фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 6 (151). С. 138–141. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).30)
13. Тимчик М. В., Линник А. М., Гуляєв А. М. Військово-патріотичне виховання здобувачів вищої освіти у процесі фізкультурно-масової роботи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2022. № 6(151). С. 154–157. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).33](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).33).
14. Харченко Н. В., Скирда Т. С., Масол В. В. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у діяльності дитячих громадських об'єднань фізкультурно-спортивної спрямованості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 3K(176). С. 489–493. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).109](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).109).

References

1. Arwin, I. B., Nopiyanto, Y., Ibrahim, I., & Kardi, I. (2023). Students adjustment to college: Quantitative study of physical education students in 2023. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 212–219. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i2.467> (in English).
2. Bryant, L., Burson, S. L., Fisher, J., Killian, C. M., Mulhearn, S. C., Nesbitt, D., Pfladderer, C. D., & Castelli, D. M. (2021). Evidence supporting the essential components of physical education as a measure of quality. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(2), 259–269. <https://doi.org/10.1080/02701367.2021.1883505> (in English).
3. Burson, S. L., Mulhearn, S. C., Castelli, D. M., & van der Mars, H. (2021). Essential components of physical education: Policy and environment. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(2), 209–221. <https://doi.org/10.1080/02701367.2021.1884178> (in English).
4. Zhang, X., & Yun, J. (2025). The relationship between high-quality physical education, physical literacy, and physical activity participation: A retrospective study from U.S. college students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/02701367.2025.2472943> (in English).
5. Boyko, G. L., Kozlova, T. G., & Sharafutdinova, S. (2023). Doslidzhennia motyvatsii do zaniat z fizychnoho vykhovannia v umovakh voiennoho stanu [Study of Motivation For Physical Education Classes Under Martial Law]. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, 1(159), 12–14. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).02) (in Ukrainian).
6. Diadiun, S. V. (2018). Metodolohichni aspekty stvorennia i vprovadzhennia informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii v osviti [Methodological Aspects of Creating and Implementing Information and Communication Technologies in Education]. *Problemy vyshchoi matematychnoi osvity: vyklyky suchasnosti*. Vinnytsia: VNTU. 120–140 (in Ukrainian).
7. Verkhovna Rada of Ukraine (2014). *Zakon Ukrainy «Pro vyshchu osvitu» vid 01.07.2014, № 1556-VII*. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (in Ukrainian).
8. Leshchenko, H. A., & Zakharova, O. V. (2022). Fizychno vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity v umovakh dystantsiinoho navchannia [Physical Education of University Students in the Context of Distance Learning]. *Naukovi zapysky. Serii: Pedagogichni nauky*, 207, 189–194. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-207-189-194> (in Ukrainian).
9. Mykytych, V. (2023). Dosvid patriotychnoho vykhovannia v suchasni systemi osvity Ukrainy [Experience of Patriotic Education in the Modern Educational System of Ukraine]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia*, 53–61. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/297202> (in Ukrainian).
10. Ponikarova, V. H. (2018). Motyvatsiia ta stavlennia studentiv do fizychnoi kultury i zdorovoho sposobu zhyttia. [Motivation and Attitudes of Students Towards Physical Education and a Healthy Lifestyle]. *Visnyk*

- Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Fizychnye vykhovannia ta sport, (1), 48–54 (in Ukrainian).
11. Cabinet of Ministers of Ukraine. (2024). *Postanova № 1556 vid 31.12.2024 «Deiaki pytannia peredachi derzhavnoi biudzhetnoi ustanovy Komitet z fizychnoho vykhovannia ta sportu MON Ukrainy»*. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-2024-%D0%BF#Text> (in Ukrainian).
 12. Slukhenska, R. V., Reshetilova, N. B., Yierokhova, A. A., & Malanii, V. I. (2022). Spetsyfika fizychnoi aktyvnosti studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia [Specifics of Physical Activity of Students in the Context of Distance Learning]. *Scientific Journal of Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 6(151), 138–141. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).30) (in Ukrainian).
 13. Tymchyk, M., Linnik, A., & Gulyaev, A. (2022). Viiskovo-patriotychne vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity u protsesi fizkulturno-masovoi roboty [Military-patriotic education of higher education students in the process of physical culture and mass work]. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, 6(151), 154–157. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).33](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).33) (in Ukrainian).
 14. Kharchenko, N. V., Skyrda, T. S., & Masol, V. V. (2024). Vykorystannia informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii u diialnosti dytyachykh hromadskykh obiednan fizkulturno-sportyvnoi spriamovanosti [The use of information and communication technologies in the activities of children's public associations of physical culture and sports orientation]. *Scientific Journal of Drahomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (3K(176)), 489–493. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).109](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).109) (in Ukrainian).

Стаття надійшла до редакції 01.03.2025 р.