

2. Дмитренко С. М. Вплив різних рухових режимів на фізичний стан молодших школярів: автореферат дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Луцьк, 1998. 18 с.
3. Козлова К. П., Дмитренко С. М., Асаулюк І. О. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні молодших школярів. *Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. 2009. Випуск 7. С. 167-170. Вінниця: ВДПУ.
4. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Яковлів В. Л., Романенко О. І. Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу. *The 5th International scientific and practical conference "Scientific achievements of modern society"*. 2020. P. 1037-1048. Liverpool, United Kingdom: Cognum Publishing House.
5. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Данилевич Я. Вплив пілатесу на розвиток гнучкості та координації дітей середнього шкільного віку. *Science Review - Scientific Educational Center*. 2018. 4(32), С. 49-52. Warsaw, Poland.

## СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

**Коваль Вікторія, Степанюк Світлана, Грабовський Юрій**

*Херсонський державний університет,  
кафедра теорії та методики фізичного виховання*

vkoval@ksu.ks.ua  
sstepaniuk@ksu.ks.ua  
turik@ksu.ks.ua

**Анотація.** У статті розглянуто особливості функціонування системи фізичного виховання у ЗВО. Встановлено, що, наразі, відсутня чітка рекомендація щодо здійснення роботи з фізичного виховання у ЗВО. Це призводить до формування різних моделей у навчанні. Їх окреме існування в сучасних нестабільних умовах освітнього середовища, в якому, на жаль, переважає дистанційний компонент, організаційно ускладнено. У результаті цього виникає потреба у встановленні чітких вимог до організації якісного навчання з фізичного виховання.

**Ключові слова:** фізичне виховання, навчальні заняття, ЗВО, завдання.

**Summary.** Koval V., Stepaniuk S., Hrabovskyi Yu. **Modern Issues of Physical Education in Higher Education Institutions.** The article examines the peculiarities of the functioning of the physical training system in the Western Military District. It has been established that, on a daily basis, there is a clear recommendation for effective work from physical training at the Western Military District. This leads to the molding of different models in the beginning. Besides their existence in the current unstable minds of the luminous middle, in which,

unfortunately, the distant component is more important, it is organizationally complex. As a result, there is a need for established clear benefits before organizing a clear start from physical training.

**Keywords:** physical training, initial occupation, military education, training.

**Постановка проблеми.** Якість фізичної та інтелектуальної роботи залежить від ефективної професійної підготовки здобувачів вищої освіти під час навчання у ЗВО. Також важливим компонентом підготовки є і стан здоров'я молоді [2, 3]. Тому, в процесі навчання, ми маємо забезпечити здобувачів освіти якісно організованим процесом фізичного виховання. Вирішення цього завдання не можливе без перетворення сучасної системи фізичного виховання під вимоги до їх фізичної підготовленості з урахуванням професійної діяльності.

**Обговорення.** Тривалий час навчання здобувачів вищої освіти відбувається у змішаному форматі. Це позначається на рівні мотивації та на їх активності [1]. В умовах проведення практичних занять викладач обмежений словесним та лише частково застосовує наочний метод при виконанні фізичних вправ (якщо дозволяє простір та інструментарій). Зазвичай обсяг та різноманітність вправ обмежені простором. При цьому велике значення набуває самостійна робота здобувачів, а практичні заняття передбачають ознайомлення з основним напрямком розвитку та вправами. Оцінювання, у даному випадку, значно ускладнено. Наразі поширеним способом є фіксація виконання певної вправи. Переглядаючи відео запис викладач має змогу оцінити якість засвоєння програмного матеріалу. Однак, це не можливо для вправ, які вимагають прояву сили та які виконуються на певній відстані. Це унеможливорює їхню фіксацію [2, 4].

**Рекомендації.** У зв'язку із ситуацією яка скалася на сьогодні в Україні вбачаємо необхідність у розвиток прикладних видів спорту у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Такі види спорту, як прикладна фізична підготовка, військове багатоборство, стрільба, рукопашний бій. Ці види спорту відіграють не лише важливу роль у фізичному вихованні студентів, але й сприяють підготовці до реальних умов професійної діяльності. Особливого значення цей напрям набуває у контексті ЗВО, які готують фахівців для військових, правоохоронних чи рятувальних структур. Саме тут фізична витривалість, швидкість реакції та психологічна стійкість є ключовими чинниками успішності.

### Література

1. 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.
2. Корольова Н. Ю. Педагогічні проблеми навчання студентів дисципліні «Фізичне виховання» в сучасних умовах. *Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки*. Зб. наук. праць. 2019. С. 150-154.

3. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 169-174

4. 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.

## ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТОК ЗВО

**Ковальчук Артур**

*Вінницький державний педагогічний університет*

*імені Михайла Коцюбинського,*

*кафедра теорії і методики спорту*

[kseniayrtenko@gmail.com](mailto:kseniayrtenko@gmail.com)

**Анотація.** Для використання засобів фітнесу у процесі фізичного виховання студенток у процесі академічних занять фізичною культурою доцільно виділити найпопулярніші групи вправ.

**Ключові слова:** фітнес, студентки, фізична підготовленість, функціональний стан.

**Summary. Kovalchuk A. Peculiarities of the Influence of Fitness Means on the Physical Fitness and Functional State of Higher University Students.** For application of the fitness means in the course of physical training of female students in the process of the physical culture academic occupations it is expedient to allocate the most popular groups of exercises.

**Keywords:** fitness, female students, physical fitness, functional state.

**Постановка проблеми.** Стійка тенденція зниження рівня здоров'я студентів, однією з причин якої є недостатня рухова активність, привертає увагу фахівців, які прагнуть вирішити проблему гіподинамії [1].

Перспективним шляхом вирішення цієї проблеми група учених G. Griban, O. Mekhed, B. Semeniv, O. Khurtenko, V. Koval, T. Khliebnikova, T. Skyrda [3] вважають удосконалення складу засобів фізичного виховання студентів. Зокрема, для підвищення інтересу студентів до занять фізичною культурою пропонується до складу традиційно використовуваних засобів включати найпопулярніші серед студентської молоді системи фізичних вправ та види спорту.

**Обговорення.** Новою та досить популярною серед дівчат та жінок засобом рухової активності є система фітнесу.