

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гордієнко Наталія Олександрівна,

викладач циклової комісії фізичного виховання та здорового способу життя

Черкаської медичної академії

<https://orcid.org/0009-0006-7735-1601>

Бадрак Тетяна Володимирівна,

викладач циклової комісії фізичного виховання та здорового способу життя

Черкаської медичної академії

<https://orcid.org/0009-0001-6487-8539>

У статті розглянуто актуальні підходи до організації оздоровчої рухової активності здобувачів закладів вищої освіти (ЗВО) в умовах воєнного стану. Визначено важливість фізичної активності як чинника підтримання фізичного і психоемоційного здоров'я молоді в умовах стресу, невизначеності та обмеженого доступу до традиційних форм фізичного виховання. Проаналізовано сучасні форми й методи організації занять, зокрема інтеграцію фізичної активності в навчальний процес, застосування інноваційних технологій (фітнес-програм, онлайн-занять, мобільних застосунків), індивідуалізацію фізичного навантаження. Особливу увагу приділено мотиваційним аспектам залучення студентів до регулярної фізичної активності.

Автори здійснили порівняльний аналіз організації фізичного виховання у звичайних умовах та в умовах воєнного часу, що дозволило виявити ключові відмінності у підходах, формах та засобах реалізації оздоровчої рухової активності. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних підходів до організації рухової активності студентів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану, коли традиційні форми фізичного виховання обмежені або неможливі. Зменшення рівня рухової активності, викликане обмеженнями пересування, дистанційним навчанням та стресовими факторами, негативно впливає на загальний стан здоров'я молоді, що потребує нових організаційних рішень у системі фізичного виховання.

За результатами аналізу виокремлено пріоритетні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти в умовах кризових викликів, а саме: впровадження гнучких моделей навчання орієнтованих на самоорганізацію студентів, використання цифрових платформ таких як Zoom, Google Meet, Moodle, Classroom, мобільних фітнес-застосунків, відеотренувань, підвищення цифрової грамотності учасників освітнього процесу, інтеграція фізичної активності в повсякденне життя здобувачів. Обґрунтовано роль викладача як координатора рухової активності і менторської підтримки.

Отримані результати можуть бути корисними для педагогів, керівників ЗВО та розробників освітніх програм у сфері фізичного виховання. Це відкриває нові можливості для створення здорового та продуктивного середовища, що є пріоритетним завданням в контексті сучасної освіти.

Ключові слова: оздоровча рухова активність, здобувачі, фізичне виховання, дистанційне навчання, воєнний стан, сучасні підходи.

Hordiienko Nataliia, Badrak Tetiana. Modern Approaches to the Organization of Motor Activity of Higher Education Students under Martial Law

The article examines current approaches to organizing health-improving motor activity among students of higher education institutions (HEIs) within the framework of the modern educational process. The importance of physical activity is highlighted as a key factor in maintaining the physical and psycho-emotional well-being of youth in conditions of stress, uncertainty, and limited access to traditional forms of physical education. Contemporary forms and methods of organizing physical activity are analyzed, including the integration of physical activity into the educational process, the use of innovative technologies (fitness programs, online classes, mobile applications), and the individualization of physical load. Special attention is paid to motivational factors that influence students' engagement in regular physical activity.

The authors conducted a comparative analysis of physical education in peacetime and under martial law, identifying key differences in approaches, formats, and means of implementing health-oriented motor activity. The relevance of the study is driven by the need to find effective strategies for organizing students' physical activity under martial law conditions, when traditional forms of physical education are limited or unavailable. A decline in physical activity, caused by restrictions on movement, distance learning, and stress-related factors, negatively affects the overall health of students, requiring new organizational solutions in physical education systems.

Based on the analysis, priority directions for improving the system of physical education in higher education institutions under crisis conditions have been identified, namely: the implementation of flexible learning models focused on student self-organization; the use of digital platforms such as Zoom, Google Meet, Moodle, and Classroom; mobile fitness applications and video workouts; enhancement of digital literacy among participants in the educational process; and the integration of physical activity into students' daily lives. The role of the instructor as a coordinator of motor activity and mentor support has been substantiated.

The results may be useful for educators, HEI administrators, and curriculum developers in the field of physical education. This opens up new opportunities for building a healthy and productive environment, which is a priority in the context of modern education.

Key words: health-improving motor activity, students, physical education, distance learning, martial law, modern approaches.

Вступ. У сучасних умовах повномасштабної військової агресії проти України суспільство зіштовхується з безпрецедентними викликами, які безпосередньо впливають на фізичний, психоемоційний та соціальний стан молоді. Втрата регулярного фізичного навантаження негативно впливає на фізичне та психоемоційне здоров'я молоді, що потребує нових організаційних рішень у системі фізичного виховання. Аналіз сучасних наукових джерел свідчить про значну увагу дослідників до проблеми обмеження рухової активності молоді в умовах кризових викликів, зокрема під час війни. У працях Андрєєвої О. В. та інших акцентується увага на зниженні рівня фізичної активності в молодіжному середовищі через зміну умов освітнього процесу, що актуалізувалося особливо в період пандемії та воєнного стану [1]. Первухіна С. М., Ківерник О. В. аналізують адаптаційні механізми організму студентів у період війни та зазначають, що оздоровча рухова активність у таких умовах набуває особливого значення, оскільки виступає не лише засобом зміцнення фізичного здоров'я, а й важливим чинником психоемоційної стабілізації, підвищення адаптаційних можливостей організму та формування стресостійкості [3]. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку та впровадження сучасних підходів до організації фізичного виховання, які враховують безпекові обмеження, індивідуальні потреби здобувачів освіти та нові цифрові можливості. Шестерова Людмила, Пятницька Дар'я звертає увагу на потенціал цифрових технологій у системі фізичного виховання, зокрема в умовах дистанційного навчання. Автори вказують на те, що електронні платформи такі як Zoom, Google Meet, Classroom, Moodle, мобільні фітнес-застосунки, відеотренування та індивідуалізовані програми дозволяють зберегти безперервність занять, особливо в умовах дистанційного навчання та обмежень, пов'язаних із безпековими ризиками, контролювати навантаження та забезпечувати зворотний зв'язок між студентом і викладачем, а також сприяють підвищенню цифрової грамотності учасників освітнього процесу, інтеграції фізичної активності в повсякденне життя здобувачів. Підкреслено роль викладача як координатора рухової активності та менторської підтримки [5]. Практичне спрямування мають дослідження Микитчик О., Кошелевої О. та інших, які особливу увагу приділяють самостійній організації фізичних занять, які можуть бути адаптовані до домашніх умов або нестандартного освітнього середовища та формуванню внутрішньої мотивації до занять у складних життєвих обставинах [2]. У статті Рибалки Ліни, Пермякова Олександра, Йоппи Тетяни розглянуто чинники, що спричиняють малорухливий спосіб життя, та представлено різноманітні форми активізації рухової активності студентської молоді [4]. Важливу роль відіграють і міжнародні джерела. Зокрема, Bull FC, Al Ansari SS, Biddle S, et al. в Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (WHO, 2020) наголошують на необхідності мінімальної щоденної рухової активності навіть у кризових умовах. Документ акцентує на психофізіологічних перевагах активності, включаючи під-

вищення когнітивних функцій, зниження тривожності та покращення сну [6].

Таким чином, літературний аналіз підтверджує, що в умовах воєнного стану організація оздоровчої рухової активності має ґрунтуватися на інноваційних, гнучких та адаптивних підходах, які дозволяють враховувати індивідуальні, психофізіологічні та соціальні особливості студентської молоді. Саме ці положення стали основою для обґрунтування методичних засад дослідження.

Матеріали та методи. У дослідженні застосовано методи аналізу наукової літератури, анкетування студентів Черкаської медичної академії, а також порівняльний аналіз умов і засобів реалізації фізичного виховання до та під час воєнного стану і методи математичної статистики.

Метою дослідження є аналіз та узагальнення сучасних підходів до організації оздоровчої рухової активності студентів ЗВО в умовах воєнного часу, а також порівняння ефективності цих підходів із практиками, що застосовувались у мирний період.

Результати дослідження. З метою вивчення особливостей оздоровчої рухової активності студентів у період дії воєнного стану було проведено анонімне онлайн-анкетування серед студентів 1–4 курсів закладу вищої освіти ($n = 168$ осіб). Опитування дозволило виявити актуальний стан фізичної активності молоді, труднощі та потреби, а також ставлення до нових підходів в організації занять.

Аналіз результатів анкетування показав, що лише 22,6 % опитаних студентів дотримуються регулярного режиму фізичних навантажень (не менше трьох разів на тиждень), тоді як 57,1 % вказали на епізодичну рухову активність, а 20,3 % практично не займаються жодним видом фізичних вправ.

Серед основних перешкод для активного способу життя в умовах воєнного часу респонденти назвали:

- обмеженість простору та відсутність обладнання (41,7 %),
- низький рівень мотивації та психологічне виснаження (38,7 %),
- відсутність часу через навчання та роботу (29,2 %),
- нестабільність безпекової ситуації (24,4 %).

На запитання щодо форм організації фізичної активності, які вони вважають найбільш прийнятними в умовах воєнного стану, студенти відповіли наступним чином:

- індивідуальні домашні тренування за відео – 48,2 %;
- короткі рухові паузи під час навчального дня – 35,1 %;
- онлайн-заняття в групі з викладачем – 27,4 %;
- участь у фізичних челенджах у соцмережах – 19,6 %;
- вправи на релаксацію, йога, дихальні практики – 32,7 %.

Позитивною є тенденція щодо усвідомлення студентами важливості фізичної активності для психоемоцій-

ного здоров'я: 78,9 % респондентів визнали, що навіть короткотривалі фізичні вправи допомагають знизити рівень тривожності, покращити настрій і підтримати загальне самопочуття.

За результатами анкетування було виявлено також високий запит на індивідуалізовані програми занять, які не потребують спеціального інвентарю, та мотиваційний супровід з боку викладачів (наприклад, підбір вправ, зворотний зв'язок, онлайн-наставництво).

При проведенні порівняльного аналізу організації оздоровчої рухової активності студентів ЗВО у звичайних умовах та в умовах воєнного стану, було встановлено, що у звичайних умовах організація фізичного виховання передбачала переважно очну форму занять із використанням спортивної інфраструктури закладів освіти (зали, стадіони, майданчики). Використовувалися класичні засоби фізичного виховання: легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика, естафети тощо. Заняття проводилися в груповому форматі, під безпосереднім контролем викладача, що забезпечувало високий рівень мотивації, соціальної взаємодії та зворотного зв'язку.

Натомість в умовах воєнного стану фізичне виховання набуло переважно дистанційної або змішаної форми. Студенти були вимушені адаптуватися до самотійної роботи вдома, часто в умовах обмеженого простору, відсутності спеціального обладнання та за нестабільного психологічного стану. У зв'язку з цим акценти в підходах змістилися на індивідуалізацію програм, застосування цифрових технологій (відеоуроки, фітнес-додатки, онлайн-челенджі) та використання вправ, спрямованих не лише на підтримку фізичної форми, а й на зниження рівня стресу (дихальні вправи, йога тощо).

Ключовою відмінністю є зміна цілей фізичного виховання. Якщо у мирний час основна увага приділялася розвитку фізичних якостей, підвищенню спортивної майстерності та участі у змаганнях, то в умовах воєнного стану домінує оздоровчий та психоемоційно підтримувальний компонент. Саме тому основними критеріями ефективності рухової активності стають не результати нормативів, а збереження життєздатності,

працездатності, емоційного балансу та стресостійкості студентів.

Зміни торкнулися й засобів фізичної активності. Якщо раніше студенти мали доступ до інвентарю та обладнання, то тепер основними засобами стають вправи з вагою власного тіла, домашній фітнес, танцювальні рухи, ходьба або біг у безпечних умовах. Контроль за виконанням завдань здійснюється переважно через самозвіти, відеозаписи або онлайн-конференції, що вимагає від студентів більшої самодисципліни.

Висновок. Результати анкетування свідчать про необхідність модернізації підходів до організації оздоровчої рухової активності з урахуванням обмежених можливостей студентів у воєнний період. Основними напрямками вдосконалення мають стати: посилення мотиваційного компонента, використання цифрових ресурсів, розвиток індивідуальних та оздоровчих програм фізичної активності, що не потребують спеціального обладнання, а також інтеграція рухових вправ у щоденний режим студентів. Встановлено, що в умовах воєнного стану найбільш ефективними є гнучкі моделі фізичного виховання, орієнтовані на самоорганізацію студентів, цифрову підтримку та психологічну адаптацію. Отримані результати можуть бути використані для удосконалення освітніх програм та практик фізичного виховання у ЗВО.

Таким чином, подальше вивчення даної проблематики дозволить не лише удосконалити практичні механізми впровадження фізичної активності в умовах нестабільності, а й сформувані цілісну концепцію фізичного виховання, орієнтовану на зміцнення життєстійкості, психофізичного здоров'я та соціальної активності студентської молоді.

На нашу думку, подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на кілька ключових напрямів: розробка та апробація адаптивних програм фізичної активності, міждисциплінарні дослідження, що поєднують педагогіку, медицину, психологію та інформаційні технології для формування комплексного підходу до збереження здоров'я молоді у кризових умовах та порівняльний аналіз національного та міжнародного досвіду організації оздоровчої рухової активності у період соціальних потрясінь, надзвичайних ситуацій і воєнних конфліктів.

Література:

1. Андрєєва О. В., Степанюк В., Хрипко, І. В., Івчатова Т. В. Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. №12 (185). С. 9–14.
2. Микитчик О.С., Кошелева О.О., Сидорчук Т.В., Демідова О.М., Афанасьєв Д.С. Залученість здобувачів вищої освіти до раціонально організованої рухової активності в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. №1(186). С. 91–94.
3. Первухіна С. М., Ківерник О. В. Фізична активність студентів вищих навчальних закладів під час воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. №102. С. 48–51.
4. Рибалко Ліна, Пермяков Олександр, Йопа Тетяна. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. Харків: ХДАФК, С. 145–150.
5. Шестерова Людмила, Пятницька Дар'я. Використання платформ ZOOM та GOOGLE CLASSROOM для проведення занять спортивно-педагогічної спрямованості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. Харків: ХДАФК, С.172–177.

6. Bull FC, Al Ansari SS, Biddle S, et al. Br J Sports Med 2020;54:1451–1462. DOI:10.1136/bjsports-2020-102955 (дата звернення:26.06.2025).

References:

1. Andrieieva, O. V., Stepaniuk, V., Khrypko, I. V., Ivchatova, T. V. Rukhova (2024). Aktyvnist i zdorovia studentiv: suchasnyi stan, problemy i perspektyvy. [Physical activity and student health: current state, problems, and prospects] *Naukovyi Chasopys Ukrain'skoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Vyp.12. (185). pp. 9–14.
2. Mykytchuk, O. S., Kosheleva, O. O., Sydorchuk, T. V., Demidova, O. M., Afanasiev, D. S. (2025). Zaluchenist zdobuvachiv vyshchoi osvity do ratsionalno orhanizovanoi rukhovoï aktyvnosti v umovakh voiennoho stanu [Involvement of higher education students in rationally organized physical activity under martial law conditions] *Naukovyi Chasopys Ukrain'skoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Vyp. 1 (186), pp. 91–94.
3. Pervukhina, S. M., Kivernyk, O. V. (2024). Fizychna aktyvnist studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv pid chas voiennoho stanu. [Physical activity of university students during martial law] *Naukovyi Chasopys Ukrain'skoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Vyp.102, pp. 48–51.
4. Rybalko, L., Permiakov, O., Yopa, T. (2021). Do problemy aktyvizatsii rukhovoï aktyvnosti studentskoi molodi v umovakh karantynnykh obmezhen [On the issue of promoting students' physical activity under quarantine restrictions] *Aktualni Problemy Fizychnoho Vykhovannia Riznykh Verstv Naseleennia*. Kharkiv: KhDAFK. pp. 145–150.
5. Shesterova, L., Pyatnytska, D. (2021). Vykorystannia platform ZOOM ta GOOGLE CLASSROOM dlia provedennia zaniat sportyvno-pedahohichnoi spriamovanosti. [Use of ZOOM and GOOGLE CLASSROOM platforms for conducting sport-pedagogical classes] *Aktualni Problemy Fizychnoho Vykhovannia Riznykh Verstv Naseleennia*. Kharkiv: KhDAFK. pp. 172–177.
6. Bull FC, Al Ansari SS, Biddle S, et al. Br J Sports Med 2020;54:1451–1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955 (data zvernennia:26.06.2025).

Дата першого надходження рукопису до видання: 27.06.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.07.2025

Дата публікації: 02.09.2025