

 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2025-2-164-171>

 <https://orcid.org/0009-0006-3315-055X>

**САДОВСЬКИЙ Павло**

викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки,  
Національна академія Служби безпеки України  
*e-mail: pashasadovskiy4@gmail.com*

 <https://orcid.org/0000-0002-3410-8082>

**БОНДАРОВИЧ Олег**

старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки,  
Національна академія Служби безпеки України  
*email: bond00067@ukr.net*

УДК 378.035:796.011.3(045)

**КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

*Проаналізовано сучасні наукові підходи до організації фізичної підготовки у закладах вищої освіти в контексті оновлення освітньої парадигми та соціальних запитів щодо здоров'я-збережувальних і компетентнісних орієнтирів. В умовах воєнного стану виявлено зростання значущості фізичної підготовки як засобу формування не лише фізичної витривалості, а й психічної стійкості, готовності до дій у кризових ситуаціях, що підвищує її стратегічну цінність в системі вищої освіти.*

*Визначено ключові принципи концептуального переосмислення системи фізичної підготовки, серед яких – індивідуалізація, варіативність, інтегрованість, технологічна адаптивність і безпекова орієнтація.*

*Вмотивовано доцільність переходу до особистісно орієнтованих підходів, які сприяють формуванню стійкої ціннісної установки на здоровий спосіб життя та мобілізацію внутрішніх ресурсів студентів в умовах невизначеності.*

*Вивчено існуючі нормативні, інституційні та методичні чинники, що впливають на ефективність фізичної підготовки в умовах ЗВО, з урахуванням обмежень воєнного часу, зокрема дистанційного навчання, нестачі ресурсів та зміненої структури освітнього процесу.*

*Спроектовано алгоритм педагогічної взаємодії учасників освітнього процесу у сфері фізичної культури з урахуванням воєнної реальності. Запропоновано практичні механізми імплементації концептуальних положень у навчально-виховну діяльність ЗВО, зокрема через використання цифрових інструментів, симуляційних методик та змішаного навчання.*

*Узагальнено результати дослідження у формі науково обґрунтованих рекомендацій щодо удосконалення змісту, форм та методів фізичної підготовки студентської молоді в умовах війни. Рекомендовано впровадження гнучкої, адаптивної та цифрово підтримуваної системи фізичного виховання як чинника всебічного розвитку студентської особистості, її готовності до дії в умовах загрози та соціальної нестабільності.*

*Підсумовано, що реалізація концептуальних засад модернізації фізичної підготовки в ЗВО в умовах воєнного стану забезпечує підвищення її ефективності, мотиваційної привабливості та відповідності сучасним викликам освіти і суспільства.*

**Ключові слова:** *фізична підготовка; воєнний стан; освітня парадигма; заклади вищої освіти; здоров'язбережувальні технології; індивідуалізація навчання; психофізична стійкість; безпекова компетентність.*

**Постановка проблеми.** Сучасні трансформаційні процеси у системі вищої освіти України розгортаються в умовах глибоких соціокультурних і геополітичних змін, що супроводжуються не лише реформуванням освітньої парадигми відповідно до європейських стандартів, але й надзвичайними викликами, зумовленими повномасштабною війною та функціонуванням країни в умовах воєнного стану. У такій ситуації особливої актуальності набуває завдання формування фізично, психоемоційно та морально стійкої особистості здобувача вищої освіти, здатного не лише до фахового зростання, а й до адаптації в екстремальних умовах, підтримання власного здоров'я, працездатності та психологічної рівноваги.

У цьому контексті фізична підготовка у закладах вищої освіти поступово виходить за межі традиційно освітньо-оздоровчої парадигми та набуває рис стратегічного елементу системи національної безпеки. Її функціональне навантаження значно розширюється, охоплюючи не лише формування фізичного ресурсу молоді, але й розвиток психофізіологічної витривалості, стресостійкості, самодисципліни, а також готовності до самозахисту і прояву актив-

ної громадянської позиції. Як зазначає О. Пермяков зі співавторами (2020), система фізичного виховання має бути адаптивною, динамічною та здатною оперативно реагувати на трансформації соціального середовища, особливо в умовах соціально-політичної нестабільності (Пермяков та ін., 2020). У свою чергу, А. Лісняк і М. Пожидаєв (2024) акцентують увагу на необхідності формування ціннісного ставлення до здоров'я як базового компонента життєвої стратегії особистості, що набуває критичного значення в умовах зовнішніх загроз, нестабільності та невизначеності майбутнього (Лісняк, Пожидаєв, 2024).

Попри зростаюче усвідомлення значущості фізичної підготовки у системі вищої освіти, її сучасний стан характеризується низкою внутрішніх суперечностей. Зокрема, виявляється розрив між нагальними суспільними викликами – такими як потреба в укріпленні здоров'я, формуванні мобілізаційної готовності, стресостійкості та адаптивності молоді – і застарілими методичними підходами, що досі домінують у практиці фізичного виховання. Крім того, існує невідповідність між об'єктивною потребою у всебічному фізичному та психічному розвитку здобувачів освіти та обмеженими можливостями для її реалізації через недостатнє ресурсне, організаційне й науково-методичне забезпечення, особливо в умовах воєнного стану (Пустовалов та ін., 2023).

Зазначені обставини об'єктивно зумовлюють необхідність перегляду і наукового переосмислення концептуальних засад побудови сучасної системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти. Така система повинна інтегрувати компетентнісний, особистісно орієнтований, здоров'язбережувальний та оборонно-прикладний підходи, бути здатною до гнучкої адаптації у кризових ситуаціях та сприяти не лише фізичному й психологічному укріпленню здобувачів, а й розвитку їх громадянської свідомості й соціальної відповідальності. Формування нових стратегічних орієнтирів, оновлення змісту, форм і методів організації фізичної підготовки набуває пріоритетного значення в контексті посилення освітнього, гуманітарного та безпекового потенціалу України в умовах війни.

Актуальним стає пошук ефективних педагогічних рішень, здатних забезпечити трансформацію системи фізичної підготовки у ЗВО відповідно до сучасних викликів. Це потребує концептуального переосмислення цілей, змісту, форм і методів фізичного виховання, інтеграції інноваційних технологій, а також розробки моделей,

що поєднують здоров'язбережувальну, громадянсько-патріотичну та оборонно-прикладну складові. Саме такий підхід дозволить створити гнучку, адаптивну й життєздатну систему фізичної підготовки, яка відповідатиме актуальним потребам суспільства та викликам сьогодення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасна парадигма фізичної підготовки в системі вищої освіти України дедалі активніше переосмислюється під впливом зміни соціального контексту, безпекової ситуації, трансформації освітнього простору та зростання значущості особистісно орієнтованого підходу до формування компетентностей студентської молоді. В умовах воєнного стану питання ефективної організації фізичної підготовки набуває особливої актуальності, адже вона виконує не лише традиційну гігієнічно-здоров'язбережувальну функцію, а й перетворюється на інструмент зміцнення психофізичної стійкості, розвитку мобілізаційної готовності та формування моделей поведінки в умовах небезпеки.

У науковому дискурсі все частіше порушується проблема невідповідності традиційних форм фізичного виховання викликам сьогодення. Як зазначають С. Гавришко, С. Гвоздецька та І. Приходько (2023), українська система фізичного виховання зазнає критики через надмірну стандартизованість, переважання нормативно-результативного підходу та недостатню увагу до розвитку особистісних цінностей і вольової сфери студентів. Автори наголошують на доцільності інтеграції здоров'язбережувальних технологій із компетентнісним підходом, що забезпечує формування фізичної, соціальної та емоційної складових освітньої компетентності (Гавришко, Гвоздецька, Приходько, 2023).

Згідно з науковою позицією заслуженого діяча науки і техніки України, професора Г.П. Грибана (2020), ключовою тенденцією модернізації фізичного виховання у ЗВО є впровадження варіативних програм на основі принципів індивідуалізації та адаптивності. Врахування рівня фізичної підготовленості, мотивації, стану здоров'я й психоемоційних особливостей студентів дозволяє подолати авторитарні моделі педагогіки та перейти до суб'єкт-суб'єктної взаємодії, де студент виступає рівноправним і активним учасником освітнього процесу (Грибан (ред.), 2020).

Суттєвий внесок у переосмислення концепції фізичної підготовки зробили В. Назимок і Ю. Мартинов (2024), які пропонують включення до освітнього процесу тактичної, домедичної та психологічної скла-

дових. Така інтеграція сприяє формуванню у студентів поведінкових моделей, здатних забезпечити стійкість у кризових ситуаціях. Автори підкреслюють багатофункціональність сучасного фізичного виховання, що включає елементи безпеки, медико-профілактики та мотивації (Назимок, Мартинов, 2024).

Цифровізація фізичної підготовки є відповіддю на реалії воєнного часу. Як стверджують О. Багас, В. Шинкарук і І. Ткачик (2025), використання цифрових інструментів – онлайн-платформ, мобільних додатків, віртуальних тренажерів – дозволяє не лише зберігати безперервність навчання, а й індивідуалізувати навантаження, підтримуючи мотивацію студентів навіть у складних умовах. В українському контексті цифрові рішення вже виступають не тимчасовим заходом, а сталим компонентом інноваційної системи фізичної підготовки (Багас, Шинкарук, Ткачик, 2025).

Н. Позмогова та К. Соломенчук (2024) наголошують на ролі фізичного виховання як соціального чинника формування патріотичної свідомості, громадянської активності та єдності молоді. У воєнний час фізична активність набуває символічного значення: вона є проявом внутрішньої сили, здатності до опору та мобілізації ресурсів особистості для подолання стресових викликів (Позмогова, Соломенчук, 2024).

На нормативному рівні, за даними Н. Бондарчук (2024), система фізичного виховання потребує оновлення. Авторка наголошує на важливості нормативної гнучкості та визнанні нових форм рухової активності – таких як онлайн-тренування й самостійні модулі – як повноцінних складників освітнього процесу. Це дає змогу адаптувати підготовку до змішаних форм навчання і зберегти її безперервність (Бондарчук, 2024).

Таким чином, сучасні дослідження демонструють наявність наукової згоди щодо необхідності глибокої трансформації фізичної підготовки у вищій школі. Йдеться не лише про зміну змісту й методів навчання, а й про переосмислення ролі фізичної культури в системі цінностей. У сучасних умовах вона постає як стратегічний інструмент формування цілісної, стійкої, соціально відповідальної особистості – громадянина, готового діяти в умовах невизначеності та небезпеки.

**Мета статті** – визначити концептуальні засади формування сучасної системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану, з урахуванням актуальних освітніх, безпекових та соціальних викликів.

**Виклад основного матеріалу.** У контексті воєнного стану фізична підготовка у закладах вищої освіти набуває стратегічного значення, оскільки спрямована не лише на підтримку фізичного здоров'я студентів, а й на розвиток їхньої психофізичної стійкості, мобілізаційної готовності та здатності діяти в умовах небезпеки. Це зумовлює необхідність оновлення концептуальних засад організації освітнього процесу з фізичного виховання.

Одним із ключових напрямів є переосмислення ролі фізичної культури як багатофункціонального освітнього компонента. Сучасний підхід передбачає інтеграцію тактичної, домедичної, психологічної підготовки, а також розвиток навичок самоорганізації і самозбереження. Фізична активність розглядається не лише як оздоровчий чинник, а як засіб формування життєво важливих компетентностей.

Умови воєнного стану висувають нові вимоги до фізичної підготовки здобувачів вищої освіти, надаючи їй особливої соціально-психологічної значущості. Фізична активність у таких обставинах виступає не лише засобом розвитку соматичного здоров'я й фізичної витривалості, а й ефективним інструментом формування психологічної стійкості, адаптивних механізмів і готовності до дій у кризових ситуаціях.

Результати численних досліджень свідчать, що систематичне залучення до фізичних вправ суттєво знижує рівень стресу, тривожності та симптомів депресії, що є особливо актуальним для студентської молоді, яка проживає в умовах збройного конфлікту.

Зокрема, у дослідженні Т. Єрмакової, В. Луцького, Д. П'яницької та О. Несен (2023), проведеному серед студентів закладів вищої освіти, розташованих у регіонах з різним рівнем бойової активності, було встановлено, що фізична активність відіграє значущу роль у зменшенні психоемоційного напруження та поліпшенні загального психологічного стану студентів.

Автори підкреслюють, що рівень мотивації до фізичних вправ варіюється залежно від географічного розташування: студенти із західних регіонів України (що зазнають періодичних обстрілів) демонструють вищу зацікавленість і внутрішню мотивацію до фізичної активності, порівняно з тими, хто проживає в зонах інтенсивних бойових дій на сході країни (Єрмакова та ін., 2023).

Не менш значущим компонентом оновленої системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану є впровадження програм розвитку резильєнтності, орієнтованих на зміцнення психо-

логічної стійкості студентської молоді. Зазначені програми демонструють суттєві позитивні результати в адаптації здобувачів освіти до навчального процесу в умовах високого рівня стресогенності. Зокрема, ініціатива, реалізована Українською асоціацією дослідників освіти у співпраці з Європейською асоціацією дослідників освіти, сприяла ефективному пристосуванню студентів-першокурсників до навчальної діяльності в умовах кризового середовища, одночасно активізуючи їх фізичну активність і підвищуючи рівень психологічної витривалості (Afuzova, Naydonova, Krotenko, 2023).

Отже, в умовах воєнного часу фізична підготовка в системі вищої освіти постає не лише як інструмент розвитку фізичних якостей, а як стратегічно важливий чинник формування внутрішньої стійкості, адаптивних ресурсів особистості та здатності до конструктивної поведінки в умовах невизначеності й загроз.

Слід відзначити, що переосмислення парадигми фізичної підготовки у закладах вищої освіти базується на системі ключових принципів, які забезпечують її ефективність, адаптивність і відповідність актуальним соціальним викликам, спричиненим умовами воєнного стану.

Зокрема, принцип індивідуалізації передбачає урахування фізичних можливостей, потреб і психофізіологічних особливостей кожного здобувача освіти, що підвищує рівень мотивації та результативність занять (Мунтян, 2022).

Принцип варіативності забезпечує різноманіття методів, засобів і форм рухової активності, сприяючи всебічному розвитку фізичних якостей і запобігаючи монотонності навчального процесу (Товстоног, Науменко, 2010).

Принцип інтегрованості полягає в поєднанні фізичної підготовки з іншими векторами особистісного розвитку, зокрема психічного, емоційного й соціального. У цьому контексті слід зазначити, що технологічна адаптивність охоплює впровадження цифрових і смарт-технологій для моніторингу, корекції та індивідуалізації освітнього процесу. Безпекова орієнтація передбачає створення умов, що мінімізують ризики травматизму та сприяють збереженню здоров'я учасників освітнього процесу, особливо в умовах підвищеної небезпеки (Титович та ін., 2020).

Застосування цих принципів формує гнучку, стійку та безпечну модель фізичної підготовки, здатну ефективно реагувати на динамічні умови сьогодення та задовольняти потреби різних категорій здобувачів освіти.

Окремо варто підкреслити, що ефективність фізичної підготовки у закладах вищої освіти значною мірою зумовлюється сукупністю нормативних, інституційних та методичних чинників, роль яких істотно зростає в умовах воєнного стану.

На нормативному рівні провідним орієнтиром залишається державний стандарт вищої освіти, зокрема галузеві стандарти з фізичного виховання, які передбачають формування фізичної компетентності здобувачів освіти. Водночас реалії воєнного часу зумовили потребу у гнучкому перегляді нормативних вимог, особливо в контексті дистанційного чи змішаного формату навчання. Це спонукало ЗВО до пошуку альтернативних форм забезпечення рухової активності студентів (Підпригора та ін., 2024). У деяких випадках виник дисбаланс між формальними вимогами та реальними можливостями їх реалізації, особливо в регіонах, наближених до зон активних бойових дій.

Інституційні чинники охоплюють здатність адміністрацій закладів вищої освіти оперативно організувати адаптовані формати занять із фізичного виховання, наявність необхідної інфраструктури (включно з цифровими ресурсами), а також кадровий потенціал. Як зазначають І. Усатова, Т. Король і А. Ведмедюк (2024), важливим є забезпечення міждисциплінарної інтеграції та трансформація ролі викладача фізичного виховання у модератора адаптивного освітнього середовища. Це сприяє збереженню мотивації студентської молоді та підтриманню її залученості до фізичної активності в умовах кризи (Усатова, Король, Ведмедюк, 2024).

На рівні методичних чинників актуалізується проблема відсутності уніфікованого алгоритму для впровадження ефективних дистанційних або змішаних моделей фізичної підготовки. Недостатність матеріально-технічного забезпечення, обмеження фізичного простору (знаходження студентів в укриттях, гуртожитках, евакуаційних центрах тощо), а також відсутність доступу до відповідного обладнання потребують створення адаптованих програм фізичних вправ. У таких умовах особливої значущості набуває акцент на психофізіологічному відновленні, зниженні рівня стресу та підтриманні базового рівня фізичної активності як чинників формування психологічної стійкості здобувачів освіти.

Отже, ефективна організація фізичної підготовки у ЗВО в умовах воєнного стану потребує міжсекторальної взаємодії, гнучкої методичної підтримки педагогів, а також оновлення нормативно-правового забезпечення з урахуванням викликів безпе-

кової ситуації та принципу доступності освітнього процесу.

В умовах змішаного та дистанційного навчання особливої актуальності набуває цифровізація фізичної підготовки. Онлайн-платформи, мобільні застосунки, віртуальні тренажери та відеотренування дозволяють забезпечити індивідуалізований підхід, безперервність занять та високу залученість студентів навіть за відсутності фізичного доступу до спортивної інфраструктури.

Особливу увагу слід приділяти індивідуалізації фізичного виховання, що передбачає урахування особистих характеристик здобувачів освіти – рівня підготовленості, стану здоров'я, психоемоційного фону та мотивації. Такий підхід забезпечує не лише ефективність занять, а й сприяє розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я, самодисципліни й адаптивності.

Узагальнюючи, сучасна система фізичної підготовки у вищій школі має будуватись на принципах: міждисциплінарності, індивідуалізації, цифровізації, нормативної гнучкості та ціннісної орієнтації. Її мета – сформувані в молоді не лише фізичну витривалість, а й здатність до мобілізації, адаптації й відповідального громадянського вибору в умовах невизначеності та загрози.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Фізична підготовка в умовах воєнного стану набуває якісно нового значення в системі вищої освіти, виходячи за межі традиційного оздоровчого підходу та трансформуючись у важливий засіб формування ключових психофізіологічних, адаптивних і соціально-регуляторних компетентностей. Вона стає інструментом не лише фізичного загартування, а й психоемоційної стабілізації, розвитку стресостійкості та життєстійкості молоді.

Актуалізується необхідність глибокого переосмислення змісту, організаційних форм і педагогічних технологій фізичного виховання з урахуванням зміненої реальності: безпекових ризиків, гібридного формату навчання, високого рівня психосоціального навантаження. Відповідно, нова модель фізичної підготовки у ЗВО має базуватись на принципах індивідуалізації, цифровізації, інтегрованості, безпекової орієнтації та нормативної гнучкості.

Фізична активність довела свою ефективність у кризових обставинах як чинник профілактики та зниження симптомів тривожності, депресії, емоційного виснаження. Це особливо важливо для студентів, які навчаються у зонах підвищеного ризику або зазнають впливу травматичного досвіду.

Цифровізація фізичного виховання виступає не лише технічним доповненням, а стратегічним засобом забезпечення доступності, безперервності та персоналізації освітнього процесу. Інноваційні платформи, мобільні застосунки, дистанційні тренування і віртуальні тренажери дозволяють адаптувати навчання до індивідуальних потреб студентів та умов їхнього перебування.

Організація ефективної фізичної підготовки в період соціальної нестабільності вимагає комплексного підходу, що включає міждисциплінарну взаємодію різних сфер (освітньої, медичної, безпекової, соціальної), оновлення нормативно-правової бази, підвищення професійної компетентності викладачів та створення адаптивного методичного середовища.

Загалом, модернізована система фізичного виховання повинна бути: науково вивірною – ґрунтуватися на доказових підходах і результатах емпіричних досліджень; стійкою до викликів – здатною ефективно функціонувати в умовах турбулентності; ціннісно спрямованою – формувати відповідальне ставлення до здоров'я, безпеки, громади та держави; інтегративною – поєднувати фізичну, емоційну, соціальну і громадянську складові розвитку особистості.

Проведений аналіз свідчить, що запровадження гнучкої, адаптивної та цифрово підтримуваної моделі фізичної підготовки сприяє не лише ефективній реалізації освітніх завдань, але й формуванню готовності студентської молоді до дій у непередбачуваних, кризових умовах. Такий підхід підсилює мотивацію до фізичної активності, сприяє соціальній згуртованості та підвищує рівень психофізіологічної регуляції.

У контексті воєнного стану фізична підготовка у закладах вищої освіти набуває принципово нової парадигми, що передбачає її інтеграцію в систему комплексного особистісного розвитку молоді. Вона має формувати не лише фізичну витривалість, а й здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів, психоемоційної стабільності, саморегуляції та відповідального прийняття рішень у кризових ситуаціях.

Таким чином, фізичне виховання слід розглядати як стратегічний компонент освітнього середовища, спрямований на підготовку молодого покоління до життя в умовах невизначеності, загроз і соціальної турбулентності.

У подальших дослідженнях доцільно емпірично дослідити ефективність цифрових технологій у фізичному вихованні та вдосконалити методичні підходи до впрова-

дження персоналізованих моделей фізичної підготовки.

#### Список бібліографічних посилань

- Afuzova, Naydonova, Krotenko, 2023 – Afuzova, H., Naydonova, G., Krotenko, V. (2023). A study of Ukrainian first-year students' resilience at the stage of adaptation to training and professional activities under martial law. *Порівняльно-педагогічні студії*, 1(45): 4–12.
- Багас, Шинкарук, Ткачик, 2025 – Багас, О., Шинкарук, В., Ткачик, І. (2025). Використання цифрових технологій у фізичному вихованні. *Перспективи та інновації науки*, 1(47): 200–209. Doi: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-200-209](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-200-209)
- Бондарчук, 2024 – Бондарчук, Н. (2024). Актуальні напрями вдосконалення й розвитку системи фізичного виховання України в найближчій перспективі. *Sport Science Spectrum*, 1: 68–73. Doi: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-11>
- Гавришко, Гвоздецька, Приходько, 2023 – Гавришко, С., Гвоздецька, С., Приходько, І. (2023). Сучасна система фізичного виховання у ЗВО. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 8(168): 29–32. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).05)
- Грибан (ред.), 2020 – Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія / за заг. ред. проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута. 384 с. <https://doi.org/http://eprints.zu.edu.ua/32273/1/Gryban-monografiya.pdf>
- Єрмакова та ін., 2023 – Єрмакова, Т., Луцький, В., П'ятницька, Д., Несен, О. (2023). Мотивація до фізичної активності студентів ВНЗ, які проживають у зонах воєнного конфлікту в Україні. *Педагогіка здоров'я*, 2(2): 74–82. Doi: <https://doi.org/10.15561/health.2023.0204>
- Лісняк, Пожидаєв, 2024 – Лісняк, А., Пожидаєв, М. (2024). Фізична підготовка курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання під час воєнного стану в Україні. *Scientific Collection «InterConf»*, 204: 290–296. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6509>
- Мунтян, 2022 – Мунтян, В.С. (2022). Моделювання тренувально-змагальної діяльності спортсменів і причини конфлікту інтересів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5(150): 68–74. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).14)
- Назимок, Мартинов, 2024 – Назимок, В., Мартинов, Ю. (2024). Міждисциплінарна інтеграція у формуванні культури здоров'я студентів та компетенція і компетентність у діяльності викладача з фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 9(182): 247–250. Doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).46)
- Пермяков та ін., 2020 – Пермяков, О., Оніщук, Л., Йопа, Т., Остапов, А. (2020). Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*, 13: 102–112. Doi: <https://doi.org/10.31865/2414-9292.13.2020.222853>
- Підпригора, та ін., 2024 – Підпригора, М., Пронтенко, В., Малець, Р., Раєць, А., Трофимчук, В., Андрияш, В. (2024). Особливості організації освітнього

- процесу з фізичного виховання та військово-професійної діяльності курсантів-жінок у вищих військових навчальних закладах в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2(174): 139-144. Doi: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).31*
- Позмогова, Соломенчук, 2024 – Позмогова, Н.В., Соломенчук, К.С. (2024). Феномен ходьби у збереженні психологічної стійкості студентської молоді в умовах воєнного часу. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали XI Всеукраїнської наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 12 грудня 2024 р.* Київ: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка. С. 165–167.
- Пустовалов та ін., 2023 – Пустовалов, В., Усатова, І., Король, Т., Супрунович, В., Халаявка, Р. (2023). Обґрунтування комплексної оцінки фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку в умовах постковідного та воєнного періодів. *Освіта. Інноватика. Практика, 4(13): 61-67. Doi: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i4-008*
- Титович та ін., 2020 – Титович, А.О., Тomenko, O.A., Головченко, О.І., Востоцька, І.Ф. (2020). Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2020. 168 с. <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/10263>
- Товстоног, Науменко, 2010 – Товстоног, О.Ф. Науменко, В.С. (2010). Особливості побудови та індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Молода спортивна наука України, 1: 317-321.*
- Усатова, Король, Ведмедюк, 2024 – Усатова, І., Король, Т., Ведмедюк, А. (2024). Міждисциплінарний підхід у професійній підготовці майбутніх фахівців. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки», 1: 51-57. Doi: https://doi.org/10.31651/2524-2660-2024-1-51-57*
- References**
- Afuzova, Naydonova, Krotenko, 2023 – Afuzova, H., Naydonova, G., Krotenko, V. (2023). A study of Ukrainian first-year students' resilience at the stage of adaptation to training and professional activities under martial law. *Studies in Comparative Education, 1(45): 4-12.*
- Bagas, O., Shynkaruk, V., Tkachyk, I. (2025). The use of digital technologies in physical education. *Prospects and innovations of science, 1(47): 200-209. Doi: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-200-209 [in Ukr].*
- Bondarchuk, N. (2024). Current directions of improvement and development of the physical education system in Ukraine in the near future. *Sport Science Spectrum, 1: 68-73. Doi: https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-11 [in Ukr].*
- Havryshko, S., Hvozdetska, S., Prykhodko, I. (2023). Modern physical education system in higher education institutions. *Scientific Journal of Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, 8(168): 29-32. Doi: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).05 [in Ukr].*
- Hryban, H.P. (Ed.). (2020). Physical education: Problems and prospects [Monograph]. In H.P. Hryban (Ed.). Zhytomyr: Ruta. 384 p. <http://eprints.zu.edu.ua/32273/1/Gryban-monografiya.pdf> [in Ukr].
- Ermakova, T., Lutsky, V., P'yatnytska, D., Nesen, O. (2023). Motivation for physical activity of university students living in war conflict zones in Ukraine. *Pedagogy of Health, 2(2): 74-82. Doi: https://doi.org/10.15561/health.2023.0204.*
- Lisniak, A., Pozhydaiev, M. (2024). Physical training of cadets of higher education institutions under specific learning conditions during martial law in Ukraine. *Scientific Collection «InterConf», 204: 290-296. URL: https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6509 [in Ukr].*
- Muntian, V. S. (2022). Modeling of athletes' training and competitive activities and causes of conflict of interest. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), 5(150): 68-74. Doi: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).14 [in Ukr].*
- Nazymok, V., Martynov, Yu. (2024). Interdisciplinary integration in shaping students' health culture and teacher competence in physical education. *Scientific Journal of Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, 9(182): 247-250. Doi: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).46 [in Ukr].*
- Permiakov, O., Onishchuk, L., Yopa, T., Ostapov, A. (2020). Modern physical education system in higher education institutions. *Professionalism of the Teacher: Theoretical and Methodological Aspects, 13: 102-112. Doi: https://doi.org/10.31865/2414-9292.13.2020.222853 [in Ukr].*
- Pidopryhora, M., Prontenko, V., Malets, R., Rayets, L., Trofymchuk, V., & Andriyash, V. (2024). Peculiarities of organizing the educational process in physical training and military-professional activities of female cadets in higher military educational institutions under martial law conditions. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov. Series 15, 2(174), 139-144. Doi: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).31 [in Ukr].*
- Pozmohova, N.V., Solomenchuk, K.S. (2024). The phenomenon of walking in maintaining psychological resilience of student youth during wartime. In *Physical education, sport and human health: experience, problems, prospects.* Proceedings of the 11th All-Ukrainian Scientific and Practical Online Conference (Kyiv, December 12, 2024). Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University. PP. 165-167 [in Ukr].
- Pustovalov, V., Usatova, I., Korol, T., Suprunovych, V., Khaliavka, R. (2023). Justification of comprehensive assessment of physical fitness of middle school students in post-COVID and wartime conditions. *Education. Innovation. Practice, 4(13): 61-67. Doi: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i4-008 [in Ukr].*
- Tytovych, A.O., Tomenko, O.A., Holovchenko, O.I., Vostotska, I.F. (2020). Individualization of the training process based on athletes' mental state: Monograph. Sumy: A.S. Makarenko Sumy State Pedagogical University Publishing House. 168 p. <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/10263> [in Ukr].
- Tovstonoh, O.F., Naumenko, V.S. (2010). Features of the structure and individualization of athletes' preparation at various stages of long-term training. *Young Sport Science of Ukraine, 1: 317-321 [in Ukr].*
- Usatova, I., Korol, T., Vedmediuk, A. (2024). Interdisciplinary approach in the professional training of future specialists. *Bulletin of Bohdan Khmelnytskyi Cherkasy National University. Series: Pedagogical Sciences, 1: 51-57. Doi: https://doi.org/10.31651/2524-2660-2024-1-51-57 [in Ukr].*

**SADOVSKY Pavlo**

Lecturer at the Department of Special Physical and Combat Training,  
National Academy of the Security Service of Ukraine

**BONDAROVYCH Oleh**

Senior Lecturer at the Department of Special Physical and Combat Training,  
National Academy of the Security Service of Ukraine

**CONCEPTUAL FOUNDATIONS FOR THE FORMATION OF A MODERN SYSTEM  
OF PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS UNDER MARTIAL LAW**

**Summary.** *Contemporary scientific approaches to organizing physical training in higher education institutions have been analyzed in the context of the renewed educational paradigm and social demands for health-preserving and competence – based orientations. Under martial law, the increasing significance of physical training has been identified – not only as a means of developing physical endurance, but also as a tool for fostering psychological resilience and readiness to act in crisis situations – thus enhancing its strategic value within the higher education system.*

*Key principles for the conceptual reconsideration of the physical training system have been outlined, including individualization, variability, integration, technological adaptability, and a safety – oriented approach.*

*The rationale for shifting toward person-centered approaches has been substantiated, emphasizing their role in shaping a sustainable value-based commitment to a healthy lifestyle and mobilizing students' internal resources under conditions of uncertainty. Existing regulatory, institutional, and methodological factors influencing the effectiveness of physical training in higher education institutions during wartime have been examined, taking into account such constraints as distance learning, resource shortages, and the transformed structure of the educational process.*

*An algorithm of pedagogical interaction among participants in the physical education process has been de-*

*signed, with due regard to wartime realities. Practical mechanisms for implementing conceptual provisions into educational activities in higher education have been proposed, including the use of digital tools, simulation techniques, and blended learning formats.*

*The study's findings have been summarized in the form of evidence-based recommendations aimed at improving the content, formats, and methods of physical training for students in wartime conditions. The introduction of a flexible, adaptive, and digitally supported system of physical education is recommended as a factor contributing to the comprehensive development of students' personalities and their preparedness to act in the face of threats and social instability.*

*In conclusion, it is emphasized that the implementation of conceptual foundations for the modernization of physical training in higher education institutions under martial law increases its effectiveness, motivational appeal, and alignment with current challenges in education and society.*

**Keywords:** *physical training; martial law; educational paradigm; higher education institutions; health-preserving technologies; individualized learning; psychophysical resilience, safety competence.*

Одержано редакцією 20.05.2025  
Прийнято до публікації 30.05.2025