

 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2025-3-153-161>

 <https://orcid.org/0000-0002-5471-280X>

БОГДАНОВ Михайло

старший викладач катедри спеціальної фізичної та бойової підготовки,
Національна академія Служби безпеки України
e-mail: mikh-bogdanov@ukr.net

 <https://orcid.org/0000-0003-1302-7344>

ВОЛКОВ Михайло

старший викладач катедри спеціальної фізичної та бойової підготовки,
Національна академія Служби безпеки України
e-mail: kati4kaz2018@gmail.com

УДК: 378.091.2:796.011.1(045)

ТРАНСФОРМАЦІЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ

У статті здійснено комплексний аналіз сучасного стану системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти, що розглядається як вагомий чинник формування професійної та особистісної готовності молоді до майбутньої діяльності.

Проаналізовано теоретико-методологічні засади та практичні підходи до організації фізичної підготовки студентської молоді.

Встановлено ключові тенденції трансформації фізкультурно-оздоровчого простору у ЗВО в умовах суспільних викликів, зокрема реалій

воєнного стану, що вимагає від майбутніх фахівців не лише високого рівня фізичної витривалості, а й здатності до швидкої адаптації, мобілізації ресурсів і психологічної стійкості.

Визначено роль фізичної підготовки у розвитку інтегральної компетентності студентів, що поєднує професійну витривалість, стресостійкість, мотиваційну спрямованість, громадянську позицію та соціальну активність.

Виокремлено провідні фактори, які детермінують якість фізичної підготовки, серед яких: інноваційні технології навчання, індивідуаліза-

ція та диференціація занять, інтеграція цифрових ресурсів, створення оздоровчо-реабілітаційного та безпекового середовища.

Вмотивовано необхідність перегляду традиційних форм і методів організації фізичної активності, що у контексті воєнного стану мають включати елементи військово-прикладної підготовки, підвищення функціональної витривалості та готовності до дій в екстремальних умовах.

Розроблено концептуальні положення модернізації системи фізичного виховання на основі компетентнісного, ціннісно-орієнтованого та інтегративного підходів.

Запропоновано практичні рекомендації щодо вдосконалення змісту, форм і технологій організації рухової активності студентів.

Підсумовано, що трансформація системи фізичної підготовки у ЗВО є не лише інструментом збереження та зміцнення здоров'я молоді, а й стратегічним фактором формування соціально відповідальної та національно свідомої особистості майбутнього фахівця.

Ключові слова: система фізичної підготовки; заклади вищої освіти; трансформація; професійна готовність; особистісна готовність; студентська молодь; воєнний стан; фізична витривалість.

Постановка проблеми. Сучасні суспільні трансформації, що відбуваються на тлі глобалізаційних процесів, технологічного розвитку та посилені викликами воєнного стану в Україні, суттєво змінюють освітній ландшафт і висувують нові вимоги до системи підготовки молодого покоління. Одним із ключових напрямів, що потребує модернізації, є організація фізичної підготовки у закладах вищої освіти. У сучасних умовах питання збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, розвитку фізичної витривалості, психофізичної стійкості, формування готовності до дій у кризових і екстремальних ситуаціях набувають стратегічного значення не лише для окремої особистості, а й для держави в цілому.

В умовах забезпечення національної безпеки, як зауважують С. Сідлецький та А. Шандар (2024), потреба у високопрофесійних і конкурентоспроможних фахівцях зумовлює розгляд системи фізичного виховання у закладах вищої освіти не лише як допоміжного елемента освітнього процесу, а як фундаментального чинника формування професійної та особистісної готовності молоді до життя й діяльності в умовах невизначеності (Сідлецький & Шандар, 2024). У цьому контексті Ю. Вітренко (2024) акцентує, що здатність майбутніх фахівців ефективно діяти в екстремальних і стресових ситуаціях, підтримувати психофізичну рівновагу та витривалість стає ключовою складовою освітніх результатів, які формуються у студентські роки (Вітренко, 2024).

Актуальність порушеної проблеми зумовлюється тим, що в сучасних умовах простежується низка суперечностей у сфері організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. З одного боку, студентська молодь демонструє виразний запит на сучасні, інноваційні та привабливі форми фізичної активності, орієнтовані на розкриття особистісного потенціалу, розвиток життєвих компетентностей і гармонійне поєднання освітніх, оздоровчих та культурних практик. З іншого боку, у багатьох закладах вищої освіти продовжує домінувати практика використання традиційних, консервативних програм, які не завжди відповідають новим соціальним, безпековим і професійним викликам сьогодення. Така невідповідність між очікуваннями студентської молоді й наявними умовами навчально-тренувального процесу актуалізує потребу у науковому пошуку й обґрунтуванні інноваційних підходів до фізичного виховання, здатних забезпечити його ефективність та сучасну значущість.

Додатковим фактором дисбалансу, за оцінкою Д. Петрушина та Я. Сторчеус (2024), є суперечність між високими суспільними очікуваннями щодо фізичної підготовки як стратегічного ресурсу розвитку нації та недостатнім ресурсним забезпеченням освітніх закладів, що обмежує можливості впровадження інноваційних підходів (Петрушин & Сторчеус, 2024). Крім того, за переконанням О. Дубровської (2023), існує невідповідність між традиційними цілями фізичного виховання, передусім розвитком фізичних якостей, та сучасними потребами, які вимагають інтеграції освітніх, оздоровчих і оборонних функцій у єдину цілісну систему (Дубровська, 2023).

Усе це зумовлює потребу у науковому переосмисленні концептуальних засад фізичної підготовки у закладах вищої освіти, визначенні нових пріоритетів, змісту, форм і методів її організації. Система фізичного виховання має бути трансформована в інноваційну модель, здатну відповідати сучасним викликам і сприяти всебічному розвитку, професійній та особистісній готовності студентської молоді до життя і діяльності у динамічних і непередбачуваних умовах сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі фізичної підготовки студентської молоді приділяють значну увагу як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. У працях В. Базильчука та співавторів (2022) наголошується, що фізичне виховання у закладах вищої освіти варто розглядати не лише як складову загальної культури, а й як ключовий чинник формування здоров'язбережувальної компетентності, роз-

витку соціальної активності, становлення ціннісних орієнтацій та підвищення професійної витривалості майбутніх фахівців (Базильчук, Базильчук & Дутчак, 2022).

Продовжуючи цю думку, В. Гузар і С. Юськів (2024) акцентують на важливості інноваційних підходів, зокрема впровадження цифрових ресурсів, сучасних освітніх технологій та індивідуалізації навчальних програм, що суттєво підвищує мотивацію студентів до систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності (Гузар & Юськів, 2024). У цьому контексті І. Луценко та Н. Долбишева (2022) підкреслюють, що успішність фізичної підготовки значною мірою залежить від створення педагогічно доцільного мотиваційного середовища, яке сприяє не лише покращенню фізичного стану, а й розвитку вольових якостей та здатності до саморегуляції (Луценко & Долбишева, 2022).

Водночас низка досліджень висвітлює ширший соціокультурний вимір фізичного виховання. Зокрема, І. Суценко та Є. Жоффчак (2023) зазначають, що фізична активність відіграє вагомий роль у формуванні громадянської позиції, соціально відповідальної поведінки та інтеграції молоді у суспільні процеси (Суценко & Жоффчак, 2023). У свою чергу, у роботах Е. Косинського та співавторів (2022) простежується тенденція інтеграції військово-прикладних компонентів у систему фізичної підготовки, що набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану (Косинський, Дишко, Сітовський, Табак, & Чиж, 2022).

Таким чином, узагальнення наукових підходів дозволяє стверджувати, що фізична підготовка студентів виступає не лише засобом підтримання фізичного здоров'я, а й ключовим фактором формування професійної стійкості, соціальної інтеграції та забезпечення національної безпеки.

Аналіз наукового доробку свідчить про нагальну потребу трансформації традиційних підходів до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти та створення нової моделі, здатної адекватно реагувати на сучасні виклики, які охоплюють як освітню, так і безпекову сфери.

Мета дослідження – обґрунтувати сучасні підходи до фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти для підвищення їхньої професійної, фізичної та соціальної готовності.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовка у закладах вищої освіти постає як системний і цілеспрямований процес, що охоплює розвиток рухових здібностей, удосконалення функціональних можливостей організму, формування культури здоров'я та ціннісного ставлення до фізичної

активності. У науковій літературі (Юденко, 2024; Дорофєєва, 2022) підкреслюється, що сучасне розуміння фізичного виховання не може зводитися лише до організації рухової діяльності, оскільки воно інтегрує освітній, виховний та соціально-психологічний компоненти.

Сучасна трансформація системи фізичного виховання у ЗВО зумовлена переходом на компетентнісну парадигму в освіті. На думку І. Усатової та співавторів (2024), професійна підготовка майбутнього фахівця повинна поєднувати розвиток спеціальних і надпредметних компетентностей, серед яких особливого значення набувають уміння саморегуляції, стресостійкості, здатність до командної роботи та збереження власного здоров'я (Усатова, Король & Ведмедюк, 2024). У цьому контексті фізична підготовка виступає вагомим чинником формування професійної готовності, забезпечуючи не лише фізичну витривалість, а й розвиток особистісних якостей, що відповідають викликам сучасного суспільства.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти розглядається як багатовимірний процес, у межах якого гармонійно поєднуються оздоровча, виховна та соціалізуюча функції. Воно не виконує допоміжної ролі, а є органічною складовою освітнього середовища, спрямованою на гармонійний розвиток особистості, зміцнення професійної витривалості та підготовку молоді до ефективної діяльності в умовах суспільних трансформацій. Як наголошують В. Базильчук зі співавторами, фізичне виховання виконує ключову роль у формуванні здоров'язбережувальної компетентності студентів і водночас сприяє їхній соціальній активності (Базильчук, Базильчук & Дутчак, 2022).

Одним із провідних завдань фізичного виховання виступає формування здоров'язбережувальної компетентності, яка включає здатність до раціональної організації рухової активності, дотримання принципів здорового способу життя та практичного застосування набутих знань як у повсякденності, так і у професійній сфері. Дослідження О. Пермякова, А. Оніщук, Т. Йоппи та А. Остапова (2020) підтверджують, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню стресостійкості, зниженню ризику розвитку хронічних захворювань і зростанню загальної працездатності студентської молоді. Водночас фізична активність має виразний соціалізуючий ефект: вона забезпечує згуртованість студентських колективів, розвиває комунікативні навички, формує почуття відповідальності та громадянської активності, що є ключовими характеристиками сучасного випускника ЗВО.

Фізична підготовка також виконує роль стратегічного чинника у формуванні здатності молоді діяти у складних, стресогенних і непередбачуваних умовах. Як відзначають С. Сідлецький та А. Шандар (2024), збереження психофізичної рівноваги, мобілізація ресурсів витривалості й підтримання високої працездатності у критичних ситуаціях мають розглядатися як один із ключових результатів освітнього процесу. У цьому сенсі фізичне виховання виступає каталізатором розвитку волевих якостей, самодисципліни, організованості та готовності до прийняття відповідальних рішень, що безпосередньо відповідає потребам сучасного ринку праці.

Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від створення педагогічно обґрунтованого мотиваційного середовища, здатного забезпечити внутрішню зацікавленість студентів і трансформувати заняття з фізичної підготовки у дієвий інструмент розвитку особистісних і професійних компетентностей. Це слушно підкреслюють В. Пустовалов та його колеги, зазначаючи, що саме мотиваційне середовище виступає важливим чинником підвищення результативності освітнього процесу (Пустовалов, Усатова, Король, Супрунович, Халявка, 2023).

Також слід підкреслити соціокультурну та безпекову функції сучасного фізичного виховання. Воно не обмежується суто оздоровчими ефектами, а сприяє формуванню громадянської позиції, розвитку соціальної відповідальності та активному залученню молоді до суспільних процесів, що підтверджується у дослідженнях О. Суценка та І. Жоффчака (2023). Особливої актуальності набуває інтеграція військово-прикладних елементів у зміст фізичної підготовки. Як зазначають Т. Єрмакова та співавтори (2023), включення оборонних компонентів є необхідним в умовах воєнного стану та зростання безпекових викликів. На думку авторів, це надає фізичному вихованню подвійного значення: воно виступає засобом особистісного розвитку та водночас чинником посилення обороноздатності держави через формування готовності студентської молоді до дій у кризових і екстремальних ситуаціях (Єрмакова, Луцький, П'ятницька, Несен, 2023).

У контексті трансформації сучасної системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти як чинника професійної та особистісної готовності молоді важливим є усвідомлення провідних факторів, що визначають її якість. Вона формується під впливом комплексу детермінант, які зумовлюють результативність освітнього процесу та

його відповідність сучасним суспільним викликам.

Серед ключових факторів, що визначають якість фізичної підготовки студентської молоді, виокремлюють запровадження інноваційних технологій навчання, індивідуалізацію та диференціацію занять, інтеграцію цифрових ресурсів, а також створення оздоровчо-реабілітаційного й безпечного середовища.

Інноваційні технології навчання. Застосування інноваційних підходів у системі фізичної підготовки виступає визначальним чинником зростання її якості та адаптивності до потреб сучасної студентської молоді. Як підкреслюють З. Сироватко, В. Єфременко та Д. Міщук (2023), використання інтерактивних методів, коучингових стратегій, елементів ігровізації та технологій змішаного навчання сприяє підвищенню навчальної мотивації, активізації пізнавальної й рухової діяльності студентів, а також формуванню стійких ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя (Сироватко, Єфременко & Міщук, 2023). Інноваційні методики створюють умови для розвитку компетентностей не лише у сфері фізичного вдосконалення, але й у площині комунікації, самоменеджменту та командної взаємодії.

Індивідуалізація та диференціація занять. Одним із фундаментальних принципів сучасної системи фізичної підготовки є орієнтація на індивідуальні можливості та потреби студентської молоді. Як наголошують В. Ареф'єв, Н. Михайлова та О. Саламаха (2023), диференціація навчальних програм забезпечує адекватність фізичних навантажень рівню підготовленості, стану здоров'я та професійним перспективам кожного здобувача освіти (Ареф'єв, Михайлова & Саламаха, 2023). Відповідно, індивідуалізація занять створює передумови для підвищення ефективності педагогічного впливу, зменшення ризику травматизму та формування внутрішньої мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами.

Інтеграція цифрових ресурсів. Цифровізація освітнього процесу створює нові можливості для модернізації системи фізичної підготовки. Використання мобільних застосунків для моніторингу фізичної активності, віртуальних тренажерів, онлайн-платформ та інтерактивних систем зворотного зв'язку забезпечує ефективний контроль результатів навчальної діяльності та водночас надає гнучкість у побудові індивідуальних та групових програм. За результатами досліджень Л. Петрової та співавторів (2025), цифрові ресурси не лише підвищують результативність тренувально-

го процесу, але й розширюють можливості для самостійної діяльності студентів, формуючи у них навички самоконтролю та самоосвіти (Петрова, Сівік & Петров, 2025).

Створення оздоровчо-реабілітаційного й безпекового середовища. В умовах сучасних соціальних і безпекових викликів особливої актуальності набуває організація освітнього простору, що сприяє зміцненню здоров'я студентів і гарантує їхню безпеку. Як підкреслюють Л. Олійник та А. Стещенко (2023), система фізичного виховання у ЗВО має інтегрувати оздоровчо-реабілітаційні технології, спрямовані на профілактику захворювань, корекцію функціональних відхилень і відновлення працездатності. Паралельно важливим є формування безпекового середовища, зокрема завдяки включенню військово-прикладних елементів у навчальні програми (Олійник & Стещенко, 2023), що забезпечує готовність молоді діяти в умовах кризових чи екстремальних ситуацій, сприяючи її особистісному та громадянському розвитку.

Отже, провідні фактори, які визначають якість фізичної підготовки у закладах вищої освіти, відображають її міждисциплінарний і багатовимірний характер. Їхнє інтегроване застосування дозволяє не лише підвищити рівень фізичної підготовленості студентів, але й сформуванати у них ключові компетентності, необхідні для успішної професійної діяльності та активної громадянської позиції.

На тлі трансформації освітнього процесу та зростання ролі особистісної адаптивності, традиційні підходи до фізичного виховання у ЗВО втрачають свою ефективність. Їх фокус на стандартних фізичних вправах не забезпечує комплексного розвитку як фізичних, так і психоемоційних та соціальних компетентностей, що особливо важливо в умовах воєнного стану, високої динаміки змін і стресогенності сучасного життя (Афузова, Кротенко & Найдюнова (2023).

У цьому контексті сучасні наукові дослідження підкреслюють, що інтеграція елементів військово-прикладної підготовки у систему фізичного виховання сприяє розвитку функціональної витривалості, психофізичної стійкості, швидкості прийняття рішень, координації рухів та здатності до мобілізації ресурсів організму (Романчук та ін., 2023). Такий підхід забезпечує не лише фізичний розвиток, а й формування ключових компетентностей, необхідних для професійної та особистісної готовності молоді до дій у кризових і екстремальних ситуаціях.

Процес планування професійно-прикладної фізичної підготовки є послідо-

вним і системним і починається ще на етапі шкільної освіти, продовжується у ліцях та коледжах і безпосередньо реалізується в закладах вищої освіти. Ключовим моментом цього процесу є оцінка рівня фізичної готовності студента, що визначає напрями розвитку його професійно-прикладних компетентностей та обґрунтовує вибір оптимальних форм, методів і засобів організації фізичного виховання. Завдяки цьому забезпечується індивідуально орієнтована підготовка, ефективне формування фізичних і функціональних якостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності, а також розвиток адаптивності та стресостійкості у складних соціальних і екстремальних умовах.

Перегляд методики фізичної підготовки передбачає комплексну інтеграцію традиційних оздоровчих вправ із спеціальними тренувальними програмами, що імітують екстремальні умови та спрямовані на підвищення рівня готовності до оперативних і ефективних дій. Унаслідок цього фізична активність виступає стратегічним чинником формування життєвої компетентності студентів, забезпечуючи їхню особистісну стійкість, адаптивність до стресових ситуацій та готовність до колективної взаємодії в умовах соціальних і безпекових викликів.

Таким чином, модернізація системи фізичної підготовки у контексті воєнного стану є критично важливим компонентом підготовки молоді, що поєднує оздоровчий, професійний та оборонний аспекти, забезпечуючи формування комплексної компетентності, яка включає фізичну, психологічну та соціальну готовність до дій у складних та непередбачуваних умовах.

Окремо слід підкреслити, що в умовах воєнного стану та регулярних повітряних тривог організація рухової активності студентів набуває виняткової актуальності. Систематичне залучення до фізичних вправ забезпечує не лише підтримання оптимального рівня фізичної підготовленості, а й сприяє збереженню психоемоційної рівноваги, що виступає ключовим чинником ефективного функціонування особистості у стресових і кризових ситуаціях.

Аналіз сучасних наукових підходів свідчить, що вдосконалення змісту, форм і технологій організації рухової активності студентської молоді має ґрунтуватися на таких положеннях:

Адаптивність змісту фізичних занять. Навчальні програми необхідно гнучко модифікувати відповідно до обмежених умов (укриття, спортивні зали з обмеженим простором, дистанційні формати). Використання вправ з власною вагою тіла, мобільних тренажерів та елементів фітнесу до-

зволяє забезпечити варіативність і доступність занять.

Формування стійкої мотивації до рухової активності. Доцільним є впровадження інтерактивних форм роботи: онлайн-челенджів, групових занять у змішаному форматі, гейміфікації навчального процесу. Це стимулює студентів підтримувати регулярність фізичних навантажень навіть за відсутності стандартних умов.

Використання технологій безперервного моніторингу. Цифрові додатки, фітнестрекері та платформи дистанційного навчання дають можливість відслідковувати фізичну активність, рівень навантаження та адаптацію організму. Такі технології сприяють індивідуалізації процесу та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

Організація занять з урахуванням повітряних тривог. Практичною рекомендацією є складання альтернативних комплексів вправ для виконання в укриттях (короткі цикли розминки, вправи на гнучкість і дихальні практики). Це дозволяє мінімізувати втрати навчального часу та забезпечити безперервність освітнього процесу.

Психологічний компонент. Включення у зміст занять дихальних вправ, технік релаксації та елементів психоемоційного розвантаження сприяє зниженню рівня тривожності та підвищує адаптивні можливості студентів.

Таким чином, вдосконалення рухової активності студентів у сучасних умовах передбачає не лише оновлення змісту й форм організації занять, а й активне використання цифрових технологій та створення безпечного освітнього середовища. Це забезпечує комплексний підхід до зміцнення фізичного та психічного здоров'я молоді.

Підсумовуючи, слід зазначити, що трансформація системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти виступає не лише ефективним інструментом збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, а й стратегічним чинником формування соціально відповідальної, професійно компетентної та національно свідомої особистості майбутнього фахівця. У сучасних умовах, коли суспільство стикається з підвищеними соціальними, безпековими та психологічними викликами, фізична підготовка стає засобом розвитку ключових життєвих компетентностей, що забезпечують адаптивність, стресостійкість, здатність до колективної взаємодії та активну громадянську позицію.

Висновки і перспективи подальших досліджень. У сучасних умовах української вищої освіти, що функціонує в контексті глибоких суспільних змін, воєнного

стану, інформаційного навантаження та глобальних викликів, фізична підготовка студентської молоді набуває особливого значення. Вона вже не може розглядатися лише як складова загального розвитку чи формальна частина навчального процесу. Навпаки, фізичне виховання повинно сприйматися як потужний інструмент формування цілісної особистості, здатної не лише ефективно виконувати професійні обов'язки, а й витримувати психологічне напруження, діяти в екстремальних ситуаціях, адаптуватися до нестабільного середовища та приймати відповідальні рішення.

Зазначимо, що система фізичної підготовки у закладах вищої освіти України на сьогодні характеризується рядом структурних і змістовних викликів, які суттєво знижують її ефективність. Зокрема, спостерігається зниження мотивації студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою, що зумовлено як недостатнім усвідомленням її значущості, так і обмеженою привабливістю традиційних форм занять. Додатковими бар'єрами виступають застарілий зміст навчальних програм, незадовільний стан матеріально-технічної бази, кадровий дефіцит фахівців нового покоління, а також низький рівень інтеграції фізичного виховання в систему загальної та професійної підготовки студентів.

У сучасних соціально-політичних умовах, що зумовлені повномасштабною війною в Україні, питання фізичної та психічної стійкості молоді набуває особливої гостроти. Здатність до ефективної командної взаємодії, оперативної мобілізації, швидкої адаптації до екстремальних і стресових обставин уже давно перестала бути виключною прерогативою військової підготовки й набула статусу ключового загальносуспільного виклику. У цьому контексті система фізичного виховання у закладах вищої освіти повинна розглядатися як стратегічна платформа для цілеспрямованого формування в студентській молоді не лише базового рівня фізичної підготовленості, а й таких критично важливих якостей, як стресостійкість, емоційна саморегуляція, самодисципліна та психологічна готовність діяти в умовах невизначеності. Особливої уваги заслуговує і потенціал фізичного виховання як засобу формування активної громадянської позиції, патріотизму й відповідального ставлення до особистого внеску в зміцнення національної безпеки.

Трансформація системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти має ґрунтуватися на інноваційних, інтегрованих та особистісно орієнтованих підходах. Йдеться про впровадження модульного та вибір-

кового навчання, цифрових технологій (включно з онлайн-тренуваннями, треками фізичної активності тощо), розвиток студентського спортивного волонтерства, поєднання фізичних навантажень із психологічними практиками (наприклад, елементи медитації, дихальні техніки), а також формування культури здорового способу життя.

У таких умовах фізичне виховання перетворюється на механізм розвитку ключових навичок, зокрема: самодисципліни, лідерства, емоційного інтелекту, відповідальності та здатності працювати в команді. Все це безпосередньо корелює з рівнем професійної готовності майбутніх фахівців, особливо у сферах, де стресостійкість і фізична витривалість є критичними.

Крім того, у воєнний і післявоєнний період питання фізичної підготовки студентської молоді набуває ще одного важливого значення – національного та громадянського. Формування фізично та морально загартованої молоді є елементом безпекового потенціалу держави, особливо в контексті підготовки студентів до участі у програмі національного спротиву, територіальної оборони, волонтерських ініціатив та гуманітарних місій.

Отже, в сучасних умовах трансформація системи фізичної підготовки у ЗВО повинна розглядатися не як другорядна освітня реформа, а як стратегічно важливий напрям розвитку освіти, що має прямий вплив на формування здорової, свідомої, конкурентоспроможної та професійно готової молоді. Система фізичного виховання має стати органічною частиною освітньо-виховного середовища, що сприяє зміцненню національного духу, розвитку фізичного та психічного здоров'я, а також формуванню активної позиції молоді щодо власного майбутнього та майбутнього країни.

Список бібліографічних посилань

- Арефьев, Михайлова & Саламаха, 2023 – Арефьев, В., Михайлова, Н., Саламаха, О. (2023). Стан і перспективи диференціації занять з фізичної культури учнівської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 3К(162): 30–34. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).04)
- Афузова, Кротенко & Найдьонова, 2023 – Афузова, Г., Кротенко, В., Найдьонова, Г. (2023). Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України: методичні рекомендації. Суми: Університетська книга. 64 с. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6ab38b50-001a-458e-b075-a9e350954885/content>
- Базильчук, Базильчук, & Дутчак, 2022 – Базильчук, В., Базильчук, О., Дутчак, Ю. (2022). Роль рухової

активності студентів у процесі використання засобів спортивних ігор на заняттях з фізичного виховання. *Молодь і ринок*, 5: 105–110. URL: <http://mir.dspu.edu.ua/article/view/256019/253106>

- Вітренко, 2024 – Вітренко, Ю.М. (2024). Вища освіта в умовах відновлення України від наслідків війни: якою має бути стратегія? *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 6(2): 1–10. Doi: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6214>
- Гузар & Юськів, 2024 – Гузар, В., & Юськів, С. (2024). Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. *Спортивні ігри*, (2(12)), 13–22. Doi: <https://doi.org/10.15391/zenodo.2544950>
- Дорофєєва, 2022 – Дорофєєва, Т.І. (2022). Розвиток фізичної культури і спорту в умовах громад з використанням стандарту управління якістю фізкультурно-спортивних послуг. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, (3(148)), 40–45. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3\(148\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).10)
- Дубровська, 2023 – Дубровська О.М. (2023). Аналіз освітньо-професійної програми – фізичне виховання і спорт у вищих військових навчальних закладах. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VII Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 24 листопада 2023 р.). Київ: Національний університет оборони України. с. 76–79. URL: <https://sprotvvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/12/перспектива-фізо.pdf>
- Єрмакова, Луцький, П'ятницька & Несен, 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>
- Косинський, Дишко, Сітовський, Табак, & Чиж, 2022 – Косинський, Е.О., Дишко, О.А., Сітовський, А.М., Табак, Н.В., & Чиж, А.Г. (2022). Впровадження елементів національних одноборств у процес фізичного виховання студентів. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*, 12: 190–197. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/rehrec_2022_12_27
- Лісняк & Пожидаєв, 2024 – Лісняк А., & Пожидаєв М. (2024). Фізична підготовка курсантів ЗВО зі спеціальними 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>
- Луценко & Долбишева, 2022 – Луценко, І.Н., & Долбишева, Н.Г. (2022). Рухова активність студентської молоді в умовах сьогодення. *Фізичне виховання та спорт*, 1: 28–35. Doi: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-04>
- Олійник & Стещенко, 2023 – Олійник, А., & Стещенко, А. (2023). Безпека і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення. *Безпека і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення: збірник наукових статей VI Всеукраїнської науково-практичної онлайнконференції* (м. Суми, 16 листопада 2023 р.). Суми: ФОП Цьома С.П. С. 56–61.
- Пермяков, Оніщук, Йопя & Остапов, 2020 – Пермяков, О., Оніщук, А., Йопя, Т., & Остапов, А. (2020). Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО. *Професіоналізм педагога: теоретичні й ме-*

- тодічні аспекти, 13: 102–112. Doi: <https://doi.org/10.31865/2414-9292.13.2020.222853>.
- Петрова, Сівік, & Петров, 2025 – Петрова Л.О., Сівік О.Б., & Петров І.В. (2025). Цифровізація освіти як умова її розвитку. *Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил*, 1(83): 129–135. Doi: <https://doi.org/10.30748/zhups.2025.83.16>.
- Петрушин & Сторчеус, 2024 – Петрушин, Д., & Сторчеус, Я. (2024). Спеціальна фізична підготовка в умовах воєнного стану. *Scientific Collection «InterConf»*, 203: 421–425. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6443>.
- Пустовалов, Усатова, Король, Супрунович & Халявка, 2023 – Пустовалов В., Усатова І., Король Т., Супрунович В., & Халявка 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..>
- Романчук, Одеров, Небожук, Климович, Пилипчак, Романчук, Боярчук, Хачатрян, Цепляєв, Людовик, 2023 – Романчук, С., Одеров, А., Небожук, О., Климович, В., Пилипчак, І., Романчук, В., Боярчук, О., Хачатрян, А., Цепляєв, Ю., Людовик, Т. (2023). Формування військово-прикладних навичок студентів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*, 1(61): 54–63. Doi: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-54-63>
- Сироватко, Єфременко & Мішук, 2023 – Сироватко, З.В., Єфременко, В.М., & Мішук, Д.М. (2023). Використання інноваційних підходів у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 3К(162)*: 361–365. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).75](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).75)
- Сідецький & Шандар, 2024 – Сідецький, С., & Шандар, А. (2024). Вища освіта в Україні в умовах воєнного стану: виклики та пріоритети. *Економіка та суспільство*, 64: Doi: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-64-151>
- Сущенко & Жоффчак, 2023 – Сущенко, І., & Жоффчак, Є. (2023). Рухова активність як засіб формування здорового способу життя студентської молоді. *Україна. Здоров'я нації*, 2: 202–203. <https://journals.uzhnu.uz.ua/index.php/health/article/view/522>
- 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>
- Юденко, 2024 – Юденко, О.В. (2024). Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Київ: Національний університет оборони України. 360 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/40571/1/fizk.pdf>
- References**
- Arefiev, V., Mykhailova, N., Salamakha, O. (2023). The state and prospects of differentiation of physical education classes for student youth. *Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15, 3K(162)*: 30–34. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).04) [in Ukr.].
- Afuzova, H., Krotenko, V., Naidionova, H. (2023). Development of resilience among first-level higher education students under the conditions of the armed conflict in Ukraine: methodological recommendations. Sumy: University book. 64 p. <https://enpurb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6ab38b50-001a-458e-b075-a9e350954885/content> [in Ukr.].
- Bazylchuk, V., Bazylchuk, O., Dutchak, Y. (2022). The role of students' motor activity in the use of sports games in physical education classes. *Youth and Market*, 5: 105–110. URL: <http://mir.dspu.edu.ua/article/view/256019/253106> [in Ukr.].
- Vitrenko, Y.M. (2024). Higher education in the conditions of Ukraine's recovery from the consequences of war: what should be the strategy? *Bulletin of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, 6(2): 1–10. Doi: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6214> [in Ukr.].
- Huzar, V., Yuskiv, S. (2024). Professional and applied physical training of students by means of specialized mobile games. *Sports Games*, 2(12): 13–22. Doi: <https://doi.org/10.15391/zenodo.2544950> [in Ukr.].
- Dorofieieva, T. I. (2022). Development of physical culture and sports in communities using the quality management standard of physical culture and sports services. *Scientific Journal of NPU named after M.P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture*, 3(148): 40–45. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3\(148\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).10) [in Ukr.].
- Dubrovskaya, O.M. (2023). Analysis of the educational and professional program - physical education and sports in higher military educational institutions. *Modern trends and prospects for the development of physical training and sports of the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies, rescue and other special services on the path of Euro-Atlantic integration of Ukraine: theses of the VII International Scientific and Practical Conference* (Kyiv, November 24, 2023). Kyiv: National University of Defense of Ukraine. pp. 76–79. URL: <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/12/перспектива-фізо.pdf> [in Ukr.].
- Yermakova, T., Lutskiy, V., Piatnytska, D., Nesen, O. (2023). Motivation for physical activity among university students living in zones of armed conflict in Ukraine. *Health Pedagogy*, 2(2): 74–82. Doi: <https://doi.org/10.15561/health.2023.0204> [in Ukr.].
- Kosynskyi, E.O., Dyshko, O.L., Sitovskyi, A.M., Tabak, N.V., & Chyzyh, A.H. (2022). Implementation of national martial arts elements in the physical education process of students. *Rehabilitation and Physical Culture-Recreational Aspects of Human Development*, 12: 190–197. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/rehrec_2022_12_27 [in Ukr.].
- Lisnyak, A., Pozhidaev, M. (2024). Physical training of cadets of higher education institutions under specific conditions of study 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.].
- Lutsenko, I.N., & Dolbysheva, N.H. (2022). Motor activity of student youth in current conditions. *Physical Education and Sport*, 1: 28–35. Doi: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-04> [in Ukr.].
- Oliynyk, L., Steshenko, A. (2023). Safety and health of participants in the educational process under current conditions. *Safety and health of participants*

- in the educational process in today's conditions: collection of scientific articles of the VI All-Ukrainian scientific and practical online conference (Sumy, November 16, 2023). Sumy: FOP Tsoma S.P. P. 56–61. [in Ukr.].
- Permyakov, O., Onishchuk, L., Yopa, T., Ostapov, A. (2020). Modern system of physical education in higher education institutions. *Professionalism of the Teacher: Theoretical and Methodical Aspects*, 13: 102–112. Doi: <https://doi.org/10.31865/2414-9292.13.2020.222853> [in Ukr.].
- Petrova, L.O., Sivik, O.B., & Petrov, I.V. (2025). Digitalization of education as a condition of its development. *Scientific Works Collection of Kharkiv National Air Force University*, 1(83): 129–135. Doi: <https://doi.org/10.30748/zhups.2025.83.16> [in Ukr.].
- Petrushyn, D., Storcheus, Y. (2024). Special physical training under martial law conditions. *Scientific Collection «InterConf»*, 203: 421–425. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6443> [in Ukr.].
- Pustovalov, V., Usatova, I., Korol, T., Suprunovich, V., Khaliavka, R. (2023). Justification of a comprehensive assessment of physical fitness of middle school students in the post-COVID and wartime periods. *Education. Innovation. Practice*, 4(13): 61–67. Doi: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i4-008> [in Ukr.].
- Romanchuk, S., Oderov, A., Nebozhuk, O., Klymovych, V., Pylypchuk, I., Romanchuk, V., Boyarchuk, O., Khachatryan, A., Tsepelyaev, Y., & Lyudoviyk, T. (2023). Formation of military-applied skills of students of higher education institutions in the process of physical education. *Physical Education, Sport and Health Culture*, 1(61): 54–63. Doi: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-54-63> [in Ukr.].
- Syrovatko, Z.V., Yefremenko, V.M., & Mishchuk, D.M. (2023). Use of innovative approaches in physical education of students. *Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 3K(162): 361–365. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).75](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).75) [in Ukr.].
- Sidletskyi, S., Shandar, A. (2024). Higher education in Ukraine under martial law: challenges and priorities. *Economics and Society*, (64). Doi: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-64-151> [in Ukr.].
- Suschenko, I., Zhoffchak, Ye. (2023). Physical activity as a means of forming a healthy lifestyle among student youth. *Ukraine. Health of the Nation*, 2: 202–203. URL: <https://journals.uzhnu.uz.ua/index.php/health/article/view/522> [in Ukr.].
- Usatova, I., Korol, T., & Vedmedyuk, A. (2024). Interdisciplinary approach in the professional training of future specialists. *Bulletin of Bohdan Khmelnytsky Cherkasy National University. Series «Pedagogical Sciences»*, 1: 51–57. Doi: <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2024-1-51-57> [in Ukr.].
- Yudenko, O. V. (2024). Innovative technologies in physical education and sports: textbook. Kyiv: *National Defence University of Ukraine*. 360 p. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/40571/1/fizk.pdf> [in Ukr.].

BOHDANOV Mykhailo

Senior lecturer special physical and combat training,
National Academy of the Security Service of Ukraine

VOLKOV Mykhailo

Senior lecturer special physical and combat training,
National Academy of the Security Service of Ukraine

TRANSFORMATION OF THE MODERN SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AS A FACTOR OF YOUTH'S PROFESSIONAL AND PERSONAL READINESS

Summary. The article presents a comprehensive analysis of the current state of the system of physical training in higher education institutions, considered as an essential factor in shaping youth's professional and personal readiness for future activities. Theoretical and methodological foundations as well as practical approaches to organizing students' physical training are analyzed. The key trends of transformation of the physical education and health-oriented environment in higher education institutions under contemporary social challenges are identified, with particular attention to the realities of martial law, which require future professionals not only to demonstrate a high level of physical endurance but also the ability to adapt quickly, mobilize resources, and maintain psychological resilience. The role of physical training in developing students' integral competence—combining professional endurance, stress resistance, motivational orientation, civic position, and social activity—is defined.

The leading factors determining the quality of physical training are identified, including innovative learning technologies, individualization and differentiation of classes, integration of digital resources, and the creation of a health-preserving, rehabilitative, and safe educational

environment. The necessity of revising traditional forms and methods of organizing physical activity is substantiated, emphasizing that, in the context of martial law; they should incorporate elements of military-applied training, increased functional endurance, and readiness for action in extreme conditions. Conceptual provisions for the modernization of the system of physical education have been developed on the basis of competence-based, value-oriented, and integrative approaches. Practical recommendations are proposed to improve the content, forms, and technologies of organizing students' physical activity.

It is concluded that the transformation of the system of physical training in higher education institutions is not only an instrument of preserving and strengthening youth's health but also a strategic factor in shaping a socially responsible and nationally conscious personality of the future professional.

Keywords: physical training system; higher education institutions; transformation; professional readiness; personal readiness; student youth; martial law; physical endurance.

Одержано редакцією 10 08 2025
Прийнято до публікації 28 08 2025