13. Miyata, H., Kobayashi, D., Sonoda, A., Motoike, H., & Akatsuka, S. (2020). Mindfulness and psychological health in practitioners of Japanese martial arts. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 12(1), 75. https://doi.org/10.1186/s13102-020-00225-5 (in English).
14. Pereira-Marcos, P. V. C., Folle, A., & Floriano, L. T. (2022). Teaching combat sports in school physical education. IDO Movement for Culture, 22(4), 58–63. https://doi.org/10.14589/ido.22.4.7 (in English).
15. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations. Contemporary Educational Psychology, 25(1), 54–67. https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020 (in English).
16. Seoyeon, S. (2024). Effect of martial arts training on self-esteem and discipline. International Journal of Physical Education Recreation and Sports, 2(2), 38–47. https://doi.org/10.47604/ijpers.2617 (in English).
17. Silva, A., & Quaresma, A. M. (2019). Motivation and martial arts participation. Revista de Artes Marciales Asiáticas. https://doi.org/10.18002/rama.v14i2s (in English).
18. Venkateswar, P. (2024). Martial arts and executive function. Journal of Pharmacy & Bioallied Sciences, 16(Suppl 1), S20–S25. https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_612_23 (in English).
19. Wang, C., & Liu, J. (2018). Teaching martial arts in schools. Advances in Physical Education, 8(1), 1–6. https://doi.org/10.4236/ape.2018.81001 (in English).
20. Xue, S., Ji, H., Yang, J., Zhao, L., & Su, X. (2025). Implementing martial arts education in Chinese schools: Teachers' perspectives on the school martial arts program. Frontiers in Sports and Active Living, 7, 1699131. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1699131 (in English).

Стаття надішла до редакції / Received 07.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 19.04.2026
Опубліковано / Published 12.04.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).20

Півень О.П.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі,м. Переяслав
https://orcid.org/0000-0002-3993-0454
Поліщук В.В.
кандидат наук з фізичної культури та спорту,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
https://orcid.org/0000-0002-3526-5098
Горбенко М.І.
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі м. Переяслав
https://orcid.org/0000-0002-6130-8055

ІНТЕГРАЦІЯ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

У статті висвітлено сутність інтеграції військово-патріотичного та фізичного виховання учнів і студентської молоді. Наголошено, що на сучасному етапі розвитку державності особливої значущості набуває проблема формування військово-патріотичних цінностей у здобувачів освіти. Актуальність її комплексного вивчення зумовлена суспільною потребою у зрілій, відповідальній особистості, здатній усвідомлювати власне місце й призначення в житті українського народу, Батьківщини та держави. Мета статті – обґрунтування та узагальнення практичних засад військово-патріотичного виховання здобувачів освіти, визначення шляхів інтеграції фізичного й військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді.

У статті висвітлено результати аналізу сучасних психолого-педагогічних джерел із означеної проблематики. У ході дослідження застосовано комплекс методів військово-патріотичного виховання засобами прикладної фізичної підготовки та військово-спортивних ігор, зокрема методи формування свідомості особистості, набуття досвіду суспільної поведінки й діяльності, а також стимулювання активності та поведінки. Визначено, що ефективним засобом військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді є організація занять із прикладної фізичної підготовки та проведення військово-спортивних ігор. Установлено, що такі форми роботи сприяють набуттю нових знань і уявлень, формуванню практичного досвіду, засвоєнню соціально прийнятних норм і правил поведінки; створюють умови для самореалізації в різних соціальних ролях і напрямах військово-патріотичної діяльності.

Ключові слова: *інтеграція, військово-патріотичне виховання, фізичне виховання, здобувачі освіти, тренажери та спортивні прилади, військово-рухливі ігри..*

Piven Oleksandr, Polishchuk Vitalii, Horbenko Mykola Integration of military-patriotic and physical education of students. *The article highlights the essence of the integration of military-patriotic and physical education of students and students. It is emphasized that at the current stage of statehood development, the problem of forming military-patriotic values in students is of particular importance. The relevance of its comprehensive study is due to the social need for a mature,*

responsible personality, capable of realizing their own place and purpose in the life of the Ukrainian people, the Motherland and the state. The article highlights the results of the analysis of modern psychological and pedagogical sources on the specified issues and emphasizes that in recent years a number of scientific investigations have been carried out on the issues of physical and military-patriotic education of students and students in the process of applied physical training. In the course of the study, a complex of methods of military-patriotic education by means of applied physical training and military-sports games was applied, in particular, methods of forming the consciousness of the individual, gaining experience in social behavior and activity, as well as stimulating activity and behavior. It has been determined that an effective means of military-patriotic education of schoolchildren and university students is the organization of classes in applied physical training and conducting military-sports games, which ensure a harmonious combination of intellectual, competitive, gaming and cognitive activity with the spiritual and moral development of the individual. It has been established that such forms of work contribute to the acquisition of new knowledge and ideas, the formation of practical experience, the assimilation of socially acceptable norms and rules of behavior; create conditions for self-realization in various social roles and areas of military-patriotic activity; ensure the development of the necessary skills and abilities of team interaction.

The purpose of the article is to substantiate and generalize the practical principles of military-patriotic education of students, to determine ways to integrate physical and military-patriotic education of students.

Within the framework of the integration of military-patriotic and physical education, teachers focused on educating students in a sense of love, devotion and loyalty to their people and state; forming socially important motivation and purposefulness; developing spiritual and moral stability; readiness for self-sacrifice; establishing a sense of self-esteem and other civic qualities.

***Key words:** integration, military-patriotic education, physical education, students, simulators and sports equipment, military-mobile games.*

Постановка проблеми. Проблема патріотичного виховання сучасної молоді належить до найважливіших у нинішніх умовах, оскільки становлення в підростаючого покоління поваги та любові до Батьківщини, її Конституції, співгромадян і державних символів є необхідною передумовою збереження й утвердження суверенності української держави.

Порушення територіальної цілісності Української держави та воєнні дії на її території безпосередньо вплинули на систему патріотичного виховання учнівської й студентської молоді закладів загальної середньої та вищої освіти. Сучасні виклики зумовлюють необхідність переосмислення змісту, пошуку та наукового обґрунтування ефективних форм і методів організації патріотичного виховання в умовах сьогодення [1].

Дослідники підкреслюють, що саме сучасний заклад освіти має забезпечити належні умови для засвоєння особистістю системи національних і загальнолюдських цінностей, формування патріотичної свідомості, відповідальності за майбутнє нації та держави, розвитку психологічної готовності й практичної спроможності виконувати громадянські обов'язки, визначені Конституцією та законодавством України, як у мирний, так і у воєнний період [2; 4; 8].

Аналіз літературних джерел. Останніми роками спостерігається зростання кількості наукових праць українських дослідників, присвячених осмисленню теоретико-методологічних і прикладних аспектів військово-патріотичного виховання молодого покоління.

Аналіз сучасної психолого-педагогічної літератури засвідчує активізацію наукових пошуків у сфері фізичного та військово-патріотичного виховання учнівської і студентської молоді в процесі прикладної фізичної підготовки. Зокрема, увагу науковців зосереджено на проблемах змісту військово-патріотичного виховання школярів в умовах ідейно-світоглядного протистояння (О. Остапенко); теоретичних засад військово-патріотичного виховання (І. Бех, М. Зубалій); методичного забезпечення військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді (М. Тимчик); упровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності у систему військово-патріотичного виховання (Н. Касіч); формування патріотичних якостей старших підлітків у процесі військово-спортивних ігор (Г. Коломоєць) тощо.

Метою статті є обґрунтування та узагальнення практичних засад військово-патріотичного виховання здобувачів освіти, а також визначення шляхів інтеграції фізичного й військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді.

У процесі дослідження застосовано комплекс **методів** військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді засобами прикладної фізичної підготовки та військово-спортивних ігор, зокрема: методи формування свідомості особистості; методи набуття досвіду суспільної поведінки й діяльності; методи стимулювання та мотивації поведінки і діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні загрози територіальній цілісності та державному суверенітету України актуалізують суспільну потребу в посиленні результативності фізичного й військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді з метою формування свідомого громадянина-патріота, майбутнього захисника держави, спроможного зі зброєю в руках відстоювати Батьківщину [7].

Проблема військово-патріотичного виховання вирізняється багатовимірністю та складністю дослідження, що зумовлено впливом на цей процес різнопланових чинників – політичних, правових, морально-етичних, психологічних, фізіологічних та інших. Традиційно питання виховання перебували в полі зору педагогічної науки, проте формування військовослужбовця як прикладна й комплексна проблема, яка потребує інтеграції підходів і методів різних галузей наукового знання, має специфічні особливості та відмінні характеристики [5].

Аналіз практичних засад військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді доцільно розпочати з окреслення концептуальних напрямів (стратегій) діяльності, що визначають і спрямовують цей процес:

- упровадження та посилення патріотичного складника в змісті освітнього процесу (зокрема на заняттях із фізичної культури) шляхом поєднання спорту з історією, культурою та етичними засадами;

- утвердження патріотичного виховання як провідної цінності й стратегічної домінанти освітньо-виховної діяльності;

- варіативність форм освітньо-виховної діяльності, поєднаних спільною метою; організація спортивно-патріотичної роботи як у межах навчальних занять, так і в позакласній та позашкільній діяльності забезпечує цілісний виховний вплив і сприяє становленню патріотичних якостей здобувачів освіти [3];

- формування громадянської активності через участь у благодійних ініціативах та акціях на підтримку Збройні сили України сприяє гармонійному розвитку особистості, здатної не лише до фізичного самовдосконалення, а й до відповідального ставлення до держави, суспільства та усвідомлення власної ролі в їх розбудові;

- дослідження та осмислення національно-культурної спадщини, зокрема ігрових спортивних традицій, фольклору, звичаїв та обрядів, сприятиме формуванню національної свідомості, що передбачає глибоке усвідомлення власної приналежності до українського народу й культури;

- використання державної символіки та національної атрибутики, а також надання переваги українським народним і сучасним музичним творам у супроводі занять виступатиме дієвим засобом аудіального й візуального впливу, формування емоційного ставлення та зміцнення громадянської ідентичності.

Установлено, що ефективним засобом військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді є організація прикладної фізичної підготовки та військово-спортивних ігор, які забезпечують інтеграцію інтелектуальної, ігрової, змагальної й пізнавальної активності з духовно-моральним розвитком особистості. Зокрема:

- у ході прикладної фізичної підготовки та військово-спортивних ігор здобувачі освіти опановують правила ігрової взаємодії, виконують різні соціальні ролі, засвоюють знання про сутність патріотизму та військово-патріотичного виховання, формують ціннісні орієнтації й усвідомлюють зміст організації військово-патріотичної діяльності в цілому;

- у процесі зазначених форм роботи педагоги моделюють різноманітні життєві ситуації, відпрацьовують тактико-технічні дії, що надає можливість учасникам освітнього процесу випробувати себе в різних ролях, приймати обґрунтовані рішення в умовах, наближених до реальних, та виявляти готовність до прояву військово-патріотичних якостей;

- під час організації прикладної фізичної підготовки вчителі, викладачі й тренери забезпечували такі педагогічні умови, що сприяли різноманітним моделям поведінки здобувачів освіти. Зміст занять насичувався військово-патріотичним компонентом, який створював можливості для самореалізації в умовах, що швидко змінюються: потреби оперативно реагувати й ухвалювати виважені рішення, брати на себе відповідальність і діяти впевнено, демонструвати лідерські якості, узгоджувати особисті інтереси з інтересами команди тощо [6].

Подамо узагальнений перелік і здійснимо аналіз форм і методів спортивно-патріотичного виховання, які виявляються найбільш результативними та привабливими для здобувачів освіти. Відтак, реалізація спортивно-патріотичного виховання є можливою за умови впровадження таких організаційних форм і педагогічних методів роботи:

- військово-спортивні ігри, зокрема «Сокіл» («Джура») та «Захисник України» та інші, спрямовані на формування у молоді шанобливого ставлення до національних традицій, культури й історичної спадщини; утвердження патріотичної свідомості та активної громадянської позиції; підготовку до оборони держави; залучення здобувачів освіти до військово-спортивної й національно-патріотичної діяльності; забезпечення гармонійного фізичного й духовного розвитку; розвиток учнівського самоврядування на засадах козацьких традицій тощо [3];

- тижні фізичної культури і спорту, спортивно-тематичні фестивалі, свята та спартакіади становлять цілісну систему заходів, що організовуються у закладі освіти впродовж одного або кількох тижнів з метою популяризації фізичної активності, здорового способу життя та виховання патріотичної свідомості здобувачів освіти, Їх призначення і очікуваний результат полягають у підвищенні зацікавленості учнів регулярними заняттями фізичною культурою, розвитку патріотичних якостей у процесі спільної спортивної діяльності, а також утвердженні цінностей здоров'я, сили, витривалості та згуртованості;

- контроль стану спортивного інвентарю та туристичного спорядження є дієвою формою спортивно-патріотичного виховання, оскільки сприяє формуванню відповідального ставлення до спільного майна й освітнього простору; розвиває дбайливість, дисциплінованість і організованість; утверджує повагу до фізичної культури як важливої складової національної ідентичності та громадянської свідомості;

- урочисті фізкультурно-спортивні заходи, присвячені державним святам – День Незалежності України, День захисників і захисниць України та День Соборності України – як важливий чинник формування національної свідомості та патріотичних цінностей молоді;

- зустрічі з відомими особистостями – спортсменами національного та регіонального рівнів, спортивними суддями, тренерами, ветеранами, волонтерами, військовослужбовцями – є ефективною формою безпосереднього виховного впливу. Вони передбачають живий діалог здобувачів освіти з людьми, які досягли вагомих результатів у спортивній діяльності, зробили значний внесок у захист України та розвиток місцевої громади, і сприяють формуванню ціннісних орієнтацій, громадянської відповідальності та патріотичної свідомості молоді;

- благодійні ярмарки, приурочені до спортивних заходів, волонтерські ініціативи у сфері спорту, туризму та активного дозвілля; організація спортивних благодійних позакласних, позашкільних і міжшкільних марафонів тощо – це форми діяльності, у межах яких фізична активність і змагальність виступають ефективним засобом соціальної підтримки, сприяючи наданню допомоги військовослужбовцям ЗСУ, медичним закладам, територіальним громадам і дітям-сиріт;:

- краєзнавчо-дослідницька діяльність під час туристських походів; організація подорожей та екскурсій місцями бойової і трудової слави українського народу; здійснення пошукової роботи, спрямованої на вивчення історико-культурної спадщини та традицій рідного краю;

- ігри-естафети сприяють загальному фізичному розвитку та загартуванню дітей, формують у них спритність, швидкість, координацію, почуття рівноваги та просторової орієнтації. Водночас вони сприяють розвитку патріотичних, морально-вольових та особистісних якостей. Приклади естафет патріотичного спрямування: «Сильні, як козаки», «Олімпійський стрій України», «Місія – перемога», «Шлях героя» та інші.

Ми підтримуємо позицію Г. Коломоєць, згідно з якою цінність військово-спортивних ігор та прикладної фізичної підготовки у контексті єдності фізичного, патріотичного та військово-патріотичного виховання проявляється у таких аспектах: виховання здобувачів освіти в дусі відданості принципам державної незалежності та соборності України; популяризація фізкультурно-масової діяльності та формування здорового і безпечного способу життя; підвищення соціальної активності учасників освітнього процесу; організація змістовного дозвілля; військово-прикладна підготовка та набуття знань, умінь і навичок, необхідних майбутньому захиснику Батьківщини; формування національної гідності та заохочення до вивчення героїчних сторінок історії українського народу; удосконалення системи військово-патріотичного виховання української молоді та створення умов для прояву активної громадянської позиції [6].

Висновки. Проведене дослідження дало змогу ґрунтовно проаналізувати практичні основи військово-патріотичного та фізичного виховання здобувачів освіти в Україні. На підставі вивчення наукових джерел, нормативно-правових документів та педагогічного досвіду сучасних практиків встановлено, що військово-патріотичне та фізичне виховання є важливим чинником національного формування молоді. Воно спрямоване на гармонійне поєднання фізичного розвитку, громадянської зрілості, відповідальності та усвідомлення власної ідентичності. Доведено, що цей вид виховання комплексно впливає на особистість здобувача освіти, оскільки тісно пов'язаний із моральним, інтелектуальним, естетичним та валеологічним розвитком.

Слід зазначити, що заняття з прикладної фізичної підготовки та військово-спортивних ігор сприяють здобуттю учнівською та студентською молоддю нових знань і практичного досвіду, засвоєнню правил і норм поведінки, випробуванню себе в різних ролях та військово-патріотичних видах діяльності, а також формуванню навичок ефективної командної роботи.

Узагальнення та систематизація практик військово-патріотичного та фізичного виховання, здійснені в рамках дослідження, можуть стати корисними для педагогів закладів освіти, організаторів виховної роботи та вчителів фізичної культури. Результати дослідження можуть бути застосовані в освітньому процесі закладів вищої освіти під час вивчення дисциплін, таких як методика викладання фізичної культури, військово-патріотичне виховання та інших суміжних курсів.

Подальшого наукового дослідження потребують такі питання: розробка програм військово-патріотичного та фізичного виховання для різних вікових груп учнів; аналіз впливу військово-патріотичних заходів на формування громадянської позиції, національної самосвідомості та соціальної активності учнів.

Література

1. Бех І., Чорна К. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. *Гірська школа Українських Карпат*. 2015. № 12–13. С. 26–37. http://nbuv.gov.ua/UJRN/gsuk_2015_12-13_25

2. Вовченко І., Гедзюк Д., Філіна В. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. Праць 2018. Вип. 5(24). С. 180-186. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2018_5_31

3. Завальнюк О. Фізична культура і спорт в структурі патріотичного виховання особистості. *Вища освіта України*. 2015. № 1. С. 65–70. http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/37563

4. Загородня А., Шевчук Д. Актуальність патріотичного виховання молоді. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 3. С. 142–143. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2014_3_35

5. Івашковський В. Військово-патріотичне виховання школярів як соціально-психологічна проблема. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2015. №. 1. С. 28–30.

6. Кособуцька Г.П. Організаційно-педагогічні умови національно-патріотичного виховання підлітків у позакласній роботі. Інноватика у вихованні. 2015. Вип 1. С. 127–138. http://nbuv.gov.ua/UJRN/inuv_2015_1_17

7. Остапенко О. І. Військово-патріотичне виховання в системі пріоритетів державної політики. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2016. № 1 (102). С. 40–43. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705873/1/Війсь-патр%20виховання.pdf

8. Тимчик М.В., Скирда Т.С., Линник А.М. Єдність військовопатріотичного і фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. Вип. 2(160).С.162–165. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).34

References

1. Bekh, I., & Chorna, K. (2015) Prohrama ukrainskoho patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi [Program of Ukrainian patriotic education of children and school youth]. *Hirska shkola Ukrainskykh Karpat*, 12–13, 26–37. http://nbuv.gov.ua/UJRN/gsuk_2015_12-13_25 [in Ukrainian].

2. Vovchenko I., Gedzyuk D., Filina V. (2018). Poshuky shliakhiv pidvyshchennia fizychnoi pidhotovky sportsmeniv. [Searching for ways to improve the physical training of athletes]. Physical culture, sports, and health of the nation: collection of scientific works. Issue 5(24). P. 180–186. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2018_5_31 [in Ukrainian].

3. Zavalniuk, O. (2015). Fizychna kultura i sport v strukturi patriotychnoho vykhovannia osobystosti [Physical culture and sports in the structure of patriotic education of the individual]. *Vyshcha osvita Ukrainy*, 1, 65–70. http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/37563 [in Ukrainian].

4. Zahorodnia A., & Shevchuk D. (2014) Aktualnist patriotychnoho vykhovannia molodi [The relevance of patriotic education of youth]. *Nova pedahohichna dumka,* 3, 142–143. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2014_3_35 [in Ukrainian].

5. Ivashkovskyi, V. (2015). Viiskovo-patriotychne vykhovannia shkoliariv yak sotsialno-psykholohichna problema [Military-patriotic education of schoolchildren as a socio-psychological problem]. *Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli,* 1, 28–30 [in Ukrainian].

6. Kosobutska, H. P. (2015). Orhanizatsiino-pedahohichni umovy natsionalno-patriotychnoho vykhovannia pidlitkiv u pozaklasnii roboti [Organizational and pedagogical conditions of national and patriotic upbringing of teenagers in extracurricular work]. Innovatyka u vykhovanni, 1, 127–138. http://nbuv.gov.ua/UJRN/inuv_2015_1_17 [in Ukrainian].

7. Ostapenko, O.I. (2016). Viiskovo-patriotychne vykhovannia v systemi priorytetiv derzhavnoi polityky [Military and patriotic education in the system of state policy priorities]. *Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli*, 1 (102), 40–43. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705873/1/Війсь-патр%20виховання.pdf [in Ukrainian].

8. Tymchyk M.V., Skyrda T.S., Lynnyk A.M. (2023) Yednist viiskovopatriotychnoho i fizychnoho vykhovannia uchnivskoi ta studentskoi molodi [Unity of military-patriotic and physical education of schoolchildren and students] Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. 2023. Vyp. 2(160).S.162–165. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).34 [in Ukrainian].

Стаття надішла до редакції / Received 19.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.04.2026
Опубліковано / Published 12.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).21

Римар О.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського м.Львів
https://orcid.org/0000-0001-6947-0420
Островський М.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського м.Львів
https://orcid.org/0000-0002-9817-6578
Сидорко О.Ю.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського м.Львів
https://orcid.org/0000-0002-4537-5100
Шевців У.С.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського м.Львів
https://orcid.org/0000-0002-3586-5106
Андрес А.С.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний університет «Львівська політехніка»
https://orcid.org/0000-0002-1472-9009

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

У статті досліджено мотиви студентів до занять плаванням та обґрунтовано доцільність використання цифрових технологій у процесі фізичного виховання. За результатами анкетування встановлено, що студенти загалом позитивно ставляться до занять плаванням, проте рівень внутрішньої мотивації та навичок самоконтролю є недостатнім, а цифрові засоби моніторингу використовуються обмежено. Виявлено потребу в індивідуалізації фізичного навантаження та вдосконаленні організації занять. Розроблено та впроваджено авторську програму занять плаванням із застосуванням цифрового моніторингу рухової активності, що передбачала контроль частоти серцевих скорочень, дистанції, темпу та обсягу навантаження з метою індивідуалізації освітнього процесу. Результати педагогічного експерименту засвідчили достовірне покращення показників фізичної підготовленості студентів, зокрема сили, швидкості, спритності та координаційних здібностей, а також підвищення рівня мотивації до занять фізичною культурою. Доведено ефективність використання цифрового моніторингу у процесі занять плаванням.

***Ключові слова:** плавання, студенти, техніка плавання, мотивація, фізична підготовленість, цифровий моніторинг, фізичне виховання.*

***Rymar O, Ostrovskyy M., Sydorko O., Shevtsiv U., Andres A. Improving students' physical fitness and motivation in swimming classes using digital technologies.** The article examines the motivation of students to engage in*