

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НОВИХ ВИКЛИКІВ: АДАПТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

PHYSICAL EDUCATION IN THE FACE OF NEW CHALLENGES: ADAPTATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS

Стаття присвячена комплексному дослідженню процесу фізичного виховання в умовах воєнного стану, що є безпрецедентним викликом для освітньої системи України. Вона розглядає не лише традиційні аспекти фізичної культури, а й нові соціальні виклики, які постають перед нами в сучасних реаліях. Війна внесла корективи у звичний спосіб життя, обмеживши доступ до спортивних залів, басейнів, стадіонів та інших місць для занять фізичною активністю. У статті детально визначено проблеми, що виникають у процесі фізичного виховання, та окреслено перспективні напрями розвитку цієї галузі в умовах воєнного стану.

Особлива увага приділяється використанню альтернативних методів фізичної активності, які можуть бути застосовані в умовах обмеженого доступу до освітнього процесу. Це включає в себе онлайн-тренування, використання мобільних додатків для фітнесу, організацію занять на відкритому повітрі в безпечних місцях, а також розробку індивідуальних програм тренувань, які можна виконувати в домашніх умовах.

Стаття також досліджує роль фізичної активності у стресостійкості та реабілітації. В умовах війни, коли психологічне напруження досягає критичних рівнів, фізичні вправи стають важливим інструментом для зняття стресу, покращення настрою та зміцнення психічного здоров'я. Визначено коло проблемних питань, з якими мають справу здобувачі вищої освіти в умовах війни, зокрема зниження рівня фізичної активності через обмежений доступ до освітнього процесу, психологічне виснаження, підвищений рівень стресу, труднощі в організації самостійних тренувань та недостатню мотивацію до занять фізичною культурою. Особлива увага приділяється психоемоційному стану студентської молоді, а також ролі фахівців з фізичного виховання у створенні адаптованих навчальних програм, спрямованих на підтримку здоров'я, розвитку стресостійкості та реабілітацію. Фахівці з фізичного виховання опрацьовують цілу низку нових завдань. Педагоги змушені не лише відновити освітній процес, а ще й адаптувати навчальні програми, застосовувати інноваційні методики та психологічні підходи до роботи із молоддю, що перебуває у стресових умовах.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична активність, фахівець з фізичного вихо-

вання, психологічна реабілітація, фізична реабілітація, травматичні події, адаптація програм, інноваційні методики, технології в освіті.

The article is devoted to a comprehensive study of the process of physical education under martial law, which is an unprecedented challenge for the educational system of Ukraine. It considers not only the traditional aspects of physical education, but also the new social challenges that we face in today's realities. The war has made adjustments to the usual way of life, limiting access to gyms, swimming pools, stadiums and other places for physical activity. The article identifies in detail the problems that arise in the process of physical education and outlines promising areas for the development of this industry under martial law.

Particular attention is paid to the use of alternative methods of physical activity that can be applied in conditions of limited access to the educational process. This includes online training, the use of mobile fitness applications, the organisation of outdoor classes in safe places, and the development of individual training programmes that can be performed at home.

The article also explores the role of physical activity in stress resistance and rehabilitation. In the context of war, when psychological stress reaches critical levels, physical exercise becomes an important tool for relieving stress, improving mood and strengthening mental health.

The article identifies a range of problematic issues faced by higher education students in the context of war, including a decrease in the level of physical activity due to limited access to the educational process, psychological exhaustion, increased stress, difficulties in organising independent training and insufficient motivation to engage in physical education. Particular attention is paid to the psycho-emotional state of students, as well as the role of physical education specialists in creating adapted curricula aimed at maintaining health, developing stress resistance and rehabilitation. Physical education specialists are working on a number of new tasks. Teachers are forced not only to resume the educational process, but also to adapt curricula, apply innovative methods and psychological approaches to working with young people under stressful conditions.

Key words: physical education, physical activity, physical education specialist, psychological rehabilitation, physical rehabilitation, traumatic events, program adaptation, innovative methods, technologies in education.

УДК 796.011.3:37.01«312»
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/81.2.8>

Хомовський О.І.,
асистент кафедри реабілітаційної
психології та фізичного виховання
Подільського державного університету

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Військова агресія з боку росії стала потужним стресовим фактором для молодого покоління, що вплинула не лише на їхній емоційний стан, а й на фізичний розвиток. Тривала нестабільність, страх, втрати та вимушені зміни способу життя призвели до зниження рівня

фізичної активності, порушення моторного розвитку та загального фізичного здоров'я. Через обмеження у пересуванні, тривале перебування в укриттях або на новому, незнайомому місці, молодь стала менше рухатися, що спричинило проблеми з м'язовим тонусом, координацією та витривалістю тощо. Вимушене сидяче навчання в онлайн-форматі лише погіршило ситуацію,

позбавивши організм природних рухових активностей, таких як перерви, фізична активність на подвір'ї чи заняття окремим видом спорту. Окрім цього, стресові фактори безпосередньо вплинули на фізичний стан: підвищена тривожність викликає м'язову напругу, порушення сну та харчової поведінки, що також впливає на загальну фізичну форму. Деякі почали уникати активного способу життя через втрату мотивації або психологічну пригніченість. Також значна кількість осіб отримала фізичні травми, які потребують реабілітації та адаптації навчального процесу. Все це ставить перед фахівцями з фізичного виховання нові виклики. Вважаю, що дане питання є досить актуальним, оскільки рівень фізичної активності молоді в сучасний період суттєво знизився, а наслідки цього матимуть вкрай негативний вплив на їхнє здоров'я у найближчому майбутньому.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасний стан фізичного виховання характеризується динамічними змінами, зумовленими як глобальними тенденціями, так і локальними викликами.

Останні дослідження та публікації висвітлюють значний вплив війни на фізичний та психоемоційний стан молодого покоління, а також підкреслюють необхідність адаптації програм фізичного виховання до нових умов.

В умовах сучасних викликів особливого значення набуває *формування здорового способу життя*. Так, С. Кравченко та О. Бондаренко у своїх працях підкреслюють важливу роль фізичного виховання у підтримці фізичного та психоемоційного здоров'я. Активні заняття спортом та релаксаційні вправи допомагають знизити рівень стресу, покращити емоційний стан та зміцнити імунну систему [1, с. 123–135; 3, с. 210–222].

Індивідуалізація та диференціація фізичного виховання стають ключовими принципами сучасного фізичного виховання, зазначають у своєму дослідженні багато провідних фахівців та наголошують на необхідності розробки індивідуальних програм, які будуть враховувати потреби та можливості кожного здобувача освіти. Зазначені методи дозволять не лише підвищити ефективність занять, але і забезпечити гармонійний розвиток кожної особистості. А І. Іваненко та В. Петров звертають увагу на цифровізацію фізичного виховання, підкреслюючи, що використання онлайн-платформ в умовах сьогодення відкриє нові можливості для індивідуалізації занять, підвищать мотивацію та сприятимуть забезпеченню доступності фізичного виховання [5, с. 67–79].

І, на кінець, особливої уваги потребує інклюзивне фізичне виховання. А. Мельник та М. Шевченко демонструють важливість адаптації навчального процесу для здобувачів освіти з особливими освітніми потребами [4, с. 90–103].

Аналіз останніх досліджень також виявляє ще низку проблем, які потребують вирішення. Серед них: методичні питання щодо розробки ефективних програм, технічні складнощі, а також соціальні виклики, які здебільшого зумовлені обмеженням особистого контакту. Є питання підготовки фахівців з фізичного виховання до роботи в нових для них екстремальних умовах, зокрема оволодіння методами психологічної підтримки, реабілітаційних практик та адаптаційних стратегій.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Проведений аналіз останніх досліджень та публікацій виявив ряд невирішених аспектів, які потребують подальшого наукового вивчення:

- розробка ефективних методик індивідуалізації фізичного виховання в умовах обмежених ресурсів;
- вивчення впливу воєнного стану на психоемоційний стан здобувачів освіти та їхню мотивацію до рухової активності;
- розробка ефективних методик інклюзивного фізичного виховання в умовах різних форм навчання;
- виявлення та опрацювання дієвих методів для підвищення рівня рухової активності молодого покоління, яке знаходиться поза межами навчальних закладів;
- адаптація цифрових технологій до потреб здобувачів освіти, враховуючи їхній рівень фізичної підготовки та мотивації;
- пристосування викладачів з фізичного виховання до нових умов, що передбачає не лише зміни у методиці викладання, а й розвиток додаткових навичок у сфері психології, реабілітації.

Вирішення зазначених вище питань є важливим кроком для забезпечення ефективної адаптації фізичного виховання до сучасних викликів, а саме: створення нових програм, методик, інвестицій у реабілітацію (психологічну, фізичну), перекваліфікація фахівців тощо.

Формування цілей статті. Проаналізувати сучасний стан фізичного виховання в умовах нових викликів на основі аналізу наукових досліджень та публікацій, власних спостережень, тестування та опитування здобувачів освіти. Виявити та систематизувати ключові тенденції в адаптації навчального процесу з фізичного виховання. Виділити та проаналізувати невирішені аспекти проблем, які потребують подальшого дослідження. Розробити практичні рекомендації.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання – найбільш важлива складова процесу освіти, оскільки воно сприяє всебічному розвитку особистості, формуванню здорового способу життя, підвищенню фізичної та психоемоційної стійкості здобувачів вищої освіти. В умовах воєнного стану значення фізичного виховання в рази

зросло, адже фізична активність допомагає зменшити рівень стресу, підтримувати фізичне здоров'я та адаптуватися до нових реалій життя [6, с. 34–47].

Військові дії та їхні наслідки негативно вплинули на організацію освітнього процесу, зокрема на проведення занять із фізичного виховання. Обмежений простір для рухової активності, вимушена евакуація, руйнування спортивної інфраструктури, психологічний стрес тощо, відсутність мотивації у молоді, значно ускладнили, або зробили неможливим процес забезпечення якісної освіти. Це створює значні виклики для фахівців, які повинні шукати нові підходи до навчального процесу, розробляти альтернативні програми занять та адаптувати методики викладання до сучасних умов [4, с. 90–103].

Саме тому фізичне виховання в умовах сьогодення потребує нових підходів, які не лише підтримають всебічний фізичний розвиток, а й сприятимуть психологічній реабілітації та соціальній адаптації здобувачів вищої освіти.

Для дослідження цієї проблеми, крім опрацювання наукових публікацій з даної тематики, було проведено опитування серед здобувачів освіти, яке допомогло зрозуміти їхнє ставлення до фізичного виховання в сучасних умовах, виявити проблеми та визначити ключові напрямки адаптації фізичного виховання в умовах сучасних викликів [2, с. 45–58].

За результатами проведеного опитування:

1) Ставлення до фізичного виховання в умовах сьогодення:

50% – здобувачів освіти вважають, що на сьогоднішній день індивідуалізація занять є необхідною; 80% – здобувачів освіти відчують негативний вплив воєнного стану та вважають, що заняття з фізичного виховання можуть бути засобом психологічного розвантаження; 60% – здобувачів освіти виявили інтерес до цифрових технологій у фізичному вихованні.

2) Проблеми, які ускладнюють фізичне виховання в навчальному закладі:

Брак мотивації: 45% здобувачів освіти зазначили, що їм важко знайти мотивацію для регулярних занять фізичною культурою. Причиною цього є тривалий перехід на дистанційну форму навчання та неможливість відвідувати заняття у звичайних умовах, що призвело до зниження фізичної активності та негативно вплинуло на загальний стан здоров'я;

Недостатня фізична підготовка: 35% здобувачів освіти зазначили, що мають недостатній рівень фізичної підготовленості порівняно з іншими однокурсниками, що викликає труднощі під час занять і призводить до зниження мотивації участі у спортивних заходах;

Психологічний дискомфорт: 80% здобувачів освіти переживає стрес через війну, втрату близьких

або вимушену евакуацію, що негативно позначається психоемоційному та фізичному стані. Відчуття тривоги, депресії, посттравматичний стресовий розлад знижує їх мотивацію до рухової активності;

Наявність фізичних травм: 30% здобувачів освіти відзначили, що саме наявність отриманих травм створило додаткові перешкоди для участі у фізичних активностях, а також вимагає спеціального підходу до реабілітації та відновлення [5, с. 67–79].

3) Чи є потреба в допомозі:

65% здобувачів освіти висловили потребу в психологічній підтримці під час занять; 40% здобувачів освіти потребують розробки персональних індивідуальних програм; 35% здобувачів освіти виявили інтерес до використання он-лайн ресурсів для самостійних занять; 20% здобувачів освіти зацікавлені в доступних інформативних матеріалах про фізичне виховання.

Серед основних труднощів, з якими зіштовхнулися фахівці фізичного виховання були: зниження доступності до спортивної інфраструктури, переривання освітнього процесу, безпека та психологічний стрес здобувачів вищої освіти, моральне навантаження, недостатня професійна підготовка для роботи в стресових умовах (зокрема в сфері реабілітації, адаптивної фізичної культури та роботи з людьми, які пережили психологічні травми) [4, с. 90–103].

Результати проведеного дослідження вказують на важливість адаптації сучасного фізичного виховання до нових викликів, а саме створення комплексного підходу, який включатиме інноваційні методи викладання, гнучкі програми, підвищену увагу до емоційного (психологічного) стану здобувачів вищої освіти, соціальну відповідальність. Врахування потреб студентської молоді під час розробки навчального процесу є основним фактором для успішної реалізації програми фізичного виховання у сучасних умовах. Фахівці з фізичного виховання мають бути готові до змін, обираючи, насамперед, адаптивні стратегії, які сприятимуть розвитку та адаптації фізичного виховання в умовах невизначеності та нових викликів [1, с. 123–135].

Висновки. У сучасних умовах зміни в організації фізичного виховання повинні враховувати не лише фізичні, але й психоемоційні потреби здобувачів вищої освіти. Програму фізичного виховання необхідно адаптувати таким чином, щоб підтримувати психологічне здоров'я та заохочувати молодь до рухової активності в умовах нових реалій. Формування здорового способу життя набуває особливого значення в умовах воєнного стану.

Проведене дослідження дозволило виявити ключові тенденції, проблеми та перспективи адаптації навчального процесу з фізичного виховання до сучасних викликів, зокрема в умовах воєнного стану.

Аналіз проведеного опитування серед здобувачів вищої освіти вказує на те, що молодь усвідомлює важливий позитивний вплив фізичного виховання на стан їхнього здоров'я, особливо в умовах воєнного стану, коли фізична активність виступає важливим фактором психологічної стабільності. Крім того, молоде покоління потребує додаткової психологічної підтримки, зацікавлене у використанні цифрових технологій у навчальному процесі та прагне отримувати доступ до інформаційних ресурсів. Основну увагу необхідно зосередити на створенні індивідуальних освітніх програм, з урахуванням інклюзивності, що є важливим фактором для підвищення мотивації тих, хто через пережиті травми не має повноцінного доступу до процесу фізичного виховання.

Виклики, які у теперішній час постають перед фахівцями з фізичного виховання вимагають перегляду підходів до викладання, адже тепер воно має включати не лише розвиток сили, витривалості чи координації, а й сприяти психологічному відновленню. Впровадження та використання реабілітаційних методик, адаптованих програм та рухових практик, що допомагають подолати стрес, відновити мотивацію до фізичних занять має стати невід'ємною частиною освітнього процесу.

На основі аналізу теоретичних аспектів та результатів опитування, можна запропонувати наступні *практичні рекомендації*:

- Впровадження цифрових технологій у навчальний процес (онлайн-платформи, віртуальна реальність).
- Розробка індивідуальних програм з урахуванням потреб та можливостей кожного здобувача освіти.
- Застосування диференційованого підходу до вибору вправ та навантажень.
- Адаптація навчального процесу для учнів з особливими освітніми потребами.
- Використання фізичного виховання як засобу психологічного розвантаження, зокрема включення до програм фізичного виховання елементів психологічної підтримки.

Одним з головних аспектів адаптації навчального процесу є індивідуальний підхід до кожного учня. Зважаючи на різні рівні фізичної підготовленості, інтереси та мотивацію, фахівці з фізичного виховання повинні створювати персоналізовані програми навчання, які б заохочували здобувачів освіти до регулярних тренувань, розвитку фізичних якостей та формування здорового способу життя.

Враховуючи нові виклики, важливо звернути увагу на інклюзивність у процесі навчання з фізичного виховання. Необхідно створювати умови для залучення здобувачів освіти з різними травмами, а відповідно і з різними фізичними можливостями, до навчального процесу. Молоді люди з обмеженими можливостями мають право на рівні можливості для розвитку фізичної активності та відновлення. У зв'язку з цим, важливо, щоб фахівці фізичної культури мали необхідні знання і навички для роботи з такими категоріями здобувачів освіти, однак, за результатами опитування, багато з них не готові до таких викликів. Це підкреслює потребу в підвищенні кваліфікації педагогів і створенні спеціалізованих програм для підтримки інклюзивного навчання в галузі фізичного виховання. Увага акцентується на тому, що перед фахівцями з фізичного виховання постає задача не лише відновити навчальний процес, а й адаптувати методи викладання, використовуючи інноваційні технології та психологічні підходи для максимального відновлення фізичної та емоційної форми кожного здобувача вищої освіти.

Що стосується перспективи подальших досліджень, вважаю, що вони повинні бути спрямовані на оцінку ефективності запропонованих рекомендацій та розробку нових методик для адаптації. Необхідно більше досліджень, щодо впливу воєнного стану на психоемоційний стан здобувачів освіти та їхню мотивацію до фізичної активності.

Отже, адаптація фізичного виховання до нових умов має бути комплексною, та включати не лише інноваційні технології, а й врахування психоемоційних, фізичних та інклюзивних потреб здобувачів вищої освіти.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бондаренко О. Соціальні аспекти фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник*. 2022. 10(2). С. 123–135.
2. Іваненко І. Цифрові технології у фізичному вихованні: можливості та виклики. *Інноваційні технології в освіті*. 2023. 15(1). С. 45–58.
3. Кравченко С. Фізичне виховання як засіб формування здорового способу життя. *Здоров'я та освіта*. 2023. 12(4). С. 210–222.
4. Мельник А. Інклюзивне фізичне виховання: теорія та практика. *Спеціальна освіта*. 2022. 9(2). С. 90–103.
5. Петров В. Використання віртуальної реальності у фізичному вихованні. *Інформаційні технології в спорті*. 2022. 11(1). С. 67–79.
6. Шевченко М. Адаптація фізичного виховання для учнів з особливими освітніми потребами. *Інклюзивна освіта*. 2023. 10(1). С. 34–47.