

Паришкура Юлія<https://orcid.org/0000-0002-8777-1726>

ResearcherID AAG-6695-2020

Scopus-Author ID 57195975990

Кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет
(м. Київ, Україна) E-mail: y.paryshkura@knute.edu.ua

Козерук Кирило<https://orcid.org/0000-0002-6918-5627>

Аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури,
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
(м. Суми, Україна) E-mail: riz3rhythm3@gmail.com

Стрілецький Андрій<https://orcid.org/0009-0007-8292-2541>

Викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет
(м. Київ, Україна) E-mail: strelecki@ukr.net

Ускова Світлана<https://orcid.org/0000-0002-9641-0367>

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту,
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Скорського»
(м. Київ, Україна) E-mail: svitlana.uskova@gmail.com

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ

У статті розглянуто проблему індивідуалізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах змішаного навчання та воєнного стану. Індивідуалізація визначається як педагогічний підхід, що враховує фізіологічні, психофізичні та мотиваційні особливості студентів для підвищення ефективності та мотиваційної привабливості занять. Розкрито принципи індивідуалізації, зокрема диференційоване дозування навантажень, орієнтацію на стартовий рівень рухової підготовленості, а також роль самоконтролю і зворотного зв'язку. Описано форми реалізації індивідуального підходу у фізичному вихованні, серед яких – різнорівневі групи, персоналізовані програми та вільний вибір видів активності. Зроблено висновок про важливість індивідуалізації для покращення фізичного стану студентів, зниження ризиків перевантажень і формування сталого здорового способу життя.

Мета дослідження. Проаналізувати теоретичні засади та педагогічні умови ефективної індивідуалізації фізичного виховання студентів, визначити ключові принципи, методи та шляхи практичного впровадження персоналізованого підходу у змішаній формі навчання.

Методологія дослідження ґрунтується на системному та компетентнісному підходах. Використано аналіз науково-педагогічної літератури, нормативних документів, порівняльний метод, методи узагальнення, моделювання та педагогічного прогнозування щодо форм і засобів реалізації індивідуалізації у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Наукова новизна. Уточнено сутність поняття індивідуалізації фізичного виховання в контексті сучасних викликів освітнього процесу. Виокремлено практичні механізми реалізації персоналізованого підходу у фізичному вихованні в умовах змішаного навчання та обмежень воєнного часу. Визначено педагогічні умови, що сприяють формуванню індивідуальних траєкторій фізичного стану здобувачів вищої освіти.

Висновки. Індивідуалізація фізичного виховання відіграє ключову роль у підвищенні ефективності навчального процесу, оскільки дозволяє адаптувати фізичні заняття до індивідуальних потреб, можливостей та рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Основою цього підходу становлять принципи урахування фізіологічних особливостей, мотивації, самоконтролю та поступового розвитку фізичних якостей. Реалізація персоналізованих програм фізичного виховання сприяє зміцненню здоров'я студентів і формуванню сталих звичок здорового способу життя. Водночас процес упровадження індивідуалізованих підходів стикається з певними викликами, серед яких найпомітнішими є нестача матеріально-технічної бази, низький рівень мотивації студентів, обмежена кількість кваліфікованих викладачів та негнучкі навчальні програми. Подолання цих бар'єрів вимагає системної модернізації освітнього середовища, підготовки фахівців нової формації, впровадження варіативних освітніх моделей і цифрових інструментів моніторингу фізичного стану студентів.

Ключові слова: індивідуалізація, фізичне виховання, студенти, фізична підготовленість, мотивація, здоров'я, персоналізований підхід, самоконтроль, змішане навчання.

Вступ. Індивідуалізація фізичного виховання – це педагогічний підхід, який передбачає врахування індивідуальних особливостей, можливостей, рівня рухової підготовленості, стану здоров'я, психофізичних кондицій, фізичних характеристик та інтересів кожного здобувача освіти під час організації рухової активності [1; 6]. Основна мета індивідуалізації – забезпечити максимальну ефективність занять, підвищити їхню мотиваційну привабливість та покращити результати фізичного стану під час дистанційного та змішаного навчання [2; 7].

Індивідуалізація фізичного виховання ґрунтується на таких принципах:

1. Врахування фізіологічних особливостей – адаптація навантажень відповідно до вікових, статевих та функціональних можливостей здобувачів вищої освіти.

2. Орієнтація на рівень рухової підготовленості – визначення стартового рівня розвитку рухових якостей та поступовий їх розвиток.

3. Мотиваційний підхід – використання у програмі фізичних вправ і видів спорту, які є цікавими та доступними для здобувачів вищої освіти.

4. Диференційоване дозування навантажень – регулювання інтенсивності, тривалості та складності вправ відповідно до індивідуальних можливостей та стану здоров'я здобувачів вищої освіти.

5. Самоконтроль та зворотний зв'язок – активне залучення здобувачів вищої освіти до оцінки власного фізичного стану, аналізу прогресу та корекції навчальних і тренувальних програм [5; 7].

Індивідуалізація фізичного виховання передбачає використання різних форм і методів навчання:

- різнорівневі групи – поділ здобувачів вищої освіти на групи за рівнем рухової підготовленості;
- персоналізовані програми – складання тренувальних планів з урахуванням особистих характеристик;
- вільний вибір видів рухової активності – здобувачі вищої освіти можуть обирати ті види спорту, які їм цікаві та комфортні [7].

Отже, індивідуалізація фізичного виховання здобувачів вищої освіти є ключовим інструментом підвищення ефективності навчального процесу, забезпечує кращу адаптацію студентів до фізичних навантажень і сприяє зміцненню їхнього здоров'я та формуванню сталих навичок здорового способу життя.

Мета дослідження. Проаналізувати теоретичні засади та педагогічні умови ефективної індивідуалізації фізичного виховання студентів, визначити ключові принципи, методи та шляхи практичного впровадження персоналізованого підходу у змішаній формі навчання.

Методологія дослідження ґрунтується на системному та компетентнісному підходах. Використано аналіз науково-педагогічної літератури, нормативних документів, порівняльний метод, методи узагальнення, моделювання та педагогічного прогнозування щодо форм і засобів реалізації індивідуалізації у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Наукова новизна. Уточнено сутність поняття індивідуалізації фізичного виховання в контексті сучасних викликів освітнього процесу. Виокремлено практичні механізми реалізації персоналізованого підходу у фізичному вихованні в умовах змішаного навчання та обмежень воєнного часу. Визначено педагогічні умови, що сприяють формуванню індивідуальних траєкторій фізичного стану здобувачів вищої освіти.

Результати. Фізичне виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) є важливою складовою всебічного розвитку здобувачів вищої освіти, оскільки сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та формуванню мотивації до здорового способу життя [2; 5; 8]. В умовах сучасного освітнього простору та умов в Україні відбувається трансформація традиційних підходів до фізичного виховання, що зумовлено впливом науково-технічного прогресу, змін у способі життя молоді, умов сьогодення (пандемія, воєнний стан, тощо).

Сучасні підходи до фізичного виховання здобувачів вищої освіти базуються на таких принципах:

1. Індивідуалізація та диференціація – адаптація освітніх програм відповідно до рівня рухової підготовленості, стану здоров'я, інтересів та мотивації здобувачів вищої освіти.

2. Комплексний підхід – поєднання традиційних фізичних вправ із сучасними методами активного відпочинку, оздоровчих технологій та відновлювальних (реабілітаційних) практик.

3. Гнучкість та варіативність програм – можливість здобувачів вищої освіти самостійно обирати види рухової активності (фітнес, йога, плавання, єдиноборства, командні види спорту тощо).

4. Зміщення акценту на здоров'язбережувальні технології – орієнтація на профілактику захворювань, корекцію постави та адаптаційних можливостей організму.

5. Інклюзія та доступність – створення умов для занять фізичними вправами здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами та обмеженими фізичними можливостями [4; 7].

Основні моделі сучасного фізичного виховання у ЗВО:

1. Класична модель – обов'язкові заняття за уніфікованою програмою фізичного виховання.

2. Вибірково-індивідуальна модель – здобувачі вищої освіти можуть обирати вид рухової активності відповідно до своїх уподобань.

3. Оздоровчо-реабілітаційна модель – спрямована на корекцію стану здоров'я здобувачів вищої освіти, які мають медичні протипоказання до активних фізичних навантажень.

4. Спортивно-змагальна модель – акцент на розвиток спортивних досягнень, участь у змаганнях та активний розвиток студентського спорту.

5. Дистанційна та змішана модель – інтеграція онлайн-курсів, самостійних тренувань та відеоуроків у систему фізичного виховання.

Перспективи розвитку фізичного виховання у ЗВО:

– розширення варіативних дисциплін у навчальних програмах (наприклад, сучасні фітнес-напрямки, скандинавська ходьба, функціональні тренування);

– використання штучного інтелекту для персоналізованих тренувальних програм;

– активне залучення студентів до проєктної та дослідницької діяльності у сфері фізичної культури і спорту;

– створення центрів активності при університетах для розвитку спортивної та фізичної культури.

Таким чином, сучасні підходи до фізичного виховання у ЗВО спрямовані на підвищення якості освітнього процесу, створення мотиваційного середовища для здобувачів вищої освіти, впровадження інноваційних методів навчання та забезпечення доступності занять для всіх категорій. Індивідуалізація фізичного виховання є важливим підходом, який дозволяє враховувати особливості кожного здобувача вищої освіти, його фізичний стан, рівень підготовленості, інтереси та мотивацію [3; 8]. Однак процес впровадження індивідуалізованих програм фізичного виховання у ЗВО стикається з низкою проблем, які впливають на ефективність освітнього процесу та його результати.

Обмеженість матеріально-технічної бази

Багато ЗВО не мають достатнього матеріально-технічного забезпечення для реалізації індивідуалізованих програм. Серед основних проблем:

1) недостатня кількість спортивних залів, тренажерних майданчиків, басейнів, спеціалізованого обладнання;

2) відсутність сучасних цифрових технологій для моніторингу фізичного стану здобувачів вищої освіти;

3) брак спеціального інвентарю для адаптивних програм (наприклад, для здобувачів вищої освіти із обмеженими можливостями).

Низький рівень мотивації студентів

Багато здобувачів вищої освіти не мають достатньої мотивації для занять фізичною культурою через:

1) недооцінку користі рухової активності для здоров'я;

2) відсутність звички до регулярних занять фізичними вправами;

3) перевантаженість навчальним процесом та брак вільного часу;

4) низьку зацікавленість у традиційних формах фізичного виховання.

Відсутність кваліфікованих кадрів

Ефективне впровадження індивідуалізованих програм потребує викладачів фізичного виховання, які володіють сучасними методиками персоналізованого тренування. Однак у багатьох закладах вищої освіти:

1) відсутні фахівці, які мають підготовку у сфері індивідуалізованих та адаптивних програм;

2) недостатньо курсів підвищення кваліфікації з інноваційних методик навчання;

3) відсутні міждисциплінарні підходи (наприклад, інтеграція спортивної медицини, психології та педагогіки у процес фізичного виховання) [3; 5].

Недостатня гнучкість навчальних програм

Застарілі нормативні вимоги до фізичного виховання не завжди враховують потреби сучасних здобувачів вищої освіти. Основні проблеми:

1) жорсткі вимоги до виконання стандартних нормативів без урахування індивідуальних особливостей;

2) відсутність гнучкої системи вибору видів рухової активності;

3) необхідність перегляду навчальних планів із включенням індивідуальних та варіативних модулів.

Труднощі з оцінюванням досягнень здобувачів вищої освіти

Традиційні системи оцінювання (наприклад, виконання нормативів) не завжди відображають реальні покращення у фізичному стані здобувачів вищої освіти. Проблеми включають:

- 1) нестачу персоналізованих критеріїв оцінювання прогресу;
- 2) відсутність індивідуальних карт здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти;
- 3) недостатню інтеграцію технологій біомоніторингу у систему контролю фізичного стану [4; 7].

Відсутність фінансування

Впровадження індивідуалізованих програм вимагає додаткових фінансових ресурсів для:

- 1) оснащення спортивних залів сучасним обладнанням;
- 2) підготовки викладачів та тренерів;
- 3) впровадження цифрових систем контролю рухової активності;
- 4) розробки та реалізації спеціалізованих програм для різних категорій здобувачів вищої освіти.

Шляхи вирішення проблем

Для подолання зазначених проблем необхідно:

- 1) модернізувати матеріально-технічну базу ЗВО та впроваджувати сучасні цифрові технології;
- 2) підвищувати мотивацію здобувачів вищої освіти через інтерактивні форми занять, змагання, фітнес-програми та інші активності;
- 3) впроваджувати навчальні програми для викладачів з індивідуалізації фізичного виховання;
- 4) створювати варіативні навчальні плани з можливістю вибору здобувачами вищої освіти видів рухової активності;
- 5) використовувати персоналізовані системи моніторингу фізичного стану;
- 6) забезпечити державну та грантову підтримку програм розвитку фізичної культури у ЗВО [1-2; 6].

Висновки. Індивідуалізація фізичного виховання здобувачів вищої освіти є сучасною педагогічною необхідністю, що забезпечує ефективність навчального процесу, підвищення рівня рухової активності та збереження здоров'я студентської молоді в умовах трансформаційних змін системи освіти. Аналіз теоретичних і практичних аспектів індивідуалізації дозволив виокремити ключові принципи та механізми її реалізації – від врахування фізіологічних особливостей і рівня підготовленості студентів до впровадження варіативних форм занять і персоналізованих програм.

Дослідження виявило наявність системних проблем: недостатнє матеріально-технічне забезпечення, дефіцит фахівців із відповідною підготовкою, низька мотивація здобувачів вищої освіти, обмеженість нормативно-правової бази та відсутність персоналізованих систем оцінювання. Водночас окреслено чіткі шляхи їх вирішення: модернізація інфраструктури, розвиток цифрових технологій, впровадження гнучких освітніх програм, підготовка кадрів і підтримка з боку держави.

Таким чином, індивідуалізація фізичного виховання є не лише інструментом оптимізації навчального процесу, а й ефективним засобом формування культури здорового способу життя та підвищення адаптаційних можливостей студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні впливу індивідуалізованих програм на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

References

1. Безкоровайна Л. В. До поняття про компетенцію майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 8. С. 7–10.
Bezkorovaina, L. V. (2006). Do poniattia pro kompetentsiiu maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu [The concept of competence of future specialists in physical education and sports]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. 8. 7–10. [in Ukrainian].
2. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2008. С. 320–354.
Bulatova, M. M., Usachov, Yu. A. (2008). Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [Modern Physical Culture and Health Technologies in Physical Education.]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and Methodology of Physical Education*. 320–354. [in Ukrainian].
3. Вихляєв Ю. М., Паришкура Ю. В., Томіч Л. М. Потреби і мотивації до рухової діяльності як психофізіологічні чинники фітнесу та рекреації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 5 (150). С. 21–24.
Vykhliaiev, Yu. M., Paryshkura, Yu. V., Tomich, L. M. (2022). Potreby i motyvatsii do rukhovoii diialnosti yak psykhofiziologichni chynnyky fitnesu ta rekreatsii [Needs and Motivations for Motor Activity as Psychophysiological Factors of Fitness and Recreation.]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury*

- (*fizyczna kultura i sport*) – *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 5 (150). 21–24. [in Ukrainian].
4. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
Volovyk, N. I. (2010). *Osnovy ozdorovchoho fitnesu : Navchalnyi posibnyk* [Fundamentals of Health Fitness: Textbook]. Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova. 240. [in Ukrainian].
 5. Мірошніченко В. М., Паришкура (Козерук) Ю. В., Брезденюк О. Ю., Редько С. Ю. Модель ефективності фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом із жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. 8(168)23. С. 98–102. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).19.
Mirosnichenko, V. M., Paryshkura (Kozeluk), Yu. V., Brezdeniuk, O. Yu., Redko, S. Yu. (2023). Model efektyvnosti fizkulturno-ozdorovchych zaniat fitnesom iz zhinkamy pershoho periodu zriloho viku [A Model of the Effectiveness of Health-Oriented Fitness Activities for Women in the Early Adulthood Period.]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. 8(168)23. 98–102. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).19 [in Ukrainian].
 6. Стратегія розвитку спорту і фізичної активності України до 2032 року Міністерства культури, молоді та спорту України URL: <https://drive.google.com/>
Stratehiia rozvytku sportu i fizychnoi aktyvnosti Ukrainy do 2032 roku Ministerstva kultury, molodi ta sportu Ukrainy [Strategy for the Development of Sports and Physical Activity in Ukraine until 2032 by the Ministry of Culture, Youth and Sports of Ukraine]. Retrieved from: <https://drive.google.com/> [in Ukrainian].
 7. Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2005. № 2-3. С. 68–70.
Usachov, Yu. (2005). Do pytannia pro identyfikatsiiu systemnoho statusu zasobiv ozdorovchoho fitnesu [On the Issue of Identifying the Systemic Status of Health Fitness Means]. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu – Theory and Methods of Physical Education and Sports*. 2–3. 68–70. [in Ukrainian].
 8. Mykola Yevtuch, Vasyl Fedorets, Oksana Klochko, Tetiana Branitska, Yuliia Kozeluk. (2012). Actualization of metacognitive abilities and archetypal measurement of consciousness in the context of improving the health-preserving competence of physical education teacher. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol 21 (Suppl. issue 5). Art 410. 3084–3093. DOI:10.7752/jpes.2021.s5410. Retrieved from: <https://efsupit.ro/images/stories/octombrie2021/Art%20410.pdf> [in English].

Paryshkura Yuliia

<https://orcid.org/0000-0002-8777-1726>

ResearcherID AAG-6695-2020

Scopus-Author ID 57195975990

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Culture,
Sports and Rehabilitation,
State University of Trade and Economics
(Kyiv, Ukraine) E-mail: y.paryshkura@knu.edu.ua

Kozeluk Kyrylo

<https://orcid.org/0000-0002-6918-5627>

Postgraduate Student of the Department of Theory and
Methodology of Physical Culture,
A. S. Makarenko Sumy State Pedagogical University
(Sumy, Ukraine) E-mail: riz3rhytm3@gmail.com

Striletskyi Andrii

<https://orcid.org/0009-0007-8292-2541>

Lecturer of the Department of Physical Culture, Sports and Rehabilitation,
State University of Trade and Economics
(Kyiv, Ukraine) E-mail: strelecki@ukr.net

Uskova Svitlana

<https://orcid.org/0000-0002-9641-0367>

Senior lecturer of the Department of Health and Sports Technologies of the Faculty of Biomedical Engineering, National Technical University of Ukraine «Kyiv Polytechnic Institute named after Igor Sikorsky» (Kyiv, Ukraine) E-mail: svitlana.uskova@gmail.com

INDIVIDUALIZATION OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS: PROBLEMS AND SOLUTIONS

The article examines the issue of individualization in physical education among university students in the context of blended learning and martial law. Individualization is defined as a pedagogical approach that considers the physiological, psychophysical, and motivational characteristics of students to enhance the effectiveness and attractiveness of physical activity sessions. The study outlines key principles of individualization, such as differentiated workload, baseline motor fitness assessment, and the role of self-monitoring and feedback. The paper describes methods for implementing individualized approaches, including multi-level groups, personalized programs, and free choice of physical activities. It concludes that individualization is a key tool for improving students' physical condition, reducing the risk of overexertion, and forming sustainable healthy lifestyle habits.

Purpose of the Study. *To analyze the theoretical foundations and pedagogical conditions for the effective individualization of physical education for students, and to determine key principles, methods, and practical strategies for implementing personalized approaches within a blended learning environment.*

Research Methodology. *The methodology is based on a systemic and competency-based approach. Methods used include analysis of scientific and pedagogical literature, normative documents, comparative analysis, generalization, modeling, and pedagogical forecasting regarding the forms and means of implementing individualization in students' physical education.*

Scientific Novelty. *The concept of individualization in physical education is clarified within the context of modern educational challenges. Practical mechanisms for implementing personalized approaches in physical education under blended learning and wartime restrictions are identified. Pedagogical conditions that support the formation of individualized physical development trajectories among students are substantiated.*

Conclusions. *The individualization of physical education plays a vital role in enhancing the effectiveness of the learning process by adapting physical activities to the individual needs, abilities, and fitness levels of higher education students. This approach is grounded in the principles of considering physiological characteristics, motivation, self-monitoring, and the gradual development of physical qualities. Implementing personalized physical education programs contributes to improving students' health and fostering sustainable healthy lifestyle habits. However, the implementation of individualized approaches faces several challenges, including limited infrastructure, low student motivation, a shortage of qualified instructors, and rigid educational programs. Addressing these issues requires systematic modernization of the educational environment, the training of new-generation specialists, the introduction of flexible curricular models, and the use of digital tools for monitoring students' physical condition.*

Keywords: *individualization, physical education, students, physical fitness, motivation, health, personalized approach, self-monitoring, blended learning.*

Стаття надійшла до редакції 31.05.2025 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор Колумбет О. М.