

Pedagogical aspects of organizing independent physical education activities in higher education institutions during martial law

Svitlana Kyalasdzhi

Odessa National Technological University, Odessa
<https://orcid.org/0000-0002-9970-431X>

Tetiana Zakhlivska

Odessa National Technological University, Odessa
<https://orcid.org/0000-0003-4772-7381>

Oksana Pavliuk

Odessa National Technological University, Odessa
<https://orcid.org/0000-0003-1226-2596>

Valery Goncharuk

Odessa National Technological University, Odessa
<https://orcid.org/0000-0002-4961-1537>

Abstract. *The article examines the pedagogical aspects of organizing students' independent physical education activities in higher education institutions during martial law. The main challenges, motivational factors, and advantages of self-training are analyzed. The role of teachers in supporting students' physical activity, emotional well-being, and responsible attitude toward health is substantiated.*
Keywords: *independent training; motivation; martial law.*

Педагогічні аспекти організації самостійних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти під час воєнного стану

Світлана Халайджі

Одеський національний технологічний університет, м. Одеса
<https://orcid.org/0000-0002-9970-431X>

Тетяна Захлевська

Одеський національний технологічний університет, м. Одеса
<https://orcid.org/0000-0003-4772-7381>

Оксана Павлюк

Одеський національний технологічний університет, м. Одеса
<https://orcid.org/0000-0003-1226-2596>

Валерій Гончарук

Одеський національний технологічний університет, м. Одеса
<https://orcid.org/0000-0002-4961-1537>

Анотація. *У статті розглянуто педагогічні аспекти організації самостійних занять з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час воєнного стану. Проаналізовано основні труднощі, мотиваційні чинники та переваги самостійних тренувань. Обґрунтовано роль викладача у підтримці фізичної активності, психоемоційного стану та формуванні відповідального ставлення студентів до власного здоров'я.*
Ключові слова: *самостійні заняття; мотивація студентів; воєнний стан.*

Актуальність. Запровадження воєнного стану в Україні суттєво позначилося на всіх аспектах суспільного життя, зокрема й на освітній сфері, яка зазнала значних змін у формах, методах і засобах організації навчального процесу. Особливої актуальності набули питання фізичного виховання у вищій школі, адже регулярна фізична активність є важливим чинником підтримання психічного та емоційного балансу, підвищення стресостійкості й збереження здоров'я студентської молоді в умовах тривалих кризових ситуацій.

Основна складність полягає в тому, що більшість занять із фізичного виховання у ЗВО була переведена в дистанційний формат або у форму самостійної роботи, що вимагає високого рівня самоорганізації, внутрішньої мотивації та доступу до відповідних ресурсів.

Проблема методичного забезпечення самостійної фізичної активності студентів у період воєнного стану, а також вплив таких занять на їхнє фізичне та психоемоційне здоров'я залишається недостатньо вивченою. У своїх наукових працях О. Іваненко, І. Петрова, О. Гуменюк, О. Бабенко та інші дослідники акцентують увагу на ролі фізичної активності як засобу стабілізації емоційного стану, управління стресом і підтримання функціонального тону організму в умовах соціальної нестабільності. С. Халайджі, Т. Сергєєва, Т. Захлевська та О. Павлюк аналізують інноваційні підходи до організації самостійних занять, зокрема із застосуванням елементів самоконтролю та "Паспорту здоров'я". Наукові дослідження С.В. Халайджі, Р.С. Яготіна, Т.П. Сергєєвої та О.М.Кананихіної присвячені ролі мотивації студентів до фізичних навантажень у процесі самостійних занять під час кризових ситуацій.

Мета дослідження – дослідити особливості організації самостійних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти під час воєнного стану, визначити ключові проблеми, мотиваційні чинники студентів та запропонувати ефективні способи підтримки фізичної активності й здоров'я молоді у кризових умовах.

Виклад основного матеріалу. Основним завданням самостійних занять під час війни є збереження фізичної підготовленості, стабілізація психоемоційного стану та зміцнення здоров'я студентів. Через неможливість проведення традиційних занять у спортивних залах або на стадіонах, особливо в небезпечних регіонах, студентам було запропоновано альтернативні форми занять – індивідуальні тренування вдома чи на відкритому повітрі.

Для контролю результатів і забезпечення зворотного зв'язку викладачі використовують щоденники тренувань, фото- й відеозвіти, онлайн-опитування щодо самопочуття тощо.

Переваги самостійних занять полягають у розвитку самодисципліни, можливості самостійного вибору виду активності та інтенсивності навантаження. Проте існують і певні труднощі – зниження мотивації, відсутність постійного контролю, нестача обладнання або безпечних умов для тренувань.

Серед ключових особливостей організації фізичного виховання у воєнний час можна виокремити індивідуалізацію навчання, цифровізацію освітнього процесу, психоемоційну підтримку студентів, орієнтацію на здоров'язбережувальні технології та систематичний моніторинг результатів.

Основними викликами для студентів під час таких занять є відсутність інвентарю або відповідних приміщень; підвищена тривожність і втома, що знижують мотивацію; порушення режиму дня та зменшення рухової активності; відсутність прямого контролю з боку викладача.

Подолати ці труднощі допомагає впровадження інноваційних освітніх моделей, що поєднують самостійність і педагогічний супровід. Ефективними є програми самостійних занять, які містять щоденні комплекси вправ, поради щодо харчування, відпочинку та психологічного відновлення. Важливо забезпечити досяжність і безпечність завдань, а також проводити мотиваційні заходи – онлайн-зустрічі, спортивні челенджі, групові тренування у Zoom тощо.

Мотиваційний аспект є одним із визначальних у підтримці фізичної активності. До чинників, що впливають на мотивацію студентів, належать: особистісні цінності та ставлення до фізичної культури; соціальне оточення (друзі, родина, викладачі); емоційний стан (депресія, тривожність чи, навпаки, позитивний настрій); доступність умов для тренувань, а також наявність конкретних цілей і системи самоконтролю.

Регулярне виконання фізичних вправ сприяє збереженню здоров'я, підвищенню енергійності та працездатності. До основних видів діяльності належать:

- загальні фітнес-вправи, які включають розминку, силові вправи з власною вагою, а саме присідання в різних варіантах, віджимання, планку (в статичному і динамічному відтворенні, різноманітні випадати та ін.;
- різні види дихальних технік й релаксація: діафрагмове дихання, дихання по трикутнику, прогресивна м'язова релаксація, медитація;
- аеробна активність – прогулянки, спортивна ходьба, різноманітні види бігу, стретчинг.

Висновки. Підтримання рухової активності в кризових умовах потребує цілісного підходу, що поєднує освітні, психологічні й організаційні аспекти. Особливу роль у використанні студентською молоддю самостійних занять є їх мотивація, яка формується через усвідомлення користі фізичних вправ для особистого благополуччя, здоров'я та стійкості до стресу.

Отже, воєнний стан став серйозним викликом для системи фізичного виховання, але водночас – стимулом для її оновлення. Самостійні заняття з фізичної культури можуть стати не лише вимушеним компромісом, а й ефективним інструментом формування культури здоров'я, розвитку самостійності й відповідального ставлення до власного фізичного вдосконалення.

Список використаних джерел

1. Гуменюк І. О., Бабенко О. В. Інноваційні підходи до організації самостійної фізичної активності студентів у кризових умовах. *Вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України*. 2023. Вип. 27. С. 78–86.
2. Іваненко О. М. Психоемоційна стабілізація студентів через фізичну активність у періоди соціальної нестабільності. *Педагогіка і психологія*. 2021. № 2. С. 112–119.
3. Петрова Н. В. Методи релаксації та дихальні вправи як засоби профілактики стресу у студентської молоді. *Здоров'я і фізична культура*. 2020. №4. С. 35–41.
4. Халайджі С. В., Сергєєва Т. П., Захлевська Т. В., Павлюк О. В. Аналіз змін показників серцево-судинної і дихальної систем студентів молодших курсів ОНАХТ (за даними "Паспорту здоров'я"). Збірник тез доповідей 85 наукової конференції викладачів університету, 22–25 квітня 2025 р. С. 488–490.
5. Халайджі С. В., Яготін Р. С., Сергєєва Т. П., Кананихіна О. М. Вплив кризових станів в Україні на мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичним вихованням. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Київ : Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 5 (164). С. 151–156.

UDC 37:004.588; 004.85

DOI: <https://doi.org/10.64076/iedc251104.11>

The concept of the metasubject approach and its pedagogical potential in teaching vocabulary to young learners

Tetiana Grygorieva

Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr

<https://orcid.org/0000-0003-3228-2033>

Abstract. The article examines the essence and significance of the meta-subject approach in developing general learning skills among primary school students within the framework of the New Ukrainian School. The role of interdisciplinary connections in fostering cognitive activity, independence, and critical thinking is analyzed, and conditions for the effective implementation of meta-subject learning are defined.

Keywords: metasubject approach, primary education, interdisciplinary connections, cognitive development, New Ukrainian School, learning competence, critical thinking.

At the current stage, the development of education in Ukraine requires integrated education, differentiation of learning, and strengthening of knowledge, as well as the inseparable combination in the educational content of general education and professional components, in accordance with the requests and capabilities of students.

In the New Ukrainian School (NUS), primary education strives to acquire a new meaning, gradually becoming the philosophy and goal of the modern educational space