

Digital competence – one of the key competences in the conditions of distance learning– is defined as the ability to navigate in the information space, receive information and operate it in accordance with one’s own needs and the requirements of a modern high-tech society.

The students’ digital competence involves the critical application of information and communication technologies for creating, searching, processing, and exchanging information in the public space, and therefore contributes to the formation of information literacy and critical perception of information.

Key words: LMS MOODLE, distance learning, critical thinking, online tool, platform, resource, philology, digital competence.

УДК 378.016:796 (043.3)

Інна Глушенко

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ORCID ID 0009-0003-9130-3305

Микола Давиденко

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ORCID ID 0009-0001-5008-9256

DOI 10.24139/2312-5993/2024.01-02/013-023

ЕФЕКТИВНІ ФОРМАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Автори статті проаналізували ефективні формати впровадження інноваційних технологій фізичного виховання студентів. Доведено існування декількох підходів до урізноманітнення фізкультурно-оздоровчої роботи із студентами – використання інноваційних видів фізичної активності, впровадження спортивно-орієнтованого формату на основі вибору студенту, видів рухової активності з урахуванням вимог майбутньої професії. Наведено приклади інновацій проведення занять з фізичного виховання серед студентів: фітнес-програма «Пілоксінг», фітбокс, тай бо; бодіфлекс; стретчинг-програми; «Kango Jumps», крос-фіт.

Ключові слова: вправи, інновації, методи, студенти, фізичне виховання, фізичні якості, фітнес.

Постановка проблеми. Засади державної політики у сфері фізичної культури і спорту сучасної України, виокремлені в статті 4 закону «Про фізичну культуру і спорт», визначають її ґрунтування на засадах, зокрема визнання фізичної культури і спорту пріоритетним напрямом гуманітарної політики країни; важливим чинником всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя; забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги та гендерної рівності; сприяння безперервності та послідовності занять фізичною культурою і спортом громадян різних вікових груп, зокрема студентської молоді (Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII).

Необхідно зазначити, що суттєві зрушення у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, як позитивні, так і негативні, наприклад, зняття обов'язкового статусу з предмету «Фізичне виховання» на законодавчому рівні (Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII), нажалі тільки зацентували, що у сучасних ЗВО діє традиційна система «підтримуючого» навчання, яка не враховує різноманітні аспекти діяльності студента. Підтримуюче навчання забезпечує наступність соціокультурного досвіду, відтворення існуючої культури, соціального досвіду, соціальної системи, яка притаманна освіті.

Аналіз актуальних джерел дозволяє визначити змістовну роботу професорсько-викладацьких складів кафедр фізичного виховання університетів України, що реалізувалась у силабусах вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами спорту» (Кафедра фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України; Кафедра фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка»; Силабус вибіркової навчальної дисципліни фізичне виховання засобами спорту).

Аналіз актуальних досліджень. На думку О. Кошелевої та І. Скрипченко, саме підтримуюче навчання спрямовує розвиток репродуктивної пізнавальної діяльності студента, активізує стихійність поступу творчого потенціалу його особистості, його продуктивних здібностей (Кошелева, Скрипченко, 2021, с. 16).

Загальним проблемам введення інновацій в освітній процес студентів закладів вищої освіти, зокрема в зміст навчальних дисциплін оздоровчо-спортивного спрямування присвячені доробки А. Захарової, Н. Петренко (Захарова, Петренко, 2017, с. 24–26). Одним із ефективних шляхів осучаснення фізичного виховання студентської молоді, й, відповідно, розвитку її фізичного стану, на думку Д. Бондарев та В. Гальчинського стає застосування нестандартних вправ, фітнес напрямів, східних тіловиховних технологій (Бондарев, Гальчинський, 2008, с. 32-38).

Значна кількість наукових робіт присвячені особливостям використання інноваційних технологій зміцнення здоров'я студенток – Т. Сидорчук, Т. Сичова (Сидорчук, 2014, с. 75–79; Сичова, 2012, с. 34-40; Сичова, 2011, с. 58). Низка статей І. Скрипченко виокремила проблему впровадження туризму як інновацію у теоретичній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності (Скрипченко, 2019, с. 523-527; Скрипченко, 2015, с. 399-405).

Мета статті. Виокремити та проаналізувати ефективні формати впровадження інноваційних технологій фізичного виховання студентів.

Методи дослідження. Задля реалізації мети та завдань дослідження використано загальнонаукові (аналіз, синтез, абстрагування та конкретизація, систематизація, класифікація, узагальнення тощо); емпіричні методи.

Виклад основного матеріалу. Сучасний світ демонструє широкі можливості вибору: в побутовому, соціальному, культурному, освітньому контекстах – створені перспективи обрати місце для навчання і розваги, відпочинку та рекреації, фізичної активності тощо. Саме тому, однією з перспективних форм фізичного виховання молоді, на думку Л. Пилипей, є спортивно-орієнтований формат, оснований на впровадженні тренування, з виду спорту, який вибере студент особисто (Пилипей, 2009).

Самостійний вибір студентом виду рухової активності формує і підвищує його зацікавленість заняттями з фізичного виховання, адже обраний вид – це, або раніше опанований вид фітнесу або спорту, і студент чітко розуміє, які знання, уміння і навички будуть потрібні йому на заняттях. І що, у перспективі він отримає. Або, обраний вид – це те, чим хотілось би займатись, або те, чим займаються подруги або друзі. При цьому з'являється можливість індивідуального підходу на заняттях до конкретного студента, а також активізувати всю фізкультурно-оздоровчу роботу (Кошелева, Скрипченко, 2021).

Існують декілька підходів до урізноманітнення фізкультурно-оздоровчої роботи із студентами сучасних ЗВО – використання безпосередньо інноваційних видів фізичної активності, впровадження спортивних та фітнес напрямів й, видів рухової активності з урахуванням вимог майбутньої професії.

Сучасні дослідження відзначають, що стандартний підхід до організації фізичного виховання студентської не створює підстав вирішення основної мети – всебічного розвитку особистості, що обумовлює доцільність використання в процес фізичного виховання студентів різних інноваційних технологій (Матукова, 2005, с. 12; Москаленко, Кожедуб, 2015, с. 77; Москаленко, Пічурін, 2018, с. 197–202).

Застосування нових форм проведення занять з фізичного виховання серед студентської молоді є ключовим аспектом сучасного підходу до навчання та розвитку. З огляду на різноманітність інтересів та можливостей сучасних студентів, необхідно використовувати

інноваційні методи та форми, які стимулюватимуть активну участь та зацікавленість у фізичних вправах. Нижче наведено кілька нових форм проведення занять з фізичного виховання серед студентської молоді:

1. Фітнес-класи: організація фітнес-класів, які включають у себе різноманітні фізичні вправи, кардіотренування, силові вправи та розтяжки, дозволяє студентам активно займатися спортом під керівництвом професійних тренерів.

2. Екстремальні види спорту: включення екстремальних видів спорту, таких як скейтбординг, вейкбординг, альпінізм тощо, дозволяє студентам випробувати нові відчуття та розвивати координацію рухів.

3. Танці: організація танцювальних занять, таких як зумба, хіп-хоп або латиноамериканські танці, сприяє розвитку ритму, гнучкості та координації рухів серед студентської аудиторії.

4. Спортивні ігри та турніри: проведення спортивних ігор та турнірів, таких як баскетбол, волейбол, футбол, настільний теніс тощо, сприяє формуванню командного духу, спортивного характеру та здорового змагального духу серед студентів.

5. Паркур та фріраннінг (free-running – анг.): включення у заняття елементів паркуру та фріраннінгу допомагає студентам розвивати силу, швидкість, гнучкість та витривалість, а також навички подолання перешкод.

6. Йога та медитація: введення у програму занять елементів йоги та медитації допомагає студентам знайти рівновагу між тілом та духом, знизити стрес та покращити психоемоційний стан.

Використання цих інноваційних форм проведення занять з фізичного виховання допомагає залучити студентів до активного способу життя та забезпечити повноцінний розвиток їх фізичних, психологічних та соціальних навичок. Разом з тим, важливо створити сприятливу та безпечну атмосферу для занять, де кожен студент зможе вільно виразити себе, комунікувати та досягти власної мети. Так, ефективними визнані наступні види рухової активності: гідроаеробіки; фітнес-програма «Пілоксінг» (програма являє собою комбінацію Пілатеса, танцювальних і боксерських рухів); фітнес з елементами єдиноборств (фітбокс, тай бо); боліфлекс; стретчинг-програми; різновиди аеробіки; «Kango Jumps»; танцювальний фітнес.

Т. Семенова та О. Осадча запропонували систему тренінгу крос-фіт для розвитку фізичних якостей у студентів. У підготовчій частині заняття для розминки ними було використано елементи степ-

аеробіки. Основна частина заняття об'єднала силові вправи «Workout of the Day: Box Jump, Kettlebell Swing, Burpee, Plank, Air Squat, Sit Up». В заключній частині заняття були використані вправи на розтягнення м'язів та відновлення дихання. Одним із цікавих та інноваційних елементів заняття безперечно було застосування мотиваційної дошки, яка використовується як викладачами для наочного відображення мети та плану заняття так і студентами для фіксації власних результатів у кількості виконаних вправ та підходів (Сучасним студентам – сучасні форми фізичного виховання!).

Кафедра фізичного виховання Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (факультет фізичної культури та здоров'я людини), у силабусі вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами спорту» для студентів 3 курсу очної форми навчання освітньо-професійних програм запропонувала такі види як фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетичну гімнастику. Необхідно зазначити, що пропозиція саме цих видів від викладачів кафедри пов'язана із регіональними традиціями розвитку фізичної культури і спорту, матеріально-технічною базою закладу та потенційних можливостей викладачів. Вибір же види активності самими студентами заснований виключно на їх бажаннях (Силабус вибіркової навчальної дисципліни фізичне виховання засобами спорту).

О. Кошелева та І. Скрипченко, здійснивши аналіз науково-методичної літератури та реалізувавши власні напрацювання, зробили висновок про доцільність вибору методів у процесі фізичного виховання не лише з урахуванням змісту навчального матеріалу, але й з урахуванням вимог майбутньої професії. Такий підхід дозволить не лише формувати знання та навички в галузі фізичної культури, необхідні в життєдіяльності, але й сприятиме більш якісній підготовці майбутніх фахівців до виконання професійних обов'язків.

У теорії та методиці фізичного виховання давно розробляються підходи, в яких пропонується об'єднувати спеціальності в групи, з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності. Використовуючи одну з таких класифікацій спеціальностей ЗВО (за Л. Пилипеєм), об'єднаних у групи, які пред'являють схожі вимоги до дій, якостей і можливостей фахівця (Пилипей, 2009). Класифікація розроблена на основі аналізу професійних вимог, що ставляться до конкретної спеціальності, скомпонувала їх в 6 груп:

інформаційно-логічна – Міжнародна економіка. Міжнародні економічні відносини. Менеджмент зовнішньоекономічної діяльності. Фінанси. Міжнародна інформація. Менеджмент організацій. Економіка підприємства. Управління персоналом і економіка праці. Банківська справа. Облік і аудит. Архівознавство. Видавнича справа та редагування. Прикладна статистика. Програмне забезпечення АС. Економічна кібернетика. Інформатика. Інтелектуальні системи прийняття рішень. Інформаційні управляючі системи та технології. Комп'ютерні системи та мережі. Прикладна математика. Прикладна фізика. Фізика. Фізика твердого тіла. Маркетинг. Математика. Статистика. Підприємництво, торгівля та біржова діяльність. Фінанси, банківська справа і страхування;

комунікативна – Правознавство. Психологія. Журналістика. Соціологія. Лікувальна справа. Політологія. Історія. Соціальна робота. Міжнародні відносини. Філософія. Філологія. Туризм;

творчо-образна – Дизайн. Образотворче та декоративно-прикладне мистецтво. Дизайн архітектурного середовища;

технічна – Мікроелектроніка і напівпровідникові прилади. Біотехнічні та медичні апарати і системи. Радіофізика і електроніка. Технології та засоби телекомунікації. Фізична і біомедична електроніка. Хімічна технологія високомолекулярних сполук. Динаміка і міцність. Гідроаеродинаміка. Теплофізика. Автоматика та управління в технічних системах. Апаратура радіозв'язку, радіомовлення і телебачення. Прикладне матеріалознавство. Металорізальні верстати та системи. Робото-технічні системи та комплекси. Нетрадиційні джерела енергії. Прилади та системи неруйнівного контролю. Двигуни ракетно-космічних літальних апаратів. Енергетичні установки космічних літальних апаратів. Проектування і виробництво літальних апаратів. Літальні апарати. Імпульсні теплові машини. Радіоелектронні пристрої, системи та комплекси. Технологія будівельних конструкцій, виробів і матеріалів. Автомобільні дороги та аеродроми. Архітектура будівель і споруд. Містобудування. Підйомно-транспортні, будівельні, дорожні, меліоративні машини і обладнання. Автомобільне господарство тощо; екстремальна;

природничо аграрна – Хімія. Археологія. Географія. Екологія та охорона навколишнього середовища. Мікробіологія і вірусологія. Біохімія. Екологія. Ботаніка. Біологія. Фізіологія. Гідрогеологія. Екологія

та охорона навколишнього середовища. Землевпорядкування та кадастр (Пилипей, 2009).

Загальною ідеєю стало використання викладачам кафедр фізичного виховання методів теоретичної та методичної підготовки, які б сприяли не лише формуванню знань, а й розвитку якостей, характерних, професійно значущих для фахівців різних груп спеціальностей. Викладачі могли би обирати з методів, запропонованих нами або пропонувати власні варіанти, також викладачам було запропоновано визначити завдання з формування як загальних компетентностей, вирішенню яких буде сприяти використання тих чи інших методів навчання.

За твердження О. Кошелевої та О. Скрипченко засадничим методом для студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей запропоновано методи аналізу конкретних ситуацій для розвитку аналітичного та логічного мислення, уваги, пам'яті, емоційної стійкості, цілеспрямованості, дисциплінованості, ініціативності, ретельності, самостійності, наполегливості, витримки, самовладання; навчання учасників аналізу та алгоритмам вирішення реальних практичних ситуацій, формування навичок відділення важливого від другорядного;

комунікативної групи – дискусійні методи: дебати, дебрифінг, дискусію тощо, що сприятиме розвитку комунікативних якостей (вміння доказувати, апелювати, дебатувати, висловлювати свою або групову точку зору, формулювати та задавати питання, оцінювати та критикувати);

творчо-образної групи – ігрові методи (рольові, ситуаційні, ділові, навчальні ігри) для розвитку спостережливості, уваги, пам'яті, оперативного, творчого, логічного мислення, креативності, комунікативності, активності, ініціативності та формування загальних компетентностей;

технічної групи – методи активізації сприйняття (проблемні лекції, лекції візуалізації, лекції із заздалегідь запланованими помилками, лекції з використанням техніки зворотного зв'язку) задля залучення студентів до активної розумової діяльності, інтеграції зорового та вербального сприйняття інформації, розвитку вміння аналізувати ситуацію, інформацію;

природничо-аграрної групи – пошукові та дослідницькі методи: проект, звіт, програма, доповідь для виховання емоційної стійкості, концентрації уваги, творчого мислення, відчуття часу і простору, дисциплінованості, ініціативності, самостійності, сміливості,

наполегливості, витримки. Для розвитку цих якостей та формування професійних компетентностей (дослідницьких умінь, умінь спостерігати та робити висновки, застосовувати набуті знання на практиці, визначати сфери та межі застосування результатів дослідження).

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Застосування нових форм проведення занять з фізичного виховання серед студентської молоді є ключовим аспектом сучасного підходу до навчання та розвитку. Отже, існують декілька підходів до урізноманітнення фізкультурно-оздоровчої роботи із студентами сучасних ЗВО – використання безпосередньо інноваційних видів фізичної активності, впровадження спортивних та фітнес напрямів й, видів рухової активності з урахуванням вимог майбутньої професії. На даний час актуальними для студентської молоді визнані фітнес-класи; танцювальний фітнес, з елементами єдиноборств тощо; екстремальні види спорту, спортивні ігри, йога та варіації, крос-фіт. Спортивно-орієнтований формат, оснований на впровадженні тренування, з виду спорту, який вибере студент особисто потребує високого рівня матеріально-технічного забезпечення закладу та потенційних можливостей викладачів. Саме ця проблема, проблема рівня підготовки сучасного викладача кафедри фізичного виховання, на нашу думку, потребує подальшого наукового аналізу.

ЛІТЕРАТУРА

- Бондарев, Д., Гальчинський, В. (2008). Порівняльна характеристика фізичного стану студентів різних років вступу. *Молода спортивна наука України*, 2, 32-38. (Bondarev, D., Halchynskiy, V. (2008). Comparative characteristics of physical condition of students of different years of entry. *Young sports science of Ukraine*, 2, 32-38).
- Захарова, А. О., Петренко, Н. В. (2017). Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту. *Тези доповідей IV Міжнародної науково-методичної конференції* (Суми, 13–14 квітня 2017 року). Суми, 24–26. (Zakharova, A. O., Petrenko, N. V. (2017). Innovative technologies in the system of advanced training of specialists of physical education and sports. *Abstracts of the IV International Scientific and Methodological Conference* (Sumy, April 13-14, 2017). Sumy, 24–26).
- Кафедра фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України. URL: https://nubip.edu.ua/structure/fizuchnogo_vuxovannya (Department of Physical Education of the National University of Bioresources and Environmental Management of Ukraine. Retrieved from: https://nubip.edu.ua/structure/fizuchnogo_vuxovannya)
- Кафедра фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка». URL: <https://lpnu.ua/fv> (Department of Physical Education of the National University "Lviv Polytechnic". Retrieved from: <https://lpnu.ua/fv>)

- Кошелева, О. О., Скрипченко, І. Т. (2021). *Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: методичні рекомендації*. Дніпро: Журфонд. (Kosheleva, O. O., Skrypchenko, I. T. (2021). *Innovative technologies in the system of physical education of students of the ZIP: Methodical recommendations*. Dnipro: John).
- Матукова, Г. І. (2005). *Формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у поза аудиторний час* (автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04). Кіровоград. (Matukova, H. I. (2005). *Formation of physical culture of students of higher educational institutions in outside the auditorium* (abstract dis. ... candidate of Pedagogical Sciences: special. 13.00.04). Kirovograd).
- Москаленко, Н. В., Кожедуб, Т. Г. (2015). *Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні: навч. посіб. Дніпропетровськ: Інновація*. (Moskalenko, N. V., Kozhedub, T. H. (2015). *Innovative approaches to theoretical training in physical education: textbook. a manual*. Dnepropetrovsk: Innovation).
- Москаленко, Н. В., Пічурін, В. В. (2018). Зміст психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів спеціальності «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті». *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 197–202. (Moskalenko, N. V., Pichurin, V. V. (2018). Contents of psychophysical training in physical education of students of the specialty "Organization of transportation and management of railway transport". *Sports Bulletin of the Dnieper*, 1, 197–202).
- Нечипоренко, В. (2023). Особливості залучення учнівської молоді до занять фізичною культурою та спортом в позашкільній освіті країн Європейського Союзу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 4 (128), 35–45. (Nechyporenko, V. (2023). Features of involvement of student youth in physical education and sports in extracurricular education of European Union countries. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 4 (128), 35-45).
- Пилипей, Л. П. (2009). *Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія*. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ». (Pylypey, L. P. (2009). *Professional and applied physical training of students: monograph*. Sumy: UABS NBU).
- Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12> (On Physical Culture and Sports: Law of Ukraine of December 24, 1993 № 3808-XII. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12>)
- Сидорчук, Т. В. (2014). Використання інноваційних технологій зміцнення здоров'я студенток у навчальному процесі вищих навчальних закладів. *Спортивна медицина*, 1, 75–79. (Sydorchuk, T. V. (2014). The use of innovative technologies for promoting the health of students in the educational process of higher education institutions. *Sports medicine*, 1, 75-79).
- Силабус вибіркової навчальної дисципліни фізичне виховання засобами спорту. URL: https://www.chnu.edu.ua/media/k1znxprx/syl_00_3k_fizychne_vykhovannya_zasobamy_sportu.pdf (Sylabus of selective discipline Physical education by means of sports. Retrieved from: https://www.chnu.edu.ua/media/k1znxprx/syl_00_3k_fizychne_vykhovannya_zasobamy_sportu.pdf)

- Сичова, Т. В. (2012). *Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання* (дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02). Д. (Sykhova, T. V. (2012). *Innovative technologies for promoting the health of students in the process of physical education* (dis. ... candidate of Pedagogical Sciences). D.).
- Сичова, Т. (2011). Рухова активність та здоров'я студенток. Спортивний вісник Придніпров'я, 2, 58–61. (Sykhova, T. (2011). *Motor activity and health of students. Sports Bulletin of the Dnieper*, 2, 58-61).
- Скрипченко, І. Т. (2019). Застосування інноваційних технологій у теоретичній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15, 3К(100)19*, 523-527. (Skrypchenko, I. T. (2019). The use of innovative technologies in theoretical training of future specialists of physical culture and sports in professional activity in the field of children's and youth tourism. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Series 15, 3K (100) 19*, 523-527).
- Скрипченко, І. Т. (2015). Сучасний погляд на підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти*, 359-366. (Skrypchenko, I. T. (2015). Modern view of training future specialists in physical education and sports for professional activity in the field of children's and youth tourism. *Physical education, sports and tourist and local lore in educational institutions*, 359-366).
- Сучасним студентам – сучасні форми фізичного виховання! URL: <https://sportmon.org/suchasnym-studentam-suchasni-formy-fizychnogo-vyhovannya/> (Modern students are modern forms of physical education! Retrieved from: <https://sportmon.org/suchasnym-studentam-suchasni-formy-fizychnogo-vyhovannya/>).

SUMMARY

Glushenko Inna, Davidenko Mykola. Effective formats for implementing innovative technologies in students' physical education.

The authors of the article analyzed effective formats for implementing innovative technologies in the physical education of students. Several approaches to diversifying physical education activities with students of modern higher education institutions have been proven: the direct use of innovative types of physical activity, the introduction of a sports-oriented format based on implemented training, according to the type of sport chosen by the student personally, and types of motor activity taking into account the requirements of future profession. The use of new forms of physical education among college students is a key aspect of the modern approach to teaching and development. Several innovative forms of physical education among college students have been mentioned: fitness classes, extreme sports, dance activities, parkour, yoga, and meditation. In addition, fitness programs such as «Piloxing», fitness with elements of martial arts (fitboxing, taibo), bodyflex, stretching programs, «Kangoo Jumps», cross-fit have been recognized as effective. The authors analyzed the sports-oriented format based on implemented training, according to the type of sport chosen by the student personally (fitness, volleyball, basketball, football, athletic gymnastics) using the example of the syllabus of the elective discipline «Physical Education by means of sports» for third-year full-time students, proposed by the Physical Education Department of Yuriy Fedkovych

Chernivtsi National University. The appropriateness of choosing methods in the process of physical education is considered not only in terms of the content of educational material but also taking into account the requirements of the future profession. Using one of such classifications of university specialties (by L. Pylypey), grouped by similar requirements for actions, qualities, and abilities of a specialist. The combination of 6 groups of university specialties based on the analysis of professional requirements specific to each specialty is justified. The general idea was to use methods of theoretical and methodological training by physical education department lecturers that would contribute not only to the formation of knowledge but also to the development of qualities characteristic and professionally significant for specialists of various groups of specialties.

Key words: *exercises, innovations, methods, students, physical education, physical qualities, fitness.*

УДК 355.1

Сергій Денежніков

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0003-3289-8399

Малік Усманов

Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID 0000-0002-3660-3474

Андрій Мельніков

Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID 0000-0001-6039-1021

DOI 10.24139/2312-5993/2024.01-02/023-042

ТЕХНОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ РЕАБІЛІТАЦІЄЮ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДПСУ ПО ЗАКІНЧЕННЮ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Стаття присвячена розгляду питання змісту сучасних технологій управління реабілітацією постраждалих військовослужбовців ДПСУ, які брали участь у бойових сутичках. Ця проблема набуває великого значення і потребує уваги та особливого ставлення до неї фахівців-професіоналів, від яких залежатиме успішність як самої діяльності, так і подальшої реабілітації. Приділено увагу вивченню аспектів психолого-акмеологічної реабілітації, а також тим сторонам питання, які потребують додаткового вивчення та конкретизації. Розглянуто питання зміни Я-концепції у військовослужбовців ДПСУ, які брали участь у бойових діях. У результаті розгляду різних аспектів психологічної реабілітації військовослужбовців ДПСУ зроблено висновок про важливість цього виду реабілітації щодо відновлення особистісних ресурсів та включеності індивіда до суспільних відносин.

Ключові слова: *реабілітація, управління, військовослужбовець, Державна прикордонна Служба України, акмеологія, психологічна підтримка, соціальний захист ветеранів.*

Постановка проблеми. В умовах повномасштабного вторгнення РФ на територію України надважливим та надзвичайно необхідним компонентом реформ у нашій країні виступає радикальне