

Секція Освіта	
УДК 378.147:796.011.3	
Дата першого надходження статті до видання	2026-02-15
Дата прийняття статті до друку після рецензування	2026-02-15
Дата публікації/оприлюднення	2026-03-15

Індивідуалізація фізичного виховання як умова підвищення рухової активності студентів

Амізян Андрій Альбертович

Старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені
С.З.Гжицького
Дубляни, Україна
boxereko@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-3564-5505>

Найда Анастасія Сергіївна

Старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту
Львівський національний університет
ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З.Гжицького
Дубляни, Україна
drvel@ukr.net
<https://orcid.org/0009-0006-2124-7821>

Походенко Ірина Федорівна

Старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту
Львівський національний університет
ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького
Дубляни, Україна
irapohodenko87@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-6630-7427>

Самковський Юрій Леонідович

Старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту
Львівський національний університет
ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького
Дубляни, Україна
usamkovskij@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-1138-5581>

Шимечко Андрій Ярославович

Старший викладач кафедри рухової активності та масового спорту
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені
С.З.Гжицького
Дубляни, Україна
sha73@i.ua
<https://orcid.org/0009-0004-9943-8746>

Анотація. Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні значення індивідуалізації фізичного виховання як умови підвищення рухової активності студентів та визначенні її впливу на формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. В статті розглянуто індивідуалізацію фізичного виховання як одну з важливих умов підвищення рухової активності студентів у сучасному освітньому процесі. Обґрунтовано, що традиційна організація занять фізичним вихованням не завжди повною мірою враховує різний рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, мотивацію, інтереси та психоемоційні особливості студентської молоді. Встановлено, що індивідуальний підхід дозволяє адаптувати зміст, інтенсивність і форми фізичних навантажень до реальних можливостей здобувачів освіти, що підвищує безпечність і результативність занять. Особливу увагу приділено ролі мотиваційного чинника, оскільки саме внутрішня зацікавленість студента у власному фізичному розвитку постає важливою передумовою регулярної рухової активності. Розкрито, що індивідуалізація фізичного виховання сприяє подоланню формального ставлення до занять, підвищує рівень особистої відповідальності за здоров'я, допомагає формувати навички самостійного добору фізичних вправ, контролю навантаження та оцінювання власного прогресу. Доведено, що за умов індивідуалізованого підходу фізичне виховання набуває не лише оздоровчого, а й педагогічного, психологічного та соціального значення, оскільки сприяє розвитку витривалості, сили, гнучкості, координації, емоційної стійкості, працездатності та позитивного ставлення до активного способу життя. Зроблено висновок, що індивідуалізація фізичного виховання є перспективним напрямом удосконалення освітнього процесу у закладах вищої освіти та важливою передумовою формування сталої рухової культури студентів.

Ключові слова: індивідуалізація фізичного виховання, рухова активність, студенти, фізична підготовленість, мотивація до занять, здоровий спосіб життя, заклади вищої освіти, фізичний розвиток

Individualization of physical education as a condition for increasing students' motor activity

Andryi Amizyan

Senior lecturer, Department of Physical Activity and Mass Sports
Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies Lviv,
Dublyany, Ukraine
boxereko@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-3564-5505>

Anastasiia Naida

Senior lecturer, Department of Physical Activity and Mass Sports
Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies Lviv,
Dublyany, Ukraine
drvel@ukr.net
<https://orcid.org/0009-0006-2124-7821>

Iryna Pokhodenko

Senior lecturer, Department of Physical Activity and Mass Sports

Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies Lviv,
Dublyany, Ukraine
irapohodenko87@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-6630-7427>

Yurii Samkovskij

Senior lecturer, Department of Physical Activity and Mass Sports
Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies Lviv,
Dublyany, Ukraine
usamkovskij@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-1138-5581>

Shimechko Andryi

Senior lecturer, Department of Physical Activity and Mass Sports
Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies Lviv,
Dublyany, Ukraine
sha73@i.ua
<https://orcid.org/0009-0004-9943-8746>

Abstract. The purpose of the study is to theoretically substantiate the importance of individualization of physical education as a condition for increasing students' motor activity and to determine its impact on the formation of motivation for systematic physical exercise. The object of the study is the process of physical education of students in higher education institutions. The article considers the individualization of physical education as one of the important conditions for increasing students' motor activity in the modern educational process. It is substantiated that the traditional organization of physical education classes does not always fully take into account the different levels of physical fitness, health status, motivation, interests and psycho-emotional characteristics of student youth. It is established that an individual approach allows you to adapt the content, intensity and forms of physical activity to the real capabilities of students, which increases the safety and effectiveness of classes. Particular attention is paid to the role of the motivational factor, since it is the student's internal interest in his own physical development that becomes an important prerequisite for regular physical activity. It is revealed that the individualization of physical education helps to overcome the formal attitude to classes, increases the level of personal responsibility for health, helps to form the skills of independent selection of physical exercises, load control and assessment of one's own progress. It is proven that under the conditions of an individualized approach, physical education acquires not only health-improving, but also pedagogical, psychological and social significance, since it contributes to the development of endurance, strength, flexibility, coordination, emotional stability, working capacity and a positive attitude to an active lifestyle. It is concluded that the individualization of physical education is a promising direction for improving the educational process in higher education institutions and an important prerequisite for the formation of a sustainable physical culture of students.

Keywords: individualization of physical education, physical activity, students, physical fitness, motivation for classes, healthy lifestyle, higher education institutions, physical development

Вступ

Актуальність проблеми. Сучасна студентська молодь перебуває під впливом значного навчального, інформаційного та психоемоційного навантаження, яке не рідко супроводжується зниженням рівня щоденної рухової активності, порушенням режиму праці й відпочинку, збільшенням часу, проведеного за комп'ютером, смартфоном або іншими засобами комунікації. У таких умовах традиційна модель фізичного виховання, орієнтована переважно на єдині нормативи, однаковий зміст занять і стандартні форми контролю, не завжди забезпечує належну мотивацію студентів до систематичних занять фізичними вправами. Студенти мають різний рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, функціональні можливості, спортивний досвід, інтереси, темперамент, мотиваційні установки та потреби у видах рухової активності. Саме тому однакова програма занять може бути надмірно складною для одних студентів і недостатньо цікавою або результативною для інших. Індивідуалізація фізичного виховання надає можливість враховувати ці відмінності, добирати адекватні фізичні навантаження, урізноманітнювати зміст занять, пропонувати студентам такі форми активності, які відповідають їхнім можливостям і особистим інтересам.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасних наукових дослідженнях проблема індивідуалізації фізичного виховання студентів розглядається як один із провідних напрямів оновлення освітнього процесу у закладах вищої освіти [1-10]. Наприклад, Ю. Паришка [1] зазначає, що індивідуалізація фізичного виховання студентів має спиратися на врахування їхнього фізичного стану, рівня підготовленості, мотивації, освітніх потреб і можливостей адаптації до навантажень. Важливим доповненням до загального бачення індивідуалізації є дослідження С. Кудіна, К. Коптева, А. Денисовця та Н. Гаврилової [2], у якому увагу зосереджено на руховій активності студентів з особливими потребами. С. Кудін та співавтори [2] зазначають, що індивідуалізація рухової активності має особливе значення в інклюзивному освітньому середовищі, де студенти можуть мати різні функціональні можливості, медичні обмеження, особливості фізичного розвитку та потребу в адаптивних формах фізичного виховання. Окреме місце у науковому осмисленні досліджуваної проблеми займає праця О. Андрєєвої, В. Степанюка та Д. Анікеєва [3], присвячена сучасним підходам до індивідуалізації та персоналізації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти. О. Митчик та співавтори [4] зазначають, що фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності потребує оновлення змісту занять, перегляду організаційних підходів і посилення оздоровчої спрямованості освітнього процесу. Значення цього дослідження полягає в тому, що воно показує небезпеку малорухомого способу життя для студентської молоді. Значний внесок у розуміння рухової активності як основи здоров'язбережувальної поведінки студентів зробили Н. Долбишева, І. Луценко та І. Балджи [5]. Н. Долбишева [5] зазначає, що рухова активність студентів є не лише засобом фізичного розвитку, а й важливою складовою здоров'язбережувальної поведінки, яка впливає на самопочуття, працездатність, енерговитрати, ставлення до здоров'я та здатність підтримувати активний спосіб життя.

Виділення невирішеної частини проблеми. Разом із цим, аналіз наукових праць засвідчує, що індивідуалізація фізичного виховання студентів переважно розглядається через окремі аспекти організації занять, адаптації фізичного навантаження, підвищення мотивації або врахування стану здоров'я здобувачів освіти, тоді як її значення саме як цілісної педагогічної умови підвищення рухової активності студентської молоді залишається недостатньо розкритим. Не рідко дослідницька увага зосереджується на загальних проблемах фізичного виховання, особливостях організації рухової активності студентів з особливими потребами, здоров'язбережувальній поведінці або подоланні наслідків малорухомого способу

життя, однак потребує глибшого опрацювання питання взаємозв'язку між індивідуальним підходом, внутрішньою мотивацією студента, педагогічною гнучкістю занять і формуванням сталої потреби у регулярній руховій активності.

Мета статті. Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні значення індивідуалізації фізичного виховання як умови підвищення рухової активності студентів та визначенні її впливу на формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

Наукова новизна. Наукова новизна дослідження полягає у комплексному обґрунтуванні індивідуалізації фізичного виховання як цілісної педагогічної умови підвищення рухової активності студентів, з уточненням її змісту, організаційно-методичних засад, мотиваційного значення та ролі у формуванні відповідального ставлення здобувачів освіти до власного фізичного розвитку.

Практичне значення. Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання сформульованих у статті положень для вдосконалення організаційного, методичного та освітнього забезпечення фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Методологія

Методи дослідження. Методологічну основу дослідження становить сукупність загальнонаукових і спеціальних методів наукового пізнання. Діалектичний метод використано для дослідження сутності індивідуалізації фізичного виховання, а також для з'ясування взаємозв'язку між індивідуальними особливостями студентів, мотивацією до занять фізичними вправами та підвищенням рівня рухової активності. Системно-структурний метод застосовано для аналізу місця індивідуалізації у структурі сучасного фізичного виховання, визначення її основних складових, педагогічних функцій і можливостей у внутрішньому освітньому середовищі закладу вищої освіти.

Джерела даних. Емпіричну та теоретичну основу дослідження становлять наукові праці вітчизняних дослідників, присвячені проблематиці фізичного виховання студентів, індивідуалізації рухової активності, персоналізації освітнього процесу, організації занять в умовах обмеження рухової активності та формування здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді.

Інструменти аналізу. Для опрацювання отриманих даних використано інструменти наукового аналізу, зокрема доктринальний аналіз наукових підходів до розуміння сутності індивідуалізації фізичного виховання як складової сучасного освітнього процесу.

Обмеження дослідження. Обмеження дослідження зумовлені тим, що аналіз індивідуалізації фізичного виховання здійснюється переважно у площині теоретичного узагальнення наукових підходів до її використання у закладах вищої освіти.

Результати

Індивідуалізація фізичного виховання студентів є важливою педагогічною умовою, яка дозволяє перейти від однакового підходу до всіх здобувачів освіти до більш гнучкої, особистісно орієнтованої організації рухової активності. Сутність такого підходу полягає в тому, що студент розглядається не як пасивний виконавець стандартної програми, а як активний учасник власного фізичного розвитку, який має індивідуальні потреби, можливості, обмеження, інтереси та мотиваційні установки. У студентському віці організм ще продовжує адаптуватися до інтенсивного навчального навантаження, зміни режиму дня, самостійного способу життя, нових соціальних умов і зростання психоемоційної напруги. Разом із цим, значна частина студентів проводить

багато часу в сидячому положенні, працює з навчальними матеріалами, комп'ютером, телефоном, електронними платформами, а тому природна потреба в русі поступово зменшується. При такого роду умовах фізичне виховання не повинно обмежуватися лише виконанням нормативів або відпрацюванням однакових комплексів вправ. Воно має створювати підґрунтя для усвідомлення студентом значення рухової активності, формування відповідального ставлення до власного здоров'я, розвитку сили, витривалості, гнучкості, координації та загальної працездатності (табл.1).

Таблиця 1

Карта індивідуальних особливостей студента у фізичному вихованні

Напрямок	Що потрібно враховувати під час занять
Фізична підготовленість	Викладач має оцінювати не лише загальний результат студента, а й вихідний рівень сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації. Один студент може легко виконувати бігові вправи, але мати слабку гнучкість, тоді як інший може краще виконувати вправи на розтягування, але швидко втомлюватися під час навантаження на витривалість
Стан здоров'я	Необхідно враховувати хронічні захворювання, тимчасові обмеження, порушення постави, проблеми з серцево-судинною системою, дихальною системою, опорно-руховим апаратом, а також загальний рівень самопочуття студента
Мотивація до руху	Частина студентів відвідує заняття лише через обов'язковість дисципліни, інші прагнуть покращити фігуру, витривалість, самопочуття, зняти стрес або підготуватися до певного виду спорту. Мотиви можуть суттєво відрізнитися
Психологічні особливості	Студенти можуть по-різному реагувати на змагання, публічне виконання вправ, порівняння результатів, зауваження викладача або групову роботу. Для одних змагальність є стимулом, для інших вона може викликати напруження
Особисті інтереси	Одним студентам цікаві командні ігри, іншим подобаються тренажерні заняття, фітнес, плавання, єдиноборства, танцювальні програми, йога або оздоровча ходьба

Сформовано авторами

Індивідуалізація фізичного виховання тісно пов'язана з проблемою мотивації студентів до регулярної рухової активності, оскільки саме мотивація визначає, чи буде студент сприймати заняття як необхідну і корисну частину власного життя. У традиційній організації фізичного виховання не рідко основний акцент робиться на виконанні навчальної програми, контрольних нормативів і відвідуванні занять, тоді як внутрішні мотиви студента залишаються недостатньо врахованими. Унаслідок цього частина здобувачів освіти формально присутня на заняттях, але не демонструє справжньої зацікавленості у фізичному самовдосконаленні. Індивідуалізація змінює цю ситуацію, адже вона дозволяє пов'язати фізичне виховання з особистими потребами студента. Для одного студента важливим може бути зниження втомлюваності під час навчання, для іншого підвищення витривалості, для третього покращення зовнішнього вигляду, для четвертого зниження рівня стресу, для п'ятого розвиток упевненості у собі. Водночас викладач отримує можливість не просто вимагати виконання вправ, а пояснювати їхню користь, допомагати студенту бачити власний прогрес і формувати позитивний емоційний зв'язок із руховою активністю. Особливого значення набуває поступовість навантаження, оскільки надто складні завдання можуть знизити мотивацію, а надто легкі не надають відчуття розвитку. Індивідуалізоване фізичне виховання дозволяє встановлювати реалістичні цілі, наприклад збільшення кількості кроків протягом дня, покращення показників витривалості, регулярне виконання

ранкової руханки, участь у групових заняттях або самостійне планування фізичної активності протягом тижня (табл.2).

Таблиця 2

Мотиваційний компас індивідуалізації фізичного виховання

Мотиваційний напрям	Як проявляється у студентів
Турбота про здоров'я	Студент починає розуміти, що нестача руху може спричиняти втому, сонливість, зниження концентрації, біль у спині, напруження м'язів, погіршення настрою та зниження загальної працездатності
Прагнення до особистого прогресу	Студент хоче бачити, що його зусилля мають результат, наприклад він довше виконує вправу, швидше відновлюється після навантаження, краще контролює тіло або відчуває меншу втому
Емоційне задоволення від занять	Для багатьох студентів важливо, щоб заняття не були одноманітними, надто суворими або психологічно неприємними. Позитивні емоції можуть стати сильним стимулом до регулярної активності
Соціальна взаємодія	Студентам не рідко важливо відчувати підтримку групи, мати спільну мету, брати участь у командних вправах і бачити, що фізичне виховання може бути простором спілкування
Підготовка до майбутньої професійної діяльності	Студенти поступово усвідомлюють, що фізична витривалість, стресостійкість, працездатність і дисципліна важливі не лише для навчання, а й для майбутньої роботи

Сформовано авторами

Практична реалізація індивідуалізації фізичного виховання потребує продуманої педагогічної організації, адже вона не зводиться лише до зменшення або збільшення фізичного навантаження. Насамперед необхідно провести початкове оцінювання фізичного стану студентів, визначити їхній рівень підготовленості, виявити інтереси, обмеження, бажані види активності та ставлення до занять. Таке оцінювання має бути не каральним, а діагностичним, тобто спрямованим на розуміння стартових можливостей кожного студента. Після цього викладач може формувати різні рівні складності завдань, пропонувати альтернативні вправи, поєднувати обов'язкові та вибіркові складові заняття, використовувати індивідуальні картки прогресу, короткі самоспостереження, групові й самостійні форми роботи. У таких умовах важливо, щоб студент бачив прозору траєкторію власного розвитку. Наприклад, якщо студент має низьку витривалість, для нього можна передбачити поступове збільшення тривалості аеробного навантаження. Якщо студент має достатню фізичну підготовленість, але низький інтерес до стандартних занять, йому можна запропонувати складніші координаційні вправи, функціональні тренування або участь у спортивних проектах. Якщо студент має медичні обмеження, зміст занять повинен будуватися на безпечних оздоровчих вправах, дихальних практиках, розтягуванні, ходьбі, помірному силовому навантаженні та контролі самопочуття. Разом із цим, важливо не допустити ситуації, коли індивідуалізація перетворюється на хаотичність (табл.3).

Матриця позитивних змін від індивідуалізації фізичного виховання

Сфера змін	Які позитивні результати можуть з'явитися
Фізичний стан	Поступово покращуються витривалість, сила, гнучкість, координація, постава, дихальна функція, здатність до відновлення після навантаження та загальна працездатність організму
Психоемоційний стан	Регулярний рух допомагає зменшити напруження, знизити рівень стресу, покращити настрій, підвищити впевненість у собі та сформувані більш позитивне ставлення до власних можливостей
Навчальна працездатність	Активні студенти можуть краще переносити навчальне навантаження, довше зберігати концентрацію, швидше відновлюватися після інтелектуальної праці та ефективніше організовувати режим дня
Соціальна активність	Через командні вправи, групові заняття, спортивні заходи та взаємну підтримку студенти краще взаємодіють між собою, розвивають комунікацію, відповідальність і взаємодопомогу
Самостійна рухова культура	Студент навчається планувати власну активність, обирати безпечні вправи, оцінювати навантаження, підтримувати регулярність занять і переносити рухову активність у повсякденне життя

Сформовано авторами

Індивідуалізація фізичного виховання являється дієвим напрямом підвищення якості освітнього процесу у закладах вищої освіти, оскільки поєднує оздоровчі, педагогічні, психологічні та соціальні завдання. Разом із цим, вона створює підґрунтя для переходу від репродуктивного виконання фізичних вправ до усвідомленої участі студента у власному фізичному розвитку. При такого роду умовах викладач не лише організовує заняття, а й виконує роль консультанта, який допомагає визначити оптимальний рівень навантаження, підібрати види рухової активності, сформувані індивідуальну траєкторію фізичного самовдосконалення та оцінити динаміку особистих результатів. Такий підхід є особливо важливим для студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості, хронічною втомою, обмеженнями за станом здоров'я або недостатньою мотивацією до занять. Водночас індивідуалізація корисна і для фізично підготовлених студентів, адже дає змогу уникнути одноманітності, підтримати інтерес до занять, розвивати спеціальні рухові якості та досягати вищого рівня фізичної активності.

Обговорення

Інтерпретація результатів. Отримані результати дослідження надають підстави стверджувати, що індивідуалізацію фізичного виховання студентів доцільно розглядати не лише як спосіб пристосування фізичних вправ до рівня підготовленості окремого здобувача освіти, а як цілісну педагогічну систему підвищення рухової активності студентської молоді. Проведений аналіз відображає, що її ефективність формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких провідне місце посідають урахування стану здоров'я студента, рівня фізичної підготовленості, мотиваційних установок, інтересів, попереднього рухового досвіду, психологічної готовності до занять і здатності до самоконтролю.

Порівняння з іншими дослідженнями. Результати дослідження загалом узгоджуються з позиціями вітчизняних науковців щодо необхідності оновлення фізичного виховання студентської молоді на засадах індивідуального підходу, мотиваційної підтримки та врахування реального рівня рухової активності. Зокрема,

Ю. Паришкара [1] розглядає індивідуалізацію фізичного виховання студентів як важливу педагогічну умову, що передбачає врахування фізичного стану, рівня підготовленості та освітніх потреб здобувачів освіти. Такий підхід співвідноситься з результатами нашого дослідження, у межах якого також доведено, що підвищення рухової активності студентів неможливе без адаптації змісту занять до індивідуальних можливостей і мотиваційних особливостей молоді. С. Кудін, К. Коптев, А. Денисовець та Н. Гаврилова [2] акцентують увагу на індивідуалізації рухової активності студентів з особливими потребами, що дозволяє поглибити розуміння індивідуального підходу як засобу забезпечення доступності, безпеки та гуманізації фізичного виховання. На нашу точку зору, положення цих авторів мають ширше значення, оскільки доводять необхідність врахування різних функціональних можливостей не лише в інклюзивному навчанні, а й у фізичному вихованні всіх студентів.

Наукова новизна (розгорнуто). Наукова новизна дослідження полягає у формуванні комплексного наукового підходу до розуміння індивідуалізації фізичного виховання як умови підвищення рухової активності студентів. У роботі обґрунтовано доцільність розгляду індивідуалізації не лише як методичного прийому диференціації фізичного навантаження, а як педагогічно організованої системи, що поєднує діагностику фізичного стану, визначення особистих потреб студента, добір варіативних форм рухової активності, мотиваційний супровід, контроль самопочуття та оцінювання індивідуального прогресу.

Практичне значення (розгорнуто). Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості їх використання для вдосконалення системи організаційного, методичного та освітнього забезпечення фізичного виховання у закладах вищої освіти. Отримані результати можуть бути використані під час розроблення та оновлення навчальних програм з фізичного виховання, у яких індивідуалізація може посідати місце ефективної педагогічної умови підвищення рухової активності студентів.

Висновки

Отже, індивідуалізація фізичного виховання є важливою умовою підвищення рухової активності студентів, оскільки вона дозволяє враховувати рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, мотивацію, інтереси та індивідуальні можливості кожного здобувача освіти. Такий підхід сприяє переходу від формального виконання фізичних вправ до свідомого ставлення до власного фізичного розвитку, формування стійкої потреби в регулярній руховій активності та підвищення загальної працездатності студентської молоді. Разом із цим, індивідуалізація фізичного виховання надає можливість зробити заняття більш доступними, безпечними, цікавими та результативними, що особливо важливо при зростанні навчального навантаження, малорухомого способу життя та психоемоційного напруження.

Список використаних джерел

1. Паришкара Ю., Козерук К., Стрілецький А., Ускова С. Індивідуалізація фізичного виховання студентів: проблеми та шляхи вирішення. Том 189, № 33, 2025. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253310>
2. Кудін С. Ф., Коптев К. Г., Денисовець А. П., Гаврилова Н. М. Індивідуалізація рухової активності студентів з особливими потребами. № 3, 2025. Олімпійський та паралімпійський спорт. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2025.3.13>
3. Андреева О., Степанюк В., Анікеєв Д. Сучасні підходи до індивідуалізації та персоналізації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти:

- виклики, можливості та перспективи впровадження. № 29(4), 2024. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. С. 182-189. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(4\).182-189](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(4).182-189)
4. Митчик О. П., Тарасюк В. Й., Мороз М. С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. № 1, 2023. Академічні студії. Серія «Педагогіка». С. 110-115. DOI: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.1.16>
 5. Долбишева Н., Луценко І., Балджи І. Рухова активність як основа здоров'язбережувальної поведінки студентів: сучасні підходи та тенденції. № 1, 2025. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. DOI: <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-1>
 6. Багорка А., Есаулова О. Адаптивне фізичне виховання студентської молоді в умовах воєнного стану. 2025. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. С. 202-210. URL: <https://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/view/325933>
 7. Бишевец Н., Лазакович Ю. Аналіз рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. № 5(164), 2023. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. С. 29-32. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).06)
 8. Іванюта Н. В., Корюкаєв М. М., Соболенко А. І. Фізична активність як спосіб підвищення академічної успішності студентів. № 8(181), 2024. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).16)
 9. Долбишева Н., Луценко І. Руховий режим студентської молоді сьогодення з урахуванням особливостей організації освітнього процесу. № 1, 2023. Спортивний вісник Придніпров'я. С. 31-39. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-031>
 10. Луценко І. М., Долбишева Н. Г. Рухова активність студентської молоді в умовах сьогодення. № 1, 2022. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт. С. 28-38.

References

1. Paryshkura, Yu., Kozeruk, K., Striletskyi, A., & Uskova, S. (2025). Individualizatsiia fizychnoho vykhovannia studentiv: problemy ta shliakhy vyrishennia [Individualization of students' physical education: problems and ways of solving them]. Visnyk Natsionalnoho universytetu "Chernihivskiy kolehium" imeni T. H. Shevchenka, 189(33). DOI <https://doi.org/10.58407/visnik.253310>
2. Kudin, S. F., Koptiev, K. H., Denysovets, A. P., & Havrylova, N. M. (2025). Individualizatsiia rukhovoї aktyvnosti studentiv z osoblyvymy potrebamy [Individualization of motor activity of students with special needs]. Olimpiiskiy ta paralimpiiskiy sport, 3. DOI <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.3.13>
3. Andrieieva, O., Stepaniuk, V., & Anikieiev, D. (2024). Suchasni pidkhody do indyvidualizatsii ta personalizatsii osvithnoho protsesu z fizychnoho vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity: vyklyky, mozhlyvosti ta perspektyvy vprovadzhennia [Modern approaches to individualization and personalization of the educational process in physical education at higher education institutions: challenges, opportunities and prospects for implementation]. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny, 29(4), 182-189. DOI [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(4\).182-189](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(4).182-189)
4. Mytchuk, O. P., Tarasiuk, V. Y., & Moroz, M. S. (2023). Fizychno vykhovannia studentiv v umovakh obmezhenia rukhovoї aktyvnosti [Physical education of students under conditions of limited motor activity]. Akademichni studii. Seriiia "Pedahohika", 1, 110-115. DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.1.16>

5. Dolbysheva, N., Lutsenko, I., & Baldzhy, I. (2025). Rukhova aktyvnist yak osnova zdoroviazberezhualnoi povedinky studentiv: suchasni pidkhody ta tendentsii [Motor activity as the basis of health-preserving behavior of students: modern approaches and trends]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia, 1. DOI <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-1>
6. Bahorka, A., & Esaulova, O. (2025). Adaptivne fizyчне vykhovannia studentskoi molodi v umovakh voiennoho stanu [Adaptive physical education of student youth under martial law]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння, 202–210. URL <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325933>
7. Byshevets, N., & Lazakovych, Yu. (2023). Analiz rukhovoї aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoї osvity v umovakh dystantsiinoho navchannia [Analysis of motor activity of higher education students under conditions of distance learning]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15, 5(164), 29–32. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).06)
8. Ivaniuta, N. V., Koriukaiev, M. M., & Sobolenko, A. I. (2024). Fizyчна aktyvnist yak sposib pidvyshchennia akademichnoi uspishnosti studentiv [Physical activity as a way to improve students' academic performance]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15, 8(181). DOI [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).16)
9. Dolbysheva, N., & Lutsenko, I. (2023). Rukhovyi rezhym studentskoi molodi sohodennia z urakhuvanniam osoblyvostei orhanizatsii osvitnoho protsesu [Motor regime of modern student youth considering the features of educational process organization]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, 1, 31–39. DOI <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-031>
10. Lutsenko, I. M., & Dolbysheva, N. H. (2022). Rukhova aktyvnist studentskoi molodi v umovakh sohodennia [Motor activity of student youth under current conditions]. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizyčne vykhovannia i sport, 1, 28–38.