



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 373.3:796.01

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18258521>

Порівняльна ефективність традиційних та інноваційних підходів до організації самостійної роботи студентів із фізичного виховання в закладах вищої освіти

Євтушенко Віктор Володимирович,

викладач, кафедра спеціальної фізичної та бойової підготовки, Національна академія Служби безпеки України, м. Київ, Україна,
<https://orcid.org/0009-0007-0832-2724>

Бабачук Юлія Михайлівна,

асистент, кафедра теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-8851-924X>

Гах Роман Васильович,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту, Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль, Україна, <https://orcid.org/0000-0001-8668-3102>

Прийнято: 29.12.2025 | Опубліковано: 15.01.2026

Анотація. Сучасний темп життя зумовлює потребу формування серед молоді мотивації до систематичної фізичної активності та відповідальності за власний стан здоров'я. **Мета статті** – порівняти ефективність традиційних та інноваційних підходів до організації самостійної роботи



студентів із фізичного виховання в закладах вищої освіти, визначити їх вплив на розвиток фізичних навичок, мотивацію та загальний рівень фізичної активності студентів. **Методи.** У ході дослідження використано теоретичні методи аналізу, синтезу, абстрагування, індуктивного й дедуктивного підходів, а також емпіричні методи спостереження та опису. **Результати.** Проаналізовано основні методи та форми організації самостійної роботи студентів із фізичного виховання, що застосовують у закладах вищої освіти. Виявлено, що традиційний підхід передбачає виконання фізичних вправ за методичними вказівками викладача, ведення щоденника фізичної активності та самостійну підготовку до залікових нормативів. Інноваційний підхід охоплює використання онлайн-платформ і мобільних застосунків, індивідуальні програми фізичної активності, проєктну роботу (фітнес-проєкти, челенджі) та самоконтроль із застосуванням фітнес-трекерів. Досліджено інструменти та технології, які активно впроваджують для організації самостійної роботи студентів. Серед них – мобільні застосунки для тренувань (MyFitnessPal, Nike Training Club), онлайн-платформи для фізичного виховання (Fitness Blender, PE with Joe), фітнес-трекери (Fitbit, Garmin) та VR/AR-тренування. Показано, що інноваційні методи завдяки персоналізованості, використанню цифрових технологій та інтерактивних платформ значно підвищують зацікавленість та ефективність самостійної роботи студентів, а також покращують результати фізичного розвитку порівняно з традиційними підходами, які часто не враховують індивідуальних потреб здобувачів. **Висновки.** Упровадження інноваційних підходів в організацію самостійної роботи студентів із фізичного виховання має вагомe значення для підвищення ефективності навчального процесу, сприяючи активному залученню молоді до фізкультурно-оздоровчого процесу, розвиваючи їхні навички самоконтролю, а також формуючи стійку мотивацію до ведення здорового способу життя.



Ключові слова: традиційні методи, інноваційні методи, мотивація, фізична активність, онлайн-платформи, мобільні застосунки, гейміфікація, студентське життя.

Comparative effectiveness of traditional and innovative approaches to organizing independent work of students in physical education in higher education institutions

Viktor Yevtyshenko,

Teacher, Department of Special Physical and Combat Training, National Academy of the Security Service of Ukraine, Kyiv, Ukraine,
<https://orcid.org/0009-0007-0832-2724>

Yuliia Babachuk,

Assistant, Department of Theory and Methods of Physical Education, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-8851-924X>

Roman Gakh,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation and Sports, West Ukrainian National University, Ternopil, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-8668-3102>

***Abstract.** The modern pace of life creates a need for motivation to engage in systematic physical activity and for young people to take responsibility for their own health. The **purpose of the study** is to compare the effectiveness of traditional and innovative approaches to organizing independent student work in physical education in higher education institutions and to determine their impact on the*



development of physical skills, motivation, and students' overall physical activity. **Methods.** The study used theoretical methods of analysis, synthesis, and abstraction, as well as inductive and deductive approaches, along with empirical methods of observation and description. **Results.** The key methods and forms of organizing students' independent work in physical education at higher education institutions were analyzed. It was found that the traditional approach involves performing physical exercises according to the teacher's methodological instructions, keeping a physical activity diary and independent preparation for credit standards. The innovative approach, in turn, includes the use of online platforms and mobile applications, individual physical activity programs, project work (fitness projects and challenges), and self-monitoring using fitness trackers. Tools and technologies that are actively implemented to organize students' independent work were studied. Among them, mobile applications for training (MyFitnessPal, Nike Training Club), online platforms for physical education (Fitness Blender, PE with Joe), fitness trackers (Fitbit, Garmin) and VR/AR training were highlighted. It was found that innovative methods, thanks to a personalized approach, the use of digital technologies and interactive platforms, significantly increase the interest and effectiveness of students' independent work, as well as improve the results of physical development compared to traditional approaches, which often do not take into account the individual needs of applicants. **Conclusions.** The introduction of innovative approaches to organizing students' independent work in physical education is of great importance for increasing the effectiveness of the educational process, fostering young people's active involvement in physical education and health, developing their self-control skills, and fostering a stable motivation to lead a healthy lifestyle.

Keywords: traditional methods, innovative methods, motivation, physical activity, online platforms, mobile applications, gamification, student life.



Постановка проблеми. Сучасні тенденції розвитку вищої освіти потребують перегляду традиційних педагогічних моделей та запровадження більш гнучких підходів, що має вагоме значення у сфері фізичного виховання. Традиційні програми, побудовані на стандартизованих вимогах, не завжди відповідають очікуванням студентів, для яких важливими є інтерактивність та можливість індивідуального вибору. Особливої значущості набуває стимулювання мотивації до самостійної роботи студентів (далі – СРС), адже формальне ставлення до занять знижує рівень їхньої задіяності та ефективність розвитку фізичних якостей.

Інноваційні методи, що охоплюють цифрові платформи, мобільні застосунки й елементи гейміфікації, сприяють формуванню привабливого освітнього середовища, у якому студенти можуть відстежувати власний прогрес, коригувати інтенсивність навантажень та активно залучатися до процесу саморозвитку. Зіставлення цих підходів із традиційними методами дає змогу реально оцінити їхню дієвість і виявити перспективи для покращення організації навчального процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження свідчать про активну інтеграцію класичних методів фізичного виховання із сучасними технологіями та цифровими інструментами, що допомагає ефективніше організувати СРС, підвищуючи їхню мотивацію, розвиток фізичних навичок та адаптацію до нових освітніх викликів у закладах вищої освіти (далі – ЗВО). Зокрема, І. Євтифієва та співавтори зазначають, що інтеграція самостійних фізичних вправ у навчальний процес студентів дистанційно сприяє покращенню фізичної підготовленості та вдосконаленню основних особистісних якостей і практичних умінь [1]. Учений Д. Калашник та колеги демонструють, що інтеграція інформаційних технологій із традиційними методами фізичного виховання сприяє поліпшенню мотивації студентів та результатів занять і дає змогу адаптувати модель фізичного



виховання до сучасних освітніх вимог, водночас зберігаючи головну роль викладача в цьому процесі [2].

Як стверджують Л. Абсальямова та співавтори (L. Absalyamova et al.), використання нейропсихологічних методів саморегуляції, а також поєднання мотиваційних і навчальних стратегій допомагає запобігти академічному вигоранню, сприяє формуванню дисциплінованості, що підвищує ефективність фізичного виховання [3]. Учений В. Овчарук та колеги акцентують на тому, що системний аналіз традиційних і сучасних цінностей фізичного самовиховання з урахуванням соціокультурних, групових та індивідуальних детермінант стимулює появу дієвих освітніх інновацій і збільшує мотивацію до самостійного фізичного розвитку [4].

Дослідники В. Мельніков, М. Хмара та О. Мозолев підтверджують результативність фітнес-технології «Шлях самостійного фізичного удосконалення» під час дистанційного навчання, яка позитивно впливає на розвиток рухових здібностей і функціональних показників здоров'я студентів, діючи як в індивідуальному, так і в груповому форматі [5]. Л. Лі з колегами (L. Li et al.) вказують на переваги занять на свіжому повітрі, які ефективніше підвищують витривалість, наполегливість і мотивацію студентів порівняно з традиційними методами, хоча останні потребують додаткового акценту на стабільності інтересу й наполегливості, особливо серед чоловіків [6].

Науковці З. Чжун (Z. Zhong), В. Го (W. Guo), Р. Національ (R. Nacional) показують, що застосування методу активного оцінювання на основі нечітких систем підтримки рішень дає змогу формувати індивідуалізовані програми тренувань з урахуванням фізичної підготовки, швидкості відновлення та історії травм студентів, що значно підвищує ефективність занять [7]. Дослідниця Л. Морозова підкреслює, що організація СРС під керівництвом викладача стимулює активність, самостійність і творчі здібності студентів,



поліпшує якість навчання й адаптацію до сучасних науково-технічних та інформаційних вимог [8].

У своїй статті В. Плющ зауважує, що поєднання традиційних, інноваційних і цифрових методів покращує мотивацію, пізнавальну активність та якість підготовки студентів [9]. Автори З. Сироватко, В. Єфременко, Д. Міщук доводять, що інтерактивні методи та сучасні навчальні технології результативно структурують позааудиторну діяльність студентів і сприяють розвитку їхніх практичних навичок [10].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз сучасних досліджень демонструє, що впровадження інноваційних підходів у СРС із фізичного виховання значно підвищує ефективність навчання та розвиток рухових, психологічних і мотиваційних якостей здобувачів освіти. Водночас залишаються відкритими питання щодо вивчення впливу комплексної інтеграції цифрових технологій, мобільних застосунків та елементів гейміфікації в навчальні програми, а також їхніх можливостей підтримувати мотивацію та високий рівень фізичної активності студентів в умовах дистанційного освітнього процесу. Наявні праці переважно зосереджені на окремих методиках або короткострокових експериментах, що не дає змоги сформуванню цілісного уявлення про оптимальні стратегії поєднання традиційних і інноваційних підходів до фізичного виховання у ЗВО. Пропоноване дослідження має на меті заповнити ці прогалини, що допоможе не лише підвищити залученість здобувачів до навчального процесу, але й адаптувати освітні програми до сучасних вимог, зробивши внесок у розвиток теорії та практики фізичного виховання у ЗВО.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета статті – дослідити й порівняти ефективність традиційних та інноваційних підходів до організації СРС із фізичного виховання у ЗВО, визначити їх вплив на розвиток



фізичних навичок, мотивацію та загальний рівень фізичної активності здобувачів освіти.

Завдання статті:

1. Проаналізувати основні методи та форми організації СРС із фізичного виховання, що використовують у ЗВО, окреслити їх переваги й недоліки.
2. Охарактеризувати новітні інструменти та технології, які впроваджують для організації СРС.
3. Провести порівняльний аналіз результатів застосування традиційних та інноваційних підходів до організації СРС, зокрема в контексті розвитку фізичних навичок, мотивації студентів та їхньої загальної задоволеності процесом фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. СРС у сфері фізичного виховання є важливим компонентом освітнього процесу у вітчизняних ЗВО. Вона сприяє розвитку фізичної культури, зміцненню здоров'я та виробленню навичок самостійного контролю за власною фізичною активністю. У сучасних умовах особливу увагу освітяни приділяють пошуку ефективних методів і форм організації такої діяльності, що дають змогу поєднувати традиційні підходи з інноваційними технологіями навчання.

Традиційні методи організації СРС у сфері фізичного виховання зазвичай передбачають виконання нормативів, комплексів фізичних вправ за стандартною програмою та контрольні заліки. Інноваційні методи охоплюють використання інтерактивних платформ для контролю фізичної активності, створення індивідуальних тренувальних програм та впровадження новітніх технологій для оцінювання ефективності фізичної підготовки. Порівняння результативності цих методів дає змогу з'ясувати, які форми організації СРС найбільше сприяють досягненню їхніх навчальних і оздоровчих завдань (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика традиційного та інноваційного підходів до СРС у фізичній культурі

Підхід	Методи та форми самостійної роботи	Характеристика
Традиційний	Самостійне виконання фізичних вправ за методичними вказівками викладача	Студенти виконують комплекси вправ за заздалегідь визначеним планом
	Ведення щоденника фізичної активності	Фіксація виконаних вправ та самопочуття
	Самостійна підготовка до залікових нормативів	Орієнтація на виконання контрольних показників
Інноваційний	Використання онлайн-платформ та мобільних застосунків	Контроль та планування фізичної активності за допомогою цифрових засобів
	Індивідуальні програми фізичної активності	Врахування фізичного стану, інтересів та рівня підготовленості студента
	Проектна робота (фітнес-проекти, челенджі)	Самостійне розроблення та реалізація фізкультурних проєктів
	Самоконтроль із використанням фітнес-трекерів	Моніторинг пульсу, активності, витрат енергії

Джерело: власна розробка авторів за [11, с. 342; 12, с. 41; 13, с. 160; 14, с. 191; 15, с. 525; 16, с. 9]

Аналіз класичних методів організації СРС із фізичного виховання свідчить, що вони базуються на строго структурованих програмах і стандартизованих формах контролю, що забезпечує передбачуваність та послідовність навчального процесу. Водночас така модель часто не враховує індивідуальних особливостей студентів, що може знижувати їх мотивацію та зацікавленість у фізичній активності. Виконання вправ за інструкціями викладача та ведення щоденників фізичної активності сприяє самодисципліні, проте за відсутності регулярного зворотного зв'язку ці форми роботи часто набувають побіжного характеру [11, с. 342]. Аналогічна тенденція спостерігається під час підготовки до залікових нормативів, коли головну



увагу зосереджують на досягненні контрольних показників, а оздоровчий і виховний потенціал фізичного виховання залишається на другому плані.

На відміну від традиційних методів, інноваційні підходи створюють ширші можливості для активізації СРС та підвищення її результативності. Застосування онлайн-платформ, мобільних застосунків і цифрових сервісів дає змогу оптимізувати планування фізичної діяльності та забезпечити оперативний зворотний зв'язок, що стимулює мотивацію студентів [12, с. 41]. Ефективність таких підходів значною мірою залежить від наявності відповідних технічних засобів та рівня цифрової грамотності учасників навчального процесу, що можуть обмежувати їхнє масштабне впровадження [13, с. 160].

У контексті інноваційних підходів важливим є використання індивідуальних програм фізичної активності, які враховують фізичний стан, інтереси та рівень підготовленості студентів [14, с. 191]. Це сприяє підвищенню безпеки занять і дає змогу досягти більш стійких результатів у вдосконаленні фізичних якостей. Водночас для процесу розроблення та супроводу індивідуальних програм необхідні додаткові часові й методичні ресурси. Аналогічно, залучення студентів до проєктної роботи у формі фітнес-проєктів або фізкультурних челенджів позитивно впливає на розвиток їхньої самостійності, відповідальності та креативного мислення [15, с. 525], однак ускладнює процедуру оцінювання та потребує чіткої методичної бази.

Застосування засобів самоконтролю з використанням фітнес-трекерів і носимих пристроїв допомагає об'єктивізувати оцінювання фізичної активності та сприяє формуванню навичок саморегуляції в студентів [16, с. 9]. Водночас фінансові витрати на придбання таких гаджетів і ймовірні технічні похибки вимірювань здатні стримувати їх широке впровадження в практику фізичного виховання ЗВО.

Отже, як традиційні, так і інноваційні методи організації СРС із фізичного виховання мають свої сильні й слабкі сторони. Підвищення ефективності навчання можливе через обґрунтоване поєднання перевірених класичних підходів із сучасними інноваційними технологіями, що забезпечує системність і контроль освітнього процесу, відкриваючи перспективи для гнучкого й персоналізованого підходу, який враховує індивідуальні особливості та інтереси студентів. Така інтеграція сприяє формуванню самодисципліни, розвитку самоконтролю та мотивації до регулярної фізичної активності, водночас зміцнюючи усвідомлене ставлення студентів до власної відповідальності за навчальні результати.

Сучасні методи й технології суттєво трансформують підходи до організації СРС із фізичного виховання, даючи змогу поєднувати цифрові інструменти, персоналізовані плани тренувань та інтерактивні форми контролю прогресу здобувачів освіти. Завдяки цьому навчальний процес стає більш адаптивним і орієнтованим на особисті потреби студентів, що підвищує ефективність опанування програмових завдань, зміцнює фізичне здоров'я та сприяє комплексному розвитку компетентностей (табл. 2).

Таблиця 2

Новітні інструменти та технології організації СРС із фізичного виховання

Інструмент / технологія	Характеристика	Переваги	Недоліки
Мобільні застосунки для тренування	Використання фітнес-застосунків для планування та моніторингу фізичної активності	Інтерактивність; персоналізація; мотивація через нагадування та статистику	Потрібні спеціальні технічні засоби (смартфон); можливі неточності у вимірюваннях
Онлайн-платформи для фізичного виховання	Вебресурси з відеоуроками, заняттями з тренерами, завданнями для самостійної роботи	Доступ із будь-якого місця; велика база вправ; відеоінструкції	Потреба в стабільному доступі до інтернет-зв'язку; можливий низький рівень самодисципліни
Фітнес-трекери та носимі пристрої	Застосування гаджетів (розумні браслети, годинники) для	Об'єктивні дані про фізичну	Вартість пристроїв; потреба в базових

Інструмент / технологія	Характеристика	Переваги	Недоліки
	відстеження пульсу, кроків, активності	активність; самоконтроль	навичках користування
VR/AR-тренування	Віртуальна / доповнена реальність для занять фізичними вправами (ігрові тренування)	Висока мотивація; ефект занурення	Потребує значних інвестицій в обладнання; технічні навички
Проектний підхід у фізичному вихованні	Студенти розробляють власні фітнес-проекти (плани тренувань, челенджі, заходи)	Розвиток творчості; відповідальності; самостійного планування	Вимоги до саморегуляції; складність оцінювання
Онлайн-челенджі та соціальні активності	Виклики активності серед студентів через соцмережі або університетські платформи	Мотивація через соціальну взаємодію; тренди та підтримка однолітків	Відволікання від навчання; ризик надмірних навантажень
Індивідуальні відеоплани та зворотний зв'язок	Студент отримує відеоплан тренувань від тренера та надає відеозвіт із поверненням коментарів	Індивідуальний супровід; корекція помилок	Часові витрати на зворотний зв'язок
Система гейміфікації занять	Введення ігрових механік (бали, рівні, винагороди) у фізичну активність	Підвищення мотивації; відчуття прогресу	Можлива поверхнева участь без глибокого розуміння

Джерело: власна розробка авторів за [17, с. 71; 18, с. 17; 19, с. 74; 20, с. 13; 21 с. 24; 22, с. 2]

Використання цифрових інструментів, зокрема таких мобільних застосунків, як MyFitnessPal, Nike Training Club, Strava, Fitbit, Adidas Training, для контролю фізичної активності, допомагає студентам не лише самостійно планувати тренування, а й відстежувати динаміку власних результатів, наприклад зміни витривалості чи рівня щоденної рухової активності. Це сприяє усвідомленому ставленню до занять, оскільки наочні показники у вигляді графіків або статистики стимулюють регулярність виконання вправ,



хоча ефективність цього процесу значною мірою залежить від технічних можливостей та коректності зібраних даних [17, с. 71].

Водночас зростає роль онлайн-платформ, таких як Fitness Blender, Les Mills On Demand, PE with Joe, YouTube-канали з тренуваннями, ClassPass, які забезпечують доступ до відеоматеріалів і навчальних курсів, які студенти можуть використовувати в зручний для них час. Наприклад, перегляд відеоуроків із правильної техніки виконання вправ дає змогу мінімізувати помилки під час самостійних тренувань і частково компенсувати відсутність безпосереднього контролю викладача [18, с. 17]. Однак така форма роботи потребує високого рівня самоорганізації, адже без внутрішньої мотивації студенти можуть лише формально переглядати матеріали.

Особливе значення в підвищенні ефективності самостійної роботи відіграють носимі пристрої, такі як розумні браслети Fitbit, Garmin, Apple Watch, Xiaomi Mi Band, які здійснюють об'єктивний контроль за фізичним навантаженням, зокрема частотою серцевих скорочень або кількістю кроків. Застосування зазначених засобів стимулює розвиток самоконтролю та відповідальності за стан власного здоров'я. Обмеженням їх широкого впровадження може бути фінансовий фактор та потреба в базових цифрових навичках серед студентів [19, с. 74]. Перспективним напрямом також є використання VR/AR-технологій, які дають змогу моделювати тренувальні ситуації та збільшувати інтерес до занять завдяки ефекту занурення, наприклад під час імітації спортивних ігор або координаційних вправ.

Не менш важливим є застосування проєктного підходу, за якого студенти самостійно розробляють програми фізичної активності, наприклад фітнес-челенджі для групи, оздоровчі плани на тиждень чи місяць, тематичні спортивні проєкти або оздоровчі ініціативи, орієнтовані на власні потреби чи потреби навчальної групи [20]. Це сприяє розвитку відповідальності, уміння планувати й аналізувати результати, хоча водночас ускладнює процес



оцінювання та виявляє необхідність у методичному супроводі з боку викладача. Подібний ефект мають і соціальні формати активності, зокрема онлайн-челенджі, які стимулюють участь через групову взаємодію та елемент змагання, однак за відсутності контролю можуть призводити до перевантажень.

Персоналізований підхід реалізується також через використання індивідуальних відеопланів тренувань, таких як особисті програми на платформі TrainerRoad, індивідуальні плани на YouTube або Zoom-заняття з тренером із подальшим наданням зворотного зв'язку, що дає змогу коригувати техніку виконання вправ і підвищувати безпеку занять [21]. Доповненням до цього є гейміфікація навчального процесу, яка через систему балів або досягнень підтримує інтерес студентів і формує відчуття поступового прогресу за умови збереження змістовної частини фізичного виховання [22, р. 2].

Отже, впровадження сучасних методик і технологій у процес організації самостійної фізичної активності студентів сприяє підвищенню їхньої мотивації, індивідуалізації занять та вдосконаленню навичок саморегуляції. Ефективність таких підходів визначається не лише наявністю цифрового чи технічного забезпечення, а й рівнем усвідомленої залученості студентів та педагогічною підтримкою викладача. Успіх інноваційних методів значною мірою залежить від активного використання студентами цифрових ресурсів, постановки особистих цілей і відстеження власного прогресу в режимі реального часу, а також від здатності викладача мотивувати, коригувати й супроводжувати навчальний процес дистанційно. Зокрема, застосування інтерактивних платформ дає змогу поєднувати домашні тренування з індивідуальним контролем фізичних показників, що формує у здобувачів освіти відповідальний та свідомий підхід до власного фізичного розвитку.



Порівняльний аналіз традиційних та інноваційних методів до організації СРС із фізичного виховання виявляє значні відмінності, які мають прямий вплив на вироблення фізичних навичок, мотивацію студентів та їхнє загальне задоволення від процесу навчання.

Традиційний підхід до організації самостійної роботи передбачає поступове освоєння стандартних фізичних вправ, орієнтуючи студентів на загальний рівень фізичної підготовки. Однак він обмежує власний прогрес, оскільки не враховує індивідуальних потреб здобувачів. Відсутність персоналізованості знижує мотивацію, адже традиційні методи стимулювання, такі як оцінки і завдання, не завжди відповідають інтересам або можливостям студентів, що часто призводить до зниження їхнього зацікавлення в заняттях.

З іншого боку, інноваційний підхід сприяє розвитку фізичних навичок через упровадження індивідуалізованих програм, які беруть до уваги особисті цілі кожного студента. Завдяки використанню сучасних технологій, таких як мобільні застосунки та фітнес-трекери, стає можливим точне відстеження прогресу та адаптація навчання відповідно до потреб кожного здобувача. Це дає змогу студентам ставити конкретні цілі, моніторити свої досягнення в реальному часі та отримувати миттєвий зворотний зв'язок, що значно підвищує їх мотивацію та залученість.

Щодо загальної задоволеності процесом фізичного виховання, то тут також спостерігаються суттєві відмінності між підходами. Традиційні методи, які часто є одноманітними, можуть призводити до зниження рівня зацікавленості здобувачів. Натомість інтерактивні й персоналізовані заняття, які дають студентам можливість самостійно контролювати свій прогрес, роблять навчання більш цікавим і привабливим.

Педагогічна допомога в межах традиційного підходу, як правило, здійснюється лише через пояснення на заняттях та нечасті індивідуальні



консультації. Інноваційний підхід передбачає постійну інтерактивну підтримку через мобільні застосунки та онлайн-платформи, що забезпечує зворотний зв'язок у реальному часі. Це робить навчальний процес більш зрозумілим для студентів, даючи змогу викладачу ефективно коригувати індивідуальні траєкторії тренування здобувачів.

Гнучкість та доступність також є важливими факторами, які відрізняють вказані два підходи. Традиційний метод має певні недоліки в плані гнучкості, оскільки заняття фіксовані за часом і формою. Тоді як інноваційні методи пропонують високу адаптивність, даючи можливість студентам тренуватися будь-де та будь-коли завдяки використанню сучасних мобільних застосунків і платформ для відстеження результатів.

Ще однією вагомою відмінністю є інтеграція технологій. У традиційному підході технології застосовують переважно для теоретичної частини навчання, тоді як інноваційний підхід активно впроваджує інновації для моніторингу фізичних показників, що значно покращує ефективність занять і робить навчання більш захопливим.

Отже, порівняння традиційного та інноваційного підходів до організації СРС із фізичного виховання показує, що новітні технології мають значний потенціал для поліпшення розвитку фізичних навичок, мотивації та задоволеності здобувачів завдяки підтримці персоналізованості й гнучкості освітнього процесу.

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено, що поєднання традиційних та інноваційних підходів до організації СРС із фізичного виховання має значний потенціал для підвищення ефективності навчального процесу. Інноваційні методи, зокрема використання цифрових платформ, мобільних застосунків і фітнес-трекерів, сприяють значному збільшенню зацікавленості студентів, даючи їм змогу краще контролювати власний прогрес, коригувати інтенсивність навантажень і отримувати



індивідуалізовані рекомендації. Це позитивно впливає на мотивацію до регулярної фізичної активності та розвиток їхніх фізичних навичок.

Результати дослідження відкривають нові можливості для оптимізації фізичного виховання у вищій освіті, зокрема в плані адаптації до різних форматів навчання. Перспективи подальших розвідок полягають у більш детальному визначенні впливу інноваційних технологій на аспекти фізичного розвитку студентів під час змішаного й дистанційного навчання. Також важливим є аналіз ефективності інтеграції цифрових інструментів у контексті персоналізації програм фізичної підготовки для різних категорій студентів.

Список використаних джерел

1. Євтифієва І. І., Глядя С. О., Євтифієв А. С., Донець Ю. Г. Вплив самостійних занять фізичними вправами на фізичну підготовленість студентів НТУ «ХПІ» в умовах дистанційного навчання. *Вісник Національного технічного університету «ХПІ». Серія: Актуальні проблеми розвитку українського суспільства.* 2023. № 2. С. 82–85. DOI: <https://doi.org/10.20998/2227-6890.2022.2.16>.

2. Калашник Д. С., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Блошенко О. І., Борейко Н. Ю. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів із використанням інформаційних технологій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2025. № 4 (190). С. 49–53. DOI: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.04\(190\).09](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.04(190).09).

3. Absalyamova L., Kriukova M., Chorna O., Bader S., Anastasova N., Maksymchuk B. Neuropsychological prevention of students' procrastination. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience.* 2024. Vol. 15, № 1. P. 1–13. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/15.1/530>.

4. Овчарук В. В., Максимчук Б. А., Баштовенко О. А., Головченко О. І., Адамчук В. В. Аксиологічні засади самовдосконалення фізичного розвитку



студентської молоді в контексті сучасних освітніх інновацій. *Світові тенденції. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2024. № 100. С. 60–64. DOI: <https://doi.org/10.31392/udu-nc.series5.2024.100.12>.

5. Мельніков В., Хмара М., Мозолев О. Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 2, № 1. С. 86–94. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.54>.

6. Li L., Chu Z., Zong B., Zeng Z., Zeng Y., Zhou Y. Cultivating grit among college students: a comparative study between traditional physical education and outdoor education. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1485208>.

7. Zhong Z., Guo W., Nacional R. Reform and innovation of physical education teaching methods in universities based on fuzzy decision support systems. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15, № 1. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-05417-y>.

8. Морозова Л. Організація самостійної роботи студентів у закладах вищої освіти України. *Ukrainian Educational Journal*. 2024. № 4. С. 152–162. DOI: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2024-4-152-162>.

9. Плющ В. Організація самостійної роботи студентів в контексті дистанційного навчання. *Наукові записки. Серія «Педагогічні науки»*. 2025. Т. 1, № 220. С. 413–417. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-220-413-417>.

10. Сироватко З. В., Єфременко В. М., Міщук Д. М. Використання інноваційних підходів у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. № 3 (162). С. 361–365. DOI: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.3k\(162\).75](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.3k(162).75).

11. Антонєць В. В. Вплив занять кросфітом на формування потреби фізичного самовдосконалення в студентів закладів вищої освіти. *Physical*



Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025. № 2. С. 337–344. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.43>.

12. Вовк І. В., Незгода С. П., Тараненко М. С. Самостійні заняття із фізичного виховання студентів в реаліях освітнього процесу пандемії COVID-19. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 4 (149). С. 39–43. DOI: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.4\(149\).09](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.4(149).09).

13. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2022. № 11. С. 157–162. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.18>.

14. Лещенко Г. А., Захарова О. В. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. Т. 1, № 207. С. 189–194. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-207-189-194>.

15. Mashud M., Arifin S., Warni H., Rachman A., Amka A., Fadillah M., Pebriyandi P., Putra M. F. P., Bayu W. I., Yanti N. Developing students' movement independence: internalizing physical literacy in project-based physical education learning. *Physical Education Theory and Methodology*. 2025. Vol. 25, № 3. P. 524–532. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.3.07>.

16. Huang S., Jeong H.-C. The dynamic impact of physical education teacher support on college students' adherence to exercise: a cross-lagged study from the perspective of self-determination theory. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, № 6. P. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs15060802>.

17. Singh D. R., Awasthi D. S. Technology integration in physical education: exploring the use of wearable devices and virtual reality for enhancing student engagement and learning outcomes. *Innovative Research Thoughts*. 2024. Vol. 10, № 2. P. 70–74. DOI: <https://doi.org/10.36676/irt.v10.i2.09>.



18. Anthony J. Influence of technology integration in physical education on student engagement and fitness outcomes in American schools. *International Journal of Physical Education, Recreation and Sports*. 2024. Vol. 2, № 4. P. 15–25. DOI: <https://doi.org/10.47604/ijpers.2957>.

19. Белкова Т. О., Малахова Ж. В. Ефективність застосування фітнес-технологій у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Т. 1, № 198. С. 73–77. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-198-73-77>.

20. Bores-García D., Cano-de-la-Cuerda R., Espada M., Romero-Parra N., Fernández-Vázquez D., Delfa-De-La-Morena J. M., Navarro-López V., Palacios-Ceña D. Educational research on the use of virtual reality combined with a practice teaching style in physical education: a qualitative study from the perspective of researchers. *Education Sciences*. 2024. Vol. 14, № 3. 291. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci14030291>.

21. Martín-Rodríguez A., Madrigal-Cerezo R. Technology-enhanced pedagogy in physical education: bridging engagement, learning, and lifelong activity. *Education Sciences*. 2025, Vol. 15, № 4. 409. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci15040409>.

22. Xu Y., Peng J., Jing F., Ren H. From wearables to performance: how acceptance of IoT devices influences physical education results in college students. *Scientific Reports*. 2024, Vol. 14, № 1. P. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-75071-3>.