

УДК 796.015  
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-4-14>

## ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: СУЧАСНИЙ НАУКОВИЙ ПІДХІД

### **Тищенко В. О.**

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,  
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-9540-9612](https://orcid.org/0000-0002-9540-9612)  
[valeritysh@gmail.com](mailto:valeritysh@gmail.com)*

### **Соколова О. В.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0003-1062-0935](https://orcid.org/0000-0003-1062-0935)  
[sokolova-znu@gmail.com](mailto:sokolova-znu@gmail.com)*

### **Коваленко Ю. О.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-0827-9371](https://orcid.org/0000-0002-0827-9371)  
[visnik\\_znu@ukr.net](mailto:visnik_znu@ukr.net)*

### **Коваленко Є. О.**

*магістр спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
освітньої програми «Фізичне виховання»  
Запорізький національний університет  
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0009-0001-5987-4509](https://orcid.org/0009-0001-5987-4509)  
[koval090902@gmail.com](mailto:koval090902@gmail.com)*

### **Романець І. О.**

*магістр спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
освітньої програми «Фізичне виховання»  
Запорізький національний університет  
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0009-0008-9323-0273](https://orcid.org/0009-0008-9323-0273)  
[rio21013331@gmail.com](mailto:rio21013331@gmail.com)*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, методика, цифровізація, магістри, професійна підготовка.*

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти» є ключовим складником підготовки магістрів у галузі фізичної культури та спорту. Проведене дослідження актуальності та шляхів удосконалення дисципліни показало необхідність підвищення її практичної спрямованості, інтеграції сучасних цифрових технологій

та оновлення матеріально-технічної бази. Мета дослідження – розширити та поглибити знання студентів про сучасні засоби, методи та теоретико-методичні основи фізичного виховання у закладах вищої освіти; сформувані компетенції для розроблення та впровадження інноваційних підходів до організації фізичної активності, спрямованих на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань, підвищення фізичної та психофізичної готовності студентів до професійної діяльності. Об'єкт дослідження – система фізичного виховання у закладах вищої освіти, її вплив на фізичну підготовленість, мотивацію та загальний рівень здоров'я студентів. Предмет дослідження – методика та технології організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, що враховують індивідуальні особливості студентів, сучасні підходи до здорового способу життя, інноваційні тренувальні методи і використання цифрових технологій. Результати дослідження. Результати опитування магістрів продемонстрували високу значущість дисципліни для їхньої професійної підготовки, проте вказали на низку аспектів, що потребують удосконалення. Найбільш ефективними формами навчання студенти визначили практичні заняття, а серед тем – професійно-прикладну підготовку. Недостатня цифровізація процесу, зокрема використання мобільних додатків та гаджетів, а також обмеженість матеріально-технічної бази були визначені як ключові виклики. На основі отриманих даних розроблено рекомендації щодо інтеграції сучасних технологій, зокрема онлайн-платформ і мобільних додатків, посилення практичного складника навчання, упровадження інтерактивних методів викладання та оновлення інфраструктури. Реалізація цих заходів сприятиме підвищенню ефективності дисципліни та формуванню у студентів стійких навичок здорового способу життя, необхідних для їхньої професійної діяльності. Висновки. Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти» є важливою для професійної підготовки магістрів, але потребує вдосконалення. Рекомендується посилити інтерактивні методи, оновити інфраструктуру і підвищити мотивацію до самостійної активності.

---

## THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS: A MODERN SCIENTIFIC APPROACH

**Tyshchenko V. O.**

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,  
Professor at the Department of Theory and Methods  
of Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-9540-9612  
valeri-znu@ukr.net*

**Sokolova O. V.**

*PhD, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Theory and Methods  
of Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0003-1062-0935  
sokolova-znu@gmail.com*

**Kovalenko Yu. O.**

*PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Theory and Methods  
of Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-0827-9371  
visnik\_znu@ukr.net*

**Kovalenko E. O.**

*Master of Specialty 017 «Physical Culture and Sports»  
Educational Program «Physical Education»  
Zaporizhzhia National University  
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0009-0001-5987-4509  
koval090902@gmail.com*

**Romanets I. O.**

*Master of Specialty 017 «Physical Culture and Sports»  
Educational Program «Physical Education»  
Zaporizhzhia National University  
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0009-0008-9323-0273  
rio21013331@gmail.com*

**Key words:** *physical education, methodology, digitalization, master's students, professional preparation.*

The discipline «Theory and Methodology of Physical Education in Higher Education Institutions» is a key component in the preparation of master's students in the field of physical culture and sports. The conducted research on the relevance and ways to improve the discipline highlighted the need to enhance its practical orientation, integrate modern digital technologies, and update the material and technical base. The aim of the study – expand and deepen students' knowledge about modern means, methods, and theoretical-methodological foundations of physical education in higher education institutions; to develop competencies for designing and implementing innovative approaches to physical activity aimed at improving health, preventing diseases, and enhancing students' physical and psychophysical readiness for professional activity. Object of the study. The system of physical education in higher education institutions, its impact on students' physical preparedness, motivation, and overall health levels. Subject of the study. The methodology and technologies for organizing physical education in higher education institutions, considering students' individual characteristics, modern approaches to a healthy lifestyle, innovative training methods, and the use of digital technologies. Research Results. The survey of master's students demonstrated the high importance of the discipline for their professional preparation but also highlighted several areas for improvement. Practical classes were identified by students as the most effective form of learning, with professional-applied training being the most engaging topic. Insufficient digitalization of the educational process, particularly the use of mobile applications and gadgets, as well as limited material and technical resources, were identified as key challenges. Based on the findings, recommendations were developed for integrating modern technologies,

including online platforms and mobile applications, strengthening the practical component of the curriculum, implementing interactive teaching methods, and upgrading the infrastructure. Implementing these measures will improve the effectiveness of the discipline and develop sustainable healthy lifestyle skills in students, essential for their professional activities. Conclusions. The discipline «Theory and Methodology of Physical Education in Higher Education Institutions» is crucial for the professional preparation of master's students but requires improvements. It is recommended to strengthen interactive methods, update the infrastructure, and enhance motivation for independent activities.

**Вступ.** Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти» набуває усе більшої актуальності у сучасному світі, що характеризується швидкими змінами, стресовими ситуаціями та підвищеними вимогами до фізичного та психічного здоров'я людини. Суспільство дедалі більше усвідомлює, що здоров'я є одним із найважливіших багатств людини. Фізичне виховання є ключовим чинником у профілактиці захворювань, зміцненні імунітету та підвищенні якості життя [3; 5]. Сучасний спосіб життя, пов'язаний із тривалим сидінням за комп'ютером, призводить до розвитку захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та ожиріння [1; 2; 7]. Фізичні вправи допомагають протистояти цим проблемам. Високий темп життя, інформаційні переваги та конкуренція сприяють розвитку стресу та емоційного вигорання. Фізичні вправи є ефективним способом боротьби зі стресом, покращення настрою та підвищення стресостійкості. Фізична підготовка допомагає підвищити працездатність, концентрацію уваги та ефективність виконання професійних обов'язків [4; 6]. Заняття фізичною культурою сприяють розвитку комунікативних навичок, командного духу та соціальній адаптації.

Таким чином, вивчення теорії і методики фізичного виховання у закладах вищої освіти є необхідним для майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту, усіх студентів незалежно від спеціальності – для формування здорового способу життя та підготовки до професійної діяльності, педагогів – для розроблення ефективних програм фізичного виховання.

**Мета дослідження** – розширити та поглибити знання студентів про сучасні засоби, методи та теоретико-методичні основи фізичного виховання у закладах вищої освіти; сформувати компетенції для розроблення та впровадження інноваційних підходів до організації фізичної активності, спрямованих на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань, підвищення фізичної та психофізичної готовності студентів до професійної діяльності.

**Об'єкт дослідження** – система фізичного виховання у закладах вищої освіти, її вплив на

фізичну підготовленість, мотивацію та загальний рівень здоров'я студентів.

**Предмет дослідження** – методика та технології організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, що враховують індивідуальні особливості студентів, сучасні підходи до здорового способу життя, інноваційні тренувальні методи і використання цифрових технологій.

У ході дослідження було застосовано комплекс методів, що дало змогу забезпечити його комплексність та обґрунтованість. Зокрема, використано аналіз і синтез наукових джерел для вивчення сучасних підходів до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, а також порівняльний аналіз – для виявлення переваг і недоліків різних методик фізичного виховання. Емпіричні методи включали спостереження за практичними заняттями з фізичного виховання, що дало змогу оцінити рівень залучення студентів та ефективність навчальних програм. Опитування допомогло виявити ключові аспекти, які потребують удосконалення в дисципліні «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти».

Отримані дані дали змогу виявити основні тенденції та оцінити достовірність результатів. Окрім того, аналіз педагогічного досвіду забезпечив можливість ідентифікувати ефективні форми та методи організації фізичного виховання, які сприяють досягненню поставлених цілей. Такий підхід дав змогу комплексно оцінити дисципліну «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти» у Запорізькому національному університеті та обґрунтувати рекомендації щодо її вдосконалення.

**Результати дослідження.** На основі результатів опитування магістрів можна виділити декілька актуальних трендів для вдосконалення дисципліни (табл.). Більшість респондентів (60%) вважає дисципліну дуже актуальною для майбутньої професійної діяльності, що свідчить про її значущість.

Серед методів викладання найбільш ефективними студенти назвали практичні заняття (50%), що вказує на потребу у збільшенні практичного складника у навчальному процесі. Найцікавішою

темою було визначено професійно-прикладну підготовку (50%), що підкреслює важливість зосередження на прикладних аспектах дисципліни.

Використання цифрових технологій на заняттях усе ще залишається низьким, оскільки 60% респондентів заявили, що не використовували мобільні додатки чи гаджети, що вказує на потенціал для впровадження сучасних інструментів у процес навчання. Щодо самостійної активності 50% студентів займаються фізичними вправами 2–3 рази на тиждень, що демонструє середній рівень залученості і вимагає стимулювання самостійної фізичної активності.

Мотиваційними чинниками для студентів є покращення здоров'я (50%) та гарна фізична форма (30%), що слід урахувати під час розроблення програм. Студенти віддали перевагу спортивним іграм (40%) та груповим тренуванням (30%) як бажаним формам занять.

Матеріально-технічне забезпечення: лише 20% оцінили його на високому рівні, що свідчить про необхідність покращення інфраструктури.

Значна частина респондентів (50%) вважає, що дисципліна допомогла їм сформувати здоровий спосіб життя, але 40% оцінили цей вплив як частковий. Основними пропозиціями для вдосконалення є збільшення інтерактивних методів (40%) та оновлення обладнання (30%), що свідчить про потребу модернізації освітнього процесу. Зазначені тренди вказують на напрями, які слід урахувати для поліпшення якості навчання.

Підвищення цифровізації дисципліни можна досягти шляхом упровадження сучасних технологій, які зроблять навчальний процес більш інтерактивним, гнучким та ефективним.

Так, інтеграція дисципліни у сучасні платформи, такі як Moodle (для організації навчальних курсів, тестування та зберігання матеріалів), Google Classroom (для координації навчального процесу, завдань і спілкування) або MS Teams (для проведення онлайн-лекцій, обговорень і обміну матеріалами), дасть змогу студентам отримувати доступ до матеріалів, тестів і завдань в онлайн-форматі, що також спростить комуніка-

Таблиця 1

### Результати опитування магістрів щодо вдосконалення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти»

Питання	Варіанти відповідей	Мета питання
Як ви оцінюєте актуальність дисципліни для вашої майбутньої професійної діяльності?	Дуже актуальна (24), Скоріше актуальна (12), Не актуальна (4)	Визначення значущості курсу для студентів
Які методи викладання для вас найбільш ефективні?	Лекції (8), Практичні заняття (20), Семінари (4), Самостійна робота (4), Інтерактивні методи (4)	Виявлення ефективних форм занять
Які теми дисципліни викликали найбільший інтерес?	Гігієнічні основи фізичного виховання (12), Професійно-прикладна підготовка (20), Інші (8)	Визначення популярності змістових модулів
Чи використовували ви мобільні додатки або гаджети під час занять?	Так (16), Ні (24)	Вивчення рівня впровадження цифрових технологій
Як часто ви займаєтеся самостійними фізичними вправами поза навчальним процесом?	Щодня (4), 2-3 рази на тиждень (20), 1 раз на тиждень (8), Рідко (6), Ніколи (2)	Оцінка самостійної активності студентів
Які фактори мотивують вас до занять фізичною культурою?	Покращення здоров'я (20), Гарна фізична форма (12), Соціальний аспект (4), Рекомендації викладачів (4)	Визначення мотивів студентів
Які форми занять ви хотіли б бачити у програмі дисципліни?	Спортивні ігри (16), Групові тренування (12), Індивідуальні заняття (8), Майстер-класи (4)	Виявлення переваг студентів щодо організації занять
Як ви оцінюєте рівень матеріально-технічного забезпечення для проведення занять?	Високий (8), Задовільний (24), Низький (8)	Оцінка матеріально-технічної бази
Чи вважаєте ви, що дисципліна допомогла вам сформувати здоровий спосіб життя?	Так (20), Частково (16), Ні (4)	Аналіз впливу дисципліни на спосіб життя студентів
Які пропозиції ви можете надати для покращення дисципліни?	Більше інтерактивних методів (16), Оновлення обладнання (12), Залучення сучасних технологій (12)	Збір якісної інформації для вдосконалення дисципліни

цію з викладачем. Інтерактивними інструментами для занять можуть слугувати Kahoot, Quizizz – для інтерактивних опитувань та тестування у ігровій формі; Mentimeter – для збору думок студентів у реальному часі та побудови динамічних презентацій; Padlet – для створення інтерактивних дошок із можливістю додавання тексту, відео та зображень. У цьому контексті рекомендовано впровадити мобільні додатки, які дають змогу студентам відстежувати свою фізичну активність, наприклад: Google Fit – для відстеження фізичної активності студентів; Strava – для моніторингу занять бігом, велосипедним спортом та іншими видами активності; MyFitnessPal – для контролю харчування та загального здоров'я. Додатки також можуть надсилати нагадування про самостійні заняття. Для аналізу фізичних показників інструменти Polar Flow – додаток для збору даних з фітнес-гаджетів; Fitbod – для створення персональних тренувальних планів<sup>8</sup> Wear OS – платформа для смарт-годинників для моніторингу стану здоров'я.

Актуальною є і гейміфікація навчання – використання елементів гри, таких як накопичення балів за виконання вправ, досягнення рівнів, змагання між студентами для підвищення зацікавленості. Відомою є Classcraft – платформа для перетворення навчання у рольову гру; Habitica – додаток для мотивації студентів через створення персональних цілей та нагород. Використання таких інструментів віртуальної та доповненої реальності допоможе імітувати різні фізичні вправи або спортивні ситуації, створюючи інтерактивний досвід для студентів.

Запровадження регулярних онлайн-занять, майстер-класів або вебінарів зі спортивними тренерами чи експертами дасть змогу залучити студентів, які не завжди можуть відвідувати заняття офлайн. Окрім того, розроблення відеоматеріалів із поясненням техніки виконання вправ, інтерактивними підказками чи завданнями, що також можна комбінувати з використанням платформ на кшталт YouTube або спеціалізованих додатків. Упровадження тестів і завдань на платформах з автоматичною перевіркою результатів, що спростить оцінювання і зробить процес більш технологічним, таких як Tableau – для візуалізації даних про успішність і активність студентів; Google Data Studio – для аналізу та представлення статистичних даних.

Безумовно, для комунікації та організації необхідні Telegram, Viber, WhatsApp – для створення групових чатів, розсилки завдань і нагадувань; Trello, Asana – для управління проектами та планування групових активностей.

Упровадження цих інструментів підвищить зацікавленість студентів до дисципліни, дасть змогу адаптувати навчання до сучасного цифрового середовища та забезпечить більш якісний моніторинг фізичної активності.

**Висновки.** Актуальність удосконалення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти» визначається низкою сучасних викликів та потреб у системі освіти. Результати опитування магістрів підтвердили, що дисципліна має значний потенціал для підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання, але водночас потребує адаптації до сучасних вимог.

1. Сучасний спосіб життя, який супроводжується малорухливістю, стресами та інформаційним перевантаженням, вимагає особливої уваги до формування культури здорового способу життя серед студентів. Дисципліна здатна стати основою для впровадження таких підходів.

2. Студенти вказали на задовільний або низький рівень забезпечення, що обмежує можливості ефективного навчання та тренування.

3. Половина респондентів визначила практичні заняття як найбільш ефективний метод навчання та вказує на актуальність практичного складника для забезпечення професійної підготовки.

4. У зв'язку із цифровізацією освіти та популяризацією мобільних додатків і гаджетів для відстеження фізичної активності необхідно адаптувати дисципліну до використання цих інструментів, що підвищить зацікавленість студентів та зробить процес навчання більш інтерактивним.

5. Найбільш цікавими для студентів були теми, що безпосередньо стосуються прикладної підготовки до професійної діяльності, такі як розвиток фізичних якостей та методики їх удосконалення.

6. Більшість студентів (60%) не використовує цифрові технології під час занять, що свідчить про недостатню інтеграцію сучасних підходів до навчального процесу.

Виходячи із цих аспектів, удосконалення дисципліни є необхідним для її відповідності сучасним освітнім трендам, запитах студентів і підвищення її ефективності в підготовці фахівців у галузі фізичної культури та спорту.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Вовк І., Волошин О., Гуртова Т., Мусієнко О., Зелікова Т. Фізичне виховання як чинник забезпечення належного рівня рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 16(34). С. 47–58.

2. Женьчао Ц., Кучеренко Г.В. Визначення ефективних форм проведення занять з фізичного виховання у вирішенні проблеми дефіциту рухової активності здобувачів вищої освіти. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : мат. VIII Інтернет-конф., м. Одеса, 17–18 жовтня 2024 р. Одеса : Букаєв В.В., 2024. С. 124–125.
3. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.
4. Кудряшова Т., Філіпов Є., Харахайчук А., Шаляпіна І. Шляхи модернізації системи фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 1(19). С. 990–1001.
5. Латишев М.В., Квасниця О., Цісар В. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти: огляд сучасних наукових досліджень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 7(180). С. 93–97.
6. Організація та методика фізичного виховання здобувачів вищої освіти / С.Г. Гавришко та ін. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 6(179). С. 81–85.
7. Стадник В. Актуальність інноватики в освітньому процесі фізичного виховання: виклики воєнного стану. *Інноватика у вихованні*. 2023. № 18. С. 145–154.

#### REFERENCES

1. Vovk, I., Voloshyn, O., Hurtova, T., Musiienko, O., & Zelikova, T. (2023). Fizychnе vykhovannya yak chynnyk zabezpechennya nalezhnoho rivnya rukhovoyi aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoyi osvity v umovakh voyennoho stanu [Physical education as a factor in ensuring an adequate level of physical activity for higher education students under martial law]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 16(34), 47–58.
2. Zhen'chao, T.S., & Kucherenko, H.V. (2024). Vyznachennya efektyvnykh form provedennya zanyat' z fizychnoho vykhovannya u vyrishenni problemy defitsytu rukhovoyi aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoyi osvity [Determining effective forms of conducting physical education classes in solving the problem of motor activity deficiency of higher education students]. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannya, sportu ta zdorov'ya lyudyny* : mat. VIII internet-konf. m. Odesa, 17–18 zhovtnya 2024 r. Odesa. : vydavets' Bukayev V.V., 124–125.
3. Krutsevych, T.Yu., Pangelova, N.Ye., & Kryvchikova, O.D. (2017). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya [Theory and methodology of physical education]: Textbook for students of higher education institutions of physical education and sports (Vol. 2). Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Olimp. l-ra., 2, 448.
4. Kudriashova, T., Filipov, Ye., Kharakhaichuk, A., & Shaliapina, I. (2024). Shlyakhy modernizatsiyi systemy fizychnoho vykhovannya v zakladakh vyshchoyi osvity [Ways to modernize the system of physical education in higher education institutions]. *Visnyk nauky ta osvity*, 1(19), 990–1001.
5. Latyshev, M.V., Kvasnytsya, O., & Tsisar, V. (2024). Fizychnе vykhovannya zdobuvachiv vyshchoyi osvity: ohlyad suchasnykh naukovykh doslidzhen'. [Physical education of higher education students: a review of modern scientific research] *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova*, 7 (180), 93–97.
6. Orhanizatsiya ta metodyka fizychnoho vykhovannya zdobuvachiv vyshchoyi osvity [Organization and methods of physical education of higher education students] / S.H. Havryshko, O.M. Harmata, V.M. Kyrychenko, V.L. Yakovliv, V.I. Maksymchenko // *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport) : zb. naukovykh prats' / Za red. O.V. Tymoshenka*. Kyiv: Vyd-vo UDU imeni Mykhayla Drahomanova, 6 (179), 81–85.
7. Stadnyk, V. (2023). Relevance of innovation in the educational process of physical education: Challenges of martial law. *Innovatyka u vykhovanni [Aktual'nist' innovatyky v osvith'omu protsesi fizychnoho vykhovannya: vyklyky voyennoho stanu]*, (18), 145–154.