

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТА ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ, МОЖЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ

Олена Андрєєва¹
<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

Дмитро Анікєєв³
<https://orcid.org/0000-0001-8931-2067>

Вадим Степанюк²
<https://orcid.org/0000-0002-8856-5588>

¹⁻³ Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

кореспондент-автор – О. Андрєєва: olena.andreeva@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2024-29(4).182-189

Сучасні умови функціонування закладів вищої освіти вимагають новітніх підходів до організації освітнього процесу з фізичного виховання, які враховують індивідуальні потреби, здібності та інтереси здобувачів. *Мета дослідження* – дослідити підходи до індивідуалізації та персоналізації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Для розкриття теми використовувалися такі *методи дослідження*: аналіз науково-методичної літератури, синтез і систематизація інформації, порівняльний (компаративний) аналіз, прогностичне моделювання, SWOT-аналіз. *Результати дослідження*. Аналіз світового досвіду впровадження індивідуалізованих і персоналізованих підходів у фізичному вихованні свідчить про те, що такі підходи дедалі більше впроваджуються в освітніх системах різних країн. Основною метою таких підходів є адаптація навчальних програм до індивідуальних потреб, фізичних можливостей та інтересів студентів, що сприяє підвищенню їхньої мотивації, залученості та загального рівня здоров'я. Інноваційні підходи мають значну перевагу над традиційними завдяки своїй адаптивності, технологічності та спрямованості на потреби студентів. SWOT-аналіз демонструє, що впровадження індивідуалізованих і персоналізованих підходів до фізичного виховання у закладах вищої освіти має значний потенціал, проте потребує комплексного підходу до подолання слабких сторін і загроз. Це можливо через підвищення кваліфікації викладачів, залучення інноваційних технологій та активізацію партнерств для обміну передовим досвідом. *Висновок*. На основі здійсненого аналізу запропоновано такі рекомендації: розробити програми підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників щодо використання індивідуалізованих підходів; підтримувати міждисциплінарний підхід у фізичному вихованні; вивчити та адаптувати до українських умов міжнародний досвід персоналізованого фізичного виховання; сприяти популяризації здорового способу життя серед студентів через індивідуалізований підхід.

Ключові слова: фізичне виховання, рухова активність, здоров'я, здобувачі, індивідуалізація, персоналізація.

Вступ

Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується зростанням ролі особистісно орієнтованого підходу, спрямованого на задоволення унікальних потреб і запитів здобувачів освіти [2; 4; 22]. Особливо це актуально для сфери фізичного виховання (ФВ), яка є ключовим елементом формування здорового способу життя та психофізичного благополуччя молоді. У закладах вищої освіти (ЗВО), з огляду на значну різноманітність контингенту студентів, важливо враховувати індивідуальні особливості, такі як фізична підготовленість, стан здоров'я, рівень мотивації до занять, а також вплив стресових і соціокультурних

Olena Andriieva, Vadym Stepaniuk, Dmytro Anikieiev. Modern approaches to individualization and personalization of physical education process in higher education institutions: challenges, opportunities, and prospects for implementation

Abstract. The modern conditions of functioning of higher education institutions require new approaches to the organization of physical education process, which take into account the individual needs, abilities, and interests of students. The *aim of the study* was to investigate approaches to individualization and personalization of physical education process in higher education. The following *methods* were used: analysis of scientific and methodological literature, synthesis and systematization of information, comparative analysis, predictive modeling, and SWOT analysis. *Results.* Analysis of the worldwide experience with the implementation of individualized and personalized approaches in physical education shows that such approaches are increasingly being implemented in the educational systems of different countries. The main goal of such approaches is to adapt curricula to individual needs, physical abilities, and interests of students, which helps to increase their motivation, engagement, and overall health. Innovative approaches have a significant advantage over traditional ones due to their adaptability, technological effectiveness, and focus on students' needs. The SWOT analysis shows that the introduction of individualized and personalized approaches to physical education in higher education has significant potential, but requires a comprehensive approach to overcome weaknesses and threats. This can be achieved through the professional development of faculty, the use of innovative technologies, and the intensification of partnerships to share best practices. *Conclusion.* Based on the analysis, the following recommendations are proposed: to develop training programs for academic staff on the use of individualized approaches; to support an interdisciplinary approach to physical education; to study international experiences of personalized physical education and adapt them to Ukrainian conditions; to promote healthy lifestyles among students through an individualized approach.

Keywords: physical education, physical activity, health, students, individualization, personalization.

чинників [6; 8]. У контексті сучасних викликів, серед яких військові дії, соціально-економічна нестабільність, вплив цифровізації та пандемічних обмежень, питання індивідуалізації та персоналізації освітнього процесу з ФВ набувають особливої значущості [9; 10; 14; 15]. Інтеграція цих підходів дозволяє не лише підвищити ефективність ФВ, але й сприяє формуванню у здобувачів стійкості до стресів, розуміння значущості здоров'язбереження та самоконтролю за власним фізичним станом, що є важливими компетентностями для студентів у сучасному суспільстві [18; 19; 20]. Впровадження індивідуалізованих і персоналізованих підходів у ФВ дозволяє ефективніше адаптувати освітній

процес до цих викликів, підвищуючи рівень фізичного, емоційного та соціального благополуччя студентів [3; 6; 11]. Індивідуалізація передбачає врахування унікальних характеристик студентів, а персоналізація акцентує на активному залученні до процесу прийняття рішень і вибору оптимальних методів рухової активності.

Актуальність теми також підкреслюється необхідністю створення інноваційних технологій, програм і методик, які відповідають сучасним тенденціям сфер фізичної культури і спорту та освіти [5; 12; 21]. Можливості впровадження сучасних підходів полягають у використанні технологій адаптивного навчання, залученні інтерактивних цифрових платформ, розробці індивідуалізованих програм ФВ, інтеграції ментальних практик та оздоровчо-рекреаційної рухової активності [7; 13; 14; 17]. Окреслення викликів, можливостей і перспектив впровадження таких підходів сприятиме підвищенню якості освітнього процесу, вдосконаленню професійної підготовки фахівців та формуванню покоління молоді, здатного успішно адаптуватися до змін сучасного суспільства. Таким чином, дослідження сучасних підходів до індивідуалізації та персоналізації освітнього процесу з ФВ є вкрай актуальним і має вагоме значення для забезпечення якісної освіти та збереження здоров'я здобувачів у ЗВО.

Дослідження виконано згідно Плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр. у відповідності до тем «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер держреєстрації 0121U108938) та «Теоретичні та технологічні засади здорового способу життя та оздоровчо-рекреаційно рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження – дослідити підходи до індивідуалізації та персоналізації освітнього процесу з ФВ у ЗВО.

Матеріал та методи дослідження

Для розкриття теми використовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, синтез і систематизація інформації, порівняльний (компаративний) аналіз, прогностичне моделювання, SWOT-аналіз. Аналіз фахової літератури і джерел здійснювався для вивчення та узагальнення сучасних теоретичних і практичних підходів до індивідуалізації та персоналізації освітнього процесу. Аналізувалися праці з педагогіки, психології, фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційної діяльності та суміжних дисциплін. Особливу увагу приділено вивченню світового досвіду впровадження індивідуалізованих і персоналізованих підходів у ФВ. Синтез і систематизація інформації використовувалася для інтеграції отриманих знань із різних джерел у цілісну концепцію. Систематизація дозволила визначити ключові компоненти та структурні елементи індивідуалізованого та персоналізованого освітнього процесу. Порівняльний аналіз проводився

для виявлення подібності та відмінностей між традиційними та інноваційними підходами до організації ФВ студентів. Особливо важливим є порівняння ефективності різних підходів, що використовуються в Україні та за кордоном. Прогностичне моделювання дало змогу визначити перспективи розвитку освітнього процесу з ФВ у ЗВО з урахуванням індивідуалізації та персоналізації. Завдяки цьому методу сформульовано прогнози щодо ефективності впровадження інноваційних технологій та їх впливу на фізичний і психоемоційний стан студентів.

SWOT-аналіз був обраний як методологічна основа для оцінки сильних та слабких сторін, можливостей і загроз впровадження індивідуалізації та персоналізації освітнього процесу з ФВ у ЗВО. Аналіз базувався на думках експертів, які володіють відповідними компетенціями у сфері ФВ та педагогіки. Для участі в аналізі було залучено 11 експертів, які відповідали таким критеріям:

- кваліфікація: доктори або кандидати наук з фізичної культури та спорту чи педагогіки;
- досвід: щонайменше 10 років роботи у сфері фізичної культури та спорту (у закладах вищої освіти) або управління освітніми програмами;
- практика: участь у розробці чи впровадженні інноваційних програм ФВ;
- розуміння контексту: знання сучасних викликів та тенденцій в освітньому процесі ЗВО в Україні та за кордоном.

Розроблено спеціальну анкету з відкритими та закритими питаннями для збору думок експертів щодо сильних і слабких сторін, можливостей та загроз у впровадженні індивідуалізованих і персоналізованих підходів. Експерти оцінювали запропоновані аспекти за шкалою від 1 до 4 (1 – найменш важливий, 4 – найважливіший). Результати аналізу були представлені у вигляді таблиці, що відображає узгоджену думку експертів щодо кожного з аспектів. Це дозволило ідентифікувати найбільш значущі фактори для формування рекомендацій із вдосконалення освітнього процесу з ФВ у ЗВО. Етапи проведення SWOT-аналізу включали: підготовчий етап (формування експертної групи та створення анкет із визначенням ключових факторів для аналізу), збір даних (проведення опитування та збір відповідей експертів у стандартизованому форматі), аналіз даних (узагальнення результатів ранжування, розрахунок коефіцієнта конкордації для оцінки узгодженості думок експертів), інтерпретація результатів (виявлення основних сильних і слабких сторін, можливостей і загроз) [16].

Результати дослідження

Аналіз світового досвіду впровадження індивідуалізованих і персоналізованих підходів у ФВ свідчить про те, що такі підходи дедалі більше впроваджуються в освітніх системах різних країн. Основною метою

таких підходів є адаптація навчальних програм до індивідуальних потреб, фізичних можливостей та інтересів студентів, що сприяє підвищенню їхньої мотивації, залученості до рухової активності та загального рівня здоров'я.

У ЗВО США активно застосовуються індивідуалізовані програми ФВ, які враховують фізичний стан студентів, їхні спортивні уподобання та рівень підготовленості. Особливістю підходу є використання цифрових технологій, таких як фітнес-трекери та мобільні додатки, які дозволяють моніторити рівень активності, оцінювати прогрес та коригувати програму відповідно до результатів. У європейських країнах, таких як Фінляндія, Німеччина та Нідерланди, акцент робиться на інтеграцію персоналізованих практик у ФВ через: запровадження індивідуальних планів тренувань; залучення студентів до вибору видів рухової активності (ментальні практики: йога, пілатес, командні ігри тощо); використання сучасних методів оцінювання (наприклад, біоімпедансометрія для аналізу складу тіла). Особливу увагу приділяють впровадженню програм, орієнтованих на розвиток ментального здоров'я через рухову активність.

В Японії, Південній Кореї та Китаї програми ФВ зосереджені на поєднанні традиційних практик (йога, тайцзіцюань) із сучасними персоналізованими технологіями. Студентам пропонують вибір між індивідуальними та груповими заняттями залежно від їхніх цілей (зниження маси тіла, розвиток рухових якостей, стрес-менеджмент). Особливої популярності набули індивідуалізовані заняття на основі системи етапного прогресу. У Австралії та Новій Зеландії активно впроваджуються персоналізовані програми, орієнтовані на розвиток здоров'язберезувальних компетенцій студентів. Використовуються інноваційні форми навчання, такі як навчання через дію (action learning), моделювання життєвих ситуацій (змагання,

пригодницькі активності) та дистанційні платформи для планування індивідуальних тренувань. У Канаді акцент робиться на розвитку персональних траєкторій навчання. Студенти спільно з викладачами розробляють власні програми рухової активності з урахуванням інтересів, стану здоров'я та доступності ресурсів.

Можна сформулювати загальні тенденції до використання індивідуалізованого та персоналізованого підходів у світовій практиці організації ФВ: цифровізація освітнього процесу (використання мобільних додатків, фітнес-трекерів та онлайн-платформ), психологічна підтримка (інтеграція програм, спрямованих на ментальне здоров'я, як невід'ємної частини фізичного виховання), розвиток гнучких освітніх програм, які дозволяють студентам вибирати активності відповідно до своїх інтересів, інклюзія (розробка програм для осіб із особливими освітніми потребами). Світовий досвід підтверджує, що індивідуалізація та персоналізація у ФВ сприяють підвищенню ефективності навчання, формуванню мотивації до рухової активності та збереженню здоров'я здобувачів освіти. Урахування цих підходів може стати основою для вдосконалення освітнього процесу з ФВ в Україні.

Порівняльний аналіз традиційних та інноваційних підходів до організації ФВ студентів дозволив виявити подібності та відмінності між ними. Встановлено, що попри різницю в підходах, як традиційні, так і інноваційні програми ФВ мають низку спільних характеристик: орієнтацію на здоров'я (обидва підходи спрямовані на покращення фізичного стану студентів, профілактику захворювань та формування здорового способу життя), рухова активність як основа (незалежно від методу, центральним елементом залишається залучення студентів до регулярної рухової активності), використання дидактичних принципів, зокрема, принципів поступовості, систематичності та доступності (табл. 1).

Таблиця 1 – Порівняльний аналіз традиційних та інноваційних підходів до організації ФВ студентів

| Критерій | Підходи | |
|---------------------------|--|--|
| | традиційні | інноваційні |
| Мета | Загальний фізичний розвиток, орієнтація на стандарти. | Індивідуалізація, персоналізація, формування мотивації до здорового способу життя. |
| Методи навчання | Уніфіковані програми, спрямовані на масове залучення. | Індивідуальні програми, що враховують фізичний стан, інтереси та цілі студентів. |
| Форма занять | Групові заняття за стандартними розкладами. | Гнучкі формати: індивідуальні заняття, самостійна робота, онлайн-заняття. |
| Інструменти та технології | Традиційні фізичні вправи, спортивний інвентар. | Цифрові технології: фітнес-трекери, мобільні додатки, інтерактивні платформи. |
| Оцінювання результатів | Оцінювання за нормативами фізичної підготовки. | Моніторинг прогресу, оцінка персональних досягнень, використання біофідбеку. |
| Мотивація студентів | Примусова участь у заняттях через обов'язковість. | Стимулювання інтересу через вибір активностей та інтерактивні елементи. |
| Психологічна підтримка | Відсутня або мінімальна. | Включення практик стрес-менеджменту, ментального здоров'я. |
| Інклюзивність | Мінімальна увага до потреб осіб з обмеженими можливостями. | Розробка програм для різних категорій студентів, зокрема осіб з інвалідністю. |

У США, Канаді та Європі інноваційні методи є домінуючими завдяки високому рівню технологізації, залученню цифрових платформ та широким можливостям для персоналізації. Ці методи дозволяють адаптувати навчання під індивідуальні потреби, що сприяє підвищенню ефективності ФВ. У країнах Азії акцент робиться на інтеграцію традиційних практик (йога, тайцзіцюань) із сучасними технологіями, що забезпечує гармонійний баланс між фізичним і ментальним здоров'ям. В Україні традиційні підходи залишаються поширеними, оскільки вони менш затратні та базуються на наявній матеріально-технічній базі. Однак такі підходи часто не враховують індивідуальних потреб студентів, що знижує їхню мотивацію та загальну ефективність. Інноваційні підходи впроваджуються фрагментарно через обмеженість ресурсів, але показують значно вищі результати у формуванні стійкої мотивації до рухової активності та загального покращення фізичного і психологічного стану студентів.

Прогностичне моделювання, застосоване у дослідженні, дало змогу визначити перспективні напрями розвитку освітнього процесу з ФВ у ЗВО. Основними досягненнями стали: індивідуалізація та персоналізація освітнього процесу (виявлено, що індивідуалізація ФВ дозволяє врахувати фізичні, психоемоційні та мотиваційні особливості студентів, що сприяє підвищенню

їхньої активності та задоволеності; персоналізований підхід забезпечує формування індивідуальних траєкторій фізичного розвитку, орієнтованих на досягнення максимальної ефективності); прогнози щодо впровадження інноваційних технологій (очікується, що інтеграція інноваційних технологій підвищить залученість студентів до занять ФВ; використання технологій віртуальної та доповненої реальності створить умови для більш захоплюючого і гейміфікованого навчання). Моделювання показало, що адаптація робочих програм до індивідуальних потреб сприятиме зниженню рівня гіподинамії серед студентів, підвищенню рівня їх фізичного стану, зменшенню рівня стресу та емоційного виснаження. Поліпшення психоемоційного стану корелює з підвищенням мотивації до навчання та загального задоволення від освітнього процесу. Прогнозується, що подальша інтеграція інноваційних технологій та розвиток науково обґрунтованих програм ФВ сприятимуть гармонійному розвитку студентів. Розробка рекомендацій для викладачів дозволить підвищити ефективність освітнього процесу та забезпечити стійке покращення фізичного та психічного здоров'я студентів.

Із залученням фахових експертів було проведено SWOT-аналіз підходів до індивідуалізації та персоналізації ФВ для здобувачів вищої освіти (табл. 2).

Таблиця 2 – SWOT-аналіз підходів до індивідуалізації та персоналізації фізичного виховання для здобувачів вищої освіти

| Позитивний вплив | Негативний вплив |
|--|--|
| Strengths (сильні сторони): врахування індивідуальних потреб та можливостей студентів; підвищення мотивації до рухової активності; позитивний вплив на фізичне та психоемоційне здоров'я; розвиток ключових компетентностей, пов'язаних зі здоровим способом життя; інноваційність підходів (цифрові технології, гейміфікація). | Weaknesses (слабкі сторони): високі витрати на впровадження інновацій; недостатній рівень компетенцій науково-педагогічних працівників; часозатратність процесу адаптації програм; ризик нерівності між студентами через різний доступ до ресурсів; відсутність єдиних стандартів щодо реалізації індивідуалізованого підходу; значне додаткове навантаження на викладачів під час розробки персоналізованих програм |
| Opportunities (можливості): використання сучасних платформ та фітнес-додатків; інтеграція міжнародного досвіду; популяризація здорового способу життя серед молоді; мультидисциплінарний підхід; підвищення конкурентоспроможності ЗВО через інновації в освітньому процесі; залучення студентів із особливими потребами до занять завдяки персоналізованому підходу | Threats (загрози): супротив змінам з боку здобувачів освіти або науково-педагогічних працівників; надмірна технологічна залежність; низька цифрова грамотність студентів і викладачів; високий рівень стресу та знижена мотивація студентів до активності в умовах війни та соціально-економічної нестабільності; можливі організаційні труднощі в адаптації студентів до індивідуалізованого підходу. |

Серед позитивних впливів експертами зазначено про врахування індивідуальних потреб та можливостей, які, зокрема, передбачають забезпечення адаптації програм ФВ під фізичний стан, рівень підготовленості та інтереси студентів, можливість уникнути перевантажень і забезпечити прогресивний розвиток фізичних якостей. Підвищення мотивації здобувачів вищої освіти включає використання персоналізованих програм, що стимулюють студентів до регулярних занять руховою активністю,

збільшують рівень задоволеності від занять завдяки врахуванню особистих уподобань. Запровадження індивідуалізації та персоналізації ФВ для здобувачів вищої освіти сприяє підвищенню загальної витривалості, зменшенню ризику гіподинамії та профілактиці стресу, підтримці психоемоційного здоров'я. Інноваційність підходів передбачає використання сучасних технологій (фітнес-трекери, мобільні додатки) для моніторингу та корекції рівня рухової активності.

В той же час експерти наголошують на можливих обмеженнях до впровадження подібних підходів. Так, серед слабких сторін зазначено: високі витрати на впровадження (потреба у додаткових ресурсах для розробки індивідуальних програм, належного матеріально-технічного забезпечення, створення та наповнення цифрових платформ); обмеженість компетенцій науково-педагогічних працівників (недостатній рівень підготовки викладачів для впровадження персоналізованих методів та роботи з інноваційними технологіями); надмірна затратність часу (високий рівень деталізації програм та моніторингу прогресу потребує значного часу); ризик нерівності (можливе нерівномірне впровадження підходів через різницю у фінансових чи технічних можливостях між закладами освіти); відсутність єдиних стандартів щодо реалізації індивідуалізованого підходу; значне додаткове навантаження на викладачів під час розробки персоналізованих програм.

Експерти звертають увагу на таких можливостях як: розширення доступу до сучасних технологій (використання платформ для дистанційного навчання, фітнес-додатків та трекерів для індивідуального моніторингу); інтернаціоналізація досвіду (запозичення з використанням українських реалій успішних практик з країн, де індивідуалізація вже впроваджена); популяризація здорового способу життя (формування культури ФВ, здоров'я, рекреаційної культури серед здобувачів вищої освіти та мотивація до активного способу життя); інтеграція мультидисциплінарного підходу, що включає поєднання ФВ з психологічною підтримкою, коучингом та елементами здорового способу життя (наприклад, раціонального харчування, дотримання режиму тощо); підвищення конкурентоспроможності ЗВО через інновації в освітньому процесі; залучення студентів із особливими потребами до занять завдяки персоналізованому підходу. Незважаючи на значні позитивні впливи експерти мають побоювання щодо таких викликів як: супротив змінам (небажання здобувачів вищої освіти чи науково-педагогічних працівників переходити на нові формати через інерцію мислення або страх змін); економічна нестабільність (недостатнє фінансування освітніх установ може обмежити можливість впровадження персоналізованих програм); технологічна залежність (надмірне використання технологій може зменшити соціальну взаємодію та спонтанність у руховій активності); низька цифрова грамотність (відсутність необхідних навичок у здобувачів вищої освіти чи науково-педагогічних працівників для ефективного використання інноваційних (цифрових) технологій).

За результатами проведеного SWOT-аналізу 11 експертів дійшли таких висновків ($W = 0.928$; $\chi^2 = 111.325$; $p < 0.05$). Ключовими перевагами індивідуалізації та персоналізації є створення умов для підвищення залученості

студентів у фізичне виховання, покращення їхнього фізичного стану та мотивації, а також розширення можливостей використання сучасних цифрових технологій. Основні виклики включають необхідність професійної підготовки викладачів, створення фінансових та методичних ресурсів для впровадження інноваційних підходів, а також усунення організаційних бар'єрів. Перспективними можливостями є адаптація успішних міжнародних практик, інтеграція інноваційних цифрових інструментів, а також залучення студентів із різними фізичними можливостями через персоналізацію навчання. Загрози вбачаються у загальній соціально-економічній ситуації, низькій мотивації студентів та нерівномірності впровадження інновацій у різних ЗВО.

На основі здійсненого аналізу запропоновано такі рекомендації: розробити програми підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників щодо використання індивідуалізованих підходів; підтримувати міждисциплінарний підхід у ФВ; вивчити та адаптувати міжнародний досвід персоналізованого ФВ до українських умов; передбачити фінансування для впровадження сучасних технологій та матеріальної бази; сприяти популяризації здорового способу життя серед студентів через індивідуалізований підхід. Такий узгоджений підхід дозволяє максимально ефективно реалізувати індивідуалізацію та персоналізацію в системі ФВ ЗВО.

Дискусія

Розвиток індивідуалізованих і персоналізованих підходів до ФВ у ЗВО є необхідною умовою для забезпечення ефективного навчання і формування здорового способу життя серед студентів [4; 6; 11]. Водночас впровадження таких підходів зустрічає низку викликів, які потребують ретельного аналізу та комплексного підходу. Перш за все, важливим є визнання того, що кожен студент має унікальні фізичні, психологічні та соціальні потреби, що визначають його потреби в організації освітнього процесу з ФВ [2]. Підхід, орієнтований на індивідуальні особливості студентів, може стати ефективним засобом профілактики стресових ситуацій, розвитку мотивації до рухової активності та підвищення рівня здоров'я студентів [1]. Зокрема, індивідуалізація дозволяє враховувати фізичні обмеження студентів, їх мотиваційні орієнтації, рівень розвитку різних фізичних якостей, а також адаптувати освітній процес до цих потреб. Однак, впровадження таких підходів вимагає значних змін в організації освітнього процесу та педагогічних методик. Враховуючи актуальні проблеми вищої освіти в Україні, серед яких – обмежене фінансування, об'єднані групи, недостатня кваліфікація педагогічних кадрів у застосуванні індивідуалізованих підходів, виникає питання про

реальність їх впровадження в умовах сучасних ЗВО. Крім того, в Україні спостерігається відсутність достатньої бази досліджень, яка б підтверджувала ефективність таких підходів у системі ФВ. Ще однією проблемою є інтеграція інноваційних технологій у ФВ. Розвиток цифрових технологій відкриває нові можливості для персоналізації навчання, зокрема завдяки можливості відслідковувати індивідуальний прогрес студентів, адаптувати фізичні навантаження за допомогою різноманітних мобільних додатків та фітнес-трекерів. Однак застосування цих технологій може зустріти технічні і фінансові труднощі, а також потребує високого рівня інформаційної грамотності як з боку викладачів, так і студентів.

З точки зору міжнародного досвіду, впровадження персоналізованих і індивідуалізованих підходів у ФВ є важливим напрямом в освіті багатьох розвинених країн, таких як США, Великобританія, Німеччина та інші [13; 18–22]. Наприклад, у цих країнах активно використовуються технології зворотного зв'язку та адаптивного навчання, що дозволяють максимально адаптувати програми ФВ до потреб кожного студента. Це сприяє не лише поліпшенню фізичної підготовленості, а й покращенню психоемоційного стану студентів, підвищенню їх мотивації до занять фізичною культурою. Однак ці практики потребують великих ресурсів та відповідного управлінського забезпечення, що також є викликом для української системи освіти. Ефективність використання індивідуалізованих підходів до ФВ підтверджена попередніми дослідженнями, які демонструють, що врахування фізичних, психологічних та соціальних особливостей студентів сприяє підвищенню їхньої мотивації до занять руховою активністю [1; 9; 14–16].

Використання прогностичного моделювання у контексті розвитку освітнього процесу з ФВ у ЗВО дозволило отримати цінні науково обґрунтовані дані щодо його оптимізації. Даний підхід продемонстрував свою ефективність у визначенні перспектив впровадження інноваційних технологій, а також у прогнозуванні їхнього впливу на фізичний та психоемоційний стан студентів. Зокрема, результати моделювання підтвердили доцільність індивідуалізації та персоналізації навчального процесу, що сприяє підвищенню мотивації, рухової активності та загального добробуту студентів. Виявлено, що інтеграція сучасних технологій створює сприятливі умови для активного залучення студентів до ФВ.

Не менш важливим є питання оцінки ефективності таких підходів. За допомогою анкетування, опитувань, експертних оцінок та інших методів дослідження, можна оцінити рівень задоволеності студентів, а також їхні зміни в рівні фізичної підготовленості та психо-

емоційному стані. Однак це вимагає комплексного підходу та мультидисциплінарного дослідження.

Підтвердження ефективності розроблених підходів дозволяє рекомендувати їх для впровадження у програми з ФВ для підвищення рівня фізичного здоров'я і мотивації студентів. Отримані результати відкривають перспективи для подальших досліджень з використанням різних формативних методик оцінки прогресу студентів у фізичному вихованні. Однак для успішної реалізації цієї стратегії необхідно врахувати низку факторів, включаючи освітні, організаційні та фінансові аспекти, а також постійно проводити оцінку та моніторинг результатів.

Висновки

Сучасні умови функціонування ЗВО вимагають новітніх підходів до організації освітнього процесу з ФВ, які враховують індивідуальні потреби, здібності та інтереси здобувачів. В умовах глобалізації, цифровізації, соціальних трансформацій та викликів, пов'язаних із пандемією й наслідками військових дій, особливого значення набувають методи індивідуалізації та персоналізації освітнього процесу. Інноваційні підходи мають значну перевагу над традиційними завдяки своїй адаптивності, технологічності та спрямованості на потреби студентів. Прогностичне моделювання виступає дієвим інструментом для планування та впровадження ефективних освітніх рішень, спрямованих на гармонійний розвиток студентської молоді.

SWOT-аналіз демонструє, що впровадження індивідуалізованих і персоналізованих підходів до ФВ у ЗВО має значний потенціал, проте потребує комплексного підходу до подолання слабких сторін і загроз. Це можливо через підвищення кваліфікації викладачів, залучення інноваційних технологій та активізацію партнерства для обміну передовим досвідом. Успішне впровадження інноваційних підходів у практику ФВ в Україні потребує модернізації матеріально-технічної бази, підготовки кваліфікованих кадрів та розробки індивідуальних навчальних програм. Інтеграція світового досвіду дозволить покращити якість ФВ студентів в Україні, сприятиме формуванню культури здорового способу життя та підвищенню ефективності освітнього процесу у ЗВО.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на впровадження індивідуалізованих та персоналізованих підходів в практику ФВ ЗВО для підвищення якості надання фізкультурно-оздоровчих послуг, ефективності ФВ, формування у студентів стійкої мотивації до рухової активності, покращення їхнього психофізичного стану та сприяння соціальній адаптації в умовах сучасного динамічного середовища.

Конфлікт інтересів. Автори заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Андреева О. В., Степанюк В., Хрипко І. В., Івчатова Т. В. Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 12(185), С. 9-14. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).01)
2. Арефьев В. Г., Михайлова Н. Д., Саламаха О. Е. Стан і перспективи диференціації занять з фізичної культури учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2023. Вип. 3К(162) С. 30-34. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).04)
3. Арефьев В., Саламаха О. Особливості фізичного розвитку студентів різного фізичного здоров'я. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 11(184), С. 18-22. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).03)
4. Банах В. Персоніфікований підхід до фізичного виховання студентської молоді. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 15. С. 11-15. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.11-15>
5. Бондарчук Н. Застосування диференційованого підходу залежно від соматотипу і гармонійності індивідуальної статури як засіб оптимізації процесу фізичного виховання студентської молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. 20–29. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-020
6. Єдинак Г., Банах В. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до індивідуалізації і персоналізації параметрів освітнього процесу на основі використання умовних генетичних маркерів / У: Формування та розвиток здоров'язбережувального середовища в закладах освіти різного рівня : колективна монографія / за заг. ред. І. Стасюка [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. ун-тет імені Івана Огієнка, 2024. С. 155–224. – URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7700>
7. Круцевич Т. Ю., Андреева О. В., Благий О. Л. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвілєвої діяльності студентської молоді. *Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012, 178-180.*
8. Мосійчук Л. Принципи реалізації особистісно-діяльнісного підходу до фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2020. № 8(128). С. 124-128. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).27)
9. Andrieieva, O., Byshevets, N., & Plieshakova, O. (2023). The influence of physical activity on increasing the stress tolerance in higher education students. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 2, 32-36. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.32-36>
10. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., & Grygus, I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Fizicna Rehabilitacia ta Rekreacijno-Ozdorovci Tehnologii*, 8(2), 75-81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
11. Banakh, V., Iedynak, G., Sovtistik, D., Galamanzhuk, L., Bodnar, A., Blavt, O., Balatska, L., & Alieksiiev, O. (2023). Physiological characteristics of young people in the absence of mandatory physical activity required at the university. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(2), 253-262. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.14>
12. Blavt, O. (2022). Individualization of the educational process of inclusive physical education of students with disabilities. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 3(2), 65-70. <https://doi.org/10.17309/jltm.2022.2.03>

References

1. Andrieieva, O. V., Stepaniuk, V., Khrypko, I. V., & Ivchatova, T. V. (2024). "Rukhova aktyvnist i zdorov'ia studentiv: suchasnyi stan, problemy i perspektyvy" [Physical activity and health of students: Current state, problems, and prospects]. *Scientific Bulletin of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov. Series 15*, 12(185), 9-14. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).01) [in Ukraine].
2. Arefiev, V. H., Mykhailova, N. D., & Salamakha, O. Ye. (2023). "Stan i perspektyvy dyferentsiatsii zaniat z fizychnoi kultury uchnivskoi molodi" [The state and prospects of differentiation of physical culture classes for school youth]. *Scientific Bulletin of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15*, 3K(162), 30-34. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).04) [in Ukraine].
3. Arefiev, V., & Salamakha, O. (2024). "Osoblyvosti fizychno rozvytku studentiv riznoho fizychno zdorovia" [Features of physical development of students with different levels of physical health]. *Scientific Bulletin of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov. Series 15*, 11(184), 18-22. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).03) [in Ukraine].
4. Banakh, V. (2019). "Personifikovanyi pidkhid do fizychno vykhovannia studentskoi molodi" [Personalized approach to physical education of student youth]. *Bulletin of Kamyants-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Physical Education, Sports, and Human Health*, 15, 11-15. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.11-15> [in Ukraine].
5. Bondarchuk, N. (2022). "Zastosuvannia dyferentsiiovanoho pidkhodu zalezno vid somatotypu i harmoniinosti indyvidualnoi statury yak zasib optymizatsii protsesu fizychno vykhovannia studentskoi molodi" [The application of a differentiated approach depending on somatotype and harmony of individual body constitution as a means of optimizing the physical education process of student youth]. *Sports Bulletin of the Prydniprovia*, 3, 20-29. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-020> [in Ukraine].
6. Iedynak, G., Banakh, V. (2024). Pidhotovka maybutnikh fakhivtsiv z fizychno vykhovannia ta sportu do indyvidualizatsiyi i personalizatsiyi parametriv osvith'oho protsesu na osnovi vykorystannya umovnykh henetychnykh markeriv [Preparation of future specialists in physical education and sports for individualization and personalization of the parameters of the educational process based on the use of conditional genetic markers] / In: Formation and development of a health-preserving environment in educational institutions of various levels: collective monograph / by general. ed. I. Stasyuka [Electronic resource]. Kamyants-Podilskyi: Kamyants-Podilskyi Ivan Ohienko National University. pp. 155-224. – URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7700> [in Ukraine].
7. Krutsevych, T. Yu., Andrieieva, O. V., & Blahii, O. L. (2012). "Problemy orhanizatsiyi rekreatsijno-ozdorovchykh zaniat v strukturi dozvil'yevoyi diyalnosti studentskoyi molodi" [Problems of organizing recreational and health activities in the structure of leisure activities of student youth]. *Humanitarian Bulletin of the State Higher Educational Institution "Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University". Pereiaslav-Khmelnytskyi, PP "SKD", pp. 178-180.* [in Ukraine].
8. Mosiichuk, L. (2020). "Pryntsypy realizatsiyi osobystisno-dialnysnoho pidkhodu do fizychno vykhovannia studentiv" [Principles of implementing a personality-activity approach to physical education of students]. *Scientific Bulletin of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov. Series 15*, 8(128), 124-128. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).27) [in Ukraine].
9. Andrieieva, O., Byshevets, N., & Plieshakova, O. (2023). The influence of physical activity on increasing the stress tolerance in higher education students. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 2, 32-36. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.32-36>

13. Bragarenco, N., Ciorba, C., & Gutu, V. (2023). Reconceptualisation of physical education discipline in higher education institutions. *Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 1, 5-16. <https://doi.org/10.35219/efms.2023.1.01>
14. Byshevets, N., Andrieieva, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Dmytriv, R., Zakharina, I., Serhienko, K., & Hres, M. (2024). The influence of physical activity on stress-associated conditions in higher education students. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 245-253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>
15. Byshevets, N., Andrieieva, O., Goncharova, N., Shynkaruk, O., Hakman, A., Usuchenko, V., & Synihovets, I. (2024). General regression modeling of the impact of physical activity on stress-related states in higher education students during military conflict. *J of Physical Education and Sport*, 24(9), 1147-1158. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.09239>
16. Byshevets, N., Shynkaruk, O., Stepanenko, O., Gerasymenko, S., Tkachenko, S., Synihovets, I., Filipov, V., & Serhiyenko, K. (2019). Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches. *J of Physical Education and Sport*, 19, 2086-2090. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6311>
17. Drozdovska, S., Andrieieva, O., Yarmak, O., & Blagii, O. (2020). Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *J of Physical Education and Sport*, 20, 331-337. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1046>
18. Feng, M., Qiang, Z., & Jun, Y. (2023). Exploring the effectiveness of individualized learning trajectories in university smart sports education classrooms: A design and implementation study. *J of Social Science Humanities and Literature*, 6(5), 67-73. [https://doi.org/10.53469/jsshl.2023.06\(05\).10](https://doi.org/10.53469/jsshl.2023.06(05).10)
19. González-Peño, A., Franco, E., Martín-Hoz, L., & Coterón, J. (2023). An individualized training program for PE teachers based on self-determination theory as a way to improve students' psychosocial health: A study protocol. *International J of Environmental Research and Public Health*, 20(16), 6604. <https://doi.org/10.3390/ijerph20166604>
20. Jin, L. (2023). Research on personalized physical education in physical education teaching in colleges and universities. *Adult and Higher Education*, 5, 76-80. <https://doi.org/10.23977/aduhe.2023.051214>
21. Munster, M., Lieberman, L., Rivera, A., & Wilson, C. (2021). Individualized education plan applied to physical education: Validation of inventory in Portuguese version. *Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada*, 15(1). <https://doi.org/10.36311/2674-8681.2014.v15n1.3845>
22. Scholdra, T. P., Wichmann, J. R. K., & Reinartz, W. J. (2023). Reimagining personalization in the physical store. *J of Retailing*, 99(4), 563-579. <https://doi.org/10.1016/j.jretai.2023.11.001>
10. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., & Grygus, I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Fizicna Reabilitacija ta Rekreativno-Ozdorovci Tehnologii*, 8(2), 75-81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
11. Banakh, V., Iedynak, G., Sovtisiuk, D., Galamanzhuk, L., Bodnar, A., Blavt, O., Balatska, L., & Aliksieiev, O. (2023). Physiological characteristics of young people in the absence of mandatory physical activity required at the university. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(2), 253-262. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.14>
12. Blavt, O. (2022). Individualization of the educational process of inclusive physical education of students with disabilities. *J of Learning Theory and Methodology*, 3(2), 65-70. <https://doi.org/10.17309/jltm.2022.2.03>
13. Bragarenco, N., Ciorba, C., & Gutu, V. (2023). Reconceptualisation of physical education discipline in higher education institutions. *Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 1, 5-16. <https://doi.org/10.35219/efms.2023.1.01>
14. Byshevets, N., Andrieieva, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Dmytriv, R., Zakharina, I., Serhienko, K., & Hres, M. (2024). The influence of physical activity on stress-associated conditions in higher education students. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 245-253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>
15. Byshevets, N., Andrieieva, O., Goncharova, N., Shynkaruk, O., Hakman, A., Usuchenko, V., & Synihovets, I. (2024). General regression modeling of the impact of physical activity on stress-related states in higher education students during military conflict. *J of Physical Education and Sport*, 24(9), 1147-1158. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.09239>
16. Byshevets, N., Shynkaruk, O., Stepanenko, O., Gerasymenko, S., Tkachenko, S., Synihovets, I., Filipov, V., & Serhiyenko, K. (2019). Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches. *J of Physical Education and Sport*, 19, 2086-2090. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6311>
17. Drozdovska, S., Andrieieva, O., Yarmak, O., & Blagii, O. (2020). Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *J of Physical Education and Sport*, 20, 331-337. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1046>
18. Feng, M., Qiang, Z., & Jun, Y. (2023). Exploring the effectiveness of individualized learning trajectories in university smart sports education classrooms: A design and implementation study. *J of Social Science Humanities and Literature*, 6(5), 67-73. [https://doi.org/10.53469/jsshl.2023.06\(05\).10](https://doi.org/10.53469/jsshl.2023.06(05).10)
19. González-Peño, A., Franco, E., Martín-Hoz, L., & Coterón, J. (2023). An individualized training program for PE teachers based on self-determination theory as a way to improve students' psychosocial health: A study protocol. *International J of Environmental Research and Public Health*, 20(16), 6604. <https://doi.org/10.3390/ijerph20166604>
20. Jin, L. (2023). Research on personalized physical education in physical education teaching in colleges and universities. *Adult and Higher Education*, 5, 76-80. <https://doi.org/10.23977/aduhe.2023.051214>
21. Munster, M., Lieberman, L., Rivera, A., & Wilson, C. (2021). Individualized education plan applied to physical education: Validation of inventory in Portuguese version. *Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada*, 15(1). <https://doi.org/10.36311/2674-8681.2014.v15n1.3845>
22. Scholdra, T. P., Wichmann, J. R. K., & Reinartz, W. J. (2023). Reimagining personalization in the physical store. *J of Retailing*, 99(4), 563-579. <https://doi.org/10.1016/j.jretai.2023.11.001>