

was emphasized that inclusive education provides more opportunities, ensures equality of all categories of the population. The works of scientists regarding the problems and prospects of inclusive education were analyzed, the technologies of teaching children with intellectual development disorders were considered. It has been established that the main result of the implementation of inclusive education is the involvement of people with special educational needs and with intellectual disabilities in particular, their education and training, whereas the effective means of implementing ideas are forms, methods and technologies aimed at taking individual characteristics into account. That is why it is expedient to use innovative technologies designed to ensure positive results in educational and correctional and developmental work. The author emphasized the importance of modern educational technologies and methods in working with children with intellectual disability and highlighted some of them. The technology «Creating a situation of success» aimed at relieving anxiety and relaxation is described; an alternative PECS communication system, which is proposed to eliminate communication problems was presented; TEASSN technology as an effective means of forming and developing understanding of other people; ABA therapy, which is a leading method of behavior correction; the «Human Doll» technique, designed for faster adaptation and socialization, understanding of personal feelings and emotions; computer technologies as a way of mastering technical means were described as well. Qualities that are necessary for successful pedagogy, principles, approaches, current directions of effective innovative activity in an inclusive environment are considered. The article concludes that the use of technology contributes to the modernization of the educational process, and also allows to obtain higher results in working with children with intellectual disabilities. It was emphasized that computer technologies are of great importance, as they have a positive impact on development of confidence and cognitive activity.

**Keywords:** special pedagogue (oligophrenopedagogue), violation of intellectual development, inclusive environment, technologies, methods.

Стаття надійшла до редакції / Received 04.03.2024

Прийнята до друку / Accepted 08.04.2024

Унікальність тексту 89 % (Unicheck ID101670735)

© Капустіна Олена Ігорівна, 2024

DOI: <https://doi.org/10.51706/2707-3076-2023-10-8>

УДК 796:001.895]:378.091.212]-047.37

Світлана Миколаївна Кокарева

ORCID iD <https://orcid.org/0000-0002-3435-4929>

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри фізичної культури,

олімпійських та неолімпійських видів спорту

Національний університет «Запорізька політехніка»

м. Запоріжжя, Україна

[kokarevas@gmail.com](mailto:kokarevas@gmail.com)

Борис Валерійович Кокарев

ORCID iD <https://orcid.org/0000-0002-2335-6611>

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри фізичної культури,

олімпійських та неолімпійських видів спорту

Національний університет «Запорізька політехніка»

м. Запоріжжя, Україна

[kokarevb@gmail.com](mailto:kokarevb@gmail.com)

**Олексій Миколайович Гацуля**  
ORCID iD <https://orcid.org/0009-0002-3904-1064>  
кандидат наук з державного управління,  
доцент кафедри фізичної культури,  
олімпійських та неолімпійських видів спорту  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
м. Запоріжжя, Україна  
[sportzp@ukr.net](mailto:sportzp@ukr.net)

**Юрій Ігорович Дудник**  
ORCID iD <https://orcid.org/0000-0002-8034-2697>  
старший викладач кафедри фізичної культури,  
олімпійських та неолімпійських видів спорту  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
м. Запоріжжя, Україна  
[dudila2009@gmail.com](mailto:dudila2009@gmail.com)

**Андрій Євгенович Черненко**  
ORCID iD <https://orcid.org/0009-0007-1388-3825>  
старший викладач кафедри фізичної культури,  
олімпійських та неолімпійських видів спорту  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
м. Запоріжжя, Україна  
[a.chernenko1981@gmail.com](mailto:a.chernenko1981@gmail.com)

### **ДОСЛІДЖЕННЯ ОБІЗНАНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ІННОВАЦІЙНИМИ ЗСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

*Наукова стаття присвячена визначенню зацікавленості здобувачів вищої освіти у заняттях з фізичного виховання, їх обізнаності з інноваційними формами, методами та сучасними методиками оздоровчого фітнес-тренування. Проаналізовано результати опитування студентів ЗВО технічного профілю, проведеного за допомогою Google-форми, щодо перспективних, на їх думку, напрямків удосконалення дисципліни «фізичне виховання» у закладі вищої освіти технічного профілю завдяки впровадженню запропонованих інноваційних методик у систему викладання. З'ясовано наявність у студентів попереднього досвіду занять фізичною культурою та спортом, їх зацікавленість у трансформації процесу фізичного виховання, досвід та перспективи використання існуючих на сьогодні, сучасних та доступних методик оздоровчого тренінгу в комплексі з іншими (традиційними та інноваційними) методиками для удосконалення фізичного стану тих, хто займається. Новизна представленого дослідження полягає в тому, що за останні 5 років, які характеризуються переходом на дистанційне навчання з причин пандемії COVID-19 та повномасштабної агресії Росії проти України, майже вперше зроблено спробу проаналізувати ступінь обізнаності здобувачів вищої освіти (зокрема технічного профілю) з існуванням інноваційних методик та відповідних ним засобів фізичної культури і спорту.*

**Ключові слова:** *інноваційні засоби фізичної культури та спорту; фітнес-технології; обізнаність; здобувачі освіти.*

**Вступ.** На даний час актуальною проблемою для суспільства залишається ефективна організація фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Обсяги навчального матеріалу з професійної підготовленості фахівців вважаються завеликими та висувають підвищені вимоги до стану здоров'я здобувачів освіти. Тим більше, що серед причин, які впливають на стан здоров'я молоді, однією з основних є спосіб життя, і досить велику роль в ньому відіграє рівень рухової активності (Prusik, et al, 2013; Петренко, та ін., 2020; Дембіцька, та ін., 2022).

Однак дослідження, проведені у студентському середовищі за останнє 10-ліття, показують зниження рівня здоров'я і фізичної підготовки студентської молоді. Особливу тривогу викликає прояв зростання на 27 % гіпертонічних реакцій, на 41 % вегето-судинної дистонії, зросла кількість патології органів зору на 17,5 %, серцево-судинної системи (ССС) – на 37,5 %. Ці дані підтверджуються і дослідженнями багатьох вчених. При цьому число студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, зросла до теперішнього часу до 32 % (Стасюк, Востоцкая, Осипова, 2009; Салатенко, 2012).

Оскільки метою фізичного виховання є не лише формування і зміцнення мотивації до підвищення рухової активності, а й створення стійкої потреби до оздоровчих занять фізичною культурою, надзвичайно важливим є підвищення інтересу до фізичної культури і спорту, потреби у фізичному самовдосконаленні і регулярних заняттях фізичними вправами (Khmara, et al, 2013; Rapport, et al, 2018; Переверзева та ін., 2023).

Ряд вітчизняних та зарубіжних науковців стверджують, що ефект від свідомого ставлення до занять фізичними вправами спостерігається там, де мета занять чітко та заздалегідь відома тим, хто займається і якого кондиційного рівня їм потрібно досягти для того, щоб бути використаним у майбутньому. Їх дослідженнями доведено, що на формування мотивів впливають ряд найбільш значущих факторів: вікових, статевих, індивідуальних особливостей. У зв'язку з цим пошук нових засобів і методів заохочення до

занять фізичною культурою та спортом і досі є актуальним. Вирішення вище поставлених завдань дозволить сформувати передумови для ефективного виконання соціальної функції системи фізичного виховання країни (Шоробура, 2022; Ryabchuk, 2022; Tucker, et al, 2022).

Не підлягає сумніву, що для їх вирішення необхідний системний підхід, використання сучасних дистанційних (виходячи з існуючих умов), але ефективних форм, засобів і методів організації фізичного виховання, що є головним актуальним завданням представленою дослідження.

**Мета дослідження** – сприяння обізнаності здобувачів освіти з основами організації навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти, їх ознайомлення з наявними на сьогоднішній день та перспективними інноваційними засобами фізичної культури та спорту.

**Методи та організація дослідження.** Під час проведення експериментального дослідження було використано наступні методи: аналіз матеріалів педагогічної літератури, педагогічні спостереження за практикою організації навчального процесу в ЗВО; анкетування; методи статистичної обробки даних.

В опитуванні взяли участь 248 студентів 1-4 курсів освітнього рівня «бакалавр» НУ «Запорізька політехніка». Дослідження проходило з 16 вересня по 16 жовтня 2023 року.

**Результати дослідження.** За результатами проведеного опитування можна зробити висновок, що досить великий відсоток студентів займалися будь-яким видом спорту до навчання у ЗВО. Таких – більше 70 %. У той же час більше чверті респондентів (25,9 %) взагалі були не зацікавлені у проявах фізичної активності (рис. 1-а). З'ясувалося, що протягом навчання у ЗВО більшість з опитаних займалися фізичним вихованням в основній медичній групі (54,2 %). У підготовчій (спеціальній медичній) групі займалися фізичним вихованням 37,4% респондентів. Звільненими від фізкультури за станом здоров'я виявилися лише 8,4 % студентів (рис. 1-б).



Рис. 1. Ставлення респондентів до фізичної культури і спорту (Джерело: дані авторів)

Тим більше вражають відповіді на наступне запитання: «Наскільки ви задоволені змістом системи фізичного виховання у ЗВО, яка існує зараз?». З'ясувалося, що повністю або в цілому задоволені близько 72,5 % респондентів (рис. 2). Решта респондентів (близько 28 %) вважає, що в системі потрібно щось змінювати. Є серед опитуваних ті, хто байдужий (11,1 %) або

вважає фізичне виховання непотрібною навчальною дисципліною (10 %). Це, на жаль, підштовхує до висновку, що нинішня система дійсно потребує негайних перетворень. Ми вважаємо, що передусім потрібно підвищити обізнаність та зацікавленість здобувачів освіти у заняттях оздоровчою фізичною культурою і спортом протягом навчання у ЗВО.

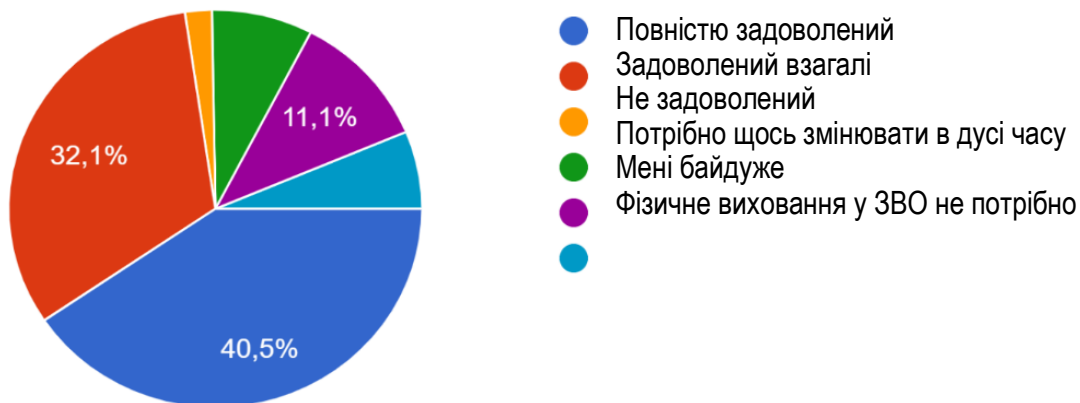


Рис. 2. Вивчення вдовolenості учасників опитування змістом системи фізичного виховання у ЗВО (Джерело: дані авторів)

Тим більше, що із запропонованих на вибір традиційних та інноваційних видів фізичної активності переважна більшість респондентів впевнено вказали на кульову стрільбу (>60 %),

TRX-тренінг (близько 58 %) та кросфіт (55 %). На 4-му та 5-му місцях за уподобаннями опинилися з рівним показником 50% відповідно акробатика та різновиди функціонального тренінгу (рис. 3).

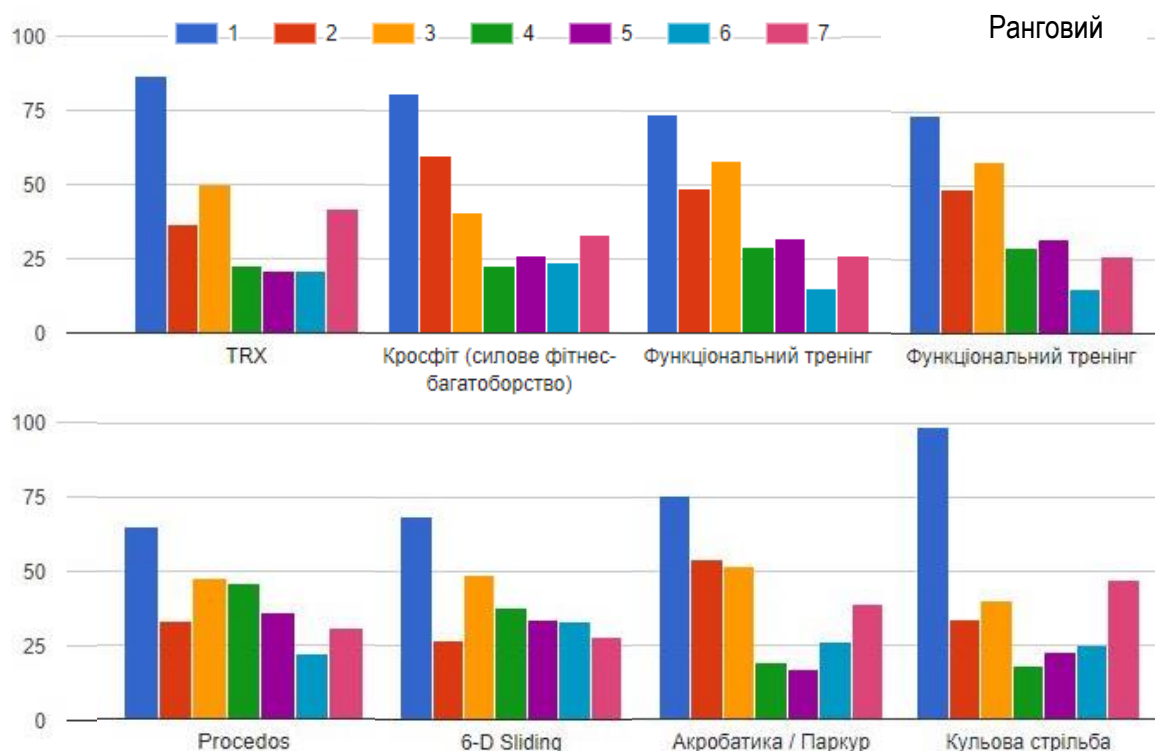


Рис. 3. Пріоритетний розподіл уподобань респондентів щодо можливої спортивної спеціалізації на заняттях з фізичного виховання (Джерело: дані авторів)

Навіть за умов відновлення очного навчання за класичною схемою і з «традиційним» набором спортивних дисциплін переважна кількість студентів висловила бажання займатися такими видами фізичної активності: ігрові види спорту (29,5 %); самозахист (27,9 %); фітнес-

аеробіка (15,8 %); настільний теніс, бадмінтон та їх різновиди (9,5 %). Інші «традиційно студентські» види фізичних вправ, такі як шашки/шахи, атлетична гімнастика, легка атлетика також набрали в підсумку близько 15 % своїх поціновувачів.

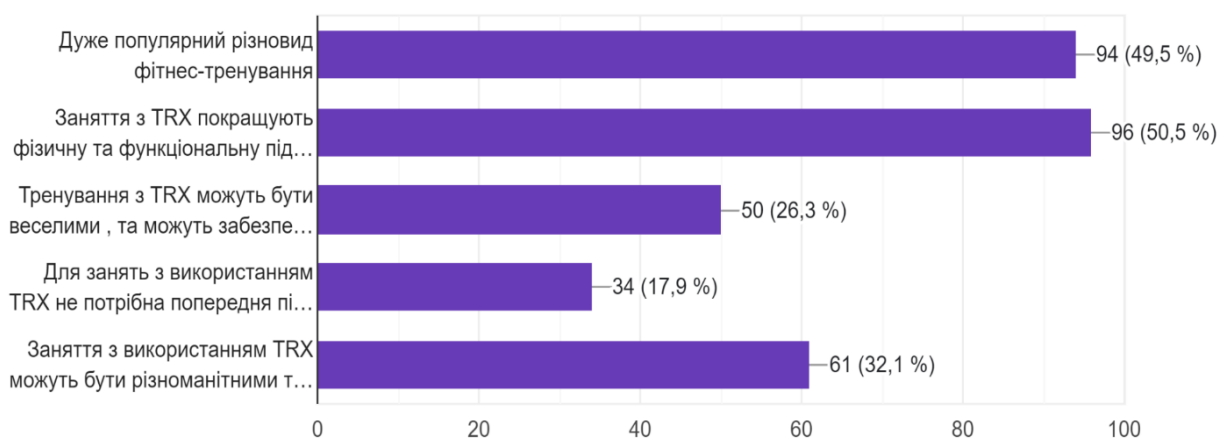


Рис. 4. Характеристика обізнаності респондентів з деякими сучасними методиками оздоровчого фітнес-тренінгу (Джерело: дані авторів)

Щодо обізнаності респондентів з деякими сучасними методиками оздоровчого фітнес-тренінгу, які можна запропонувати для занять з фізичного виховання у ЗВО, ми можемо констатувати, що здобувачі освіти ЗВО технічного профілю демонстрували доволі високу освіченість існуючими технологіями. Так, наприклад, приблизно половині опитуваних (50 %) добре відомо, що тренування з використанням ваги власного тіла за допомогою тренажерного пристрою TRX Suspension Training є однією з новітніх тенденцій фітнес-індустрії, про яку до 2012 року ніхто навіть не чув. Сьогодні це не просто одна із модних новинок. Багато фітнес-клубів вже давно не функціонують без додавання до свого розкладу групових та індивідуальних тренувань на тренажері TRX (рис. 4).

Вправи на TRX лежать в основі багатьох тренувальних програм. Взагалі, методика функціонального тренінгу TRX Suspension Training вважається однією з найефективніших серед тих, що використовують вагу власного тіла для тотального опрацювання його м'язів. Наступною перевагою занять на функціональних петлях TRX вважають те, що вони підходять для людей з майже будь-яким рівнем фізичної підготовленості. Зазвичай, вони ефективно сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості та рівноваги.

На завершення потрібно сказати про те, що на запитання «Чи є у Вас бажання надалі (після закінчення ЗВО) продовжувати заняття фізичними вправами?» більше 60 % студентів дали позитивну відповідь і лише близько 8 % – негативну (рис.5).

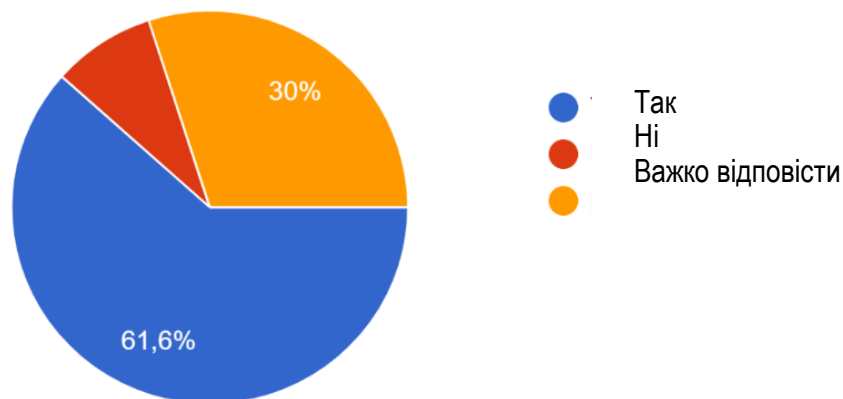


Рис. 5. Бажання респондентів займатися фізичною культурою і спортом після закінчення ЗВО (Джерело: дані авторів)

Вважаємо даний факт таким, що надає певного оптимізму для подальшої роботи в обраному напрямку. Вбачаємо своїм пріоритетним завданням створити умови, зокрема завдяки залучення здобувачів освіти до наукової студентської роботи, щоб значна частина студентів, яка поки ще вагається з визначенням пріоритетів (а це 30% респондентів) щодо фізичних тренувань (продовження після завершення ЗВО) перейшла до основної групи тих, хто вважає фізичну культуру і спорт нормою для сучасної освіченої людини.

**Висновки.** Спорт та фізична культура мають бути невід'ємною складовою життя

сучасного студентства. Вперше за останні 5 років проаналізовано ступінь обізнаності здобувачів вищої освіти (зокрема технічного профілю) з існуванням інноваційних методик та відповідних ним засобів фізичної культури і спорту. Як показало проведене опитування, відсоток студентів, які займались будь-яким видом спорту до навчання у ЗВО більше 70 %, а 25,9 % до навчання взагалі були не зацікавлені у проявах фізичної активності. З них лише 54,2 % зараховані до основної медичної групи і 37,4 % – до підготовчої та спеціальної медичної групи. Звільненими від фізкультури за станом здоров'я

виявилися лише 8,4 % студентів. Повністю або в цілому задоволені змістом системи фізичного виховання ЗВО 72,5% респондентів. Решта (близько 28 %) вважає, що в системі потрібно щось змінювати. Байдуших або таких, хто вважають фізичне виховання непотрібним відповідно 11,1% та 10%. Основними інноваціями у фізичному вихованні ЗВО респонденти вважають: кульову стрільбу (>60 %), TRX-тренінг (близько 58 %), кросфіт (55 %), акробатику та різновиди функціонального тренінгу (по 50% відповідно). Більше 60% студентів

виявили бажання і після закінчення ЗВО продовжувати заняття фізичними вправами.

#### **Перспективи подальших досліджень.**

На основі аналізу соціологічних опитувань та особистого професійного досвіду варто продовжити наукові дослідження в напрямку розробки та обґрунтування доцільності використання інноваційних методик та відповідних їм засобів, запозичених з сучасного оздоровчого фітнес-тренування для удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

#### **Література**

- Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Хапсаліс Г. Л., Чайченко Н. Л. Застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. № 85. С. 79–83. DOI : <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.85.16>.
- Переверзєва С. В., Підгайко С. В., Распутняк Р. П. Ставлення здобувачів освіти до фізичної культури і спорту у процесі їх фізичного виховання під час дистанційного навчання. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я : матеріали міжн. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 25-26 травня 2023 р.) / Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького. Черкаси, 2023. С. 46–50.
- Петренко О. П., Петренко Н. В., Лоза Т. О. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2020. 176 с.
- Салатенко І. Розробка спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання для студенток економічних спеціальностей. *Молода спортивна наука України*. 2012. № 18(2). С. 138–144.
- Стасюк Р. М., Востоцкая І. Ф., Осипова І. Л. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 3. С. 146–149.
- Шоробура І. М. Інноваційні педагогічні технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. тез доп. II регіон. наук.- практ. інтернет-конф., присвяченої 60-річчю Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 жовт. 2022 р.). Хмельницький : ХНУ, 2022. С. 3–4.
- Khmara M., Mozolev O., Yashchuk I., Aliksieiev O., Kravchuk V., Dolynniy Yu., Tomkiv S., Binkovskyi O., Prontenko V. Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2021. Vol. 9. No. 5. pp. 833–840. DOI : <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501>
- Prusik K., Prusik K., Kozina ZhL., Iermakov SS. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls – students of Polish higher educational establishments. *Physical Education of Students*. 2013. № 1. pp. 54–61.
- Rapport F., Hutchings H., Doel M.A., Wells B., Clement C., Mellalieu S., Shubin S., Brown D., Seah R., Wright S., et al. How Are University Gyms Used by Staff and Students? *A Mixed-Method Study Exploring Gym Use, Motivation, and Communication in Three UK Gyms*. *Societies*. 2018. № 8(1). pp. 15. DOI : <https://doi.org/10.3390/soc8010015>
- Ryabchuk V. The Use of Innovative Fitness Technologies in Independent Classes of Students with Motor Activity at Home. 2022. № 7.

Tucker J., Korte S., Kilduff B., Pabian P. An Innovative Approach to Health Promotion and Wellness for University Students with Intellectual and Physical Disabilities: A Case Series. *Am J Lifestyle Med.* 2022. Jun 1. №16(6). pp. 687–693. DOI : <https://doi.org/10.1177/15598276221105786>.

### References

- Dembytska, O. O., Gaidai, S. I., Hapsalis, G. L. & Chaichenko, N. L. (2022). Application of innovative technologies in the process of physical education of student youth. *Scientific Journal of the M.P. Dragomanov NPU.* № 85. 79–83. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.85.16> (ukr).
- Petrenko, O. P., Petrenko, N. V. & Loza, T. O. (2020). Health technologies of Pilates in professional and applied physical training of students of higher education institutions: monograph : Sumy State University (ukr).
- Pereverzeva, S. V., Pidgayko, S. V. & Rasputnyak, R. P. (2023). Attitudes of students of education towards physical culture and sports in the process of their physical education during distance learning. Actual problems of physical culture, sports and health: materials of the international of science Internet Conf. (Cherkasy, May 25-26, 2023) / Cherkasy National B. Khmelnytskyi University. Cherkasy 46–50 (ukr).
- Stasyuk, R. M., Vostotskaya, I. F. & Osypova, I. L. (2009). Problems and ways of increasing the effectiveness of physical education in universities. *Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports.* № 3. 146–149 (ukr).
- Salatenko, I. (2012). Development of sports-oriented technology of physical education for female students of economic specialties. *Young Sports Science of Ukraine.* № 18(2). 138–144 (ukr).
- Shorobura, I. M. (2022). Innovative pedagogical technologies of distance learning of students in physical education. Actual problems of physical culture and sports: coll. theses add. II region. science - practice internet conference dedicated to the 60th anniversary of the Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, October 20, 2022). : KhNU. 3–4 (ukr).
- Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynnyy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O. & Pronenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences.* Vol. 9. No. 5. 833–840 <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501> (eng).
- Prusik, K., Prusik, K., Kozina, Zh.L. & Iermakov, S.S. (2013). Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls - students of Polish higher educational establishments. *Physical Education of Students.* № 1. 54–61 (eng).
- Ryabchuk, V. (2022). The Use of Innovative Fitness Technologies in Independent Classes of Students with Motor Activity at Home. № 7 (eng).
- Rapport, F., Hutchings, H., Doel, M. A., Wells, B., Clement, C., Mellalieu, S., Shubin, S., Brown, D., Seah, R., Wright, S., et al. (2018). How Are University Gyms Used by Staff and Students? *A Mixed-Method Study Exploring Gym Use, Motivation, and Communication in Three UK Gyms. Societies.* № 8(1). 15. [N](https://doi.org/10.3390/soc8010015) (eng).
- Tucker, J., Korte, S., Kilduff, B. & Pabian, P. (2022). An Innovative Approach to Health Promotion and Wellness for University Students with Intellectual and Physical Disabilities: A Case Series. *Am J Lifestyle Med.* Jun 1. № 16(6). 687–693. <https://doi.org/10.1177/15598276221105786> (eng).

### **RESEARCH OF TECHNICAL HIGHER EDUCATION STUDENTS' AWARENESS OF INNOVATIVE MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

**Svitlana Kokareva, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Assistant Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture, Olympic and Non-Olympic Sports, National University Zaporizhzhia Polytechnic, Zaporizhzhia, Ukraine, e-mail: kokarevas@gmail.com**

**Borys Kokarev, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Assistant Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture, Olympic and Non-Olympic Sports, National University Zaporizhzhia Polytechnic, Zaporizhzhia, Ukraine, e-mail: kokarevb@gmail.com**



**Oleksiy Hatsulya, Candidate of Sciences in Government Administration, Associate Professor of the Department of Physical Culture, Olympic and Non-Olympic Sports, National University Zaporizhzhia Polytechnic, Zaporizhzhia, Ukraine, e-mail: sportzp@ukr.net**

**Yurii Dudnyk, Senior Lecturer at the Department of Physical Culture, Olympic and Non-Olympic Sports, National University Zaporizhzhia Polytechnic, Zaporizhzhia, Ukraine, e-mail: dudila2009@gmail.com**

**Andrii Chernenko, Senior Lecturer at the Department of Physical Culture, Olympic and Non-Olympic Sports, National University Zaporizhzhia Polytechnic, Zaporizhzhia, Ukraine, e-mail: a.chernenko1981@gmail.com**

*The article is devoted to determining the interest of higher education students in physical education classes, their awareness of innovative forms, methods and modern methods of health-improving fitness training. The results of the survey of students of higher education institutions of technical profile, conducted with the help of Google-form, on promising (in their opinion) directions of improving the discipline "Physical Education" in the institution of higher education of technical profile due to the introduction of the proposed innovative methods in the teaching system are analyzed. It is established that students have prior experience in Physical Culture and Sports, their interest in transforming the process of physical education, experience and prospects for using existing, modern and affordable methods of health training in combination with other (traditional and innovative) methods to improve the physical condition of those who are engaged. The purpose of the study is to promote awareness of educational applicants of the basics of organizing the educational process of physical education in higher education institutions, their familiarization with the currently available and promising innovative means of Physical Culture and Sports. During the experimental study, the following methods were used: analysis of materials of pedagogical literature, pedagogical observations on the practice of organizing the educational process in higher education institutions; questionnaires; methods of statistical data processing. Results and conclusions. Sports and physical culture should be an integral part of the life of modern students. But, as the survey showed, a fairly large percentage of young people are not interested in the presence of the discipline "Physical Education" in the individual plan. However, the majority of students (about 90%) who were regularly or sporadically engaged in physical exercises before admission are sure that "physical education" should be present throughout the entire period of study. In addition, the survey showed that many students are dissatisfied with the content of the physical education system in higher education institutions and therefore believe that the current system needs to be improved and changed. More than half of the surveyed students want to continue their sports life after graduation. The novelty of the presented study is that over the past 5 years, which included the transition to distance learning due to the COVID-19 pandemic and Russia's full-scale aggression against Ukraine, almost for the first time an attempt was made to analyze the degree of awareness of applicants for higher education (in particular, of technical profile) of the existence of innovative methods and corresponding means of Physical Culture and Sports.*

**Keywords:** *innovative means of Physical Culture and Sports; fitness technologies; awareness; student.*

**Авторський внесок кожного із співавторів:** Кокарева С. М. – 20 %, Кокарев Б. В. – 20 %, Гацуля О. М. – 20 %, Дудник Ю. І. – 20 %, Черненко А. Є. – 20 %.

*Стаття надійшла до редакції / Received 04.03.2024*

*Прийнята до друку / Accepted 08.04.2024*

*Унікальність тексту 83,8 % (Unicheck ID1016161944)*

*© Кокарева Світлана Миколаївна, Кокарев Борис Валерійович, Гацуля Олексій Миколайович, Дудник Юрій Ігорович, Черненко Андрій Євгенович, 2024*