

УДК 378.016:615.825

<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2026-3-3>

ІНТЕГРАЦІЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЙОГИ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Павлюк Ірина,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Національний університет харчових технологій,

м. Київ, проспект Науки, 29-А, 03028, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-1268-6658>;

email: pavlukis@nuft.edu.ua

Агалаков В'ячеслав,

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,

м. Дніпро, проспект Науки, 72, 49000, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-8303-7057>;

email: agiklub@gmail.com

Анотація. Актуальність. У статті представлено результати педагогічного дослідження, спрямованого на обґрунтування доцільності впровадження елементів йоги у зміст навчальних занять із фізичного виховання студентів закладів вищої освіти та визначення їхнього потенціалу щодо підвищення регулярності відвідування занять, задоволеності студентів організацією освітнього процесу й подальшого залучення до секційної рухової активності. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю модернізації змісту фізичного виховання студентської молоді, пошуку доступних та привабливих форм рухової активності, які відповідають сучасним потребам студентів, а також створення умов для формування стійкої потреби в регулярних заняттях фізичною культурою.

Метою дослідження було визначення ефективності інтеграції елементів йоги у навчальні заняття з фізичного виховання студентів та оцінювання її взаємозв'язку з відвідуваністю занять, рівнем задоволеності студентів і їхнім подальшим залученням до секційної діяльності. Дослідження проводилося на базі Національного університету харчових технологій. У педагогічному експерименті взяли участь чотири академічні групи студентів. Експериментальну групу становили дві академічні групи загальною чисельністю 40 студентів (17 та 23 особи), у навчальні заняття яких систематично включалися

елементи йоги. Контрольну групу становили дві академічні групи, заняття в яких проводилися відповідно до традиційного змісту фізичного виховання. **Матеріал та методи дослідження.** У процесі дослідження використовувалися методи аналізу науково-методичної літератури, педагогічного спостереження, педагогічного експерименту, анкетування та порівняльного аналізу отриманих показників. Основними критеріями оцінювання були регулярність відвідування навчальних занять, рівень задоволеності студентів їх змістом і формою організації, а також добровільне залучення до секційних занять з йоги після завершення навчального періоду.

Результати дослідження. Встановлено, що середня відвідуваність занять у другому семестрі в експериментальній групі становила 88,3 %, тоді як у контрольній – 69,0 %. Різниця між показниками становила 19,3 відсоткового пункту на користь експериментальної групи. За результатами підсумкового анкетування високий рівень задоволеності змістом та формою організації занять продемонстрували 86 % студентів експериментальної групи та 47 % студентів контрольної групи, що відповідає різниці у 39 відсоткових пунктів. Важливим результатом стало також добровільне залучення частини студентів експериментальної групи до секційних занять з йоги після завершення навчального семестру. У контрольній групі така тенденція була виражена меншою мірою.

Висновки. Наукова новизна дослідження полягає у визначенні взаємозв'язку між систематичним використанням елементів йоги у змісті обов'язкових занять із фізичного виховання та показниками регулярності відвідування, задоволеності студентів і їхнього подальшого залучення до секційної рухової активності. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання запропонованого підходу викладачами фізичного виховання закладів вищої освіти для урізноманітнення змісту навчальних занять, підвищення їх привабливості для студентської молоді та створення умов для переходу від обов'язкової до добровільної систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення впливу систематичних занять йогою на фізичну підготовленість, психоемоційний стан, якість сну та мотивацію студентів до регулярної рухової активності.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, заклади вищої освіти, йога, елементи йоги, рухова активність, відвідуваність, задоволеність, секційні заняття, фізкультурно-оздоровча діяльність.

INTEGRATION OF YOGA ELEMENTS INTO PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Pavlyuk Iryna, Agalakov Vyacheslav

Abstract. Topicality. The article presents the results of a pedagogical study aimed at substantiating the feasibility of integrating yoga elements into the content of physical education classes for higher education students and determining their potential for increasing class attendance regularity, students' satisfaction with the organization of the educational process, and subsequent engagement in extracurricular physical activity. The relevance of the study is determined by the need to modernize the content of physical education for student youth, the search for accessible and attractive forms of physical activity that meet the current needs of students, as well as the creation of conditions for forming a sustained need for regular physical education classes.

The purpose of the study is to determine the effectiveness of integrating yoga elements into physical education classes for students and to assess its relationship with class attendance, students' level of satisfaction, and their subsequent involvement in extracurricular activities. The study was conducted at the National University of Food Technologies. Four academic groups of students took part in the pedagogical experiment. The experimental group consisted of two academic groups with a total of 40 students (17 and 23 individuals), whose classes systematically incorporated yoga elements. The control group consisted of two academic groups whose classes were conducted according to the traditional content of physical education. **Material and methods of the research.** The study employed methods of analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, questionnaire survey, and comparative analysis of the obtained indicators. The main evaluation criteria were the regularity of class attendance, students' level of satisfaction with the content and form of class organization, as well as voluntary participation in extracurricular yoga classes after the completion of the academic period.

Results of the research. It was established that the average class attendance in the second semester in the experimental group was 88.3 %, compared to 69.0 % in the control group. The difference between the indicators amounted to 19.3 percentage points in favor of the experimental group. According to the results of the final survey, a high level of satisfaction with the content and form of class organization was demonstrated by 86 % of students in the experimental group and 47 % of students in the control group, corresponding to a difference of 39 percentage points. An important result was also the voluntary engagement of some students from the experimental group in extracurricular yoga classes after the completion of the academic semester. This tendency was less pronounced in the control group.

Conclusions. The scientific novelty of the study lies in determining the relationship between the systematic use of yoga elements in the content of compulsory physical education classes and indicators of attendance regularity, student satisfaction, and their subsequent engagement in extracurricular physical activity. The practical significance of the obtained results lies in the possibility of using the proposed approach by physical education instructors at higher education institutions to diversify the content of educational classes, increase their attractiveness for student youth, and create conditions for the transition from compulsory to voluntary systematic physical culture and health-improving activity. A promising direction for further research is the study of the influence of systematic yoga classes on students' physical fitness, psycho-emotional state, sleep quality, and motivation for regular physical activity.

Keywords: physical education, students, higher education institutions, yoga, yoga elements, physical activity, attendance, satisfaction, extracurricular classes, physical culture and health-improving activity.

Постановка проблеми. Сучасний стан фізичного виховання у закладах вищої освіти України характеризується необхідністю пошуку нових підходів до організації рухової активності студентської молоді. Традиційна система фізичного виховання, орієнтована переважно на класичні види спорту, забезпечує розвиток основних фізичних якостей, проте не завжди відповідає сучасним потребам та інтересам здобувачів вищої освіти. Студенти дедалі більше цікавляться видами рухової активності, які поєднують оздоровчу спрямованість, психоемоційне розвантаження, можливість самореалізації та комфортні умови для занять.

Особливої актуальності ця проблема набула в умовах повномасштабної війни в Україні. Постійний психоемоційний стрес, повітряні тривоги, порушення сну, вимушене перебування в укриттях, тривале інформаційне навантаження та невизначеність майбутнього можуть негативно позначатися на фізичному й психоемоційному стані студентської молоді. За таких умов фізичне виховання має виконувати не лише освітню, а й оздоровчу та психопрофілактичну функції, сприяючи підтриманню фізичних і психологічних ресурсів студентів (Юденко, 2024).

Сучасні дослідження підтверджують позитивний зв'язок регулярної фізичної активності з психічним благополуччям студентів, зниженням рівня стресу та ризику депресивних проявів (Wunsch, et al., 2021; Worsley, et al., 2022; Donnelly, et al., 2024; Huang, et al., 2024; Li, et al., 2025; Li, & Huang, 2025; Waclawovsky, et al., 2026). Це актуалізує пошук таких форм фізичної активності, які не лише забезпечують оздоровчий ефект, а й підвищують зацікавленість студентів та їхню готовність до регулярних занять.

Одним із перспективних напрямів модернізації змісту фізичного виховання є використання елементів йоги, що поєднують фізичні вправи, розвиток гнучкості, рівноваги та координації з дихальними й релаксаційними практиками. Водночас недостатньо з'ясовано, наскільки систематичне включення елементів йоги саме до обов'язкових навчальних занять може бути пов'язане з регулярністю їх відвідування, задоволеністю студентів та подальшим добровільним залученням до секційної рухової активності. Саме це визначає актуальність проведеного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема модернізації фізичного виховання студентської молоді та пошуку сучасних засобів рухової активності представлена у значному масиві вітчизняних і зарубіжних досліджень. Одним із ключових напрямів сучасних наукових пошуків є переорієнтація фізичного виховання від переважно нормативно-спортивної моделі до особистісно орієнтованого підходу, за якого зміст занять має враховувати інтереси, потреби, рівень фізичної підготовленості та мотиваційні особливості студентської молоді.

Теоретико-методичні засади фізичного виховання студентів та необхідність удосконалення його змісту розкрито у працях Круцевич (2008) та Грибана та ін. (2019). У цих дослідженнях акцентується увага на необхідності підвищення ефективності організації фізичного виховання та створення умов для формування стійкої потреби студентів у руховій активності. Такий підхід передбачає не лише розвиток фізичних якостей, а й формування позитивного ставлення до фізичної культури як складової способу життя.

Подальший розвиток цієї проблематики пов'язаний із пошуком інноваційних засобів та технологій, здатних зробити фізичне виховання більш різноманітним і привабливим для студентської молоді. Юденко (2024) розглядає інноваційні технології як важливий напрям модернізації фізичного виховання, звертаючи увагу на необхідність адаптації змісту занять до сучасних умов, зокрема викликів воєнного стану. У цьому контексті особливого значення набувають форми рухової активності, які можуть поєднувати фізичний розвиток із оздоровчою та психоемоційною спрямованістю.

Окремий напрям вітчизняних досліджень становить використання нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту. Павленко і Павленко (2018) характеризують різноманітні форми нетрадиційної рухової активності як засіб самостійних занять студентів, підкреслюючи можливості їх використання для розвитку фізичних якостей та підтримання інтересу до занять. Баканичев та ін. (2024) розглядають методичні аспекти використання нетрадиційних видів спорту в освітньому процесі студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». Отже, вітчизняний науковий дискурс поступово зміщується в напрямі розширення

традиційного змісту фізичного виховання за рахунок сучасних і нетрадиційних форм рухової активності.

Водночас зарубіжні дослідження демонструють дещо інший акцент – на оцінюванні взаємозв'язку фізичної активності з психічним здоров'ям, стресом, емоційним благополуччям та якістю життя студентів. Систематичний огляд і метааналіз Wunsch, et al. (2021) засвідчили взаємозв'язок між фізичною активністю, рівнем стресу та академічною успішністю студентів, що свідчить про комплексний характер впливу рухової активності на студентське життя. Worsley, et al. (2022), аналізуючи різні підходи до підтримання психічного здоров'я студентів закладів вищої освіти, також наголошують на важливості доступних профілактичних та оздоровчих втручань.

Сучасні систематичні огляди підтверджують актуальність цього напрямку. Donnelly, et al. (2024) та Huang, et al. (2024) узагальнили результати досліджень ефективності програм фізичної активності для студентів та показали їх потенціал у покращенні показників психічного здоров'я. Zhang, et al. (2024) у систематичному огляді та метааналізі встановили позитивний вплив фізичних вправ на прояви депресії у студентської молоді. Li, et al. (2025) зосередили увагу не лише на самому факті позитивного впливу фізичної активності, а й на оптимальній інтенсивності та дозуванні фізичних вправ, що розширює уявлення про умови ефективного використання рухової активності для підтримання психічного здоров'я.

Подібні висновки отримано і в новіших дослідженнях. Li, & Huang (2025) узагальнили дані щодо впливу фізичної активності на психічне благополуччя студентів та підтвердили перспективність її використання як одного з компонентів підтримання психологічного здоров'я. Waclawovsky, et al. (2026), проаналізувавши дані понад 66 тисяч студентів, встановили зв'язок між вищим рівнем фізичної активності та меншою ймовірністю проявів депресивної симптоматики. Таким чином, сучасна доказова база підтверджує доцільність розгляду фізичної активності не лише як засобу фізичного розвитку, а й як важливого компонента підтримання психічного благополуччя студентської молоді.

Окремий напрям досліджень становить використання саме йоги. На відміну від традиційних видів фізичної активності, йога поєднує фізичні вправи з дихальними та релаксаційними практиками, що створює передумови для її використання не лише з метою розвитку фізичних якостей, а й для психоемоційного розвантаження. Elstad, et al. (2020) у рандомізованому контрольованому дослідженні продемонстрували позитивні зміни показників психічного здоров'я студентів у результаті участі в заняттях йогою. Ці

результати доповнюють загальну доказову базу щодо позитивного впливу фізичної активності на психоемоційний стан студентської молоді.

Таким чином, аналіз сучасних публікацій дозволяє виділити три взаємопов'язані напрями досліджень. Перший охоплює модернізацію змісту фізичного виховання та пошук форм, що відповідають інтересам студентів (Круцевич, 2008; Грибан та ін., 2019; Юденко, 2024). Другий зосереджений на використанні нетрадиційних та оздоровчих видів рухової активності як засобу підвищення привабливості фізичного виховання (Павленко, & Павленко, 2018; Баканичев та ін., 2024). Третій напрям представлений зарубіжними дослідженнями, у яких фізична активність та йога розглядаються передусім як засоби підтримання психічного здоров'я, зниження стресу та покращення психоемоційного благополуччя студентів (Elstad, et al., 2020; Wunsch, et al., 2021; Worsley, et al., 2022; Donnelly, et al., 2024; Huang, et al., 2024; Zhang, et al., 2024; Li, et al., 2025; Li, & Huang, 2025; Waclawovsky, et al., 2026).

Водночас більшість наявних досліджень оцінює фізичні або психоемоційні ефекти фізичної активності та йоги, тоді як організаційно-педагогічний аспект їх інтеграції в обов'язкові заняття з фізичного виховання залишається менш дослідженим. Зокрема, недостатньо уваги приділено питанню, чи може систематичне включення елементів йоги до навчальних занять впливати на регулярність відвідування, задоволеність студентів змістом занять та їхнє подальше добровільне залучення до секційної діяльності. Саме ця недостатньо досліджена площина визначає наукову проблему нашого дослідження та обґрунтовує необхідність проведення педагогічного експерименту.

Мета дослідження. Визначити результативність інтеграції елементів йоги у зміст навчальних занять із фізичного виховання студентів закладу вищої освіти та оцінити її взаємозв'язок із регулярністю відвідування занять, рівнем задоволеності студентів і подальшим залученням до секційної рухової активності.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні взаємозв'язку між систематичним включенням елементів йоги до змісту обов'язкових занять із фізичного виховання та показниками регулярності їх відвідування, задоволеності студентів і подальшого добровільного залучення до секційних занять з йоги. Набуло подальшого розвитку наукове обґрунтування можливостей використання навчальних занять із фізичного виховання як початкового етапу залучення студентської молоді до сучасних оздоровчих форм рухової активності.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання запропонованого підходу викладачами фізичного виховання закладів вищої освіти для урізноманітнення змісту навчальних занять, підвищення їх привабливості для студентів та створення передумов для

подальшого залучення молоді до секційної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Результати можуть бути використані під час розроблення робочих програм, модулів та секційних програм із фізичного виховання, що передбачають застосування елементів йоги.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводилося у 2024–2025 навчальному році на базі Національного університету харчових технологій. У педагогічному експерименті взяли участь 83 студенти чотирьох академічних груп.

Експериментальну групу становили 40 студентів (17 та 23 особи), у навчальні заняття яких систематично включалися елементи йоги: асани, вправи на розвиток гнучкості, рівноваги та координації, дихальні й релаксаційні вправи. Контрольну групу становили 43 студенти (17 та 26 осіб), які займалися за традиційною програмою фізичного виховання із використанням засобів загальної фізичної підготовки та спортивних ігор. Тривалість експерименту становила один навчальний рік, кількість академічних годин в обох групах була однаковою.

У дослідженні використано аналіз наукової та науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, анкетування та порівняльний аналіз отриманих даних. Результативність упровадження елементів йоги оцінювали за показниками відвідуваності занять, задоволеності студентів їх змістом та подальшого добровільного залучення до секційних занять із йоги.

Обмеження дослідження пов'язані з відносно невеликою вибіркою та проведенням експерименту в межах одного закладу вищої освіти, що обмежує можливість узагальнення отриманих результатів на всю студентську популяцію. Крім того, оцінювання задоволеності та подальшого залучення до секційних занять ґрунтувалося на даних анкетування та педагогічного спостереження, що може містити елемент суб'єктивності.

Результати дослідження. Педагогічний експеримент був спрямований на визначення ефективності впровадження елементів йоги у зміст навчальних занять із фізичного виховання студентів Національного університету харчових технологій та оцінювання їхнього впливу на регулярність відвідування занять, задоволеність студентів змістом фізичного виховання та подальше залучення до секційної рухової активності.

У дослідженні взяли участь чотири академічні групи студентів. Дві групи загальною чисельністю 40 осіб (17 та 23 студенти) становили експериментальну групу. У цих групах до змісту навчальних занять із фізичного виховання систематично включалися елементи йоги. Дві інші академічні групи становили

контрольну групу, заняття в якій проводилися відповідно до традиційного змісту фізичного виховання.

Зміст занять експериментальної групи передбачав використання статичних і динамічних асан, вправ на розвиток гнучкості, рівноваги та координації, дихальних вправ, а також елементів релаксації. Добір та складність вправ поступово змінювалися відповідно до рівня фізичної підготовленості студентів та їхньої здатності виконувати запропоновані рухові завдання.

На початковому етапі дослідження було проаналізовано відвідуваність занять із фізичного виховання в експериментальній та контрольній групах. Суттєвих відмінностей між групами за цим показником на початку педагогічного експерименту не встановлено, що дозволило використовувати їх для подальшого порівняльного аналізу.

У другому семестрі було встановлено відмінності у показниках відвідуваності між експериментальною та контрольною групами. Середня відвідуваність студентів експериментальної групи, у якій під час занять із фізичного виховання впроваджувалися елементи йоги, становила 88 %. У першій підгрупі цей показник дорівнював 82 %, у другій – 93 %.

У контрольній групі, студенти якої займалися за традиційною програмою фізичного виховання, середня відвідуваність становила 69 %, зокрема 67 % у першій та 71 % у другій підгрупах.

Таким чином, середній показник відвідуваності в експериментальній групі був на 19,3 відсоткового пункту вищим, ніж у контрольній групі (88 % проти 69 %) (рис. 1). Отримані результати свідчать про вищу регулярність відвідування навчальних занять студентами, у зміст яких були інтегровані елементи йоги.

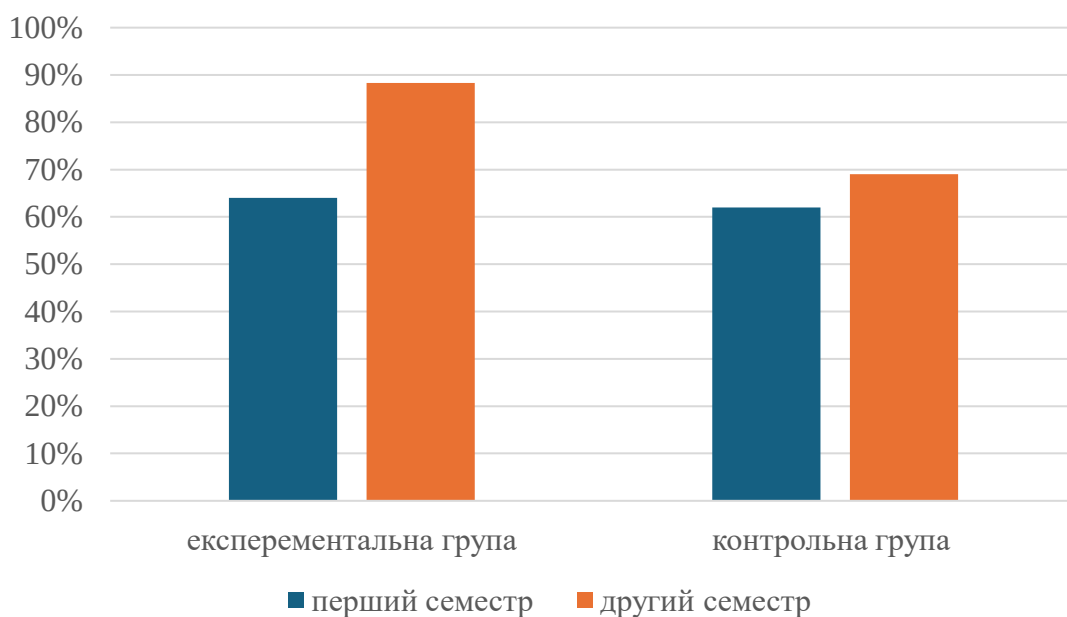


Рис. 1. Відвідуваність занять із фізичного виховання студентів експериментальної та контрольної груп у другому семестрі

Для додаткової оцінки сприйняття студентами запропонованого змісту фізичного виховання наприкінці експерименту було проведено анкетування. Аналіз отриманих результатів засвідчив відмінності між групами за рівнем задоволеності змістом та формою організації занять.

В експериментальній групі 86 % студентів оцінили зміст і форму організації занять на високому рівні, тоді як у контрольній групі відповідний показник становив 47 %. Таким чином, частка студентів із високим рівнем задоволеності в експериментальній групі була на 39 відсоткових пунктів вищою, ніж у контрольній (рис. 2).



Рис. 2. Рівень задоволеності студентів змістом та формою організації занять із фізичного виховання

Отримані результати анкетування доповнюють дані щодо відвідуваності та свідчать про позитивне сприйняття студентами експериментальної групи занять, у зміст яких були включені елементи йоги.

Наступним етапом дослідження було визначення кількості студентів, які після завершення навчального семестру виявили бажання продовжити заняття йогою в позааудиторний час. Особливого значення набуває той факт, що студенти експериментальної групи мали можливість ознайомитися з елементами йоги безпосередньо в межах обов'язкових занять із фізичного виховання.

Після завершення експериментального періоду частина студентів експериментальної групи добровільно записалася до секції йоги університету та продовжила систематичні заняття. Це свідчить про сформований інтерес до подальшого опанування цього виду рухової активності та переходу від участі в обов'язкових навчальних заняттях до добровільної секційної діяльності.

У контрольній групі, де заняття проводилися відповідно до традиційного змісту фізичного виховання, кількість студентів, які виявили бажання продовжити заняття йогою в секції, була меншою. Отже, попереднє ознайомлення студентів із елементами йоги в межах навчального процесу може розглядатися як один із чинників, що сприяє їх подальшому залученню до секційної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Таким чином, за результатами педагогічного експерименту в експериментальній групі встановлено вищі показники відвідуваності навчальних занять та задоволеності їх змістом порівняно з контрольною групою. Середня відвідуваність становила 88 % в експериментальній групі проти 69 % у контрольній, а високий рівень задоволеності заняттями – відповідно 86 % та 47 %.

Важливим результатом стало також добровільне продовження частиною студентів експериментальної групи занять йогою в межах секційної роботи університету. Отримані дані дозволяють розглядати інтеграцію елементів йоги до змісту навчальних занять із фізичного виховання як перспективний напрям підвищення привабливості занять для студентської молоді та її подальшого залучення до систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Дискусія. Отримані результати свідчать, що систематичне включення елементів йоги до змісту навчальних занять із фізичного виховання може бути пов'язане з підвищенням регулярності відвідування занять та задоволеності студентів їх змістом. В експериментальній групі середня відвідуваність становила 88 %, тоді як у контрольній – 69 %, а високий рівень задоволеності продемонстрували відповідно 86 % та 47 % студентів. Така тенденція узгоджується з сучасними підходами до модернізації фізичного виховання студентської молоді, які передбачають урізноманітнення змісту занять та врахування інтересів і потреб студентів. Отримані результати доповнюють положення досліджень щодо використання сучасних та нетрадиційних форм рухової активності в освітньому процесі (Грибан та ін., 2019; Юденко, 2024; Павленко, & Павленко, 2018).

Позитивна оцінка занять студентами також узгоджується з результатами зарубіжних досліджень, у яких фізична активність та йога розглядаються як перспективні засоби підтримання психічного здоров'я та зниження стресу студентської молоді (Elstad, et al., 2020; Wunsch, et al., 2021; Donnelly, et al., 2024; Huang, et al., 2024). Водночас у нашому дослідженні психоемоційний стан студентів безпосередньо стандартизованими методиками не оцінювався, тому отримані результати не слід трактувати як доказ безпосереднього психологічного ефекту йоги.

Важливим результатом стало добровільне продовження частиною студентів експериментальної групи занять йогою в університетській секції. Це дозволяє розглядати включення елементів йоги до обов'язкових занять як можливий початковий етап ознайомлення студентів із сучасною фізкультурно-оздоровчою діяльністю та створення умов для переходу до добровільної систематичної рухової активності.

Разом із тим результати слід інтерпретувати з урахуванням обмежень дослідження: невеликої вибірки, проведення експерименту в одному закладі вищої освіти та використання переважно педагогічних і анкетних методів.

Таким чином, отримані дані доцільно розглядати як обґрунтування перспективності інтеграції елементів йоги у фізичне виховання студентів, що потребує подальшої перевірки на більших вибірках із використанням стандартизованих методик.

Висновки. Проведене педагогічне дослідження на базі Національного університету харчових технологій засвідчило доцільність інтеграції елементів йоги у зміст навчальних занять із фізичного виховання студентів як одного з перспективних засобів урізноманітнення рухової активності та підвищення привабливості навчального процесу.

Установлено позитивну тенденцію щодо регулярності відвідування занять студентами експериментальної групи. У другому семестрі середня відвідуваність у ній становила 88 %, тоді як у контрольній групі – 69 %, що на 19 відсоткового пункту вище. Отримана різниця свідчить про більшу регулярність участі студентів у заняттях, до змісту яких систематично включалися елементи йоги.

Результати підсумкового анкетування також засвідчили відмінності у рівні задоволеності студентів. Високий рівень задоволеності змістом та формою організації занять в експериментальній групі становив 86 %, тоді як у контрольній – 47 %, тобто різниця склала 39 відсоткових пунктів. Це дозволяє розглядати урізноманітнення змісту занять елементами йоги як один із можливих чинників підвищення їхньої привабливості для студентів.

Важливим результатом стало подальше добровільне залучення частини студентів експериментальної групи до секційних занять із йоги після завершення навчального періоду. Така тенденція свідчить про виникнення інтересу до продовження занять та створює підстави розглядати навчальні заняття з фізичного виховання як можливий початковий етап ознайомлення студентів із сучасними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності. У контрольній групі подібна тенденція була виражена меншою мірою.

Таким чином, отримані результати дають підстави рекомендувати інтеграцію елементів йоги до змісту навчальних занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти як один із перспективних напрямів його модернізації.

Практична цінність запропонованого підходу полягає у можливості поєднання вправ на розвиток фізичних якостей із дихальними та релаксаційними вправами без збільшення загальної кількості академічних годин.

Водночас результати слід інтерпретувати з урахуванням обмежень дослідження: відносно невеликої вибірки, проведення експерименту в одному закладі вищої освіти та використання переважно педагогічних і анкетних методів оцінювання. Тому отримані результати доцільно розглядати як підставу для подальшої перевірки ефективності запропонованого підходу, а не як доказ універсального причинно-наслідкового ефекту йоги на мотивацію студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу систематичних занять йогою на фізичну підготовленість, психоемоційний стан, якість сну, рівень мотивації та прихильність студентів до регулярної рухової активності, а також у проведенні досліджень на більших вибірках, із застосуванням стандартизованих психодіагностичних та фізіологічних методик і тривалішим періодом спостереження.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Баканичев, О. В., Кульбака, В. В., & Антонюк, О. А. (2024). *Нетрадиційні види спорту: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр*. КНУБА; Талком.

2. Грибан, Г. П., Краснов, В. П., Опанасюк, Ф. Г. та ін. (2019). Комплексні дослідження модернізації системи фізичного виховання студентів у вищих освітніх закладах України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*.

3. Круцевич, Т. Ю. (2008). *Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту* (у 2 т.; Т. 1). Олімпійська література.

4. Павленко, В. О., & Павленко, Т. В. (2018). Характеристика нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту для самостійних занять студентів закладів вищої освіти. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*.

5. Філоненко, О. В. (2023). Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти України. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (210), 229–234. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2023-1-210-229-234>

6. Юденко, О. В. (2024). *Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник*. Національний університет оборони України.

7. Donnelly, S., Penny, K., & Kynn, M. (2024). The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: A systematic review. *Health Promotion International*, 39(2), Article daae027. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae027>
8. Elstad, T., Ulleberg, P., Klonteig, S., Hisdal, J., Dyrdal, G. M., & Bjorndal, A. (2020). The effects of yoga on student mental health: A randomised controlled trial. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 8(1), 573–586. <https://doi.org/10.1080/21642850.2020.1843466>
9. Huang, K., Beckman, E. M., Ng, N., Dingle, G. A., Han, R., James, K., Winkler, E., Stylianou, M., & Gomersall, S. R. (2024). Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: Systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*, 39(3), Article daae054. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae054>
10. Li, J., Zhou, Z., Hao, S., & Zang, L. (2025). Optimal intensity and dose of exercise to improve university students' mental health: A systematic review and network meta-analysis of 48 randomized controlled trials. *European Journal of Applied Physiology*, 125(5), 1395–1410. <https://doi.org/10.1007/s00421-024-05688-9>
11. Li, R., & Huang, R. (2025). The influence of physical activity on mental well-being in college students: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1573446. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1573446>
12. Waclawovsky, A. J., de Oliveira, J., de Carvalho, C. P. et al. (2026). Higher physical activity is associated with reduced odds of depressive symptoms among university students: A meta-analysis of over 66,000 participants. *Journal of Affective Disorders*, 401, Article 121319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2026.121319>
13. Worsley, J. D., Pennington, A., & Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLOS ONE*, 17(7), Article e0266725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>
14. Wunsch, K., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The tridirectional relationship among physical activity, stress, and academic performance in university students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), Article 739. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020739>
15. Zhang, H., Bin Hashim, S., Huang, D., & Zhang, B. (2024). The effect of physical exercise on depression among college students: A systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, 12, Article e18111. <https://doi.org/10.7717/peerj.18111>

REFERENCES

1. Bakanychev, O. V., Kulbaka, V. V., & Antoniuk, O. A. (2024). *Netradytsiini vydy sportu: metodychni vkazivky dlia studentiv spetsialnosti 017 "Fizychna kultura i sport" osvithnoho rivnia bakalavr* [Non-traditional sports: Guidelines for students of specialty 017 "Physical culture and sport," bachelor's degree level]. KNUBA; Talkom.
2. Hryban, H. P., Krasnov, V. P., Opanasiuk, F. H. et al. (2019). Kompleksni doslidzhennia modernizatsii systemy fizychnoho vykhovannia studentiv u vyshchykh osvitnikh zakladakh Ukrainy [Comprehensive research on the modernization of the physical education system for students in higher education institutions of Ukraine]. *Naukovyi Chasopys NPU Imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-Pedahohichni Problemy Fizychnoi Kultury (Fizychna Kultura i Sport)* [Scientific Journal of M. P. Drahomanov NPU. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)].
3. Krutsevych, T. Yu. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education: Textbook for students of higher education institutions of physical education and sport] (Vol. 1 of 2). Olimpiiska Literatura.
4. Pavlenko, V. O., & Pavlenko, T. V. (2018). Kharakterystyka netradytsiinykh vydiv fizychnykh vprav i sportu dlia samostiinykh zaniat studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Characteristics of non-traditional types of physical exercises and sports for independent classes of higher education students]. *Osnovy Pobudovy Trenuvalnoho Protsesu v Tsyklichnykh Vydakh Sportu* [Fundamentals of Building the Training Process in Cyclic Sports].
5. Filonenko, O. V. (2023). Fizyчне vykhovannia studentiv u zakladakh vyshchoi osvity Ukrainy [Physical education of students in higher education institutions of Ukraine]. *Naukovi Zapysky. Serii: Pedahohichni Nauky* [Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences], (210), 229–234. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2023-1-210-229-234>
6. Yudenko, O. V. (2024). *Innovatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni ta sporti: navchalnyi posibnyk* [Innovative technologies in physical education and sport: Study guide]. Natsionalnyi Universytet Oborony Ukrainy.
7. Donnelly, S., Penny, K., & Kynn, M. (2024). The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: A systematic review. *Health Promotion International*, 39(2), Article daae027. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae027>
8. Elstad, T., Ulleberg, P., Klonteig, S., Hisdal, J., Dyrda, G. M., & Bjorndal, A. (2020). The effects of yoga on student mental health: A randomised controlled trial.

Health Psychology and Behavioral Medicine, 8(1), 573–586.
<https://doi.org/10.1080/21642850.2020.1843466>

9. Huang, K., Beckman, E. M., Ng, N., Dingle, G. A., Han, R., James, K., Winkler, E., Stylianou, M., & Gomersall, S. R. (2024). Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: Systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*, 39(3), Article daae054.
<https://doi.org/10.1093/heapro/daae054>

10. Li, J., Zhou, Z., Hao, S., & Zang, L. (2025). Optimal intensity and dose of exercise to improve university students' mental health: A systematic review and network meta-analysis of 48 randomized controlled trials. *European Journal of Applied Physiology*, 125(5), 1395–1410. <https://doi.org/10.1007/s00421-024-05688-9>

11. Li, R., & Huang, R. (2025). The influence of physical activity on mental well-being in college students: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1573446. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1573446>

12. Waclawovsky, A. J., de Oliveira, J., de Carvalho, C. P. et al. (2026). Higher physical activity is associated with reduced odds of depressive symptoms among university students: A meta-analysis of over 66,000 participants. *Journal of Affective Disorders*, 401, Article 121319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2026.121319>

13. Worsley, J. D., Pennington, A., & Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLOS ONE*, 17(7), Article e0266725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>

14. Wunsch, K., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The tridirectional relationship among physical activity, stress, and academic performance in university students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), Article 739. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020739>

15. Zhang, H., Bin Hashim, S., Huang, D., & Zhang, B. (2024). The effect of physical exercise on depression among college students: A systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, 12, Article e18111. <https://doi.org/10.7717/peerj.18111>

Статтю надіслано до редколегії 28.08.2026 р.

Статтю рекомендовано до друку 10.09.2026 р.

Статтю опубліковано 14.10.2026 р.

*Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу
Creative Commons Attribution License*