

ІННОВАЦІЙНА МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Наталія Москаленко¹, Катерина Кравченко²

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

²Національний технічний університет «Дніпровська політехніка», Дніпро, Україна

Анотація. Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є одним із ключових завдань сучасної системи освіти в Україні. Попередні наукові дослідження висвітлюють різні аспекти фізичного виховання студентів, акцентуючи на мотиваційних чинниках, впливі оздоровчих програм та фітнес-технологій. Більшість науковців пропонує використання йоги, аеробних фітнес-програм, аквааеробіки та інших засобів фізичної рекреації для покращення фізичного стану студентів, особливо тих, хто має послаблене здоров'я. Однак питання ефективності дійсних моделей фізичного виховання для студентів з послабленим здоров'ям залишається відкритим. З огляду на це, постає питання розробки нових підходів та моделей організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям із використанням сучасних оздоровчих та інноваційних технологій, що сприятиме покращенню фізичного стану й загального самопочуття студентів. *Мета* – науково обґрунтувати інноваційну модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання для покращення фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям. *Методи:* аналіз, узагальнення, порівняння та зіставлення, соціологічні методи дослідження (анкетування), методи визначення функціонального стану організму, методи оцінки фізичного здоров'я, психологічні методи дослідження, педагогічний експеримент, анкетування, методи математичної статистики. *Результати.* Розроблено та науково обґрунтовано інноваційну модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, яка містить: мету, завдання, принципи, етапи, форми організації занять, засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості, форми медико-педагогічного контролю. Запропоновано використання розробленої вебплатформи SMART-SKILLS у навчальний процес під час дистанційної форми навчання з фізичного виховання, що містить: навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, застосування інтерактивних методів навчання, моніторинг фізичного стану та рівня опанування освітнього складника здобувачів вищої освіти. *Висновки.* Установлено, що впровадження інноваційної моделі організації фізичного виховання вплинуло на покращення фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям.

Ключові слова: студенти, здоров'я, фізичний стан, дистанційна форма навчання, модель, медичні групи, інновація, фізичне виховання.

Nataliia Moskalenko, Kateryna Kravchenko

INNOVATIVE MODEL OF ORGANISATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH POOR HEALTH IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Abstract. The issue of maintaining and improving the health of student youth is one of the key tasks of the modern education system in Ukraine. Previous scientific studies highlight various aspects of students' physical education, emphasizing motivational factors, the impact of wellness programs, and fitness technologies. Most researchers propose the use of yoga, aerobic fitness programs, aqua aerobics, and other physical recreation methods to improve students' physical condition, especially those with weakened health. However, the effectiveness of existing physical education models for students with weakened health remains an open question. In this regard, there is a need to develop new approaches and models for organizing physical education for students with weakened health using modern wellness and innovative technologies, which will contribute to improving their physical condition and overall well-being. *The objective* is to scientifically substantiate an innovative model for organizing physical education for students with weakened health in the context of distance learning to improve their physical condition. *The methodological basis* of the study includes: analysis, synthesis, comparison and correlation, sociological research methods (questionnaire survey), methods for determining the functional state of the body, methods for assessing physical health, psychological research methods, pedagogical experiment, questionnaire survey, and methods of mathematical statistics. *Results.* An innovative model for organizing physical education for students with weakened health in the context of distance learning has been developed and scientifically substantiated. The model includes objectives, tasks, principles, stages, forms of class organization, health-oriented physical education tools, and forms of medical and pedagogical control. The study proposes the integration of the developed web platform "SMART-SKILLS" into the educational process during distance learning in physical education. This platform includes educational and methodological support, the use of interactive teaching methods, monitoring of students' physical condition, and the assessment of their mastery of the educational component. *Conclusion.* It has been established that the implementation of the innovative model of physical education organization has contributed to the improvement of the physical condition of students with weakened health.

Keywords: students, health, physical state, distance learning form of education, model, medical groups, innovation, physical education.

Москаленко Н., Кравченко К. Інноваційна модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання. *Sport Science Spectrum*. 2025; 1: 48–54
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-7>

Moskalenko N., Kravchenko K. Innovative model of organization of physical education of students with poor health in the conditions of distance learning. *Sport Science Spectrum*. 2025; 1: 48–54
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-7>

Вступ. Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення, зокрема здобувачів вищої освіти, є одним з найбільш важливих завдань у сучасній Україні.

Велика увага приділяється організації фізичного виховання студентів саме з послабленим здоров'ям, що ґрунтовно розглядається в працях В. Бабица зі співавт. [1], І. Боднар [3], І. Павленко [16], Т. Павлун зі співавт. [17], А. Єрохової [7], G. Boyko, T. Kozlova, S. Sharafutdinova [25] та інших.

Тому останнім часом дедалі більше наукових робіт присвячено розробці моделей фізичного виховання, спрямованих на оздоровлення студентів з послабленим здоров'ям через залучення їх до різних видів оздоровчих занять [12; 14].

Особлива увага приділяється використанню сучасних засобів фізичного виховання для студентів з послабленим здоров'ям. І. Головійчук [4; 5] у своєму дослідженні пропонує використання засобів йоги й аквафітнесу та зарахованих до СМГ під час занять зі студентами з послабленим здоров'ям. Особливістю використання аеробних фітнес-програм з метою оздоровлення студентів спеціальної медичної групи присвячена робота Н. Белікової [2]. У своїх роботах О. Школа, А. Осіпцова [24] рекомендують застосовувати в процесі фізичного виховання студентів фітнес-технології оздоровчої та рекреаційної спрямованості. Отже, у фізичному вихованні студентів значної популярності набуває тема застосування сучасних фітнес технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості.

Однак проблема покращення фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям на сьогоднішній день є актуальною і потребує розробки нових моделей організації фізичного виховання.

Мета – науково обґрунтувати інноваційну модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання для покращення фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям.

Матеріал і метод. Дослідження проводилось у Національному технічному університеті (далі – НТУ) «Дніпровська політехніка». Використані методи: аналіз, узагальнення, порівняння та зіставлення, соціологічні методи дослідження (анкетування), методи визначення функціонального стану організму, методи оцінки фізичного здоров'я, психологічні методи дослідження, педагогічний експеримент, анкетування, методи математичної статистики.

Результати. Через введення дистанційного навчання кафедри фізичного виховання повинні були перейти до нових форм організації навчального процесу для забезпечення студентам необхідного рівня рухової активності.

Дистанційна форма навчання з фізичного виховання є новою для впровадження для на кафедрах фізичного виховання. Вона є однією з провідних освітніх тенденцій в освітньому середовищі та адаптована до різних навчальних дисциплін, дистанційна освіта надає змогу реалізувати процес безперервної освіти на практиці. Серед поширених засобів безпосередньої організації дистанційного навчання можна виокремити такі: відеоконференції, електронна пошта, вебсайти та ресурси, репозитарії, канали месенджерів; соціальні мережі; чати; форуми тощо [8].

В Україні в межах здобуття вищої освіти впроваджуються такі моделі дистанційного навчання: на базі самостійного вивчення матеріалу (екстернат); навчання в ЗВО;

співпраця ЗВО; автономні освітні установи; автономні навчальні системи; ДН з використанням мультимедійних програм [6].

Також варто зазначити, що за типом організації дистанційного навчання можна виокремити: синхронний режим, асинхронний режим, а також змішану форму. Синхронний режим – взаємодія між суб'єктами ДН, під час якої всі учасники одночасно перебувають у вебсередовищі дистанційного навчання (чат, аудіо-, відеоконференції, соціальні мережі тощо). Асинхронний режим – взаємодія між суб'єктами ДН, під час якої учасники взаємодіють між собою із затримкою в часі, застосовуючи при цьому електронну пошту, форум, соціальні мережі тощо [20]. Змішана форма навчання визначається поєднанням традиційного та дистанційного навчання.

Очевидно, що ДН, як форма організації освітнього процесу у фізичному вихованні, передбачає розробку й впровадження ефективних моделей навчання з використанням інформаційних та комп'ютерних технологій і дає змогу викладати майже весь контент, пов'язаний з фізичним вихованням, але водночас необхідно знаходити найбільш ефективні підходи й способи організації занять, щоб дати змогу студентам досягати високого рівня фізичного стану, зберігаючи позитивне середовище навчальної діяльності. Процеси дистанційного навчання потребують суттєвих змін у роботі кафедр і фахівців фізичного виховання.

Кожен студент під час ДН несе спільну з викладачем відповідальність за результати навчального процесу, хоча він має бути автономним і незалежним у пошуку потрібних йому знань, має критично обмірковувати, чого вчитися і як навчитися досягати своїх цілей [26; 27].

Отже, ефективно організована система ДН має забезпечувати здобуття студентами нових знань, вмінь та навичок ефективного використання інформаційних ресурсів, підвищувати рівень їх інформаційної та медійної грамотності. Поєднання практичних і теоретичних занять є важливою умовою для успішного навчання у ЗВО. Під час своїх занять студенти повинні здобувати всі необхідні знання та навички, які потрібні їм як майбутнім фахівцям у професійній діяльності. Зауважимо також, що процес навчання залежить від закладу вищої освіти, який студент вибирає для навчання. Університети можуть допомогти випускникам з перспективою реалізації гарних кар'єрних можливостей.

Для подальшої організації навчальних занять зі студентами спеціальної медичної групи та звільненими від практичних занять з фізичного виховання нами на базі кафедри фізичного виховання та спорту розроблено «Положення про організацію навчально-виховного процесу з дисципліни «Фізична культура і спорт» в НТУ «Дніпровська політехніка». Згідно з розробленим положенням, організація навчально-виховного процесу на кафедрі фізичного виховання зі студентами відбувається за медичними групами, до яких належать студенти відповідно до стану їх здоров'я.

В умовах карантинних обмежень запропоновано впровадження на кафедрі фізичного виховання НТУ «Дніпровська політехніка» нових підходів організації освітнього процесу для студентів, а саме програмних продуктів Google, Microsoft Teams, дистанційної платформи Moodle та вебплатформи SMART-SKILLS.

Результати констатувального експерименту дали змогу науково обґрунтувати інноваційну моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання з метою підвищення їх фізичного стану, яка представлена на рис. 1 та впроваджена на кафедрі фізичного виховання та спорту НТУ «Дніпровська політехніка».

Процес навчання з використанням усіх дистанційних ресурсів відбувався в тісній взаємодії студента з викладачем.

На всіх етапах навчально-виховного процесу викладач здійснював педагогічний контроль: оперативний, поточний та підсумковий. З боку студента відбувався самоконтроль за станом здоров'я.

Метою створення та впровадження інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання було

підвищення рівня фізичного стану, актуалізація та включення студентів з послабленим здоров'ям до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять, активізація таких компонентів: мотиваційного, когнітивного та діяльно-практичного.

За формою організації заняття поділялися на навчальні та позанавчальні.

Складовими частинами навчальних занять з фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах ДН разом з MS «Teams» та Moodle стала розроблена авторська вебплатформа SMART-SKILLS, яка виступала як додатковий засіб опанування теоретичних знань та практичних навичок і дала змогу поєднати в собі форми, методи та засоби навчання у вищій школі, придатні для фізичного виховання. Впорядковані й взаємопов'язані шляхи та етапи взаємодії з викладачем, що сприяє ефективному розв'язанню студентами навчально-вихованих завдань.

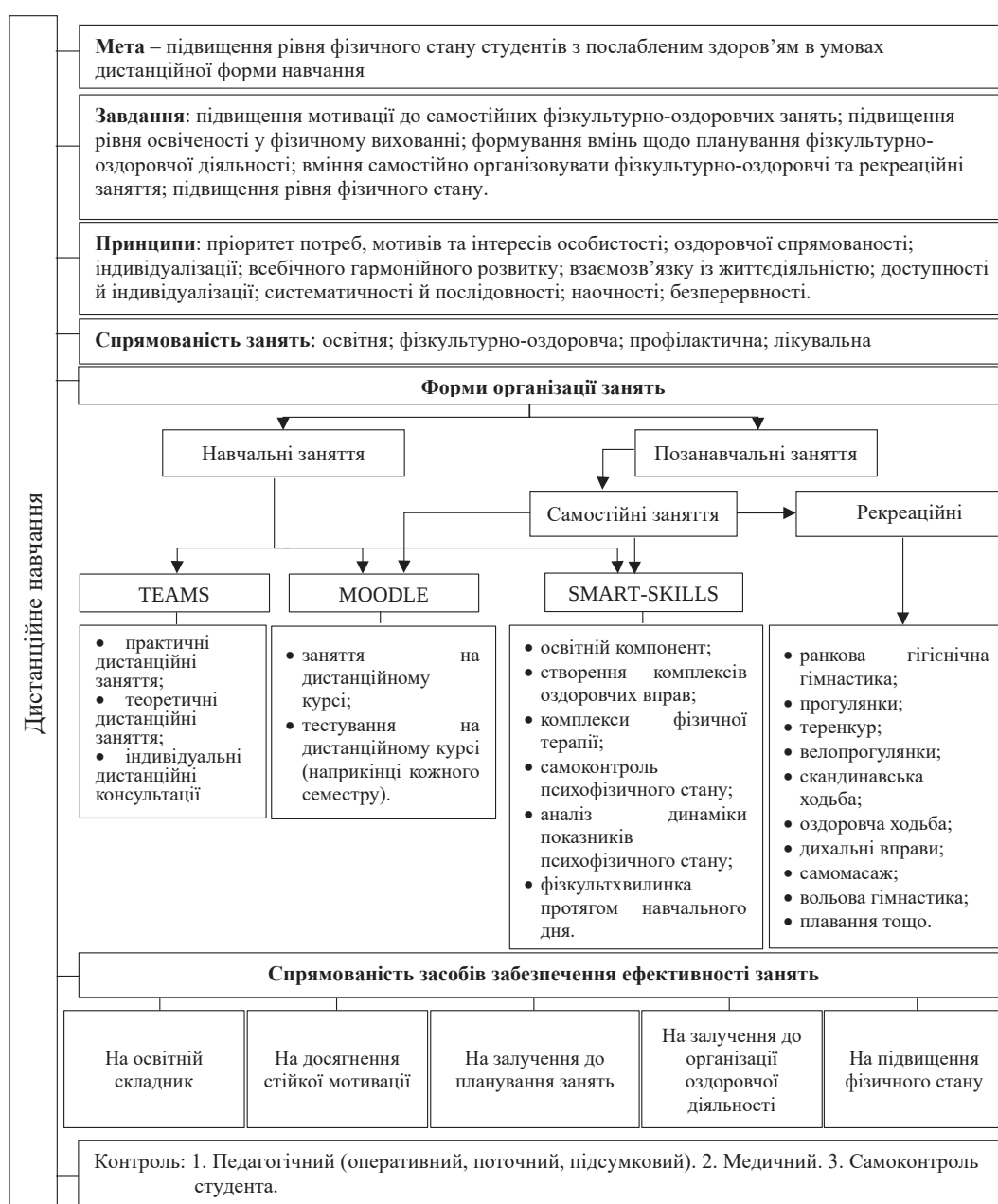


Рис. 1. Інноваційна модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання

В основі інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання лежала програма, яка передбачала опанування теоретичного та практичного складників дисципліни «Фізичне виховання».

Опанування теоретичної частини відбувалося протягом усього навчального року у формі лекційних занять, доповідей, презентацій, консультацій, бесід. Кожен студент у період з вересня до жовтня опрацьовував матеріал щодо етіології, патогенезу свого захворювання і його наслідків, складав план оздоровчої програми самостійних занять, консультуючись з викладачем.

Практична частина містила заняття під час навчального процесу та самостійних занять за розробленою оздоровчою програмою з урахуванням наявного захворювання. Кожен 2–3 тижні відбувалося доповнення або заміна вправ. Протягом року програма занять студентів корегувалася залежно від стану їх здоров'я.

Позанавчальна форма організації занять містила самостійні заняття, зокрема, на платформах Moodle та SMART-SKILLS, а також рекреаційні заняття. Студентам залежно від самопочуття рекомендовано виконання наступних видів рухової активності: оздоровча ходьба, оздоровче плавання, оздоровчий фітнес, велопогулянки, гра в бадмінтон, пілатес, теренкур, вправи вольової гімнастики, самомасаж, загартовування тощо. Самостійні заняття студенти виконували протягом усього навчального року та в канікулярний період.

Усі навчальні та позанавчальні заняття мали освітню, фізкультурно-оздоровчу, профілактичну й лікувальну спрямованість.

Для оцінювання результатів навчання студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт» кафедрою розроблено Положення «Про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт» [19].

У сучасних реаліях дистанційне навчання набирає дедалі більше популярності та розвитку у ЗВО, що зумовлено не тільки карантинними вимогами і воєнним станом, а й бажанням учасників навчального процесу – студентів мати необмежений доступ навчання та освітнього контенту незалежно від місця свого перебування й часу занять.

Проведений аналіз даних, отриманий у процесі формування дослідження, засвідчив статистично достовірне зменшення середнього значення показника ЧСС дівчат у стані відносного спокою на $4,08 \pm 2,22$ уд.·хв⁻¹ ($p < 0,05$), проте зміни в показниках артеріального тиску (сistolічного та діастолічного) не мали статистично достовірного значення ($p > 0,05$). Установлено статистично достовірне підвищення показника проб Штанге та Генча на $3,95 \pm 0,96$ с та $3,87 \pm 0,16$ с і відповідно ($p < 0,05$). Приріст у показниках ЖЕЛ на рівні $146,25 \pm 10,58$ мл відбувся в межах вікових норм та не мав статистично достовірного покращення ($p > 0,05$).

Статистично достовірні зміни спостерігались у показниках функціонального стану серцево-судинної системи юнаків. Зафіксовано зменшення показників частоти серцевих скорочень – на $3,60 \pm 0,45$ уд.·хв⁻¹, систолічний артеріального тиску – на $4,41 \pm 6,27$ мм рт. ст., діастолічного артеріального тиску – на $3,29 \pm 2,02$ мм рт. ст. і мали відмінності ($p < 0,05$).

Установлено достовірні зміни показників, які характеризують функціональний стан дихальної системи. У юнаків відмічене зростання середньогрупових показників проби Штанге на $8,30 \pm 0,10$ с, проби Генча – на $3,80 \pm 0,81$ с, ЖЕЛ – на $225,31 \pm 29,48$ мл та відношення фактичної до належної ємності легень – на $5,23 \pm 2,63$ % ($p < 0,05$).

Середні показники адаптаційного потенціалу порівняно з показниками на початку дослідження також мали статистично достовірну відмінність. Визначено зменшення показника адаптаційного потенціалу в дівчат на $0,09 \pm 0,07$ у. о., у юнаків – на $0,13 \pm 0,10$ у. о. ($p < 0,05$).

Установлено, що протягом формувального експерименту були виявлені статистично достовірні відмінності в показнику рівня фізичного стану в представників обох статей. Так у дівчат показник рівня фізичного стану зріс на $0,41$ у. о., у юнаків – на $0,55 \pm 0,01$ у. о. ($p < 0,05$).

У процесі дослідження спостерігалася планомірна позитивна динаміка в зміні кількості часу, який дівчата витрачають на фізкультурно-оздоровчі заняття, поступово збільшуючи час від 15–30 хвилин до 1,5 години.

Зауважимо, що як у дівчат, так і у юнаків зменшилася кількість осіб, які взагалі не займаються фізичними вправами з 12,50 % до 1,56 %, тобто 7 юнаків залучилися до процесу фізкультурної діяльності.

Застосування цієї моделі в умовах дистанційної форми навчання з фізичного виховання забезпечила максимально ефективний контакт викладача та студента, сприяла регулюванню рівня фізичної активності студентів, покращенню показників психічного стану й більш ефективній адаптації до ЗВО в умовах карантинних обмежень і воєнного стану та в режимі ізоляції.

Дискусія. Протягом багатьох років спостерігається тенденція погіршення фізичного стану учнів старшої школи, майбутніх здобувачів вищої освіти.

Пошук шляхів більш ефективного залучення студентів до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю стає актуальним у контексті зростання захворюваності. Ця проблема привертає увагу вчених та викладачів, які працюють на кафедрах фізичного виховання закладів вищої освіти. За останні роки в Україні зросла кількість студентів з низьким рівнем як фізичного, так і психічного стану [18].

Тому питання щодо поліпшення та збереження здоров'я української молоді шляхом залучення її до фізкультурної діяльності залишається актуальним, про що свідчать наведені напрями наукових досліджень в Україні.

Проведені дослідження мотивації студентів як основної, так і спеціальної медичної групи свідчать про відсутність стійкої мотивації до фізкультурної діяльності з метою підтримання здоров'я [9]. Більшість студентів відвідує заняття з фізичного виховання через потребу виконання вимог підсумкового контролю з дисципліни «Фізична культура і спорт». Частина студентів з послабленим здоров'ям зазначає, що через навчання не має вільного часу для самостійних фізкультурних занять. Отже, актуальним питанням залишається актуалізація мотивів студентської молоді щодо залучення до фізкультурної діяльності з метою покращення стану здоров'я. Особливо актуальним це питання постало з моменту переходу освітнього процесу на дистанційну форму навчання.

Українські науковці [15; 21] зазначають, що дистанційне навчання, як одна з форм організації освітнього

процесу, має забезпечувати високу ефективність навчально-виховного процесу, зокрема фізичного виховання. Однак варто зауважити, що недостатньо досліджено питання наукового обґрунтування засобів фізичного виховання на рівень фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям під час дистанційної форми навчання.

Аналіз наукової та методичної літератури свідчить про потребу формування нових організаційно-методичних умов у закладах вищої освіти, метою яких було б покращення фізичного стану студентської молоді, особливо під час дистанційної форми навчання.

На нашу думку, найбільш ефективним шляхом вирішення цієї проблеми є впровадження інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання. У роботах українських науковців представлені окремі підходи, щодо застосування різноманітних засобів фізичного виховання студентів. Ж. Малахова зосереджує увагу викладачів на необхідності використання елементів та засобів фізичного виховання, спрямованих на розвиток у студентів свідомого ставлення до себе, мотивації до занять та усвідомлення потреби в зміцненні здоров'я, прийняття здорового способу життя й досягнення фізичної досконалості [13]. О. Кошелева пропонує для досягнення необхідного рівня рухової активності та енерговитрат використовувати розроблену модель тижневої спеціально організованої рухової активності на основі комплексного використання різних форм занять фізичними вправами в умовах дистанційного навчання [10]. У роботі С. Чернігівської основна ідея розробленої педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять фізичним вихованням, полягає в тісній взаємодії викладачів і студентів з наступним включенням до оздоровчої діяльності на основі моделі будівничого власного здоров'я [23]. О. Кузнєцова приділяє увагу проблемі підвищення рівня теоретичних знань з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп завдяки впровадженню в освітній процес інтерактивних та інформаційних технологій [11].

Нами, на відміну від цих наукових робіт, запропоновано комплексний підхід, який забезпечує реалізацію інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання з використанням сучасних інформаційно-комп'ютерних технологій (MOODLE, MS «Teams», вебплатформа SMART-SKILLS), що поєднують теоретичний та практичний складники фізичного виховання, врахування особливостей стану здоров'я, моніторинг динаміки рівня фізичного стану, самостійну роботу студентів, контроль теоретичних і практичних знань та вмінь з визначенням організаційно-методичних умов.

Одним із завдань дослідження була розробка структури, змісту і програмного забезпечення інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання через розробку та впровадження в освітній процес авторської вебплатформи. Складовими частинами моделі разом з MS «Teams» та Moodle стала авторська вебплатформа SMART-SKILLS, яка дала змогу поєднати в собі форми, методи та засоби навчання у вищій школі. Були впорядковані та взаємопов'язані шляхи й етапи взаємодії студента з викладачем, що сприяло виконанню навчально-виховних завдань.

В основу розробленої вебплатформи покладені основні принципи фізичного виховання, а саме гуманістичної орієнтації, пріоритет потреб, мотивів та інтересів особистості і її всебічного розвитку, оздоровчої спрямованості та індивідуалізації занять. Освітня платформа складається з таких основних блоків: освітнього – дає змогу студенту сформувати систему знань щодо засобів фізичної культури та реабілітації, необхідну для розгортання відповідної діяльності; практичного – рекомендацій щодо комплектування комплексів вправ та їх дозування відповідно до фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям; діагностичного – дає змогу студенту відстежувати в динаміці показники свого фізичного та психологічного стану протягом навчання.

Висновки. Розроблено та науково обґрунтовано інноваційну модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, яка містить: мету, завдання, принципи, етапи, форми організації занять, засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості, форми медико-педагогічного контролю. Запропоновано використання розробленої вебплатформи SMART-SKILLS у навчальний процес під час дистанційної форми навчання з фізичного виховання, що передбачає: навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, застосування інтерактивних методів навчання, моніторинг фізичного стану та рівня опанування освітнього складника здобувачів вищої освіти.

Установлено, що впровадження інноваційної моделі організації фізичного виховання вплинуло на покращення фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям.

Перспективи подальших досліджень. Перспектива подальших досліджень пов'язана з потребою розробки інноваційної моделі організації самостійних занять з фізичного виховання студентів основної групи в умовах дистанційного навчання з використанням сучасних комп'ютерних технологій

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабич В. І., Дубовий О. В., Полулященко Ю. М. Методика викладання теоретичної складової фізичного виховання в контексті формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 2019. № 4 (327). Ч. 1. С. 33–43
2. Белікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2015. № 1. С. 31–34
3. Боднар І. Р. Теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання школярів І–ІІІ груп здоров'я : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2014. 37 с.
4. Головійчук І. Впровадження засобів йоги в навчальний процес фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3 (1). С. 110–112.
5. Головійчук І. М. Фізична рекреація студентів спеціальної медичної групи засобами аквафітнесу : навч.-метод. посіб. Дніпро: Акцент, 2018. С. 75.
6. Дистанційна освіта. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distancijna-osvita> (дата звернення 09.11.2025).

7. Єрохова А. А. Особливості організації та проведення занять із фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп. URL: http://www.rusnauka.com/4_SND_2014/Sport/3_157484.doc.htm (дата звернення 23.06.2020).
8. Засоби та інструментарій дистанційного навчання. URL: <https://naurok.com.ua/zasobi-ta-instrumentariy-distanciynogo-navchannya-206050.html> (дата звернення 18.12.2021).
9. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02. Київ, 2008. 21 с.
10. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2021. № 2. С. 51–60. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-051>
11. Кузнєцова О. Т. Впровадження інноваційних технологій в навчальний процес фізичного вдосконалення студентів спеціальних медичних груп. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. Житомир, 2014. С. 124–126.
12. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Київ, 2018. 43 с.
13. Малахова Ж. Організація фізичного виховання під час дистанційного навчання у закладах вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 1. С. 49–59. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-049>
14. Медведєва І. М., Радзієвський В. П., Новікова І. В. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2016. Вип. 3 К (80) 16. С. 67–72.
15. Мунтян В. С. Питання організації дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3К (131). С. 279–284. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K\(131\).68](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K(131).68)
16. Павленко І. Реалізація оздоровчого потенціалу фізичної культури на заняттях зі студентами спеціальної медичної групи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 2 (86). С. 72–81. <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2019.02/072-081>
17. Павлун Т., Кондратенко В., Гомон Л., Зайцев І., Любімов В., Чекольба Г. Оптимізація занять із фізичного виховання дистанційно в спеціальних медичних групах закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 1 (53). С. 26–32. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-26-32>
18. Півень О. П., Іщенко О. А. Особливості фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. № 5. С. 126–129.
19. Положення «Про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт». Кафедра фізичного виховання та спорту, НТУ «Дніпровська політехніка». 2020 р. 4 с.
20. Положення про дистанційне навчання. Наказ Міністерства освіти і науки від 25.04.2013 р. № 466. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text> (дата звернення 11.11.2022).
21. Порохнявий А. В., Крюковська О. С. Переваги та недоліки при дистанційній формі навчання з фізичного виховання у ЗВО. Електронний архів (репозитарій) Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. URL : <http://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/3462> (дата звернення 07.12.2022).
22. Цевух Л. Б., Новікова Ж. О., Тарасенко І. Й. Педагогічні технології у дистанційному навчанні. Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії. Збірник наукових праць. Харків, НАУ, 2021 С. 22–24.
23. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» : дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 290 с.
24. Школа О. М., Осипов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с. URL: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/975/1/Сучасні%20фітнес-технології%20ПОСІБНИК.pdf>.
25. Boyko G.L., Kozlova T.G., Sharafutdinova S.U. The features of a distance learning of higher education recipients in the discipline of physical education. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти*: Матер. XVI Міжнародної науково-методичної конференції / заг. Ред. І. І. Вржеснєвського. Київ : НАУ, 2021. С. 9–11.
26. Petrusic T., Stemberger V. Effective physical education distance learning models during the Covid-19 epidemic. *Centre for Educational Policy Studies Journal*. 2021. Vol 11. P. 291–308.
27. Regina Celia A. Silva, Vera Lucia de F. F. e Silva, Andr Pontes Silva. Distance learning for teaching in physical education. Motriz, Rio Claro. 2019. vol. 25. № 1.

REFERENCES

1. Babich, V.I., Dubovoi, O.V., & Poluliashchenko, Yu.M. (2019). Metodyka vykladannia teoretychnoi skladovoi fizychnogo vykhovannia v konteksti formuvannia sotsialnoho zdorovia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy [Methodology of teaching the theoretical component of physical education in the context of forming the social health of students of the special medical group]. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka* [Bulletin of LNU named after Taras Shevchenko], 4(327), 33–43. [in Ukrainian].
2. Belikova, N. (2015). Ozdovrovlennia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy zasobamy aerobnykh fitnes-prohram [Health improvement of students of the special medical group through aerobic fitness programs]. *Fizychnie vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sports and health culture in modern society], 1, 31–34. [in Ukrainian].
3. Bodnar, I.R. (2014). Teoretyko-metodychni osnovy intehratyvnoho fizychnogo vykhovannia shkoliariv I–III hrup zdorovia: avtoref. dys. ... d-ra nauk z fiz. vykh. ta sportu: 24.00.02 [Theoretical and methodological foundations of integrative physical education of schoolchildren of health groups I–III: PhD thesis abstract in physical education and sports: 24.00.02]. Lviv: [Publisher]. [in Ukrainian].
4. Holoviiuchuk, I. (2015). Vprovadzhenia zasobiv iohy v navchalnyi protses fizychnogo vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy [Implementation of yoga tools in the physical education process of students of the special medical group]. *Naukovi chasopysy Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 3(1), 110–112. [in Ukrainian].
5. Holoviiuchuk, I.M. (2018). Fizychnia rekreatsiia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy zasobamy akvafitnesu: navch.-metod. posib. [Physical recreation of students of the special medical group through aquafitness: educational and methodological manual]. Dnipro: Aktsent. [in Ukrainian].
6. Distantsiina osvita. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distantsiina-osvita> (data zvernennia: 09.11.2025).
7. Yerochova, A.A. (2014). Osoblyvosti orhanizatsii ta provedennia zaniat iz fizychnogo vykhovannia zi studentamy spetsialnykh medychnykh hrup [Peculiarities of organizing and conducting physical education classes with students of special medical groups]. URL: http://www.rusnauka.com/4_SND_2014/Sport/3_157484.doc.htm (data zvernennia: 23.06.2020).
8. Zasoby ta instrumentariy distantsiynogo navchannia. URL: <https://naurok.com.ua/zasobi-ta-instrumentariy-distanciynogo-navchannya-206050.html> (data zvernennia: 18.12.2021).
9. Zakharyna, Ye.A. (2008). Formuvannia motyvatsii do rukhovoi aktyvnosti u protsesi fizychnogo vykhovannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh.: 24.00.02 [Formation of motivation for physical activity in the process of physical education of students of higher educational institutions: PhD thesis abstract in physical education: 24.00.02]. Kyiv: [Publisher]. [in Ukrainian].
10. Kosheleva, O., Tatarchenko, L., Ruzanov, V., & Maksymov, A. (2021). Osoblyvosti orhanizatsii rukhovoi aktyvnosti studentiv v umovakh distantsiynogo navchannia [Peculiarities of organizing physical activity of students in the conditions of distance learning]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia* [Sports Bulletin of the Dnipro Region], 2, 51–60. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-051>. [in Ukrainian].

11. Kuznietsova, O.T. (2014). Vprovadzhenia innovatsiinykh tekhnolohii v navchalnyi protses fizychnoho vdoskonalennia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup [Implementation of innovative technologies in the educational process of physical improvement of students of special medical groups]. *Fizychno vykhovannia ta sport u konteksti derzhavnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury v Ukraini: dosvid, problemy, perspektyvy* [Physical education and sports in the context of the state program for the development of physical culture in Ukraine: experience, problems, prospects]. Zhytomyr: [Publisher], 124–126. [in Ukrainian].
12. Kuznietsova, O.T. (2018). Metodychna systema zastosuvannia ozdorovchykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv: avtoref. dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.02 [Methodical system of applying health-improving technologies in the process of physical education of students: PhD thesis abstract in pedagogy: 13.00.02]. Kyiv: [Publisher]. [in Ukrainian].
13. Malakhova, Zh. (2022). Orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia pid chas dystantsiinoho navchannia u zakladakh vyshchoi osvity [Organization of physical education during distance learning in higher education institutions]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia* [Sports Bulletin of the Dnipro Region], 1, 49–59. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-049>. [in Ukrainian]
14. Medvedieva, I. M., Radzievskyi, V. P., & Novikova, I. V. (2016). Teoretichni ta metodichni osnovy navchannia tekhnolohii ozdorovchoi spriamovanosti v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv VNZ [Theoretical and methodological foundations of teaching wellness-oriented technologies in the system of physical education of university students]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, Issue 3K (80) 16, pp. 67–72. [in Ukrainian]
15. Medvedieva, I. M., Radzievskyi, V. P., & Novikova, I. V. (2016). Teoretichni ta metodichni osnovy navchannia tekhnolohii ozdorovchoi spriamovanosti v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv VNZ [Theoretical and methodological foundations of teaching wellness-oriented technologies in the system of physical education of university students]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* – Scientific Journal of National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), 3K(80), 67–72. [in Ukrainian].
16. Muntian, V. S. (2021). Pytannia orhanizatsii dystantsiinoho navchannia z fizychnoho vykhovannia [Issues of organizing distance learning in physical education]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* – Scientific Journal of NPU named after M. P. Drahomanov. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), 3K(131), 279–284. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K\(131\).68](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K(131).68) [in Ukrainian].
17. Pavlenko, I. (2019). Realizatsiia ozdorovchoho potentsialu fizychnoi kultury na zaniattiakh zi studentamy spetsialnoi medychnoi hrupy [Implementation of the health potential of physical culture in classes with students of a special medical group]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 2(86), 72–81. <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2019.02/072-081> [in Ukrainian].
18. Pavlun, T., Kondratenko, V., Homon, L., Zaitsev, I., Liubimov, V., & Chekolba, H. (2021). Optymizatsiia zaniat iz fizychnoho vykhovannia dystantsiino v spetsialnykh medychnykh hrupakh zakladiv vyshchoi osvity [Optimization of physical education classes conducted remotely in special medical groups of higher education institutions]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, 1(53), 26–32. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-26-32> [in Ukrainian].
19. Piven, O. P., & Ishchenko, O. A. (2019). Osoblyvosti fizychnoho vykhovannia zi studentamy spetsialnykh medychnykh hrup [Features of physical education with students of special medical groups]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* – Scientific Journal of National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), 5, 126–129. [in Ukrainian].
20. Polozhennia «Pro balno-reytnynovu systemu otsiniuvannia uspishnosti studentiv z dystsyplyny “Fizychna kultura i sport”» [Regulation on the point-rating system for assessing students' performance in the discipline “Physical Culture and Sports”]. (2020). *Kafedra fizychnoho vykhovannia ta sportu, NTU «Dniprovsk politekhnik»*. 4 p. [in Ukrainian].
21. Polozhennia pro dystantsiine navchannia [Regulation on distance learning]. (2013). *Nakaz Ministerstva osvity i nauky vid 25.04.2013 r. № 466*. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text> (accessed 11.11.2022). [in Ukrainian].
22. Porokhniavii, A. V., & Kriukovska, O. S. (2022). Perevahy ta nedoliky pry dystantsiinii formi navchannia z fizychnoho vykhovannia u ZVO [Advantages and disadvantages of distance learning in physical education at HEIs]. *Elektronnyi arkhiv (repozytarii) Dnipropetrovskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav – Electronic Archive (Repository) of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*. Retrieved from <http://er.dpuv.in.ua/handle/123456789/3462> (accessed 07.12.2022). [in Ukrainian].
23. Tsevkukh, L. B., Novikova, Zh. O., & Tarasenko, I. Y. (2021). Pedahohichni tekhnolohii u dystantsiinom navchanni [Pedagogical technologies in distance learning]. *Suchasni tekhnolohii v haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu, fizychnoi terapii ta erhoterapii. Zbirnyk naukovykh prats – Modern Technologies in Physical Education, Sports, Physical Therapy and Ergotherapy. Collection of Scientific Papers*. Kharkiv: NAGU, 22–24. [in Ukrainian].
24. Chernigivska, S. A. (2012). Innovatsiina tekhnolohiia neprofesiinoi fizkulturnoi osvity studentiv, zvilnennykh vid praktychnykh zaniat z “Fizychnoho vykhovannia”: dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. : 24.00.02 [Innovative technology of non-professional physical education for students exempted from practical physical education classes: PhD thesis in physical education: 24.00.02]. Dnipropetrovsk, 290 p. [in Ukrainian].
25. Shkola, O. M., & Osipov, A. V. (2017). Suchasni fitnes-tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti: navchalnyi posibnyk [Modern fitness technologies of health and recreational orientation: educational manual]. Kharkiv: Komunalnyi zaklad “KhHPA” KHOR. Retrieved from <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/975/1/Сучасні%20фітнес-технології%20ПОСИБНИК.pdf> [in Ukrainian].
26. Boyko, G. L., Kozlova, T. G., & Sharafutdinova, S. U. (2021). The features of a distance learning of higher education recipients in the discipline of physical education. In *Fizychno vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity: Mater. XVI Mizhnarodnoi naukovo-metodychnoi konferentsii – Physical Education in the Context of Modern Education: Proc. of the XVI International Scientific-Methodical Conference* (pp. 9–11). Kyiv: NAU.
27. Petrusic, T., & Stemberger, V. (2021). Effective physical education distance learning models during the Covid-19 epidemic. *Centre for Educational Policy Studies Journal*, 11, 291–308.
28. Silva, R. C. A., de F. F. e Silva, V. L., & Pontes Silva, A. (2019). Distance learning for teaching in physical education. *Motriz: Revista de Educação Física*, 25(1).

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Москаленко Наталія Василівна <https://orcid.org/0000-0001-9162-5206>, moskalenkonatali2016@gmail.com
 Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро, 49094, Україна
Кравченко Катерина Геннадіївна <https://orcid.org/0000-0003-1545-9255>, ekaterina.dofk@gmail.com
 Національний технічний університет «Дніпровська політехніка», просп. Дмитра Яворницького, 19, м. Дніпро, 49005, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Moskalenko Nataliia <https://orcid.org/0000-0001-9162-5206>, moskalenkonatali2016@gmail.com
 Prudniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, Naberezhna Peremohy St, 10, Dnipro, 49094, Ukraine
Kravchenko Kateryna <https://orcid.org/0000-0003-1545-9255>, ekaterina.dofk@gmail.com
 Dnipro University of Technology, Dmytra Yavornytskoho Ave., 19, Dnipro, 49005, Ukraine