



ІНСТИТУТ
МОДЕРНІЗАЦІЇ
ЗМІСТУ
ОСВІТИ


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНУ «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»
ФАКУЛЬТЕТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я І СПОРТУ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**VIII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ**

**«Сучасні тенденції та перспективи
розвитку якісної підготовки майбутніх
фахівців фізичної культури і спорту в
умовах ступеневої освіти»
16-17 квітня 2026**

ЛУБНИ 2026




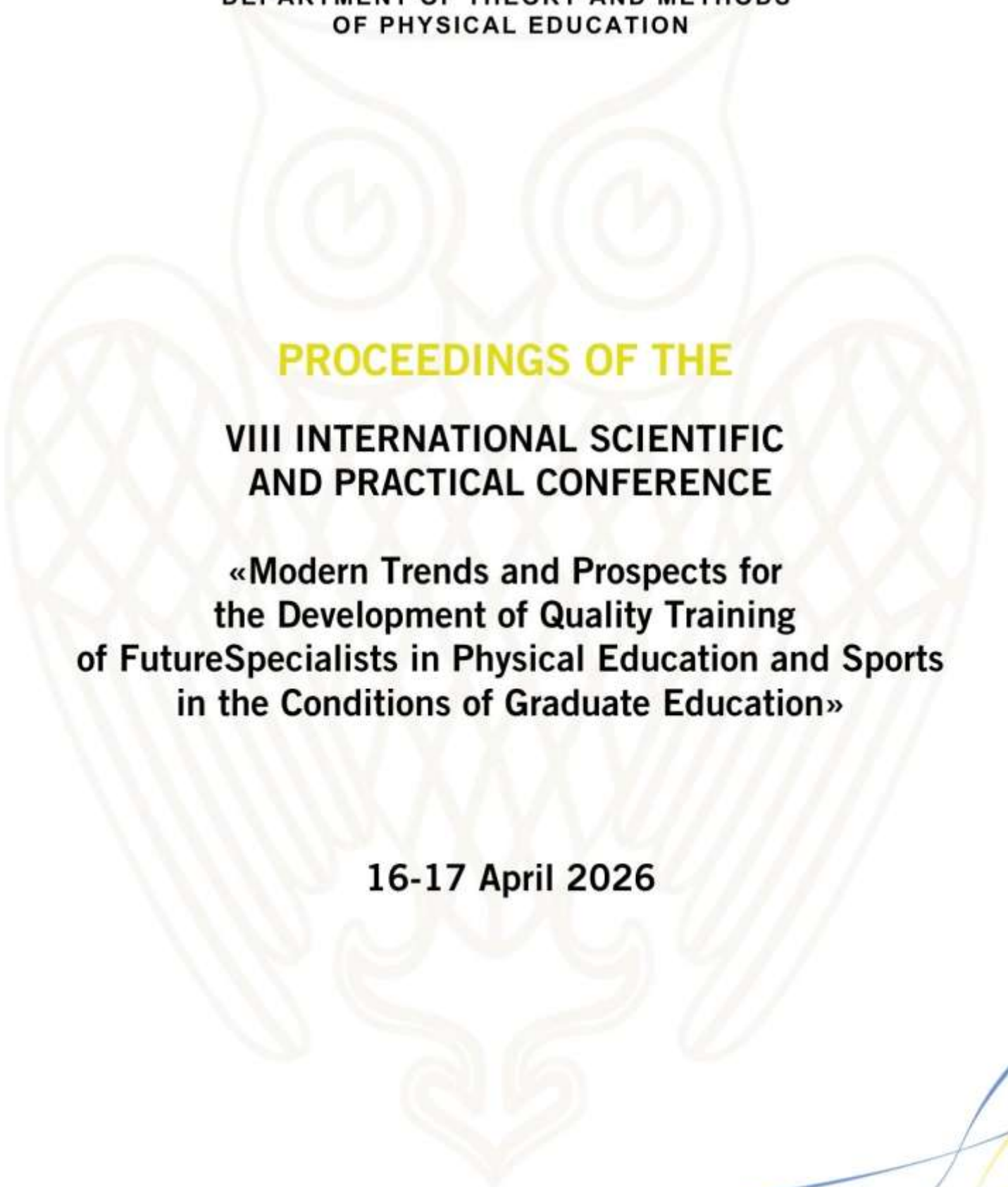
**STATE SCIENTIFIC INSTITUTION «INSTITUTE OF EDUCATION
CONTENT MODERNIZATION»
STATE INSTITUTION «LUHANSK TARAS SHEVCHENKO
NATIONAL UNIVERSITY»
FACULTY OF HEALTH AND SPORTS
DEPARTMENT OF THEORY AND METHODS
OF PHYSICAL EDUCATION**

PROCEEDINGS OF THE

**VIII INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE**

**«Modern Trends and Prospects for
the Development of Quality Training
of Future Specialists in Physical Education and Sports
in the Conditions of Graduate Education»**

16-17 April 2026



Позднякова Марія Михайлівна

*викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки,
Державний заклад «Національний університет цивільного захисту
України»,*

м. Черкаси, Україна

<https://orcid.org/0009-0000-2671-5803>

Іпієв Арсен Джамалутдінович

*старший викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки,
Державний заклад «Національний університет цивільного захисту
України»,*

м. Черкаси, Україна

<https://orcid.org/0009-0008-0565-2725>

Лісняк Юрій Володимирович

*викладач кафедри викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної
підготовки,*

*Державний заклад «Національний університет цивільного захисту
України»,*

м. Черкаси, Україна

<https://orcid.org/0009-0009-4047-153X>

Гордієнко Олексій Іванович

*викладач кафедри викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної
підготовки,*

*Державний заклад «Національний університет цивільного захисту
України»,*

м. Черкаси, Україна

<https://orcid.org/0009-0006-4319-2737>

Басюра Кирило Дмитрович

*курсант навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил,
Державний заклад «Національний університет цивільного захисту*

України»,

м. Черкаси, Україна

СПЕЦИФІКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОНЛАЙН-ФОРМАТІ

***Mariia Pozdnyakova, Arsen Ipiiev, Yurii Lisniak, Oleksii Hordiienko, Kirill
Basiura Specific Features of Conducting Physical Education Classes in an
Online Format***

***Keywords:** physical education, online learning, students' physical activity,
distance education, digital technologies.*

Освітній процес в Україні зазнає суттєвих трансформацій під впливом
воєнного стану. Особливої актуальності набуває проблема організації занять

з фізичної культури, які традиційно передбачають безпосередню фізичну активність і контроль з боку викладача.

Специфіка проведення занять з фізичної культури в онлайн-форматі полягає у зміні підходів до організації навчального процесу. Насамперед обмежується можливість використання спортивної бази та інвентарю, що ускладнює реалізацію повноцінних практичних занять. Крім того, викладач не має змоги здійснювати постійний контроль за правильністю виконання фізичних вправ, що може знижувати їх ефективність та безпечність. Це створює нові умови для організації занять з фізичної культури, які традиційно проводяться в аудиторіях та спортивних залах. Дистанційний формат вимагає використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій та переосмислення підходів до організації фізичної активності студентів [3; 7].

Важливою особливістю дистанційного навчання є трансформація ролі викладача, який виступає не лише як інструктор, а й як координатор та консультант освітнього процесу. Значна частина відповідальності за виконання завдань покладається на здобувачів освіти, що вимагає від них високого рівня самоорганізації та мотивації. Разом із тим, використання цифрових технологій відкриває нові можливості для організації занять. Застосування відеоматеріалів, онлайн-платформ, мобільних додатків та фітнес-трекерів дозволяє урізноманітнити навчальний процес і частково компенсувати відсутність очного формату.

В умовах воєнного стану дистанційне навчання ускладнюється низкою додаткових проблем. Однією з найсуттєвіших є психоемоційне навантаження, пов'язане зі стресом, тривожністю та нестабільною безпековою ситуацією. Це негативно впливає на мотивацію студентів до занять фізичною культурою та їх загальну працездатність. Якщо в умовах мирного часу фізична активність часто сприймається як спосіб підтримання здоров'я та зняття напруги, то під час війни вона нерідко відходить на другий план. Студенти можуть відчувати апатію, втрату інтересу до регулярних занять, нестачу енергії або ж банально не мати безпечного простору для виконання фізичних вправ. До цього ще додаються порушення режиму дня, сну та харчування, що ще більше ускладнює формування звички до фізичної активності.

Психоемоційне навантаження також впливає на фізіологічний стан організму. Хронічний стрес може спричиняти підвищену втомлюваність, зниження імунітету, головний біль, проблеми з серцево-судинною системою. У такому стані навіть прості фізичні вправи можуть сприйматися як надмірне навантаження, що додатково демотивує студентів.

Не менш важливим є соціальний аспект. Дистанційне навчання позбавляє студентів живого спілкування з одногрупниками та викладачами, що раніше виконувало підтримувальну та мотиваційну функцію. Відсутність командної взаємодії, спільних тренувань чи змагань знижує рівень залученості та інтересу до фізичної культури. Людина відчувається ізольованою, а це посилює психологічне навантаження.

Водночас варто зазначити, що фізична активність у таких умовах може

відігравати важливу терапевтичну роль. Помірні фізичні вправи сприяють зниженню рівня стресу, покращують настрій завдяки виробленню ендорфінів, допомагають структурувати день і повернути відчуття контролю над власним життям. Однак для цього необхідно адаптувати підходи до організації занять: враховувати безпекові умови, індивідуальний психоемоційний стан студентів, надавати більше гнучкості у виконанні завдань.

Не менш важливими є методичні труднощі, пов'язані з відсутністю уніфікованих підходів до проведення онлайн-занять з фізичної культури. Викладачі змушені самотійно адаптувати навчальні програми до дистанційного формату, враховуючи обмежені можливості здобувачів освіти. Окрему увагу слід приділити безпековому фактору, який є визначальним в умовах воєнного стану. Переривання занять через повітряні тривоги, переміщення студентів та необхідність перебування в укриттях значно ускладнюють організацію освітнього процесу.

Актуальність дослідження обумовлена потребою забезпечення ефективності фізичного виховання у студентів, підтримання їхньої фізичної активності та формування самостійності у виконанні вправ. Метою статті є вивчення специфіки проведення занять з фізичної культури в онлайн-форматі та оцінка їхнього впливу на студентів.

У статті використано комбіновані методи дослідження:

- аналіз наукової літератури [1-6];
- анкетування студентів 1 курсу Національного університету цивільного захисту України (НУЦЗУ), щодо їх ставлення до занять з фізичної культури в онлайн-форматі;
- педагогічне спостереження за виконанням онлайн-занять.

Аналіз наукової літератури та дослідження сучасних науковців показують, що дистанційні технології можуть ефективно використовуватися у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів [4; 7]. Вони дозволяють поєднувати традиційні та новітні методи навчання, застосовувати відео- та мультимедійні ресурси, а також відстежувати прогрес студентів дистанційно.

Особливу увагу приділяють мотивації та самостійній роботі студентів, адже відсутність безпосереднього контролю може знизити ефективність онлайн-занять [3; 5]. Для підтримання інтересу до тренувального процесу пропонуються інтерактивні завдання, змагальні елементи та використання цифрових додатків для відстеження фізичної активності.

Щодо анкетування, то участь у дослідженні взяли 30 студентів 1-го курсу (НУЦЗУ). Програма онлайн-занять включала: розминку, основну частину (вправи з власною вагою, функціональні та загально-розвивальні вправи) та відновлювальні вправи (нахили тулуба вперед, назад, кругові оберти головою, колінами, тазом, вправи у положенні лежачи з піднятими ногами).

Заняття проводилися за допомогою онлайн-платформ та відеоуроків,

що дозволяло викладачу демонструвати техніку вправ та надавати рекомендації [7, с. 88-92]. Програми адаптовано до умов обмеженого простору та відсутності спортивного обладнання, що відповідає сучасним рекомендаціям щодо дистанційного фізичного виховання [5; 3].

Анкетування показало, що 60 % студентів негативно оцінюють онлайн-заняття з фізичної культури (рис. 1).

Результати анкетування: більшість студентів незадоволені (30 осіб)

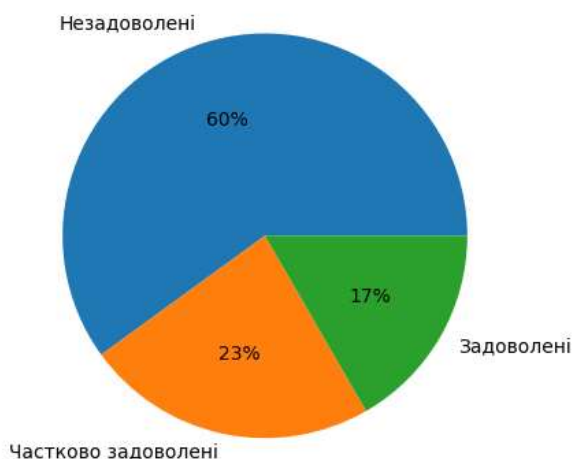


Рис.1. Результати анкетування студентів

Це пов'язано як з організаційними труднощами, так і з обмеженням ефективності навчально-тренувального процесу. Адже суттєво знижується рівень контролю з боку викладача.

На основі власного педагогічного досвіду, в умовах дистанційного навчання складно об'єктивно оцінити правильність виконання фізичних вправ, техніку рухів та реальне навантаження на здобувачів освіти, а це може призводити до формального виконання завдань або навіть їх імітації. Існує також високий ризик порушення техніки безпеки. За відсутності безпосереднього нагляду викладача студенти можуть виконувати вправи неправильно, що підвищує ймовірність травмування, особливо при складних або силових вправах.

Не всі здобувачі освіти мають достатньо простору, спортивного інвентарю чи належних умов для повноцінного виконання вправ удома. Це значно знижує варіативність і якість занять. Також варто відзначити втрату зацікавленості. Відсутність живого спілкування, командної роботи, змагального елементу та емоційної підтримки негативно впливає на зацікавленість у заняттях фізичною культурою.

Ще однією проблемою є технічні труднощі: нестабільний інтернет-зв'язок, відсутність необхідних пристроїв або програмного забезпечення можуть перешкоджати повноцінній участі у заняттях. Крім того, онлайн-

формат ускладнює індивідуалізацію навчального процесу. Викладачеві важко врахувати рівень фізичної підготовленості кожного учасника та оперативно коригувати навантаження. Загалом, дистанційні заняття з фізичної культури не можуть повністю замінити традиційні очні форми, оскільки обмежують контроль, безпеку, ефективність і мотиваційний компонент навчання, але поєднання онлайн та традиційного формату занять є перспективним напрямом розвитку фізичного виховання у вищій освіті, такий підхід має переваги безпосередньої педагогічної взаємодії з можливостями цифрових технологій, забезпечуючи більш гнучку, доступну та індивідуалізовану систему навчання.

Насамперед, змішаний формат дає змогу оптимально розподілити зміст навчальної дисципліни. Практичні заняття, які потребують контролю техніки виконання вправ, корекції рухів і дотримання техніки безпеки, доцільно проводити в очному форматі. Водночас теоретичні матеріали, інструктажі, відеодемонстрації вправ, аналіз помилок, а також частина самостійної роботи можуть ефективно реалізовуватися онлайн. Це сприяє раціональному використанню навчального часу та підвищенню якості засвоєння матеріалу.

Важливо, що деякі онлайн-інструменти дозволяють враховувати рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, інтереси та потреби здобувачів освіти. Наприклад, студенти можуть отримувати персоналізовані комплекси вправ, рекомендації щодо фізичної активності, а також здійснювати самоконтроль за допомогою цифрових засобів (фітнес-додатків, трекерів активності тощо).

Перспективним напрямом розвитку є оптимізація програм онлайн-фітнесу. Це передбачає науково обґрунтований підбір вправ, структурування занять відповідно до принципів фізичного виховання (систематичності, поступовості, доступності), а також адаптацію програм до умов виконання в домашньому середовищі. Важливо враховувати обмежений простір, відсутність спеціального обладнання та різний рівень підготовленості студентів. Ефективні онлайн-програми мають включати чіткі відеоінструкції, варіанти спрощення та ускладнення вправ, а також рекомендації щодо самоконтролю фізичного стану. Окрему увагу слід приділити інтеграції інтерактивних технологій у систему дистанційного фізичного виховання.

Використання відеоплатформ із можливістю зворотного зв'язку, мобільних додатків, гейміфікації (нарахування балів, досягнень, рейтингів), а також елементів віртуальної та доповненої реальності здатне значно підвищити мотивацію студентів до занять. Інтерактивність забезпечує активну участь здобувачів освіти, формує відчуття залученості та сприяє підтриманню дисципліни. Крім того, доцільним є впровадження систем моніторингу фізичної активності та стану здоров'я. Це можуть бути як прості форми звітності (щоденники активності), так і більш сучасні рішення – використання носимих пристроїв, що дозволяють відстежувати пульс, рівень навантаження, кількість кроків тощо. Аналіз таких даних дасть змогу

викладачеві коригувати навчальні програми та забезпечувати більш ефективний педагогічний вплив.

Подальші наукові дослідження у цій сфері мають бути спрямовані на визначення оптимального співвідношення онлайн та офлайн компонентів, розробку методик оцінювання результатів навчання в умовах змішаного формату, а також вивчення впливу цифрових технологій на фізичний стан і мотивацію студентів. Не менш важливим є дослідження психолого-педагогічних аспектів дистанційної взаємодії та розробка рекомендацій для викладачів щодо ефективної організації навчального процесу. Інтеграція онлайн та традиційних форм навчання відкриває нові можливості для розвитку фізичного виховання у вищій освіті, однак потребує наукового обґрунтування, методичного забезпечення та подальшого вдосконалення.

Цифровізація освітнього процесу є об'єктивною та невідворотною тенденцією розвитку сучасної вищої освіти, яка особливо актуалізувалася в умовах воєнного стану. Дистанційне навчання стало не лише альтернативою, а й необхідністю для забезпечення безперервності освітнього процесу. Водночас воно виявило низку суттєвих проблем: технічні обмеження, нерівний доступ до ресурсів, зниження рівня комунікації, складність контролю знань і психологічні труднощі здобувачів освіти. Специфіка проведення занять з фізичної культури в онлайн-форматі ще більше загострює ці проблеми, оскільки така дисципліна безпосередньо пов'язана з руховою активністю, контролем техніки виконання вправ і дотриманням безпеки. Обмеженість умов, відсутність належного зворотного зв'язку та зниження мотивації негативно впливають на ефективність фізичного виховання.

Враховуючи зазначене, найбільш доцільним напрямом розвитку є поєднання дистанційних і традиційних форм навчання, що дозволяє компенсувати недоліки кожного з них. Подальше вдосконалення освітнього процесу потребує впровадження інноваційних технологій, адаптації навчальних програм до сучасних умов та наукового обґрунтування методик організації фізичного виховання у змішаному форматі.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. Київ : НУФВСУ, 2018. 310 с.
2. Блавт О. З. Організація фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти : навч. посіб. Львів : Львівська політехніка, 2019. 224 с.
3. Вакулєнко Л. М., Пилипчук О. М. Використання дистанційних технологій у фізичному вихованні студентів. *Педагогіка формування творчої особистості*. 2021. № 74. С. 45-49.
4. Кремень В. Г. Філософія освіти ХХІ століття: проблеми і перспективи : монографія. Київ : Грамота, 2018. 520 с.
5. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 448 с.

6. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів : монографія. Дніпро : Інновація, 2019. 280 с.

7. Петренко І. В., Козак О. М. Особливості організації дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ*. 2022. № 3(148). С. 88-92.

8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2016. 272 с.