

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОНЛАЙН-ОСВІТИ

Корольова Н. Ю.

*старший викладач кафедри сучасних оздоровчих технологій
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
вул. Університетська, 16, Харків, Україна
orcid.org/0000-0003-4073-5020
n.korolova@karazin.ua, korolyovanat9@gmail.com*

Ключові слова: рухова активність, студентська молодь, дистанційне навчання, мотивація, цифрові технології, персоналізація занять.

У статті розглянуто ключові виклики та можливості організації фізичного виховання студентської молоді у дистанційному форматі, що стало особливо актуальним у зв'язку з пандемією COVID-19 та військовими діями в Україні. Перехід до онлайн-навчання спричинив значне скорочення рухової активності серед здобувачів вищої освіти, що негативно позначилось як на їхньому фізичному стані, так і на психоемоційному благополуччі. Наведено результати актуальних досліджень, які свідчать про зростання частки студентів із низьким рівнем фізичної активності. Проаналізовано основні труднощі, з якими стикаються учасники освітнього процесу під час організації дистанційних занять із фізичного виховання: технічні, мотиваційні, організаційно-методичні та кадрові. Розглянуто потенціал використання сучасних цифрових технологій (Zoom, фітнес-додатків, трекерів активності) для підвищення ефективності навчального процесу. Окрему увагу приділено впровадженню інноваційних підходів: гейміфікації, соціальної взаємодії, елементів самоконтролю та формуванню індивідуальних траєкторій навчання. Обґрунтовано зміну ролі викладача, який виступає не лише інструктором, а й наставником, фасилітатором, модератором цифрового освітнього середовища. Визначено практичні шляхи підвищення результативності дистанційного фізичного виховання: гнучке планування, розвиток цифрової грамотності учасників, застосування змішаних форм навчання, створення умов для самодисципліни та індивідуального підходу до студентів. Наголошено, що дистанційне фізичне виховання за належної організації може не лише зберігати, а й посилювати мотивацію молоді до здорового способу життя, сприяти гармонійному розвитку та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я. Представлені положення можуть бути використані для вдосконалення навчальних програм, підготовки методичних рекомендацій, розвитку цифрової інфраструктури фізичного виховання у закладах вищої освіти, модернізації педагогічної практики та розвитку комплексних підходів до підготовки студентів.

IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN ONLINE EDUCATION

Korolyova N. Yu.

*Senior Lecturer at the Department of Modern Health Technologies
Educational and Research Institute «Ukrainian Engineering
and Pedagogical Academy» of V. N. Karazin Kharkiv National University
Universytetska str., 16, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4073-5020
n.korolova@karazin.ua, korolyovanat9@gmail.com*

Key words: *physical activity, student youth, distance learning, motivation, digital technologies, personalization of classes.*

The article discusses the key challenges and opportunities for organizing physical education for students in a distance format, which has become especially relevant in connection with the COVID-19 pandemic and military operations in Ukraine. The transition to online learning has led to a significant reduction in physical activity among higher education students, which has negatively affected both their physical condition and psycho-emotional well-being. The article presents the results of current research showing an increase in the proportion of students with low levels of physical activity. The article analyzes the main difficulties faced by participants in the educational process in organizing distance physical education classes: technical, motivational, organizational, methodological and personnel. The potential of using modern digital technologies (Zoom, fitness applications, activity trackers) to improve the efficiency of the educational process is considered. Particular attention is paid to the introduction of innovative approaches – gamification, social interaction, elements of self-control and the formation of individual learning paths.

The change in the role of the teacher, who acts not only as an instructor, but also as a mentor, facilitator, and moderator of the digital educational environment, is substantiated. Practical ways to improve the effectiveness of distance physical education are identified: flexible planning, development of digital literacy of participants, use of blended learning, creation of conditions for self-discipline and individual approach to students. It is emphasized that distance physical education, if properly organized, can not only preserve but also increase the motivation of young people to a healthy lifestyle, promote harmonious development and the formation of a responsible attitude to their own health. The presented provisions can be used to improve curricula, prepare methodological recommendations, develop digital infrastructure for physical education in higher education institutions, modernize pedagogical practice and develop integrated approaches to student training.

Постановка проблеми. Перехід до дистанційного навчання під час пандемії COVID-19 та інших надзвичайних обставин (зокрема, воєнних дій) створив безпрецедентні виклики для системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Змушені залишатися вдома, студенти значно скоротили обсяг рухової активності, що призвело до явищ гіпокінезії та погіршення фізичного стану. Дослідження, проведене в українських університетах у 2020–2023 рр., показало тенденцію до зниження рівня фізичної активності студентів під час дистанційного навчання: частка осіб із низькою руховою активністю зросла до 43,1% серед

юнаків і 60,1% серед дівчат у 2023 р. [6]. За таких умов підвищення ефективності фізичного виховання у дистанційному форматі, необхідність адаптації навчальних програм та використання сучасних технологій для підтримки активного способу життя студентів стали нагальними проблемами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що питання удосконалення навчального процесу з фізичного виховання є багатограним і розглядалося як українськими, так і іноземними науковцями з різних аспектів [1; 2; 7; 8; 11]. Так, адап-

тацію навчальних програм вивчали К.О. Шапар, О.М. Коломєйцева, Е.П. Довгопол та ін. [4]. Використання інформаційних технологій досліджували І.О. Ангелюк, В.О. Кашуба, Г.З. Лаврін, С.М. Футорний, Х.Р. Цабан та ін. [3; 5]. Психологічні чинники та роль мотивації студентів із різним рівнем здоров'я визначали В.В. Бабаджанян, Т.О. Белкова, Ж.В. Малахова, Н.В. Семаль, В.М. Фаріонов та ін. [1; 2]. Наведені дослідження становлять важливу основу для подальшого наукового пошуку у вибраному нами напрямі.

Мета статті – аналітичний огляд основних труднощів організації дистанційних занять із фізичного виховання та окреслення шляхів підвищення їх результативності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перехід на дистанційну форму занять із фізичного виховання виявив низку системних проблем. По-перше, різко зменшилася рухова активність студентів: під час онлайн-занять більшість часу займає статичне сидіння перед екраном, що сприяє розвитку гіпокінезії та пов'язаних із нею ризиків для здоров'я. У період карантину та повномасштабного вторгнення це становище погіршилося: скарги студентів на малорухомість, підвищене навчальне навантаження та брак живого спілкування. Відсутність безпосередньої взаємодії з викладачем і одногрупниками негативно вплинула на соціальні навички та мотивацію до занять [1; 6].

По-друге, виявилися організаційно-методичні труднощі. Не всі заклади були готові до повноцінного дистанційного навчання з фізичного виховання. Заняття, що потребують спеціального обладнання або командної діяльності (наприклад, спортивні ігри), стало неможливо проводити у домашніх умовах. Багатьом студентам бракує належного простору та інвентарю для виконання фізичних вправ удома. Відсутність прямого нагляду з боку викладача ускладнює корекцію техніки виконання вправ і контроль безпеки, а також обмежує можливість надавати індивідуальний зворотний зв'язок, що знижує ефективність засвоєння рухових навичок [9; 10].

По-третє, проявилися технологічні та кадрові проблеми. Цифрова нерівність стала серйозним викликом: не в усіх студентів був стабільний доступ до Інтернету, не було сучасних гаджетів або достатньо простору для активних рухів, необхідних для онлайн-занять фізичною культурою. Деякі викладачі та студенти зіткнулися з низьким рівнем ІТ-компетентності та недостатнім володінням онлайн-інструментами, що утруднювало підготовку відеоматеріалів і проведення занять на платформах відеоконференцій. Окрім того, низька мотивація та залученість частини студентів стали серйозними перепонами: опитування школярів

під час дистанційного навчання виявило, що лише близько 22,2% учнів схильні займатися фізкультурою онлайн [10]. Подібні тенденції спостерігалися і серед студентів, частина яких сприймає дистанційні заняття з фізичного виховання як формальність. Серед причин – відсутність змагального духу та колективної атмосфери, труднощі самоорганізації, а також брак зовнішнього контролю. Таким чином, організація ефективного фізичного виховання онлайн потребує подолання комплексу проблем – від зниження рухової активності та технічних бар'єрів до мотиваційних і методичних викликів.

В умовах дистанційного навчання особливого значення набувають інноваційні методи і засоби, спрямовані на підвищення мотивації студентів до фізичної активності. Надання більшої автономії та вибору є одним із таких підходів. Дослідження показують, що можливість самостійно вибирати вид фізичної активності або спортивну дисципліну під час занять значно підвищує зацікавленість молоді в участі [10; 11]. Якщо студент може займатися тим видом рухової активності, який йому до вподоби (фітнес, йога, танці, біг тощо), він виявляє більше ентузіазму і наполегливості. Формування індивідуальної траєкторії занять (наприклад, через систему елективних модулів із різних спортивних напрямів) стимулює внутрішню мотивацію студента.

Другим дієвим засобом є впровадження гейміфікації та елементів змагальності у дистанційні заняття. Використання ігрових підходів (нарахування балів, рейтинги, віртуальні нагороди за активність тощо) довело ефективність у підвищенні мотивації до фізичних вправ. За даними огляду, «спортивна гейміфікація» успішно підвищує навчальну мотивацію і результати серед студентів закладів вищої освіти [7]. Одним із проявів гейміфікації є екзергеймінг – фізкультурно-орієнтовані відеоігри. Активні відеоігри, у яких студенти змагаються дистанційно (наприклад, через Інтернет-платформу), не лише перетворюють вправи на розвагу, а й забезпечують належне фізичне навантаження. Зокрема, дослідження із залученням школярів показало, що гра в активні відеоігри з партнером онлайн підвищує частоту серцевих скорочень учнів до рівня помірної інтенсивності, рекомендованої для уроків фізкультури [7]. Отже, **exergames** та інші ігрові форми вправ можуть підтримувати достатній рівень фізичної активності, одночасно заохочуючи студентів рухатися завдяки цікавому і змагальному процесу.

Третій напрям – це соціальна взаємодія та підтримка в онлайн-середовищі. Теорія самодетермінації стверджує, що для мотивації особистості важливі відчуття автономії, компетентності та причетності до спільноти [12]. Тому впро-

вадження групових активностей (спільні челенджі з фітнесу, командні онлайн-змагання, парні тренування по відеозв'язку) може підвищити відчуття залученості. Інтерактивні платформи дають змогу студентам спілкуватися, обмінюватися досягненнями, підтримувати один одного – це формує подібність командного духу навіть у розподіленому середовищі. До того ж колективні цілі (наприклад, разом пробігти певну кількість кілометрів за тиждень) стимулюють учасників більше рухатися. Викладач може використовувати соціальні мережі або спеціальні додатки для створення спільнот за інтересами, де публікуються результати, проводиться обговорення прогресу, відзначаються успіхи. Такий підхід задовольняє потребу студентів у соціальній взаємодії та підтримці, що, своєю чергою, позитивно впливає на їхню мотивацію займатися фізичною активністю в дистанційному форматі [12].

Нарешті, важливо впроваджувати чітку систему цілепокладання та зворотного зв'язку. Установлення конкретних досяжних цілей (наприклад, покращити результати тесту Купера на 10% за семестр або щодня проходити 8 тис кроків) і регулярний моніторинг їх виконання допомагають студентам бачити свій прогрес. Викладачі можуть використовувати онлайн-анкети самоконтролю, щоденники тренувань чи треки активності, аби студенти відстежували власні досягнення. Регулярний зворотний зв'язок та підбадьорення від викладача також критично важливі: персоналізовані коментарі, поради щодо техніки, похвала за успіхи підвищують внутрішню мотивацію студента продовжувати тренування. Інноваційні підходи, що поєднують у собі ігрові механіки, варіативність діяльності, соціальну підтримку та орієнтацію на особистий прогрес, дають змогу значною мірою компенсувати відсутність традиційного навчального середовища і стимулювати активну участь молоді у фізичному вихованні онлайн.

Сучасні цифрові технології виступають ключовим інструментом забезпечення повноцінного фізичного виховання в дистанційному режимі. Онлайн-платформи для навчання дають змогу структурувати навчальний процес, надавати навчальні матеріали та здійснювати зворотний зв'язок. Наприклад, система Moodle, рекомендована в Україні як ефективна платформа e-learning, забезпечує проведення повноцінного навчального процесу: розміщення навчальних матеріалів, тестування, моніторинг і оцінювання активності студентів тощо [9]. Використання Moodle та подібних систем дає змогу викладачам організувати дистанційні курси з фізичного виховання з чітким розкладом, контрольними точками і звітністю.

Відеоконференцзв'язок – ще один невід'ємний компонент. Завдяки платформам на кшталт Zoom, Google Meet чи Microsoft Teams викладач може проводити *синхронні* онлайн-заняття, наближені до реальних уроків. Під час таких сесій студенти виконують вправи у режимі реального часу під наглядом викладача. Хоча можливості контролю обмежені, прямий відеозв'язок дає змогу давати вказівки, демонструвати рухи та коригувати помилки в режимі онлайн. Для підвищення ефективності викладачі готують заздалегідь відеодемонстрації вправ або користуються готовими навчальними відео, які студенти можуть переглядати у зручний час. Відеоматеріали слугують віртуальним «еталоном» правильного виконання і допомагають освоювати техніку рухів [8].

Одним із перспективних напрямів є застосування мобільних додатків та новітніх технологій для моніторингу активності. Сьогодні існує безліч фітнес-додатків, які здатні рахувати кроки, вимірювати пульс, калорії, відстежувати маршрут і швидкість бігу тощо. У дистанційному навчанні викладач може інтегрувати ці інструменти, наприклад запропонувати студентам використовувати крокоміри або застосунки для відстеження пробіжок, а потім надсилати звіти або скріншоти зі своїми результатами. Педометри та акселерометри дають змогу об'єктивно фіксувати кількість зроблених кроків чи виконаних вправ, а датчики серцевого ритму – оцінювати інтенсивність навантаження [8]. Дані з таких пристроїв студенти можуть завантажувати на навчальну платформу або демонструвати під час онлайн-заняття, що підвищує об'єктивність оцінювання їхньої діяльності. Застосування цифрових трекерів не лише мотивує студентів (через наочність прогресу), а й привчає їх до самоконтролю за станом свого здоров'я.

Окрім того, популярності набувають віртуальні фітнес-програми та онлайн-спільноти за інтересами. Існують спеціалізовані платформи, що пропонують комплекси вправ, розраховані на виконання в домашніх умовах (наприклад, Nike Training Club, Adidas Training тощо). Викладач може рекомендувати такі ресурси студентам для самостійної роботи або навіть будувати навчальний процес навколо них, даючи завдання опанувати певний курс вправ і відзвітувати про результати. Онлайн-спільноти (групи в соцмережах, форуми) слугують місцем обміну досвідом: там студенти діляться своїми успіхами, публікують фото/відео тренувань, підтримують одне одного. Цифрові технології також дають змогу впровадити асинхронні активності, наприклад щотижневі відеозвіти. Студенти можуть записувати короткі відео власного виконання нормативів (присідання, планка, йогівські асани тощо) і

надсилати їх викладачу для оцінки. Такий підхід компенсує відсутність прямого контакту, даючи викладачу змогу проаналізувати техніку кожного студента у зручний час і надати індивідуальні рекомендації.

Отже, комплексне використання онлайн-платформ та сучасних гаджетів створює можливість наблизити дистанційне навчання з фізичного виховання до очного. Цифрові інструменти, починаючи від навчальних систем (LMS) і відеозв'язку та закінчуючи мобільними фітнес-трекерами й екзергеймами, дають змогу урізноманітнити заняття, зробити їх більш інтерактивними та контрольованими. Головним завданням залишається правильна методична інтеграція цих засобів у навчальний процес, аби технології не були самоціллю, а ефективно працювали на результат – зміцнення здоров'я та фізичної підготовленості студентів.

У дистанційному форматі роль викладача фізичного виховання істотно трансформується. Педагог стає, з одного боку, *координатором і наставником*, який спрямовує самостійну діяльність студентів, а з іншого – *модератором онлайн-середовища*, що забезпечує комунікацію та мотивацію у групі. Щоб успішно виконувати ці функції, викладач має опанувати нові компетентності та підійти творчо до організації занять [8].

Цифрова компетентність викладача виходить на перший план. Педагогу необхідно вміти користуватися різноманітними платформами і інструментами – від проведення відеоуроків і створення навчального контенту (відеоуроки, презентації, інтерактивні тести) до аналізу даних із фітнес-додатків. У 2020–2021 рр. більшість викладачів фізичного виховання були змушені опановувати ці навички «на ходу», упроваджуючи технології безпосередньо під час карантину [8; 9]. Для підтримки їхнього професійного розвитку активно проводилися тренінги та вебінари із цифрової дидактики, обмін досвідом через професійні спільноти. Згідно з результатами досліджень, перехід до онлайн-навчання висвітлив потребу педагогів у постійному підвищенні кваліфікації та набутті нових знань з ІКТ і методики електронного навчання [9–11]. Викладачі, які долучилися до програм з освоєння інноваційних технологій та цифрових методик, відзначають розширення своїх професійних можливостей, зокрема здатність урізноманітнити форми роботи, ефективніше мотивувати студентів, оцінювати їх успішність за допомогою нових підходів.

Мотиваційна та виховна роль викладача також посилюється. В умовах коли студенти навчаються відокремлено, педагог стає головною рушійною силою, що спонукає їх не занедбувати фізичну активність. Для цього викладач застосовує різні

стратегії: установлює чіткі вимоги і дедлайни, щоб структуризувати діяльність студентів; регулярно комунікує – через чати, електронну пошту, відеозустрічі, – нагадуючи про важливість рухової активності; надає емоційну підтримку та заохочення. Важливими є особистий приклад і харизма педагога: викладач, який демонструє власну залученість (наприклад, записує для студентів відео, де сам виконує комплекс вправ), здатен надихнути молодь. Зрештою, як зазначають дослідники, якість дистанційного фізичного виховання значною мірою залежить від самоорганізації студентів і бажання викладача вдосконалювати навчальний процес [9; 11].

Отже, роль педагога – не лише навчити рухам, а й виховати у студентів відповідальність за власний фізичний розвиток, сформувати у них стійку мотивацію до здорового способу життя.

Окрім того, викладач виступає розробником нового дидактичного інструментарію. Фактично перехід в онлайн змушує переосмислити навчальні плани і зміст предмету. Педагог має адаптувати навчальну програму: більше уваги приділити теоретичним аспектам (історія спорту, основи здоров'я, методика тренувань), які легко викладати дистанційно, та продумати безпечні практичні завдання для виконання вдома. Наприклад, замість командних ігор можна зосередитися на розвитку індивідуальних фізичних якостей (гнучкість, витривалість, сила) через вправи із власною вагою, фітнес, гімнастику. Викладач складає докладні інструкції і знімає навчальні відео, які замінюють безпосередню присутність у залі. Також він має передбачити систему оцінювання, пристосовану до нових умов: урахувати активність студента (виконання онлайн-нормативів, ведення щоденника самостійних занять, результати тестів), можливо, більше значення відводити самоконтролю та рефлексії студента щодо власного прогресу.

Таким чином, викладач у дистанційному навчанні постає у декількох іпостасях: наставника, мотиватора, організатора і новатора. Від його гнучкості, креативності та професійної підготовки залежить, чи зможуть онлайн-заняття забезпечити потрібний рівень фізичної підготовки студентів. Підтримка з боку закладу (методична і технічна) та бажання самого педагога навчатися новому є запорукою успішної адаптації ролі викладача до сучасних викликів.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Зважаючи на проведений аналіз, можемо дійти таких висновків щодо підвищення ефективності фізичного виховання студентів у дистанційному форматі:

Комплексний підхід та гнучкі моделі навчання. За можливості варто впроваджувати змі-

шаний формат, поєднуючи онлайн- та офлайн-діяльність. Теоретичні розділи доцільно проводити дистанційно (лекції, тестування на платформах), тоді як практичні навички – відпрацьовувати за допомогою відеоуроків або очних зустрічей, коли це безпечно і можливо. Такий підхід дає змогу компенсувати недоліки кожного з форматів: онлайн дає гнучкість і доступність, офлайн – безпосередній контакт і кращий контроль техніки.

Забезпечення ресурсами та технічна підтримка. Необхідно подбати про мінімально необхідні умови для всіх учасників. Заклади освіти спільно з органами влади мають працювати над усуненням цифрової нерівності – забезпечувати студентів, за потреби, доступом до Інтернету та базового обладнання (наприклад, прості фітнес-резики, скакалки, гантелі невеликої ваги для домашніх вправ). Рекомендовано розробити методичні матеріали з переліком альтернативних предметів побуту, що можуть замінити спортивний інвентар удома. Також важливо забезпечити службу технічної підтримки для вирішення проблем із доступом до онлайн-платформ чи пристроїв.

Розвиток цифрових компетентностей викладачів і студентів. Регулярно проводити навчальні семінари, тренінги, обмін досвідом щодо використання новітніх цифрових інструментів у фізичному вихованні. Інвестиції у підвищення кваліфікації викладачів окупляться через підвищення якості навчального процесу. Студентам на початку курсу доцільно пропонувати інструктаж із користування потрібними онлайн-сервісами, пояснювати правила участі у відеоуроках, використання трекерів тощо, щоб зняти технічні бар'єри для активної участі.

Мотиваційні програми та індивідуалізація. Запровадити системи заохочення за активність: рейтинги факультетів або груп за рівнем участі у спортивних онлайн-челенджах, віртуальні сертифікати чи відзнаки для найактивніших. Сприяти індивідуалізації програм: складати для студентів персональні плани фізичного розвитку з урахуванням їхньої підготовки, стану здоров'я та вподобань. Це підсилить внутрішню мотивацію і зробить процес більш значущим для кожного студента.

Моніторинг здоров'я та зворотний зв'язок. Посилити компонент відстеження самопочуття і прогресу студентів. Рекомендується впровадити регулярний збір даних про фізичну активність (наприклад, щотижневі звіти про виконані вправи,

результати вимірювання ЧСС після навантаження тощо) та самопочуття (анкети про стан здоров'я, втому, щоденники самоконтролю). Це допоможе вчасно виявляти студентів групи ризику, які майже не рухаються або мають погіршення самопочуття, і адресно з ними працювати. Викладач повинен на постійній основі надавати зворотний зв'язок: коментувати успіхи, давати поради щодо покращення результатів, коригувати техніку. Індивідуальний підхід і увага до кожного студента підвищують ефективність дистанційного навчання, роблячи його більш схожим на традиційне очне наставництво.

Підтримка самодисципліни та самостійності студентів. Оскільки дистанційне навчання значно покладається на самоорганізацію, варто навчати студентів навичкам самодисципліни. Доцільно вводити елементи освітнього коучингу: допомогти скласти розклад власних тренувань, навчити ставити реалістичні цілі та оцінювати свій прогрес. Викладач може проводити кураторські години, присвячені темам тайм-менеджменту, мотивації, здорового способу життя. Водночас варто наголошувати, що саме по собі дистанційне навчання надає студентам більшу гнучкість – можливість вибирати зручний час для виконання вправ, власний темп навчання, адаптувати навантаження під свої можливості. Цю гнучкість слід представити як перевагу, яка йде поряд із відповідальністю. Студент, навчившись самостійно планувати та виконувати фізичні вправи, отримає корисний життєвий навик і після завершення університету.

На завершення, фізичне виховання у дистанційному форматі може успішно виконувати оздоровчу та освітню місію за умов належної організації. Дистанційна форма здатна доповнювати традиційну, надаючи додаткові можливості для безперервності занять і рівного залучення студентів із різним станом здоров'я. Водночас ефективність такої моделі цілком залежить від активної позиції самих учасників процесу – вмотивованості студентів та професіоналізму, творчості викладачів. Реалізація описаних напрямів: подолання організаційних проблем, застосування інновацій для мотивації, упровадження цифрових технологій, переосмислення ролі педагога сприятиме тому, що фізичне виховання студентської молоді навіть за дистанційних умов залишатиметься ефективним, результативним і сприятиме всебічному розвитку особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні / В.В. Бабаджанян та ін. *Наука і техніка*. 2023. № 2(16). С. 167–176.
2. Малахова Ж.В., Белкова Т.О. Мотивація студентів із різним рівнем здоров'я до занять з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8(128). С. 111–116.

3. Кашуба В., Футорний С. Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. № 21. С. 81–90.
4. Шапар К., Коломєйцева О., Довгопол Е. Адаптація навчальної програми з фізичного виховання студентів ЗВО в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Українського державного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 6(179). С. 239–244.
5. Цабан Х.Р., Лаврін Г.З., Ангелюк І.О. Можливості застосування сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласників у закладах вищої освіти* : збірник статей XIX міжнародної наукової конференції, 03.02.2023. Харків. С. 140–145.
6. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., & Grygus, I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*, 8(2), p. 75–81.
7. Brian J. Kooiman, Dwayne P. Sheehan, Michael Wesolek, Eliseo Reategui (2016). Exergaming for Physical Activity in Online Physical Education. *International Journal of Distance Education Technologies*, № 2, p. 1–16.
8. Ge L., Li M. & Ning C. Modern software and physical education: can online training enhance gym training? *BMC Medical Education* 24, 419 (2024).
9. Kuznetsov A., Doroshenko V., Chernovsky S., Kramarenko A., Malona S., & Rybalko P. (2022). Distance education in physical education during COVID-19 quarantine in Ukraine. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 29.
10. Sorokolit N. et al. (2024). *Physical Education of Ukrainian Schoolchildren during Distance Learning*. SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference. Volume I, May 24th, 2024, 528–537.
11. Tagimaucia, V., D'Souza, D.G.S., & Chand, D.S.P. (2024). Exploring Online Physical Education Teaching: What Have We Done and What Have We Learnt?. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 25(1), 127–151.
12. Vasconcellos, D., Parker, P.D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K.B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R.M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), p. 1444–1469.

REFERENCES

1. Babadzhanian V.V. (2023). Suchasnyi stan fizychnoho vykhovannia studentiv u zakladykh vyshchoi osvity pid chas viiny v Ukraini [The current state of physical education of students in higher education institutions during the war in Ukraine] / V.V. Babadzhanian, N.V. Semal, N.A. Beseda ta in. *Nauka i tekhnika*. 2(16). p. 167–176.
2. Malakhova Zh.V., Bielkova T.O. (2020). Motyvatsiia studentiv z riznym rivnem zdorovia do zaniat z fizychnoho vykhovannia. [Motivating students with different levels of health to participate in physical education classes] *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Kyiv, 8 (128). p. 111–116.
3. Kashuba V., Futornyi S. (2016). Iz dosvidu vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii u protsesi zaniat fizychnym vykhovanniam riznykh hrup naselennia. [From the experience of using information technologies in the process of physical education classes for different population groups] *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoieuropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky*. Luts'k, 21. p. 81–90.
4. Shapar K., Kolomietseva O., Dovhopol E. (2024). Adaptatsiia navchalnoi prohramy z fizychnoho vykhovannia studentiv ZVO v umovakh dystantsiinoho navchannia. [Adaptation of the physical education curriculum for students of higher education institutions in distance learning conditions] *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Zb. nauk. pr. Kyiv, 6(179), p. 239–244.
5. Tsaban Kh.R., Lavrin H.Z., Anheliuk I.O. Mozhlyvosti zastosuvannia suchasnykh informatsiinykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni. [Possibilities of using modern information technologies in physical education] *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladykh vyshchoi osvity*. Zbirnyk statei mizhnarodnoi KhIKh naukovoi konferentsii 03.02.2023 r., Kharkiv. p. 140–145.
6. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., & Grygus, I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*, 8(2), p. 75–81.

7. Brian J. Kooiman, Dwayne P. Sheehan, Michael Wesolek, Eliseo Reategui (2016). Exergaming for Physical Activity in Online Physical Education. *International Journal of Distance Education Technologies*, № 2, p. 1–16.
8. Ge L., Li M. & Ning C. (2024). Modern software and physical education: can online training enhance gym training? *BMC Medical Education* 24, 419.
9. Kuznetsov A., Doroshenko V., Chernovsky S., Kramarenko A., Malona S., & Rybalko P. (2022). Distance education in physical education during COVID-19 quarantine in Ukraine. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 29.
10. Sorokolit N. et al. (2024). *Physical Education of Ukrainian Schoolchildren during Distance Learning*. SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference. Volume I, May 24th, 2024, p. 528–537.
11. Tagimaucia, V., D'Souza, D.G.S., & Chand, D.S.P. (2024). Exploring Online Physical Education Teaching: What Have We Done and What Have We Learnt?. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 25(1), p. 127–151.
12. Vasconcellos, D., Parker, P.D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K.B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R.M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), p. 1444–1469.