

## ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК 17–19 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В РАМКАХ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

**Павелько О. М.**

*аспірант кафедри фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0001-5919-8662](https://orcid.org/0000-0001-5919-8662)  
[olysiknik@ukr.net](mailto:olysiknik@ukr.net)*

**Сватєєв А. В.**

*доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0001-9399-1575](https://orcid.org/0000-0001-9399-1575)  
[andreisvatyev2901@gmail.com](mailto:andreisvatyev2901@gmail.com)*

**Ключові слова:** *фізична підготовленість, дівчата 17–19 років, фізичне виховання, дистанційна форма навчання, заклад вищої освіти, навчальний рік.*

Проблема пошуку оптимальної форми організації занять з фізичного виховання для студентської молоді в умовах всесвітньої пандемії COVID-19 та військового стану сьогодні є однією з найбільш актуальних у галузі масової фізичної культури. У статті наведено дані щодо оцінки ефективності застосування авторської програми дистанційних занять з фізичного виховання для студенток 17–19 років вищого навчального закладу. Проаналізовано характер змін рівня фізичної роботоздатності, аеробних можливостей, показників загальної фізичної підготовленості та її окремих показників студенток 17–19 років під впливом розробленої програми дистанційних занять з фізичного виховання. Показано, що на початку дослідження у студенток спостерігався середній або нижчий за середній рівень практично усіх показників цього виду підготовленості. Використання в навчальному процесі студенток 17–19 років авторської програми з фізичного виховання сприяло покращенню їх результатів за тестами на координацію (на 12%), гнучкість (на 16%), силу (на 27%), силу м'язів пресу (на 13%). Статистичних змін рівня загальної фізичної роботоздатності, аеробних можливостей та сили м'язів спини до завершення констатувального експерименту в обстежених студенток 17–19 років не спостерігалось.

У цілому отримані дані свідчать про достатньо високу ефективність розробленої нами програми занять з фізичного виховання у дистанційному режимі для студенток 17–19 років вищого навчального закладу, але незначні зміни окремих показників фізичної підготовленості обстежених дівчат (зокрема, загальної фізичної роботоздатності, аеробних можливостей та сили м'язів спини та пресу) свідчать про необхідність подальшої корекції розробленої програми дистанційних занять з фізичного виховання для студенток вишу.

## FEATURES OF DYNAMICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS 17–19 YEARS UNDER THE INFLUENCE OF REMOTE FORM OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITHIN THE BOOMING YEAR

**Pavelko O. M.**

*Postgraduate Student at the Department of Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporozhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-5919-8662  
olysiknik@ukr.net*

**Svatiev A. V.**

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Head of the Department of Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhya National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-9399-1575  
29011973@ukr.net*

**Key words:** *physical preparedness, girls, 17–19 years, physical education, distance education, higher education institution, academic year.*

The problem of finding the optimal form of organization of physical education for student youth in the conditions of the World Pandemia on the Covid-19 and martial law today is one of the most relevant in the field of mass physical culture. The article provides data on evaluating the effectiveness of the use of the author's distance program for physical education for students of 17–19 years of higher education. The nature of changes in the level of physical workability, aerobic capabilities, indicators of general physical fitness and its individual indicators of students of 17–19 years under the influence of the developed program of distance training on physical education is analysed. It is shown that at the beginning of the study in the student-girl was observed average or lower than the average level of practical indicators of this type of readiness. The use in the educational process of students of 17–19 years of the author's program for physical education contributed to the improvement of their results in coordination tests (by 12%), flexibility (by 16%), strength (by 27%) and the strength of the muscles of the press (on 13%). Statistical changes in the level of general physical workability, aerobic capabilities and strength of the back muscles to the completion of the ascertaining experiment in the examined students were not observed.

In general, the data obtained testified to the sufficiently high efficiency of the developed program of physical education in remote mode for students of 17–19 years of higher education, but minor changes in individual indicators of physical fitness of the surveyed girls (in particular, general physical work capacity, aerobic capabilities and strength The 'back and press) testified to the need for further correction of the developed program of remote physical education classes for students-girls.

---

**Вступ.** Підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді сьогодні залишається однією з найбільш актуальних проблем фізичного виховання різних верств населення. Складність практичного вирішення цієї проблеми полягає не тільки в суттєвому скороченні обсягу годин на обов'язкові заняття з фізичного виховання у багатьох вишах, але й у тривалому періоді дистанцій-

ної форми занять студентів у зв'язку зі світовою пандемією та військовим станом в нашій країні.

На думку більшості фахівців у галузі фізичного виховання, розробка принципово нових програм занять з фізичного виховання студентів різного віку та статі з урахуванням особливостей дистанційної форми навчання та їх практична апробація має велике значення для покращення загального

фізичного стану студентів у сучасних складних умовах життя [5; 6; 8; 12; 15]. Вважається, що пошук найбільш адекватних програм з фізичного виховання студентської молоді є необхідним фактором для формування високого рівня фізичного та психічного здоров'я студентської молоді.

Слід зазначити при цьому, що значну увагу під час розробки та впровадження нових програм дистанційних занять з фізичного виховання слід приділяти динаміці рівня фізичної підготовленості студентів, яка є своєрідним фундаментом для розвитку та вдосконалення інших компонентів загального фізичного стану організму [1; 2; 7; 13].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що більшість нових програм занять з фізичного виховання для студентів не передбачає уніфікованого підходу у цьому процесі з використанням конкретного виду фізичних вправ для розвитку основних фізичних якостей [3; 6; 9; 10; 16].

Водночас, на думку більшості фахівців, найбільш перспективним напрямом підвищення ефективності дистанційної форми занять з фізичного виховання студентів та студенток закладу вищої освіти є напрям, який пов'язаний з використанням конкретних видів фізичних вправ з урахуванням статі та побажань студентської молоді, зокрема для дівчат різні види фітнесу (аеробіка, шейпінг, стретчинг, фітбол та ін.) [4; 11; 14; 16].

Недостатня вивченість і безсумнівна практична значущість даної проблеми стали передумовами для проведення цього дослідження.

**Мета дослідження** – вивчити особливості зміни показників фізичної підготовленості студенток 17–19 років під впливом дистанційної форми занять з фізичного виховання.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі завдання:

1) вивчити вихідний рівень фізичної підготовленості дівчат 17–19 років, які вступили на 1 курс Запорізького національного університету;

2) розробити програму занять з фізичного виховання для студенток 17–19 років з урахуванням особливостей дистанційної форми навчання;

3) на основі аналізу змін показників фізичної підготовленості студенток 17–19 років протягом навчального року дати оцінку ефективності запропонованої програми занять з фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання.

**Організація та методи дослідження.** Відповідно до мети і завдань дослідження нами з вересня 2020 року до червня 2021 року було проведено обстеження 33 дівчат 17–19 років, які є студентками Запорізького національного університету. З урахуванням дистанційної форми навчання було розроблено авторську програму занять з фізичного виховання для студенток цього віку, яка передбачала спеціальні комплекси фізичних

вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей та які можна виконувати у домашніх умовах в онлайн-режимі.

На початку, в середині та наприкінці навчального року проводилося тестування фізичної підготовленості дівчат, які взяли участь у дослідженні, в онлайн-режимі. У рамках кожного тестування визначали такі показники: абсолютну (aPWC170, кгм/хв) і відносну (vPWC170, кгм/хв/кг) величини загальної фізичної роботоздатності; абсолютну (aMCK, л/хв) і відносну (vMCK, мл/хв/кг) величини максимального споживання кисню; кількість згинань та розгинань рук в упорі лежачи, кількість нахилів тулубу з гімнастичної лавки. Крім того, ми проводили пробу Ромберга, визначали силу м'язів спини та пресу.

На основі використання вказаних показників розраховували також загальний рівень фізичної підготовленості (РФП, бали) студенток, які взяли участь в експерименті.

Усі отримані в ході дослідження дані були оброблені за допомогою пакетів статистичних програм STATISTIKA 7.0 та EXEL.

**Результати дослідження.** Відомо, що одним з найважливіших критеріїв оцінки тієї або іншої програми занять з фізичного виховання, зокрема для студентської молоді, є вивчення особливостей зміни показників їх фізичної підготовленості в рамках навчального року.

У зв'язку з вищевикладеним у нашому дослідженні було вивчено динаміку параметрів загальної фізичної підготовленості студенток 17–19 років під впливом запропонованої програми з фізичного виховання у дистанційному режимі.

У процесі розробки вказаної програми ми враховували основні особливості «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту ЗНУ», затвердженого Вченою радою ЗНУ (Протокол № 9 від 20.05.2013 р).

Вказане «Положення» було розроблене на підставі певного переліку нормативних документів, зокрема Закону України «Про освіту» від 23.05.1991 р. № 1060-ХІІ зі змінами та доповненнями, Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р., Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4, та з урахуванням рекомендацій Листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 р. № 1/9-454 «Про організацію фізичного виховання у вищих навчальних закладах».

Програму було побудовано з урахуванням основних принципів фізичного виховання та особливостей дистанційної форми навчання, яка не передбачає присутності студенток безпосередньо на базі проведення занять з фізичного виховання.

У рамках програми було передбачено:

- 1) індивідуальний підхід до студенток у груповому занятті з урахуванням рівня фізичної підготовленості;
- 2) оздоровчу спрямованість занять з фізичного виховання;
- 3) принцип поступовості при навчанні фізичним вправам;
- 4) принцип простоти та доступності;
- 5) принцип відповідності вправ у підготовчій частині заняття вирішенню завдань основної частини;
- 6) принцип систематичності.

Згідно з розробленою програмою було запропоновано виділити 4 основні модулі програми, які охоплювали б увесь навчальний рік, а загальний обсяг годин на навчальний рік складав 144 години. Для кожного модулю був розроблений перелік занять, які були спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей (загальна витривалість, силові здібності, розвиток гнучкості, рівня координаційних здібностей). Слід зазначити, що кожне заняття складалося з традиційних частин (підготовча частина (5–10 хвилин), основна частина (50–55 хвилин) та заключна частина (2–5 хвилин)).

У рамках першого модуля (вересень – листопад) (загальний обсяг занять – 48 годин) 4 години було виділено на теоретичну підготовку, 24 години – на фізичні вправи для розвитку загальної витривалості, а 10, 5 та 5 годин – на фізичні вправи для розвитку відповідно силових, координаційних здібностей та гнучкості.

У другому модулі (грудень – лютий) (32 години) 2 години було передбачено на теоретичну підготовку, 12 годин – на силову підготовку, 10 годин було відведено на розвиток загальної витривалості та по 4 години відведено на розвиток гнучкості та координаційних здібностей.

У рамках третього модулю (березень – квітень) розподіл навчальних годин був таким: 2 години на теоретичну підготовку, по 5 годин на фізичні вправи для розвитку гнучкості та координації, 8 годин для підвищення рівня загальної витривалості та 12 годин для розвитку силових здібностей.

Заняття четвертого – заключного – модулю (травень – червень) передбачали 2 годин для теоретичної підготовки, 12 годин для розвитку силових здібностей студенток та по 6 годин для розвитку загальної витривалості, гнучкості та координаційних здібностей дівчат, які взяли участь у дослідженні.

Оцінку ефективності запропонованої студенткам 17–19 років програми занять з фізичного виховання у дистанційному режимі проводили на основі вивчення динаміки показників їх загальної фізичної підготовленості.

У таблиці 1 представлені результати тестування фізичної підготовленості обстежених дівчат на початку навчального року.

Отримані результати дозволили встановити, що для дівчат цього віку були характерні нижчі за середні та середні величини показників, які відображають рівень їх загальної витривалості, аеробних можливостей, силової та швидкісно-силової підготовленості, гнучкості та рівень координації.

Певним підтвердженням наведених даних були результати аналізу внутрішньогрупового розподілу обстежених студенток за рівнями показників їх фізичної підготовленості (табл. 2).

Як видно у таблиці 2, на початку дослідження середній або нижчий середнього рівень загальної витривалості був характерний для 48,48% дівчат, координаційних здібностей – для 30% та 57,58% студенток, гнучкості – відповідно для 63,64% та 36,36% дівчат, сили м'язів спини – для 36,36% та 42,42% студенток, сили м'язів пресу для 33,33% та 51,52% обстежених дівчат (табл. 2).

Слід зазначити, що 100% студенток мали середній рівень аеробних можливостей їхнього організму, а 45,45% та 54,55% дівчат характеризувались наявністю відповідно середнього та нижчого за середній рівня розвитку силових здібностей.

З метою оцінки ефективності розробленої нами програми було проведено повторне тестування в середині констатувального експерименту дівчат, які взяли участь в дослідженні.

Як видно з результатів таблиці 3, до середини констатувального експерименту не було зареє-

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості студенток 17–19 років на початку констатувального експерименту ( $\bar{x} \pm S$ )**

Показники та тести	Початок
ВРWC <sub>170</sub> , кгм·хв <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>	9,85±0,34 (нижче за середній)
ВМСК, мл·хв <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>	41,8±1,01 (середній)
Проба Ромберга, с	14,70±0,39 (нижче за середній)
Нахили тулуба, см	13,55±0,28 (нижче за середній)
Сила м'язів спини, к-ть разів	25,45±0,71 (середній)
Сила м'язів пресу, к-ть разів	15,42±0,49 (нижче за середній)
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	11,45±0,35 (нижче за середній)

стровано достовірних змін показників загальної фізичної роботоздатності та аеробних можливостей студенток. Але ми відзначили достовірне покращення їх силових здібностей на 12–22% та рівня розвитку гнучкості на 13%. Статистично значущих змін в тестах на координацію та силу м'язів спини до середини констатувального експерименту не відзначалося (табл. 3).

Суттєвим підтвердженням наведених даних були результати аналізу внутрішньогрупового розподілу дівчат 17–19 років за показниками їх фізичної підготовленості через 4 місяці занять з фізичного виховання у дистанційному режимі (табл. 4).

Незважаючи на незначні позитивні зміни в розподілі студенток за величинами  $VPWC_{170}$  та в МСК, вже до середини констатувального експерименту

Таблиця 2

**Внутрішньогруповий розподіл студенток 17–19 років за рівнем їх загальної витривалості, сили, гнучкості та координації (у % від загальної кількості дівчат)**

Показники/Рівні	Н	Н/С	С	В/С	В
$VPWC_{170}$	3,03	48,48	48,48	0	0
вМСК	0	0	100	0	0
ПР	12,12	57,58	30,30	0	0
НТ	0	36,36	63,64	0	0
СМс	3,03	42,42	36,36	18,18	0
СМп	15,15	51,52	33,33	0	0
З-Р	54,55	45,45	0	0	0

Примітка:  $VPWC_{170}$  – відносна величина  $PWC_{170}$ ; вМСК – відносна величина максимального споживання кисню; ПР – проба Ромберга; Н – нахили тулубу; СМс – сила м'язів спини; СМп – сила м'язів пресу; ЗР – згинання-розгинання рук в упорі лежачи; Н – низький; Н/С – нижче за середній; С – середній; В/С – вище за середній; В – високий.

Таблиця 3

**Показники фізичної підготовленості студенток 18–19 років на початку та в середині констатувального експерименту ( $\bar{x} \pm S$ )**

Показники та тести	Початок	Середина	Д
$VPWC_{170}$ , $кг \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	9,85±0,34	9,68±0,25	-1,64±1,23
вМСК, $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	41,8±1,01	40,87±0,54	-2,24±1,13
Проба Ромберга, с	14,70±0,39	15,59±0,42	6,11±1,46
Нахили тулуба, см	13,55±0,28	15,33±0,32***	13,2±1,51
Сила м'язів спини, к-ть разів	25,45±0,71	26,55±0,74	4,29±1,44
Сила м'язів пресу, к-ть разів	15,42±0,49	17,26±0,55**	11,88±1,5
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	11,45±0,35	14,00±0,37***	22,26±1,45

Примітка: \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,01$  в порівнянні з початком констатувального експерименту.

Таблиця 4

**Зміни у внутрішньогруповому розподілі студенток 18–19 років за рівнем їх загальної витривалості, сили, гнучкості та координації до середини констатувального експерименту (у % від вихідних значень)**

Показники/Рівні	Н	Н/С	С	В/С	В
$VPWC_{170}$	0	-3,03	3,03	0	0
вМСК	0	0	0	0	0
ПР	-9,09	-36,36	18,18	27,27	0
НТ	0	-21,21	-9,09	30,30	0
СМс	-3,03	-9,09	9,09	0	3,03
СМп	-12,12	-15,15	18,18	9,09	0
З-Р	-39,39	15,15	21,21	3,03	0

Примітка:  $VPWC_{170}$  – відносна величина  $PWC_{170}$ ; вМСК – відносна величина максимального споживання кисню; ПР – проба Ромберга; Н – нахили тулубу; СМс – сила м'язів спини; СМп – сила м'язів пресу; ЗР – згинання-розгинання рук в упорі лежачи; Н – низький; Н/С – нижче за середній; С – середній; В/С – вище за середній; В – високий.

спостерігалось суттєве зменшення кількості дівчат з низькою на нижчою за середню силою м'язів спини та пресу (відповідно на 12% та 27%).

Крім цього, суттєвими були позитивні зміни стосовно координаційних здібностей обстежених дівчат (перехід майже 45% студенток з підрозділів «низький» та «нижче за середній» до підрозділів «середній» та «вище за середній»), рівня розвитку гнучкості (збільшення кількості дівчат з вище середнього рівнем розвитку гнучкості на 30% за рахунок їх зменшення у структурних підрозділах нижче за середній та середній відповідно на 21% та 9%) та їх силових здібностей (підвищення кількості дівчат з рівнем розвитку сили вище середнього, середній та нижче середнього відповідно на 3%, 21% та 5% за рахунок їх істотного зменшення на 39% в низькому функціональному класі).

Отримані дані свідчать про безсумнівний позитивний вплив розробленої нами програми занять з фізичного виховання на студенток 17–19 років у дистанційному форматі.

Заключне тестування дівчат, які взяли участь у нашому дослідженні, було проведено наприкінці навчального року, або через 10 місяців після початку експерименту.

Отримані дані дозволили констатувати подальше покращення основних показників загальної фізичної підготовленості обстежених дівчат (табл. 5).

Як видно з таблиці 5, до завершення констатувального експерименту спостерігалось достовірне покращення результату в тестах на координацію (до  $16,52 \pm 0,44$  с, або на  $12,40 \pm 1,50\%$ , порівняно з початком дослідження), гнучкість (до  $15,77 \pm 0,32$  см, або на  $16,42 \pm 1,53\%$ ), силу (до  $14,61 \pm 0,39$  разів, або на  $27,55 \pm 1,49\%$ ) та силу м'язів пресу (до  $17,39 \pm 0,56$  разів, або на  $12,73 \pm 1,51\%$ ).

Слід зазначити, що статистичних змін рівня загальної фізичної роботоздатності, аеробних можливостей та сили м'язів спини до завершення констатувального експерименту в обстежених студенток 17–19 років не спостерігалось.

Аналіз особливостей змін у внутрішньогруповому розподілі дівчат за показниками їх фізичної підготовленості дозволив констатувати таке (табл. 6).

Попри відсутність змін у розподілі за величинами вМСК, слід відмітити позитивну динаміку щодо збільшення кількості дівчат із середнім рівнем загальної фізичної роботоздатності на 12% за рахунок зменшення їх кількості з низькими

Таблиця 5

**Показники фізичної підготовленості студенток 17–19 років на початку та наприкінці констатувального експерименту ( $\bar{x} \pm S$ )**

Показники та тести	Початок	Завершення	(%)
ВРWC <sub>170</sub> , кгм·хв <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>	9,85±0,34	10,22±0,26	3,82±1,25
вМСК, мл·хв <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>	41,8±1,01	42,05±0,56	0,60±1,15
Проба Ромберга, с	14,70±0,39	16,52±0,44**	12,40±1,50
Нахили тулуба, см	13,55±0,28	15,77±0,32***	16,42±1,53
Сила м'язів спини, к-ть разів	25,45±0,71	27,28±0,76	7,16±1,47
Сила м'язів пресу, к-ть разів	15,42±0,49	17,39±0,56**	12,73±1,51
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	11,45±0,35	14,61±0,39***	27,55±1,49

Примітка: \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,01$  в порівнянні з початком констатувального експерименту.

Таблиця 6

**Зміни у внутрішньогруповому розподілі студенток 17–19 років за рівнем їх загальної витривалості, сили, гнучкості та координації до завершення констатувального експерименту (у % від вихідних значень)**

Показники/Рівні	Н	Н/С	С	В/С	В
ВРWC <sub>170</sub>	-3,03	-9,09	12,12	0,00	0,00
оМПК	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	-12,12	-33,33	18,18	27,27	0,00
НТ	0,00	-21,21	-42,42	63,64	0,00
СМс	-3,03	-6,06	0,00	0,00	9,09
СМп	-12,12	-15,15	18,18	9,09	0,00
З-Р	-54,55	9,09	42,42	3,03	0,00

Примітка: ВРWC<sub>170</sub> – відносна величина PWC<sub>170</sub>; вМСК – відносна величина максимального споживання кисню; ПР – проба Ромберга; Н – нахили тулубу; СМс – сила м'язів спини; СМп – сила м'язів пресу; ЗР – згинання-розгинання рук в упорі лежачи; Н – низький; Н/С – нижче за середній; С – середній; В/С – вище за середній; В – високий.

(на 3%) та нижчими за середні (на 9%) величинами цього показника.

Досить суттєвими були позитивні зміни стосовно рівня розвитку гнучкості (збільшення майже на 64% кількості дівчат з вищими за середній величинами цього показника), координації (збільшення на 45% дівчат з середнім та вище за середній рівнем розвитку координаційних здібностей) та силових здібностей (зменшення майже на 55% кількості дівчат з низькими показниками та відповідне їх збільшення в більш оптимальних функціональних класах).

Крім цього, необхідно відмітити позитивну динаміку змін стосовно сили м'язів спини та пресу, хоча ступінь значущості вказаних змін був не досить суттєвим.

У цілому результати проведеного дослідження свідчать про достатньо високу ефективність розробленої нами програми занять з фізичного виховання у дистанційному режимі для студенток 17–19 років вищого навчального закладу, але недостатні зміни окремих показників фізичної підготовленості обстежених дівчат (зокрема, загальної фізичної роботоzдатності, аеробних можливостей та сили м'язів спини та пресу) свідчать про необхідність подальшої корекції розробленої програми дистанційних занять з фізичного виховання для студенток вишу.

**Висновки.** Аналіз літературних даних з проблеми дослідження свідчить про те, що сьогодні особливу актуальність набувають наукові роботи, які спрямовані на розробку та практичне впровадження в навчальний процес вищих навчальних закладів програм з фізичного виховання для студентів з врахуванням дистанційної форми навчання. У зв'язку з вищевикладеним нами було розроблено авторську програму дистанційних занять з фізичного виховання для студенток 17–19 років, яку було побудовано з урахуванням основних принципів фізичного виховання, особливостей дистанційної форми навчання, яка не передбачає присутності студенток безпосередньо на базі проведення занять з фізичного виховання, з акцентом на розвиток таких фізичних якостей,

як загальна витривалість, силові, координаційні здібності, гнучкість та підвищення фізичної роботоzдатності та аеробних можливостей студенток. Початкове тестування фізичної підготовленості студенток 17–19 років дозволило констатувати середній або нижчий середнього рівень практично усіх показників цього виду підготовленості.

Впровадження в навчальний процес студенток 17–19 років розробленої нами програми дистанційних занять з фізичного виховання сприяло суттєвому покращенню окремих показників їх фізичної підготовленості, а саме:

– до завершення констатувального експерименту спостерігалось достовірне покращення результату за тестами на координацію (на  $12,40 \pm 1,50\%$ ), гнучкість (на  $16,42 \pm 1,53\%$ ), силу (на  $27,55 \pm 1,49\%$ ) та силу м'язів пресу (на  $12,73 \pm 1,51\%$ ). Статистичних змін рівня загальної фізичної роботоzдатності, аеробних можливостей та сили м'язів спини до завершення констатувального експерименту в обстежених студенток 17–19 років не спостерігалось;

– досить суттєвими були позитивні зміни у характері внутрішньогрупового розподілу стосовно рівня розвитку гнучкості (збільшення майже на 64% кількості дівчат з вищими за середні величинами цього показника), координації (збільшення на 45% дівчат з середнім та вище за середній рівнем розвитку координаційних здібностей) та силових здібностей (зменшення майже на 55% кількості дівчат з низькими показниками та відповідне їх збільшення в більш оптимальних функціональних класах).

Представлені матеріали дозволили констатувати достатньо високу ефективність розробленої нами програми занять з фізичного виховання у дистанційному режимі для студенток 17–19 років вищого навчального закладу, але недостатні зміни окремих показників фізичної підготовленості обстежених дівчат (зокрема, загальної фізичної роботоzдатності, аеробних можливостей та сили м'язів спини та пресу) свідчать про необхідність подальшої корекції розробленої програми дистанційних занять з фізичного виховання для студенток вишу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Благій О., Ячнюк М., Березовський В. Аналіз підходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. № 30. С. 37–41.
2. Бричук М.С., Дедух М.О. Заняття руховою активністю студентської молоді від час дії воєнного стану. *Молодь та олімпійський рух* : збірник тез доповідей XV Міжнародної конференції молодих вчених. Київ, 2022. С. 108–109.
3. Вржесневський І.І., Корчинський В.Л., Тимошкіна Н.Л. Рухова активність студентської молоді в умовах трансформації сучасного суспільства. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти*. 2018. С. 28–29.
4. Йопа Т., Пермьяков О. Активізація рухової активності студентів в умовах пандемії. *Вища школа*. 2020. № 6 (195). С. 61–64.

5. Кривенцова І.В., Клименченко В.Г., Іванов О.В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2020. № 5 (2). С. 98–103.
6. Круцевич Т., Малахова Ж. Проблеми реформувань у системі фізичного виховання закладів вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 268–277.
7. Малахова Ж., Єщенко Г. Використання хмарних технологій під час карантину при викладанні дисципліни «Фізичне виховання». *Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти (частина II)* : матеріали II Міжнародної наук.-практ. конф. Львів : Львівський науковий форум, 2020. С. 19–20.
8. Особливості організації позанавчальних занять з фізичного виховання для студентів різних груп спеціальностей / Н. Москаленко, О. Кошелева, В. Рузанов, В. Решетілова, Ю. Михайленко. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 1. С. 151–160.
9. Перспективи використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту / Ю.М. Петренко, Ю.І. Петренко, Ю.М. Дудник, В.О. Чернишов. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2017. Вип. 1. С. 78–81.
10. Попрошаєв О., Чумаков О. Досвід організації навчальної роботи на кафедрі фізичного виховання № 1 НЮУ імені Ярослава Мудрого під час змішаної або дистанційної форми організації навчального процесу. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : збірник статей науково-практичної конференції*. Харків : ХНПУ. 2021. С. 128–136.
11. Фізична культура у вищих навчальних закладах в умовах карантинних обмежень 2020 року / Р.В. Слухенська, Н.М. Куліш, В.І. Маланій, В.Б. Бамбурак. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Вип. 73. Т. 2. С. 194–196.
12. Специфіка фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання / Р.В. Слухенська, Н.Б. Решетілова, А.А. Єрохова, В.І. Маланій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Випуск 6 (151). 2022. С. 138–141.
13. Счастливец В.І., Рожченко В.М. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні* : матеріали Всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. Одеса. 2022. С. 420–422.
14. Тимошенко О.В., Марущак М.О. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2018. Вип. 3К (97). С. 544–548.
15. Технології створення відкритих освітніх ресурсів та відеосервісів навчання основ здоров'я / Г.М. Тимченко, А.М. Літвінова, А.М. Закревський, В.Г. Левчук. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка»*. Серія «Педагогічні науки». 2020. № 7 (163). С. 153–161.
16. Інноваційний потенціал інформаційно-комунікаційних технологій в контексті модернізації фізичного виховання студентів ЗВО / Л.П. Цьовх, Л.П. Мельничук, С.В. Фестрига, Т.І. Зелікова. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2019. Вип. 7 (115). С. 88–92.

#### REFERENCES

1. Blagiy O., Yachnyk V., Berezovskiy V. (2018). Analiz pidhodiv zchodo zaluchennya studentskoy molodi do ozdorovcho-rekreaciynoy diyalnosti. *Molodizniy naukoviy visnik Shidnoevropeiskogo natsionalnogo universitru imeni Lesi Ukrainki*. №30. PP. 37–41.
2. Brichuk M.S., Deduh M.O. (2022). Zanyattya ruhovoї aktivnistyu studentskoy molodi pid chas voennogo stanu. *Molod ta olimpiyskiy ruh: zbirnik tez dopovidei XV Mizhnarodnoy konferencii molodih vchenih*. Kiyv. PP. 108–109.
3. Vrzchesnevskiy I.I., Korchinskiy V.L., Timoshkina N.L. (2018). Ruhova aktivnist studentskoy molodi v umovah transformacii suchasnoho suspilstva. *Phizichne vihovannya v konteksti suchasnoy osviti*. K. NAU. PP. 28–29.
4. Yіopa Tetyana, Permyakov Oleksandr. Aktivizaciya ruhovoї aktivnosti sudentiv v umovah pandemii (2020). *Vizcha shkola*. №6 (195). PP. 61–64.
5. Krivencova I.V., Klimenchenko V.G., Ivanov O.V. (2020). Distanciyna osvita z phizichnogo vihovannya v period karantinu. *Phizichna rehabilitaciya ta rekreaciyno-ozdorovci tehnologii*. Kharkiv. № 5 (2). PP. 98–103.
6. Krucevich T., Malahova Zh. (2020). Problemi reformuvan u sistemi phizichnogo vihovannya zakladiv vizchoy osviti. *Sportivniy visnik Pridnipriviya*. № 1. PP. 268–277.



7. Malahova Zh., Ezchenko G. (2020). Viktoristannya hmarnih tehnologiy pid chas karantinu pri vikladanni discipline «Phizichne vihovannya». *Practichni ta teoretichni pitannya rozvitku nauki ta osviti (chastina II). Materiali II Mizhnarodnoy naukovo-practichnoy konferencii*. Lviv: Lvivskiy naukoviy forum. PP. 19–20.
8. Moskalenko N., Kosheleva O., Ruzanov V., Reshetilova V., Mihaylenko Yu. (2021). Osoblivosti organizatsii pozanavchalnih zanyat z phizichnogo vihovannya dlya studentiv riznih grup specialnostey. *Sportivniy visnik Pridnipriviya*. № 1. PP. 151–160.
9. Petrenko Yu.M., Petrenko Yu.I., Dudnik Yu.M., Chernishov V.O. (2017). Perspektivi vikoristannya informatsiynih tehnologiy u sferi phizichnoy kulturi i sportu. *Naukovo-metodichni osnovi vikoristannya informatsiynih tehnologiyv galuzi phizichnoy kulturi i sportu*. Vip. 1. PP. 78–81.
10. Poproshaev O., Chumakov O. (2021). Dosvid organizatsii navchalnoy roboti na kafedri phizichnogo vihovannya №1 NYUA imeni Yaroslava Mudrogo pid chas zmishanoy abo distantsiynoy formi organizatsii navchalnogo procesu. *Phizichna kultura i sport. Vikliki suchasnosti. zb. tez nauk.-prakt. konf.* Kharkiv : HNPU. PP. 128–136.
11. Sluhenskya R.V., Kulish N.M., Malaniy V.I., Bamburak V.B. (2020). Phizichna kultura u vizchih navchalnih zakladah v umovah karantinnih obmezhen 2020 roku. *Pedagogika formuvannya tvorchoy osobistosti u vizchii I zagalnoosvitnih shkolah: zb. nauk. pr.* Vip. 73. T. 2. PP. 104–106.
12. Sluhenskya R.V., Reshetilova N.B., Erohova A.A., Malaniy V.I. (2022). Specifika phizichnoy aktivnosti studentiv v umovah distantsiynogo navchannya. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova*. Vip. 6. PP. 138–141.
13. Schastlivec V.I., Rozchechenko V.M. (2022). Phizichne vihovannya zdobuvachiv vizchoy osviti v umovah voennogo stanu. *Osvitniy process v umovah voennogo stanu v Ukraini: materialy vseukrainskogo naukovo-pedagogichnogo pidvizchennya kvalifikacii*. Odesa. PP. 420–422.
14. Timoshenko O.V., Maruzchak M.O. (2018). Viktoristannya informatsiyno-komunikatsiynih tehnologiy u procesi phizichnogo vihovannya uchnivskoy ta studentskoy molodi. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedagogichni problem phizichnoy kulturi (phizichna kultura I sport)*. Vip. 3K(97). PP. 544–548.
15. Timchenko G.M., Litvinova A.M., Zakrevskiy A.M., Levchuk V.G. (2020). Tehnologiya stvorennya vidkritih osvitnih resursiv ta videoservisiv navchannya osnov zdorovia. *Visnik nacionalnogo universitrtu «Chernigivskiy kollegium» imeni T.G. Shevchenko. Seriya «Pedagogichni nauki»*. 7(163). PP. 153–161.
16. Czovh L.P., Melnichuk L.P., Phestriga S.V., Zelikova T.I. (2019). Innovatsiyniy potencial informatsiyno-komunikatsiynih tehnologiy v konteksti modernizatsii phizichnogo phihovannya studentiv zakladiv vizchoy osviti. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedagogichni problem phizichnoy kulturi (phizichna kultura I sport)*. Vip. 7115). PP. 88–92.