

SECTION 16.

PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL THERAPY

Індиченко Лариса Сергіївна

ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Україна

Іванько К. М.

студентка 2-го курсу факультету економіки
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Україна

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ЯК ГНУЧКА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

***Анотація.** У даній статті розглянуто особливості впровадження дистанційного навчання як гнучкої форми організації занять з фізичного виховання. Проаналізовано роль цифрових технологій у забезпеченні рухової активності студентів ДНУ ім. О. Гончара. Визначено переваги використання Microsoft Teams та фітнес-додатків для індивідуалізації підготовки молоді.*

***Ключові слова:** дистанційне навчання, фізичне виховання, гнучка форма, освітній процес, цифрові технології, студентська молодь, фізична активність.*

Постановка проблеми. У теперішніх умовах здоров'я нації та рівень фізичної сили студентів варто розглядати як важливі фактори для безпеки країни та розвитку суспільства. Сучасні зміни в соціумі та проблеми з безпекою змушують навчальні заклади відходити від звичних форм, перетворюючи дистанційне навчання з необхідного вибору на гнучку і працездатну основу освітнього процесу, що закріплено на законодавчому рівні [2].

Успішне навчання в університеті прямо залежить від того, як відчувається студент, тому старих підходів до фізкультури вже недостатньо. Головне завдання сьогодні — знайти такі сучасні програми, які зможуть по-справжньому зацікавити молодь і мотивувати її до спорту в нашому цифровому світі. Час навчання в університеті є вирішальним, адже саме зараз у студентів закладається звичка піклуватися про власне тіло та здоров'я [5].

Проте повний перехід на онлайн-заняття викликає чимало труднощів. Коли викладач не бачить студента вживу, дуже важко контролювати безпеку та правильність виконання вправ. Крім того, через відсутність тренувань у групі студентам важче змусити себе займатися спортом самостійно. Тому

потрібно шукати нові способи, які допоможуть підтримувати бажання тренуватися вдома [1].

Мета статті. На основі теоретичного аналізу наукових праць та вивчення практичного досвіду Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара розробити методичні рекомендації щодо застосування сучасних цифрових інструментів та гнучких графіків у процесі фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс методів: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; вивчення досвіду організації онлайн-занять; анкетування студентів за допомогою Google Forms; методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом інформаційні технології стали дуже важливими для занять спортом. Питання про те, як організувати дистанційну фізкультуру в умовах воєнного стану та з якими викликами стикаються викладачі, детально описує Ю. О. Забіяко (2023) [1].

Тему того, як за допомогою мобільних додатків та нових технологій зацікавити студентів більше рухатися в нашому цифровому світі, розглядали О. Саламаха та А. Чеховська (2023) [5].

Практичні приклади того, як проводити заняття онлайн і використовувати такі активності, як йога чи дихальна гімнастика для підтримки здоров'я молоді, описані в роботах Л. С. Індиченко та її колег (2023) [3, 4].

Відповідно до законів України (1994) [2], займатися фізичною культурою потрібно постійно. Тому зараз виникає велика потреба у гнучких формах навчання. Дистанційні заняття стали одним із найкращих рішень, адже вони дозволяють продовжувати тренування та водночас гарантують повну безпеку для студентів.

У межах цифровізації освітнього простору ДНУ ім. О. Гончара провідним інструментом для проведення практичних занять із фізичного виховання було обрано платформу Microsoft Teams. Вибір саме цього програмного забезпечення зумовлений можливістю створення єдиного цифрового середовища, де викладач може одночасно спілкуватися зі студентами та проводити заняття дистанційно.

Ми з'ясували, що можливості цієї платформи допомагають підтримувати високий рівень навчання завдяки таким особливостям.

- Синхронний візуальний контроль у реальному часі. Під час занять у

Microsoft Teams викладач бачить через камеру, як кожен студент виконує вправи. Це дуже важливо, адже коли ви тренуєтеся вдома самі, то легко помилитися в техніці. Завдяки спеціальним режимам перегляду в Teams викладач бачить усю групу одночасно, майже як у звичайному спортзалі. Це дає змогу вчасно давати поради і контролювати тренування так, щоб воно було безпечним і корисним для всіх студентів. Такий живий контроль допомагає зберегти якість навчання навіть через екран комп'ютера.

- Інструменти інтерактивної взаємодії. Під час онлайн-занять дуже важливо мати швидкий зв'язок. Внутрішній чат і реакції у Microsoft Teams дають студентам змогу одразу ставити питання, не порушуючи хід заняття. Наприклад, якщо вправа здається складною, студент може попросити викладача показати простіший варіант або уточнити кількість повторів. Крім того, викладач може демонструвати свій екран. Це дозволяє показувати відео з правильною технікою або анатомічні схеми, щоб студенти краще розуміли, які м'язи працюють. Такий підхід робить заняття більш зрозумілими та наочними навіть на відстані. Завдяки цим інструментам дистанційне фізичне виховання перетворюється не просто на перегляд відео, а на активне спілкування між студентами та викладачем.

- Асинхронний доступ через хмарні технології. Велика перевага Microsoft Teams у тому, що всі тренування автоматично зберігаються в «хмарному» сховищі групи. Це робить навчання дуже гнучким: якщо студент з якихось причин (наприклад, відсутність світла, проблеми з інтернетом або повітряна тривога) не зміг підключитися до заняття вчасно, він не втрачає матеріал. Студент може переглянути запис і виконати комплекс вправ самостійно, у зручний та безпечний для себе час. Такий підхід допомагає фізичному вихованню залишатися безперервним, що дуже важливо для підтримки здоров'я молоді. Архів записів дозволяє кожному рухатися у своєму темпі і повертатися до складних вправ для кращого засвоєння.

- Цифрова структура навчальних груп. У Microsoft Teams ми використовуємо спеціальні канали та вкладки «Файли», щоб зібрати всі потрібні матеріали в одному місці: розклад занять, плани тренувань та інструкції до вправ. Студенту не потрібно шукати інформацію в різних чатах — усе доступно цілодобово. Такий порядок допомагає студентам краще організувати свій час і займатися спортом самостійно, навіть якщо немає доступу до стадіону.

Ми помітили, що стабільна робота Microsoft Teams разом із іншими сервісами Office 365 дозволяє не лише проводити тренування, а й автоматично відслідковувати, хто був на занятті та яких результатів досяг. Такий підхід

змінює роль викладача: він уже не просто суворий контролер, який вимагає нормативів, а стає наставником. Викладач дистанційно допомагає студенту розвиватися фізично та підтримувати здоров'я у цифровому середовищі. Це робить навчання сучасним, гнучким і орієнтованим на успіх кожного студента..

Наш досвід показав, що найкраще для контролю студента підходять популярні мобільні додатки. Вони допомагають студентам стежити за своєю активністю, а викладачу — бачити реальні результати самостійних тренувань.

Враховуючи сучасні цифрові можливості та з метою вирішення проблем із контролем і мотивацією, які описані в науковій літературі [1, 5], нами було виокремлено три основні платформи. Ми пропонуємо впроваджувати їх в освітній процес як дієві інструменти самоконтролю та стимулювання студентів:

- **Strava.** Цей додаток використовується для занять на вулиці: бігу, швидкої ходьби або велотренування. Завдяки GPS-навігації може побачити не просто факт тренування, а точну дистанцію, час та навіть маршрут. Це дозволяє давати кожному індивідуальні поради: комусь збільшити дистанцію, а комусь — змінити темп, щоб не перевантажувати організм.

- **Google Fit.** Цей інструмент працює як простий щоденник активності. Він автоматично рахує кроки та «бали кардіо» протягом усього дня. Використання Google Fit допомагає боротися з малорухливим способом життя (гіподинамією), що дуже важливо при тривалому навчанні за комп'ютером. Коли студент бачить свою щоденну ціль у додатку, це привчає його до регулярних рухів та самодисципліни.

- **Nike Training Club.** Тут зібрані готові відео-тренування з професійними тренерами, де можна самостійно обирати складність та інтенсивність занять залежно від своєї спортивної підготовки. Це дає свободу вибору та можливість тренуватися вдома якісно, навіть без спеціальних тренажерів.

Як що розглядати процедуру звітності у ДНУ ім. О. Гончара, то ми можемо бачимо, що вона організована дуже прозоро: студенти фіксують свої результати за допомогою скріншотів із додатків або надсилають прямі посилання на виконані тренування. Потім вони завантажують ці дані в систему дистанційного навчання (LMS) або надсилають у спільні навчальні чати.

Наш досвід показав, що така форма звіту має кілька важливих переваг:

1. Підвищення дисципліни: студент розуміє, що його робота фіксується в цифровій програмі, тому займається регулярно.

2. Відчуття прогресу: студент бачить свій розвиток на графіках

(наприклад, збільшення кількості кроків або покращення темпу бігу), що мотивує продовжувати тренування.

3. Об'єктивне оцінювання: результати фіксуються цифрово, тому викладач ставить бали на основі конкретних даних додатка, а не «на око».

4. Статистика здоров'я: такі звіти дозволяють збирати інформацію про фізичний стан студентів за весь період навчання, що важливо для аналізу.

Головною перевагою дистанційного формату в дисципліні «фізичне виховання» є можливість вільного вибору виду рухової активності, що відповідає інтересам та фізичному стану студента. Ми встановили, що така свобода вибору значно підвищує інтерес до занять.

Гнучкість навчання реалізується через кілька основних напрямів, які часто пропонуються студентам на занятті:

- Йога та пілатес. Це найкращі варіанти для занять у квартирі. Вони не потребують багато місця чи спеціальних навантажень. Йога – це ефективна програма занять, яка створює баланс між тілом та розумом, дозволяє набути гарну фізичну форму, сприяє розвитку концентрації. Окрім гарної форми, йога допомагає заспокоїтися та зняти стрес. Це дуже важливо для студентів під час сесії або коли навчання проходить у напружених умовах.

Пілатес – комплекс вправ для всього тіла, який розвиває гнучкість і рухливість, а також є одним з найбезпечніших видів тренування [3].

- Інтенсивні тренування (НПТ, табата). Цей напрям пропонується для студентам із високою фізичною підготовкою. Головний плюс – висока ефективність за дуже короткий час.

Дихальна гімнастика та стретчинг. Стретчинг (від лат. stretching – розтягнення) – комплекс вправ для розтягнення певних м'язів, зв'язок і сухожилів тіла. В основі лежить розтягнення розслаблених м'язів або чергування напруження і розслаблення розтягнутих м'язів. Заняття стретчингом сприяють поліпшенню рухливості суглобів, покращують надходження поживних речовин до тканин, оптимізують поставу [4].

Стретчинг сприяє також створенню емоційної розрядки після напруженого тренування це прості, але дієві вправи

Дихальна гімнастика – це природний спосіб впливати на організм із метою його оздоровлення. Дихання і є основою людського життя, тому навчитися правильно дихати та застосовувати дихальну функцію означає забезпечити собі здорове життя [3].

Нами було проведено дослідження на базі Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. В дослідженні взяли участь 35 студенток 2 курсу економічного факультету у віці від 20 до 22 років. Відповідно до завдань

дослідження, нами була розроблена анкета, яка складається зі звернення та 4 основні питання. Зміст анкети дозволив визначити рівень задоволення студентами дистанційного проведення дисципліни «фізичне виховання» (табл. 1).

Таблиця 1

**Рівень задоволеності студентів елементами
дистанційного навчання (у %)**

Параметр оцінки	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Гнучкість графіку занять	72%	20%	8%
Можливість вибору виду активності	65%	25%	10%
Зручність використання мобільних додатків	58%	32%	10%
Рівень мотивації до самостійних занять	45%	40%	15%

Детальний аналіз даних із таблиці 1 дозволяє зробити кілька важливих висновків про те, як студенти факультету економіки ДНУ ім. О. Гончара сприймають дистанційні заняття з дисципліни «фізичне виховання».

Гнучкість графіку (72% задоволених). Це найвищий показник у нашому опитуванні. Він підтверджує, що сучасним студентам важливо самостійно планувати свій день. Багато хто поєднує навчання з роботою або перебуває в різних безпекових умовах, тому така свобода допомагає не кидати заняття спортом і тренуватися тоді, коли це зручно і безпечно.

Свобода вибору (65% задоволених). Студенти цінують, що тепер немає жорстких нормативів і кожен може обирати заняття за власним бажанням: йога, пілатес, силові вправи або інтенсивні тренування. Ми помітили, що коли студент сам вирішує, чим займатися, у нього зникає страх перед заняттям з фізичного виховання, і він займається з більшою радістю.

Рівень мотивації (45% високий). Це найпроблемніший показник. Менше половини студентів відчувають сильне бажання тренуватися самостійно. Головна причина — відсутність живої компанії та підтримки друзів поруч. Щоб покращити мотивацію, ми пропонуємо додавати ігрові елементи: онлайн-рейтинги, цифрові «значки» за досягнення та часті відеоконсультації з викладачем.

Зручність додатків (58% задоволених). Студенти загалом добре розбираються в технологіях, але завжди є куди рости. Варто спростити процес

завантаження скріншотів тренувань у систему університету, зробивши його ще більш автоматизованим.

Висновки. Підсумовуючи результати нашого дослідження дистанційного навчання з дисципліни «фізичного виховання» в ДНУ ім. О. Гончара, можна зробити такі висновки.

Такий підхід повністю змінює роль викладача та студента. Тепер викладач – це не просто суворий контролер, який вимагає виконання нормативів, а прагненні бути здоровим. Студент же перетворюється з пасивного виконавця на активного учасника, який сам «будує» своє навчання.

Це дозволяє кожному займатися за власною програмою, що майже неможливо зробити під час звичайних групових занять на стадіоні, де всі виконують одне й те саме. Ми помітили, що коли студенти самі обирають вправи, вони відчувають більше відповідальності за результат. Вони розуміють, що тренуються не заради оцінки, а для власного здоров'я та гарного самопочуття. Такий формат робить фізичне виховання свідомим вибором кожної молодої людини.

Список використаних джерел:

1. Забіяко , Ю. О. Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного часу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. – Випуск 2 (160) 23. С. 114-118. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24)
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради України. 1994. № 14. Ст. 80. (Редакція від 01.01.2024). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
3. Індиченко Л.С., Копань А.В. Модернізація системи фізичної культури в ЗВО, найбільш популярними та затребуваними видами активності серед студентів. Scientific Collection «InterConf», (176): with the Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference «Modern Directions and Movements in Science» (October 26-28, 2023; Luxembourg, Grand Duchy of Luxembourg)/ comp. by LLC SPC «InterConf». Luxembourg: Progress Publishers, 2023. С.232-238. https://archive.interconf.center/index.php/conference_proceeding/issue/view/26-28.10.2023/186
4. Індиченко Л.С., Остроушко А. Використання різних методик дихальної гімнастики на заняттях з фізичної культури в ЗВО для профілактики захворювання студентів. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2023. Вип. 92. С.141-144. <http://confscience.webnode.com.ua>
5. Саламаха О., Чеховська А. Вплив сучасних інноваційних технологій на рухову активність студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. – Випуск 2 (160) 23. С. 36-39. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).07)