

**ПЛАЧИНДА Тетяна,**  
*доктор педагогічних наук,  
професор кафедри фізичної культури та спорту  
Національного університету «Полтавська політехніка  
Імені Юрія Кондратюка»*

## **СУЧАСНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Сучасний етап розвитку вищої освіти зумовлює необхідність переосмислення значення фізичного виховання у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців, особливо в умовах цифровізації освітнього середовища. Поширення дистанційної та змішаної форм навчання актуалізує пошук нових підходів до організації рухової активності здобувачів освіти, які б органічно поєднували ефективність традиційних засобів із можливостями інноваційних технологій. За таких умов фізична підготовка набуває комплексного характеру, інтегруючи педагогічні, медико-біологічні, психологічні й інформаційно-технологічні складові.

Наразі виникає потреба у трансформації освітнього процесу, що зумовлено вимушеною дистанційною, або змішаною формою навчанням у закладі вищої освіти, зокрема занять з фізичного виховання. Останнє характеризується певною специфікою, оскільки його метою є не лише засвоєння теоретичного матеріалу, а й забезпечення належного рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. У цьому контексті навчання має бути спрямоване не на домінування репродуктивних методів, а на впровадження інноваційних підходів, що передбачають використання інтерактивних інструментів, мультимедійних ресурсів і технологій зворотного зв'язку. Наукові дослідження підтверджують [1; 2; 3; 4], що результативність дистанційного навчання у цій сфері значною мірою залежить від індивідуалізації навчальних завдань, адаптивності програм і застосування цифрових засобів для контролю й аналізу рухової активності здобувачів освіти.

Метою роботи є аналіз сучасних освітніх технологій у контексті організації фізичного виховання майбутніх фахівців і визначення інноваційних напрямів його вдосконалення.

Перехід до дистанційної або змішаної форм навчання з фізичного виховання зумовлює необхідність оновлення освітніх технологій, орієнтації на адаптивні підходи та створення індивідуалізованого освітнього середовища. За таких умов особливого значення набуває врахування індивідуальних потреб і можливостей здобувачів освіти, що сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу та збереженню належного рівня їх фізичної активності.

Ключовим чинником успішності дистанційного навчання є розроблення та впровадження персоналізованих програм фізичної підготовки, які базуються на урахуванні морфофункціональних характеристик організму, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я здобувачів освіти. З цією метою використовуються сучасні діагностичні інструменти, що дають змогу оцінити

вихідні показники фізичного розвитку молоді, функціональні можливості організму, а також визначити обсяг й інтенсивність рухової активності. Отримані дані створюють підґрунтя для індивідуального планування навантажень і підвищення результативності фізичного виховання в умовах дистанційного формату.

Враховуючи розвиток інформаційних технологій і звички студентства до використання індивідуальних електронних пристроїв, виконання дистанційної рухової активності вимагає інтеграції засобів ІКТ як інструмент реалізації цифрових можливостей освітнього процесу, зокрема [1]:

- платформи навчання (LMS, освітні портали) для розміщення інструкцій, відео, графіків тощо;
- месенджери та чати (Viber, Telegram, електронна пошта) для оперативної комунікації, надсилання домашніх завдань, відео- або фотозвітів;
- відеоаналіз рухів – студенти знімають виконання вправ, викладач дає зворотний зв'язок (корекція техніки);
- мобільні додатки та Wearables – використання фітнес-трекерів, пульсомірів, додатків для моніторингу активності, які дозволяють дистанційно збирати дані й автоматично відправляти їх викладачу;
- інтерактивні мультимедійні засоби – навчальні відео, анімації, інструкції з візуалізацією рухів, QR-коди для переходу до вправ тощо;
- гібридні формати – поєднання дистанційних і аудиторних або практичних компонентів: наприклад, онлайн-підготовка + контрольні сесії офлайн за можливості.

Вагомим складником організації дистанційного навчання з фізичного виховання є інформаційно-методичне забезпечення, яке включає відеоматеріали з інструкціями, інтерактивні презентації, освітні платформи й електронні ресурси з рекомендаціями щодо техніки виконання вправ, запобігання травмам і дотримання засад здорового способу життя. Застосування мультимедійних технологій підвищує рівень наочності навчального матеріалу, сприяє формуванню коректних рухових уявлень і забезпечує ефективність освітнього процесу.

Суттєвим аспектом діяльності викладача є розвиток у здобувачів освіти навичок самоконтролю й усвідомленої відповідальності за стан власного фізичного здоров'я. Це забезпечується через опанування методів оцінювання індивідуальних результатів, ведення щоденників самопостереження, а також використання мобільних застосунків і фітнес-трекерів для реєстрації показників виконання вправ, частоти серцевих скорочень, рівня рухової активності тощо.

В умовах сучасних викликів освітньої системи дистанційне або змішане навчання, незважаючи на гнучкість і технологічні переваги, мають певні об'єктивні обмеження, що впливають на ефективність фізичної підготовки здобувачів освіти. Тривале перебування перед моніторами персональних комп'ютерів та інших гаджетів, зниження обсягу рухової активності, обмежені можливості для виконання вправ у домашніх умовах, а також психологічне навантаження, викликане соціальною ізоляцією та складними зовнішніми обставинами, тощо. Ці виклики вимагають системного вдосконалення підходів до фізичного виховання в умовах цифровізації освіти, де пріоритетними

завданнями є збереження здоров'я, підтримка фізичної працездатності та формування компетентностей саморегуляції рухової активності.

На основі проведеного аналізу та з урахуванням мети дослідження пропонуються такі рекомендації щодо організації фізичного виховання майбутніх фахівців у дистанційному або змішаному форматах навчання:

- впроваджувати гібридні моделі, що поєднують дистанційні заняття з практичними компонентами в аудиторіях або на спортивних майданчиках;
- розробляти адаптивні засоби оцінювання рухової активності, інтегровані з мобільними додатками або освітніми платформами;
- використовувати елементи гейміфікації для підвищення мотивації здобувачів освіти (система балів, рейтинги, змагання, виклики);
- застосовувати Wearable-технології (фітнес-трекери, пульсоміри) для автоматизованого моніторингу та надання зворотного зв'язку;
- проводити дослідження психологічного супроводу, зокрема методів підтримки дисципліни та стресостійкості;
- вдосконалювати інформаційно-методичні ресурси, публікуючи мультимедійні матеріали, відеоінструкції та методичні рекомендації;
- розширювати вибір вправ із урахуванням обмежених домашніх умов, залучаючи альтернативне обладнання (пружини, еластичні стрічки тощо);
- забезпечувати технічну підтримку здобувачів освіти, включаючи доступ до інтернету й інструкції щодо використання пристроїв.

Отже, дистанційне або змішане навчання з фізичного виховання вимагає переосмислення традиційних підходів і впровадження інноваційних, зокрема цифрових, технологій, що забезпечують ефективність занять, індивідуалізацію освітнього процесу та розвиток саморегуляції здобувачів освіти. Використання ІКТ, мультимедійних ресурсів, Wearable-технологій і гібридних моделей занять дозволяє підтримувати фізичну активність, зберігати здоров'я та формувати стійкі навички самоконтролю в умовах сучасної цифрової освіти. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню якості фізичної підготовки майбутніх фахівців і розвитку інтегрованого підходу до організації дистанційного й змішаного навчання.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Плачинда Т. С., Рибалко Л. М., Гета А. В. Інноваційні підходи до фізичної підготовки майбутніх фахівців за умов дистанційного й змішаного навчання. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2025, № 5 (145). С. 196-208 DOI [10.24139/2312-5993/2025.05/196-208](https://doi.org/10.24139/2312-5993/2025.05/196-208)
2. Сушко В., Смирнова І. Розвиток фізкультурної компетенції студентів ЗВО в умовах дистанційного навчання. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025, (2), 7–13. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.1>
3. Otravenko O., Shkola O., Zhamardiy V. et al. Analysis of the current state of training of future specialists in physical culture and sports in the conditions of distance learning. *Journal of Positive School Psychology*. 2022. Vol. 6, № 8. P. 6018–6031. URI: <http://hdl.handle.net/123456789/10046>
4. Plachynda T., Zakharova O. Physical training of future specialists in conditions of distance learning. *Science in sport: modern issues*. 2022, № 3 (7), p. 215-226 DOI: <https://doi.org/10.53068/25792997-2022.3.7-215>