

рівень практичної майстерності і є умовою для успішної реалізації у майбутній професійній діяльності.

Література

1. Дідик Т.М., Кульчицька І.А., Поляк В.А., Адамчук В.В. Методичні підходи до розвитку силових здібностей здобувачів вищої освіти на заняттях з дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму Physical culture sports and health of the nation. 2025. Вип. 20 (39). С. 46-55. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20\(39\)-46-55](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20(39)-46-55)
2. Кульчицька І., Дідик Т., Квасниця О. Особливості змісту та викладання спортивно-педагогічних дисциплін у ЗВО (на прикладі дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики»). (2025). Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування, 2, 7-18 <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-2-1>
3. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, Олімпійська література, 2018. 332 с.
4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.
5. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 460 с.

МЕТОДИЧНІ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ТА ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Козловська Світлана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики фізичного виховання
svetakozlovska3@gmail.com*

Анотація. У статті розглядаються особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» в умовах змішаного та дистанційного навчання, зумовлених сучасними викликами освітнього процесу. Проаналізовано інноваційні педагогічні підходи, цифрові технології та онлайн-інструменти, що використовуються для організації занять з фізичного виховання. Особливу увагу приділено питанням мотивації здобувачів освіти до систематичної рухової активності, формуванню здорового способу життя та забезпеченню ефективного контролю навчальних досягнень в умовах обмеженого

безпосереднього контакту. Визначено переваги й недоліки дистанційного та змішаного форматів навчання, а також окреслено шляхи підвищення якості викладання фізичного виховання в сучасному освітньому середовищі.

Ключові слова: фізичне виховання, інноваційні підходи, дистанційне навчання, змішане навчання, цифрові технології, мотивація студентів.

Keywords: physical education; innovative approaches; distance learning; blended learning; digital technologies; student motivation.

Постановка проблеми. Сучасні умови функціонування системи освіти зумовлюють необхідність переосмислення традиційних підходів до викладання дисципліни «Фізичне виховання». Перехід до змішаного та дистанційного навчання суттєво ускладнив реалізацію навчально-виховних завдань цієї дисципліни, зокрема забезпечення належного рівня рухової активності здобувачів освіти, формування мотивації до занять фізичними вправами та здійснення об'єктивного контролю фізичної підготовленості. Обмежений безпосередній контакт між викладачем і студентами, різний рівень технічного забезпечення та недостатня адаптованість чинних програм до онлайн-форматів негативно впливають на ефективність освітнього процесу з фізичного виховання. У зв'язку з цим актуалізується проблема пошуку та впровадження інноваційних підходів, педагогічних технологій і цифрових засобів навчання, які б забезпечували якісну організацію занять з фізичного виховання в умовах змішаного та дистанційного навчання.

Обговорення. Сучасні умови організації освітнього процесу зумовлюють необхідність упровадження інноваційних підходів до викладання дисципліни «Фізичне виховання», які забезпечують її ефективність у форматі змішаного та дистанційного навчання. Традиційна модель проведення занять, що ґрунтується на безпосередній взаємодії викладача і здобувачів освіти, в умовах обмеженого контакту втрачає свою результативність, що потребує пошуку нових педагогічних рішень [2; 5].

Одним із ключових інноваційних підходів є використання цифрових освітніх технологій, які дозволяють адаптувати практичний компонент фізичного виховання до дистанційного формату. Зокрема, широкого застосування набули відеоуроки з демонстрацією техніки виконання фізичних вправ, інтерактивні онлайн-заняття, відеоконференції та навчальні платформи для розміщення навчально-методичних матеріалів. Такі засоби сприяють візуалізації рухових дій, забезпечують доступність навчального матеріалу та дають змогу студентам опановувати вправи у зручний для них час.

Важливим аспектом викладання фізичного виховання в умовах дистанційного навчання є організація самостійної рухової діяльності здобувачів освіти. Застосування індивідуальних тренувальних програм, фітнес-завдань і комплексів вправ сприяє збереженню фізичної активності та формуванню навичок самоконтролю [3].

З метою підвищення мотивації до занять фізичними вправами доцільним є впровадження елементів гейміфікації, змагальної діяльності та інтерактивної взаємодії. Онлайн-челенджі, рейтингові таблиці, накопичення балів за

виконання завдань і досягнення особистих результатів стимулюють зацікавленість студентів і сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичного виховання [6].

Окремої уваги потребує питання контролю та оцінювання результатів навчання в умовах змішаного та дистанційного навчання. Традиційні форми контролю не завжди є ефективними, тому актуальним є використання альтернативних методів оцінювання. До них належать електронні щоденники фізичної активності, відеозвіти про виконання вправ, онлайн-тестування теоретичних знань і аналіз показників фізичного стану [1; 5].

Не менш важливим є психолого-педагогічний аспект викладання фізичного виховання в сучасних умовах. Дистанційний формат навчання може негативно впливати на емоційний стан здобувачів освіти, знижувати рівень соціальної взаємодії та мотивації [4].

Отже, ефективність викладання дисципліни «Фізичне виховання» в умовах змішаного та дистанційного навчання значною мірою залежить від рівня професійної готовності викладача до використання інноваційних педагогічних технологій, уміння адаптувати навчальний матеріал до сучасних умов та забезпечувати мотиваційну підтримку здобувачів освіти.

Застосування інноваційних підходів у викладанні дисципліни «Фізичне виховання» в умовах змішаного та дистанційного навчання є необхідною умовою забезпечення якості освітнього процесу. Використання цифрових технологій, інтерактивних методів і індивідуалізованого підходу сприяє підвищенню мотивації здобувачів освіти до рухової активності та формуванню здорового способу життя. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку методичних рекомендацій щодо оптимізації дистанційних форм занять з фізичного виховання.

Рекомендації. На основі аналізу наукових джерел і узагальнення сучасного педагогічного досвіду доцільно сформулювати такі рекомендації щодо вдосконалення викладання дисципліни «Фізичне виховання» в умовах змішаного та дистанційного навчання:

- 1) адаптувати навчальні програми з фізичного виховання до умов дистанційного та змішаного навчання;
- 2) активно впроваджувати цифрові освітні технології (онлайн-платформи, відеоуроки, мобільні застосунки, фітнес-трекери);
- 3) здійснювати індивідуалізацію навчального процесу;
- 4) підвищувати мотивацію здобувачів освіти до занять фізичними вправами;
- 5) удосконалювати систему контролю та оцінювання навчальних досягнень;
- 6) забезпечувати психолого-педагогічну підтримку здобувачів освіти;
- 7) підвищувати рівень професійної компетентності викладачів фізичного виховання.

Література

1. Бондаренко О. В. Особливості організації дистанційного навчання з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 2. С. 12–18.
2. Козловська С. Вплив інноваційних технологій на формування культури здоров'я у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Наука. Освіта. Молодь. 2022. Част. 1. С. 215 – 218.
3. Козловська С. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до професійної діяльності. SWorldJournal. 2023. № 3 (19-03). С. 86–91. DOI : <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2023-19-03-007>
4. Москаленко Н. В., Єлісеєва Д. С. Використання цифрових технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. Педагогічні науки. 2022. № 79. С. 145–150.
5. Пангелова Н. Є. Інноваційні підходи до фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2021. № 3(55). С. 54–59.
6. Савченко Л. П. Формування мотивації студентів до занять фізичними вправами в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2022. Вип. 3. С. 97–102.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА РУХОВІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

**Корольчук Анатолій, Бекас Ольга, Сулима Алла, Скупа Маша,
Сорочан Юлія**

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної
реабілітації*
anatolii.korolchuk@vspu.edu.ua

Анотація. У роботі досліджено психофізіологічні та рухові детермінанти викладання дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Терапія та реабілітація». Проаналізовано особливості фізичного стану, рівень рухової активності, суб'єктивну оцінку здоров'я та психофізіологічні чинники, що впливають на навчальну діяльність і мотивацію студентської молоді до занять фізичними вправами. Обґрунтовано необхідність адаптації змісту та методів викладання з урахуванням індивідуальних морфофункціональних показників, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, рівня психоемоційного напруження і працездатності здобувачів. Акцентовано увагу на доцільності впровадження диференційованого та здоров'язбережувального