9.Geidl, W., Deprins, J., Cassar, S., Streber, R., Portenlänger, F., Sudeck, G., & Pfeifer, K. (2019). Exercise therapy and physical activity promotion: do exercise therapists assess or receive information on clients' relevant personal factors? A national survey from Germany. *European Journal of Physiotherapy, 5*, 290–298. https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1617776

10. Graham, S., & Johnson, D. (2019). Trauma Therapy: Exploring the Views of Young People in Care. *Residential Treatment For Children & Youth, 1*, 2–18. https://doi.org/10.1080/0886571X.2019.1644981

11. Mescouto, K., Olson, R., Hodges, P., & Setchell, J. (2020). A critical review of the biopsychosocial model of low back pain care: time for a new approach? *Disability and Rehabilitation, 13,* 3270–3284. https://doi.org/10.1080/09638288.2020.1851783

12. Neves, S. (2022). Contemporary psychotherapy: Evolution in our modern time. *European Journal of Psychotherapy & Counselling, 1–2*, 179–197. https://doi.org/10.1080/13642537.2022.2156148

13. Nicholls, D., & Vieira, A. (2022). Physiotherapy, movement, and action. *Physiotherapy Theory and Practice, 12*, 2520–2538. https://doi.org/10.1080/09593985.2022.2095954

14. Streater, O. (2022). Truth, justice and bodily accountability: dance movement therapy as an innovative trauma treatment modality. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy, 1*, 34–53. https://doi.org/10.1080/17432979.2021.2020163

15. Tannoubi, A., Mørk, G., Stigen, L., Gramstad, A., Magne, T., Carstensen, T., & Bonsaksen, T. (2024). Occupational Therapy students' Concepts of Learning: Cross-Sectional and Longitudinal Associations With Deep, Strategic, and Surface Study Approaches. *Occupational Therapy In Health Care, 2*, 428–447. https://doi.org/10.1080/07380577.2024.2325073

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).32
УДК 796.011.3:[37.011.2:336-053.4

Сороколіт Н.С.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-4958-9552
Шукатка О.В.
доктор педагогічний наук, професор
Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-2297-4709
Островський М.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9817-6578
Лапичак І.Є.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-3919-4020
Сидорко О.Ю.
кандидат педагогічних наук, професор
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-4537-5100
Полегойко М.Б. викладач,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-1604-1707

ВПЛИВ РІЗНИХ ЧИННИКІВ НА ДИСТАНЦІЙНІ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД НОВИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Стаття присвячена висвітленню проблеми проведення навчально-тренувальних занять студентської молоді закладів вищої освіти в умовах карантинних обмежень та воєнного стану. В статті проаналізовано результати опитування 452 студентів, які навчаються на спеціальності А4 – Середня освіта (фізична культура) та А7 – Фізична культура і спорт із шістьох закладів вищої освіти України. Опитування мало на меті виявити вплив різних чинників на якість проведення навчально-тренувальних занять студентів закладів вищої освіти у дистанційному форматі. Встановлено, що проведене дослідження підтверджує те, що організація дистанційних навчально-тренувальних занять у період нових соціальних викликів (карантин, воєнний стан) супроводжується низкою об'єктивних труднощів. Основні з них пов'язані з технічними обмеженнями, недостатньою мотивацією студентів, психоемоційним станом та обмеженим доступом до спортивної інфраструктури.

Встановлено, що лише частина студентів оцінює технічне забезпечення як задовільне (72,2 %), тоді як решта вказує на потребу в суттєвому покращенні програмного забезпечення, стабільності інтернет-зв'язку, а також цифрової компетентності викладачів. Лише незначна частина респондентів вважає технічне забезпечення непридатним для проведення дистанційних тренувань.

Серед основних бар'єрів у дистанційному форматі студенти найчастіше називають брак часу (58,8 %), психоемоційні труднощі, пов'язані зі стресом і повітряними тривогами (39,0 %), та низький рівень мотивації (34,9 %). Також важливими залишаються нестача обладнання, обмежений доступ до спортивних споруд та занепокоєння через стан здоров'я.

Особливу увагу слід приділити втраті командної взаємодії та особистого контакту з тренером, що, на думку 51,1 % студентів, суттєво впливає на якість тренувального процесу. Проте варто відзначити й позитивну тенденцію: більшість студентів (70,9 %) відчувають підтримку викладачів, навіть у дистанційному форматі.

У зв'язку з продовженням дії воєнного стану в Україні та збереженням дистанційного формату навчально-тренувального процесу, актуальною є розробка конкретних рекомендацій для його покращення. Серед таких: психологічна підтримка студентів, індивідуальні консультації, використання цифрових платформ і онлайн-ресурсів, а також організація групових онлайн-тренувань для підтримання взаємодії та мотивації.

Таким чином, удосконалення дистанційного навчально-тренувального процесу вимагає комплексного підходу, який охоплює технічні, психологічні, організаційні та мотиваційні чинники.

Ключові слова: *дистанційні тренування, нові соціальні виклики, студенти, чинники.*

Nataliya Sorokolit, Oksana Shukatka, Maryan Ostrovskyy, Ihor Lapychak, Oleh Sydorko, Maxym Polehoiko. The Impact of Various Factors on Students' Distance Training During a Period of New Social Challenges.

The article addresses the issue of organizing educational and training sessions for university students under quarantine restrictions and martial law. It analyzes the results of a survey conducted among 452 students enrolled in specialties A4 – Secondary Education (Physical Culture) and A7 – Physical Culture and Sports at six higher education institutions in Ukraine. The survey aimed to identify the impact of various factors on the quality of students' training sessions conducted in a distance learning format.

The study confirms that organizing distance training sessions during new social challenges (such as quarantine and martial law) is accompanied by a number of objective difficulties. The main obstacles are related to technical limitations, lack of student motivation, psycho-emotional state, and limited access to sports infrastructure.

It was found that only a portion of students (72.2%) consider the technical equipment to be satisfactory, while the rest indicate the need for significant improvements in software, internet connectivity, and the digital competence of instructors. A small percentage of respondents stated that the technical infrastructure is outdated and insufficient for effective distance training.

Among the key barriers to distance learning, students most frequently cited a lack of time (58.8%), psycho-emotional difficulties related to stress and air raid alerts (39.0%), and low levels of motivation (34.9%). Other important issues include a lack of training equipment, limited access to sports facilities, and health concerns.

Particular attention should be given to the loss of team interaction and personal contact with the coach, which, according to 51.1% of students, significantly affects the quality of the training process. Nevertheless, a positive trend was noted: the majority of students (70.9%) feel supported by their instructors even in the distance learning format.

Given the ongoing martial law in Ukraine and the continued use of distance formats for training sessions, it is crucial to develop specific recommendations for improving the process. These include psychological support for students, individual consultations with instructors or coaches, the use of digital platforms and online resources, and the organization of group online training sessions to maintain interaction and motivation.

Thus, improving distance training requires a comprehensive approach that encompasses technical, psychological, organizational, and motivational factors.

Keywords: *distance training, new social challenges, students, factors.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У сучасних умовах глобальних трансформацій, спричинених пандемією COVID-19, воєнними конфліктами, економічною нестабільністю та іншими соціальними викликами, система освіти зазнала значних змін. Особливо гостро постає питання адаптації фізичного виховання та тренувального процесу студентів в умовах дистанційного навчання. Для студентської молоді, яка перебуває у фазі активного формування фізичних і психоемоційних якостей, забезпечення ефективності дистанційних тренувань стало новим викликом як для фахівців галузі, так і для самих здобувачів освіти.

Вплив на якість таких занять мають різноманітні чинники: технічне забезпечення, доступ до інтернету, мотивація студентів, рівень організації з боку викладача (тренера), соціально-психологічний клімат, а також фізичні умови, в яких студент змушений здійснювати тренування. Дослідження цих чинників є необхідним для оптимізації освітнього процесу в закладах вищої освіти, підвищення його результативності у дистанційному форматі.

Таким чином, обрана тема є надзвичайно актуальною в контексті потреби адаптації освітнього процесу до нових умов та забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів у період соціальних змін і викликів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження акцентують увагу на необхідності переосмислення традиційних підходів до навчально-тренувального процесу та впровадження нових форм і методів взаємодії між викладачем і студентами.

Зокрема, у роботах сучасних дослідників Ю.Забіяко [2], О.Марченко [3], Ю. Ситникова [6], Н. Колоскова [8], О. Марцинкевич [11] зазначається, що ефективність тренувального процесу студентів в онлайн-форматі значною мірою залежить від використання цифрових технологій, мотивації та рівня самодисципліни студентів. Дослідження А. Мельника [4], І. Назаренко [5], Л. Сачук [13] показують, що це потребує гнучкого планування занять, адаптації змісту навчальних програм до умов обмеженого простору та забезпечення індивідуального підходу до кожного студента.

Водночас низка наукових праць [1; 7; 12] висвітлює переваги онлайн-формату, зокрема доступ до великої кількості відеоматеріалів, мобільних додатків і платформ для моніторингу фізичної активності та тренувального процесу студентів. Автори наголошують, що важливим є формування у студентів навичок самостійної фізичної активності та самоконтролю за виконанням фізичних вправ.

Окрему увагу приділяють питанням психофізіологічного стану студентів під час дистанційного навчання [9; 10; 13]. Згідно з даними досліджень, зниження рухової активності негативно впливає на загальний стан здоров'я, тому

особливо актуальним є розроблення програм, спрямованих на профілактику гіподинамії та підтримку фізичного тонусу. Незважаючи на значний інтерес українських та закордонних дослідників до проблеми дистанційних тренувань студентів, ми не знайшли наукових даних про вплив різних чинників на якість проведення дистанційних тренувань.

Формування мети статті – виявити вплив різних чинників на якість проведення навчально-тренувальних занять студентів закладів вищої освіти у дистанційному форматі.

Методи та організація дослідження. Роботі використано такі методи наукового дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування студентів за допомогою анкетування, математична обробка результатів опитування. В опитуванні взяли участь 452 студенти, які навчаються на спеціальності А4 – Середня освіта (фізична культура) та А7 – Фізична культура і спорт із шістьох закладів вищої освіти України: Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Львівського національного університету імені Івана Франка, Дрогобицького державного університету імені Івана Франка, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Учасниками опитування були 257 дівчат, що становить 57,0 % та 195 юнаків, що становить 43,0 % від усіх опитаних студентів. Опитано студентів усіх курсів навчання: 377 студентів віком від 18 до 20 років (85,7 %); 42 студенти – від 21 до 23 років (9,5 %); 11 студентів – від 24 до 26 років (2,5 %) та 10 студентів віком понад 26 років (2,3 %).

Виклад основного матеріалу дослідження. Відомо, що для проведення дистанційних навчально-тренувальних занять необхідно мати хороше програмне забезпечення та якісні технічні характеристики пристроїв дистанційного навчання, тому ми поцікавилися думкою студентів про доступність до необхідної технічної бази для участі у дистанційних тренуваннях (програмне забезпечення, відео зв'язок тощо).

Встановлено, що заклади вищої освіти технічно не готові до запровадження якісних навчально-тренувальних занять з фізичного виховання. Виявлено, що 72,2 % студентів вважають стан технічного забезпечення навчально-тренувального процесу в умовах дистанційного навчання задовільним. Ще 22,9 % зазначити, що програмне забезпечення, Інтернет-зв'язок, навички роботи викладачів у віддаленому форматі потребують суттєвого покращення, але можна проводити дистанційні тренування і 4,8 % студентів вважають технічне забезпечення застарілим і таким, що не задовольняє потреби студентів під час навчально-тренувального процесу в дистанційному форматі. Відомо, що у період карантинних обмежень та дії воєнного стану, є низка чинників, які перешкоджають проведенню якісного навчально-тренувального процесу. Серед таких чинників можна виділити наступні: обмежений доступ до спортивної інфраструктури; наявний психологічний стан та мотивація; фізична безпека студентів; зміна звичного способу життя; соціально-економічні чинники; технічні обмеження; відсутність командної взаємодії та підтримки; здоров'я та фізичних стан (рис. 1).

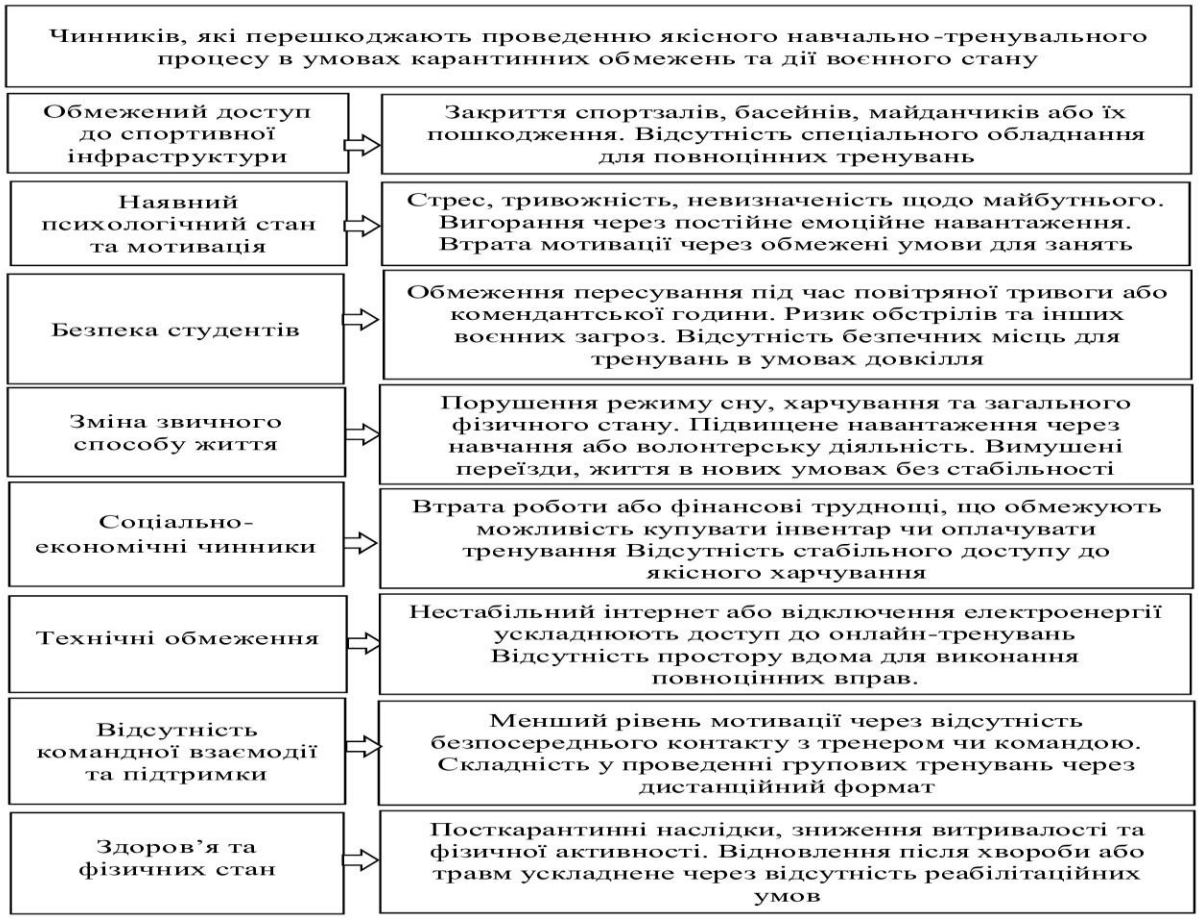

Рис.1. Виклики погіршення навчально-тренувального процесу в умовах карантинних обмежень та дії воєнного стану та їх характеристика

Попри всі ці виклики, багато людей адаптуються, використовуючи альтернативні методи тренувань: домашні заняття, онлайн-програми, адаптовані комплекси вправ без обладнання.

Незважаючи на низку зазначених чинників, 58,8 % студентів зазначили, що основним чинником, який перешкоджає якісному проведенню навчально-тренувальних занять в період нових соціальних викликів є брак часу. Далі – стрес та турбота за власний психологічний стан, що зумовлено повітряними тривогами. Про це стверджують 39,0 % опитаних студентів. На третьому місці – чинник, який відображає відсутність мотивації у студентів тренуватися в дистанційному форматі – 34,9 %. Наступний – недостатність обладнання для домашніх тренувань – 32,3 %. Окрім цього, 26,9 % опитаних студентів зазначили, що чинником, який перешкоджає якісному проведенню навчально-тренувальних занять є обмежений доступ до спортивних споруд. Також, 21,9 % студентів стресують та мають тривогу за власний фізичних стан, що пов'язано із захворюванням на Covid-19. Окрім цього, більше ніж 3,0 % студентів зазначили інші причини, серед яких: відсутність причин, які могли би завадити займатися спортом; повітряні тривоги незначно впливають на фізичний та психічний стан, проте, деяких випадках, унеможливлюють навчально-тренувальний процес; в загальному немає факторів які б могли впливати на мене, так я вважаю, що має бути дисципліна і постійність (рис. 2).



Рис. 2. Чинники, що перешкожають дистанційним тренуванням, на думку студентів,%

Окрім цього, зазначене опитування студентів дає можливість стверджувати про те, що вагомим компонентом, який впливає на якість навчально-тренувального заняття у дистанційному форматі є відсутність особистого контакту з тренером та командою. Це зазначили 51,1 % студентів. Не менш важливим компонентом визначено проблеми з доступністю необхідного обладнання або програмного забезпечення для дистанційних тренувань. На це акцентували увагу 48,0 % опитаних студентів. Про наявність недостатньої мотивації через відсутність студентів у спортивному середовищі наголошують 43,7 % опитаних. Варто зазначити, що, незважаючи на відсутність викладача чи тренера під час дистанційних тренувань, 70,9 % опитаних студентів стверджують, що відчувають повну підтримку наставників у цей період. Про відчуття часткової підтримки висловилися 25,3 % студентів і про її відсутність – 3,8 %.

Оскільки на сьогодні триває дія воєнного стану, і дистанційні навчально-тренувальні заняття в закладах вищої освіти України не скасовані, то виникає потреба в удосконаленні різних характеристик дистанційних тренувань. Тому ми поцікавилися думкою студентів щодо потреби розроблення рекомендації для покращення навчально-тренувального процесу в період карантину/військових дій і отримали наступні відповіді:

– розроблення та застосування рекомендацій щодо поліпшення психологічного супроводу студентів в умовах воєнного стану – 17,3 %;

– запровадження індивідуальних консультацій з боку викладача чи тренера – 13,9 %;

– використання упродовж дистанційних тренувань цифрових застосунків, програм, платформ – 12,5 %;

– застосування більшої кількості онлайн-ресурсів та розроблення матеріалів для дистанційних тренувань – 12,0%;

– проведення групових онлайн-тренувань для часткової взаємодії під час віддаленого навчально-тренувального процесу – 10,6 %.

Отже, найбільш поширеними напрямами покращення навчально-тренувального процесу в умовах воєнного стану стали психологічна підтримка студентів та індивідуальні консультації викладачів. Водночас, на сьогодні, активно впроваджуються цифрові технології, зокрема застосунки і платформи, онлайн-ресурси та групові онлайн-тренування, що свідчить про адаптацію до дистанційного формату навчання.

Висновки. Проведене дослідження підтверджує, що організація дистанційних навчально-тренувальних занять у період нових соціальних викликів (карантин, воєнний стан) супроводжується низкою об'єктивних труднощів. Основні з них пов'язані з технічними обмеженнями, недостатньою мотивацією студентів, психоемоційним станом та обмеженим доступом до спортивної інфраструктури.

Встановлено, що лише частина студентів оцінює технічне забезпечення як задовільне (72,2 %), тоді як решта вказує на потребу в суттєвому покращенні програмного забезпечення, стабільності інтернет-зв'язку, а також цифрової компетентності викладачів. Лише незначна частина респондентів вважає технічне забезпечення непридатним для проведення дистанційних тренувань.

Серед основних бар'єрів у дистанційному форматі студенти найчастіше називають брак часу (58,8 %), психоемоційні труднощі, пов'язані зі стресом і повітряними тривогами (39,0 %), та низький рівень мотивації (34,9 %). Також важливими залишаються нестача обладнання, обмежений доступ до спортивних споруд та занепокоєння через стан здоров'я.

Особливу увагу слід приділити втраті командної взаємодії та особистого контакту з тренером, що, на думку 51,1 % студентів, суттєво впливає на якість тренувального процесу. Проте варто відзначити й позитивну тенденцію: більшість студентів (70,9 %) відчувають підтримку викладачів, навіть у дистанційному форматі.

У зв'язку з продовженням дії воєнного стану в Україні та збереженням дистанційного формату навчально-тренувального процесу, актуальною є розробка конкретних рекомендацій для його покращення. Серед таких: психологічна підтримка студентів, індивідуальні консультації, використання цифрових платформ і онлайн-ресурсів, а також організація групових онлайн-тренувань для підтримання взаємодії та мотивації.

Таким чином, удосконалення дистанційного навчально-тренувального процесу вимагає комплексного підходу, який охоплює технічні, психологічні, організаційні та мотиваційні чинники.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження впливу дистанційних тренувань студентів на рівень тактичної та психологічної підготовленості студентів в період карантину та в умовах воєнного стану.

Література

1. Жданова О. В. Вплив війни та дистанційної форми навчання на стан здоров'я студентів: за даними соціологічного дослідження // Україна. Здоров'я нації. 2022. № 4(70). С. 95–99. DOI: 10.24144/2077-6594.4.1.2022.277078

2. Забіяко Ю. О. Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. № 2(160). С. 114–118. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24

3. Марченко О., Бричук М., Дєдух М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 3. С. 44–50. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.3.44-50

4. Мельник А. І. Проблеми використання елементів дистанційного навчання в умовах воєнного стану // Вісник Київського національного лінгвістичного університету. Серія Педагогіка та Психологія. 2022. № 37. С. 64–75. DOI: 10.32589/2412-9283.37.2022.272900

5. Назаренко І. І., Аліпова Т. С. Вплив сучасних реалій на стан фізичної підготовленості студентів // Педагогічні науки: теорія та практика. 2020. № 2(35). С. 283–287. DOI: 10.26661/2522-4360-2020-2-44

6. Ситникова Ю., Петренко Т., Безкоровайна О., Птушка А. Виклики для університетів щодо впровадження онлайн-технологій в умовах війни в Україні // Інформаційні технології і засоби навчання. 2024. № 99 (1). С. 193–208. DOI: 10.33407/itlt.v99i1.5436

7. Староста В. І. Студентоцентроване дистанційне навчання в ускладнених умовах (пандемія COVID-19, воєнний стан в Україні) // Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету. 2023. № 14. С. 63–77. DOI: 10.28925/2414-0325.2023.146

8. Koloskova N. Approaches to distance learning in physical education in colleges during war // The Modern Higher Education Review. 2022. № 7. С. 94– 103. DOI:10.28925/2518-7635.2022.79

9. Krzyżak J., Walas-Trębacz, J. (2024). Challenges in remote education: analysis of social interaction, motivation and engagement // E-mentor. 2024. № *2*(104). С. 44–53. DOI: https://doi.org/10.15219/em104.1654

10. Kuznetsov A., Doroshenko V., Chernovsky S., Kramarenko A., Malona S., Rybalko P. Distance education in physical education during COVID-19 quarantine in Ukraine // SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte. 2022. P. 29. DOI: 10.6018/sportk.522881.

11. Maciejewska M., Chmiel I. International Journal of Environmental Research and Public Health. 20200. № 19(15). С. 9274. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph19159274

12. Martsynkevych O., Hryshchenko M. The experience of the COVID-19 pandemic and war in Ukraine: Educational transformations and adaptation // Educational Challenges. 2022. № 27(2). С. 45–53. https://educationalchallenges.org.ua/index.php/education_challenges/article/view/103

13. Savchuk L., Shandruk S., Holub A. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance learning // Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies. 2022. № 1(1). С. 20–29. https://phrir.com/journal/article/view/19

References

1.Zhdanova, O. V. (2022). "The impact of war and distance learning on students' health: Based on sociological research data". *Ukraine. The Nation's Health, 4*(70), 95–99. https://doi.org/10.24144/2077-6594.4.1.2022.277078

2.Zabiiako, Y. O. (2023). "Distance learning in physical education under martial law". *Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15, 2*(160), 114–118. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24

3.Marchenko, O., Brychuk, M., & Diedukh, M. (2022). "Features of students' motivation for independent physical activity during martial law". *Theory and Methods of Physical Education and Sports, 3,* 44–50. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.44-50

4.Melnyk, A. I. (2022). "Problems of using elements of distance learning during martial law". *Bulletin of Kyiv National Linguistic University. Series: Pedagogy and Psychology*, *37*, 64–75. https://doi.org/10.32589/2412-9283.37.2022.272900

5.Nazarenko, I. I., & Alipova, T. S. (2020). "The impact of modern realities on students' physical fitness". *Pedagogical Sciences: Theory and Practice*, *2*(35), 283–287. https://doi.org/10.26661/2522-4360-2020-2-4

6.Sytnykova, Y., Petrenko, T., Bezkorovaina, O., & Ptushka, A. (2024). “Challenges for universities in implementing online technologies during the war in Ukraine”. *Information Technologies and Learning Tools, 99*(1), 193–208. https://doi.org/10.33407/itlt.v99i1.543

7.Starosta, V. I. (2023). “Student-centered distance learning under complicated conditions (COVID-19 pandemic, martial law in Ukraine)”. *Open Educational E-environment of a Modern University, 14,* 63–77. https://doi.org/10.28925/2414-0325.2023.146

8.Koloskova, N. (2022). “Approaches to distance learning in physical education in colleges during war”. *The Modern Higher Education Review, 7*, 94–103. https://doi.org/10.28925/2518-7635.2022.79

9.Krzyżak, J., & Walas-Trębacz, J. (2024). “Challenges in remote education: Analysis of social interaction, motivation and engagement”. *E-mentor, 2*(104), 44–53. https://doi.org/10.15219/em104.1654

10. 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*, *29*. https://doi.org/10.6018/sportk.522881

11. Maciejewska, M., & Chmiel, I. (2022). “Health problems of students during distance learning in Central and Eastern Europe”. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(15), 9274. https://doi.org/10.3390/ijerph19159274

12. Martsynkevych, O., & Hryshchenko, M. (2022). “The experience of the COVID-19 pandemic and war in Ukraine: Educational transformations and adaptation”. *Educational Challenges, 27*(2), 45–53. https://educationalchallenges.org.ua/index.php/education_challenges/article/view/103

13. Savchuk, L., Shandruk, S., & Holub, A. (2022). “Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance learning”. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies, 1(*1), 20–29. https://phrir.com/journal/article/view/19

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).33

Стешиц А.В.,
https://orcid.org/0000-0002-2598-4259
ст. викл. кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», м. Буча

РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ НАВИЧОК ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто роль інформаційних технологій у формуванні навичок фізичного самовиховання студентів. Зазначено, що сучасна молодь характеризується недостатнім рівнем фізичної активності, що пов’язано з низькою мотивацією, нестачею часу та браком ефективних методів самоконтролю. Проаналізовано сучасні наукові джерела, що висвітлюють позитивний вплив цифрових інструментів (мобільних додатків, фітнес-трекерів, онлайн-платформ) на фізичну активність студентів. Проведене дослідження серед студентів Українського гуманітарного інституту підтвердило зацікавленість у використанні ІТ для тренувань і моніторингу результатів. У статті визначено перспективні напрями інтеграції ІТ у процес фізичного виховання та подано рекомендації щодо ефективного впровадження цифрових рішень з урахуванням індивідуальних особливостей студентів і потреб педагогів.

Ключові слова: *фізичне самовиховання, інформаційні технології, студенти, мотивація, цифрові інструменти, фітнес-трекери, мобільні додатки.*

Andrii Steshyts. The Role of Information Technologies in the Development of Students’ Physical Self-Education Skills. *The article explores the role of information technologies in developing students' physical self-education skills. It highlights the current decline in youth physical activity due to low motivation, lack of time, and insufficient self-monitoring methods. The study reviews recent scientific literature emphasizing the positive impact of digital tools (such as mobile apps, fitness trackers, and online platforms) on student engagement in physical activity. Research conducted among students at the Ukrainian Humanities Institute confirmed a high level of interest in using IT for workout planning and progress tracking. The article outlines promising directions for integrating IT into physical education and offers recommendations for the effective use of digital solutions, considering students' individual characteristics and educators' needs.*

Keywords: *physical self-education, information technologies, students, motivation, digital tools, fitness trackers, mobile apps.*

Постановка проблеми. Сучасне суспільство характеризується стрімким розвитком інформаційних технологій, які охоплюють усі сфери життя, зокрема й освіту та фізичну культуру. Водночас спостерігається зниження рівня фізичної активності студентської молоді, що пов’язано з низькою мотивацією до занять фізичною культурою, браком часу, а також відсутністю ефективних методик самоконтролю та планування фізичних навантажень.

Одним із перспективних шляхів розв’язання цієї проблеми є інтеграція інформаційних технологій у процес фізичного самовиховання студентів. Використання мобільних додатків, онлайн-платформ, віртуальних тренерів, фітнес-трекерів та інших цифрових інструментів може сприяти підвищенню мотивації, контролю фізичної активності та