DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).40
УДК 796.012.6:378.018.43]:796.011.3

Сороколіт Н.С.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-4958-9552
Надім'янова Т. В.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти,
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0000-0002-4330-304X
Логвиненко О.Б.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м.Дрогобич
https://orcid.org/0000-0001-6417-7006

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНИХ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНУ ТА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ

В статті розглядаються питання ставлення студентів закладів вищої освіти до дистанційних навчально-тренувальних занять та їхнього впливу на фізичну та технічну підготовленість у сучасних умовах. Метою цього дослідження є дослідити вплив дистанційних тренувань на фізичну та технічну підготовленість студентів.

Здійснено опитування 452 студентів шести закладах вищої освіти України. В опитуванні взяли участь студенти усіх курсів та різної статі. Опитування здійснено в дистанційному форматі за допомогою анкети, укладеної в Google-Form. Усі студенти, заповнюючи форму, дали персоналізовану згоду на участь у дослідженні. Результати опитування дали можливість встановити рейтинг важливості підготовок у дистанційному форматі. Найважливішою, на думку студентів є фізична підготовка. Так вважають 64,2 % опитаних студентів. Далі за рейтингом – психологічна підготовка – 13,8 % студентів; потім – технічна – 12,2 % та 4,9 % – тактична. Окрім цього, 4,9 % студентів переконані, що для досягнення високих спортивних результатів важливими є усі види підготовок.

В результаті проведеного дослідження встановлено, що 41,0 % студентів окреслили ефективні чинники, які позитивно впливають на визначені види підготовки студентів, серед яких: якість відеоматеріалів та інструкцій, які зрозуміло, детально та доступно демонструють технічні прийоми; якісний зворотний зв'язок від викладача; індивідуалізація тренувального процесу; наявність технічних засобів; мотивація до самостійного навчання; регулярність проведення навчально-тренувальних занять. Окрім цього, 33,0 % опитаних студентів зазначили, що дистанційні тренування мають негативний вплив на фізичну та технічну підготовленість студентів та визначили низку причин такого ставлення – обмежені можливості корекції помилок в режимі реального часу через відсутність безпосередньої допомоги тренера під час виконання вправ; формат подання матеріалу – інтерактивні завдання, тестування чи відео-презентації, які не лише допомагають, а й ускладнюють розуміння та виконання технічних прийомів. Отже, внаслідок проведеного дослідження виявлено як позитивний, так і негативний вплив дистанційних навчально-тренувальних занять на фізичну та технічну підготовленість студентів закладів вищої освіти. Виокремлено переваги проведення дистанційних тренувань в умовах воєнного стану та недоліки проведення навчально-тренувальних занять у такому форматі.

***Ключові слова**: навчально-тренувальні заняття, дистанційне, студенти, воєнний стан.*

Nataliya Sorokolit, Tetiana Nadimyanova, Oleksandr Lohvynenko. The Impact of Remote Educational and Training Sessions on the Physical and Technical Preparedness of Students.

This article explores the attitudes of students at higher education institutions towards distance-based educational and training sessions, as well as their impact on physical and technical preparedness under current conditions. The aim of this study is to examine the influence of remote training formats on the physical and technical preparedness of students.

A survey was conducted involving 452 students from six higher education institutions in Ukraine. Participants represented all academic years and included individuals of different genders. The survey was administered remotely using a questionnaire developed via Google Forms. All participants provided informed consent prior to their involvement in the research.

The survey results allowed for the identification of the most important types of preparedness in the distance training format. According to 64.2% of respondents, physical preparedness was considered the most significant. Psychological preparedness ranked second (13.8%), followed by technical preparedness (12.2%), and tactical preparedness (4.9%). Additionally, 4.9% of students believed that all types of preparedness are equally important for achieving high athletic performance.

The study revealed that 41.0% of students identified effective factors that positively influence various types of preparedness in the distance format. These include: the quality of video materials and instructions that clearly and accessibly

demonstrate technical elements; meaningful and timely feedback from instructors; individualization of the training process; availability of technical tools; motivation for self-directed learning; and regularity of educational and training sessions.

However, 33.0% of respondents indicated that remote training negatively affects physical and technical preparedness. They cited several reasons for this perspective, including limited opportunities for real-time error correction due to the absence of direct trainer support during exercise performance, and the format of the material presentation—interactive tasks, testing, or video presentations—which can sometimes complicate comprehension and execution of technical elements.

In conclusion, the study highlights both the positive and negative impacts of distance-based educational and training sessions on the physical and technical preparedness of students in higher education institutions. It also outlines the advantages of conducting remote training under martial law conditions, as well as the limitations of such an approach.

Keywords: *educational and training sessions, distance learning, students, martial law.*

Постановка проблеми. Сучасні умови функціонування закладів вищої освіти в Україні вимагають адаптації освітнього процесу до нових викликів, спричинених воєнним станом. Обмеження в доступі до спортивної інфраструктури, вимушене переміщення студентів, а також необхідність дотримання безпекових вимог зумовили широке впровадження дистанційної форми організації навчально-тренувальних занять. Водночас фізична та технічна підготовленість студентів, особливо тих, хто здобуває освіту у сфері фізичного культури та спорту, є ключовими чинниками їх професійного становлення.

У зв'язку з цим постає необхідність глибшого аналізу ефективності дистанційного формату навчально-тренувальної діяльності, визначення його переваг, ризиків та впливу на рівень сформованості фізичних і технічних умінь студентів. Актуальність теми зумовлена потребою в розробленні адаптивних підходів до організації освітнього процесу в екстремальних умовах, збереженням якості професійної підготовки та забезпеченням умов для подальшого розвитку студентської молоді в галузі фізичної культури та спорту.

Аналіз літературних джерел. Здійснений аналіз та узагальнення літературних джерел дає можливість констатувати, що питання занять зі студентами в дистанційному форматі упродовж дії воєнного стану широко представлено в наукових дослідженнях українських учених, які зосереджували свою увагу на різних аспектах навчально-тренувального процесу в умовах сьогодення: організації фізичного виховання студентів в умовах війни [1; 2; 6; 7]; сучасних викликів модернізації системи фізичного виховання студентської молоді [11]; значення участі студентів у спортивних змаганнях в умовах війни [12]; проблем дистанційного формату навчального процесу студентів з фізичної культури [8; 9; 13; 14]; проблем студентського спорту та пошуку шляхів їх вирішення в умовах сьогодення [10; 15]; проблем залучення студентів до спортивної діяльності в умовах воєнного стану [16]; дослідження рівня рухової активності студентів в умовах воєнного стану [4; 5]; ставлення студентської молоді до кризових явищ [3]. Проте, ми не знайшли в літературних джерелах наукових досліджень, які би досліджували думку студентської молоді про вплив дистанційних навчально-тренувальних занять на фізичну та технічну підготовленість в умовах російсько-української війни, що дає нам підстави стверджувати про актуальність дослідження.

Мета статті – дослідити вплив дистанційних тренувань на фізичну та технічну підготовленість студентів.

Для вирішення мети дослідження здійснено опитування за допомогою Google-form. В опитуванні взяли участь 452 студенти, які навчаються на спеціальності 014 – Середня освіта (фізична культура) та 017 – 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 «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. Результати опитування свідчать, що найбільш важливими видами підготовки у навчально-тренувальних заняттях, які сприяють успіху у спорті, є фізична, технічна, тактична та психологічна. Проте із зазначених видів підготовки в умовах воєнного стану чи карантини, студенти обрали фізичну підготовку. Так висловилися 64,2 %. Далі за рейтингом – психологічна підготовка – 13,8 % студентів; потім – технічна – 12,2 % та 4,9 % – тактична. Окрім цього, 4,9 % студентів переконані, що для досягнення високих спортивних результатів важливими є усі види підготовок (рис. 1).

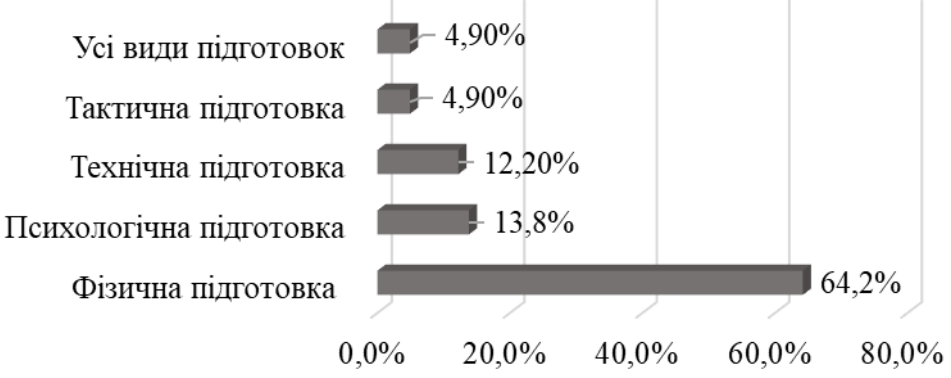


Рис. 1. Рейтинг важливості підготовки у дистанційних тренуваннях студентів,%

Незважаючи на високу позицію фізичної підготовки в рейтингу, дещо дивними для нас виявилися відповіді студентів щодо впливу навчально-тренувальних занять у дистанційному форматі в умовах карантину та воєнного стану на фізичну підготовленість. Трохи менше половини опитаних студентів – 44,2 % зазначили, що саме таке тренування позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості. Ми можемо пов'язати це з тим, що в дистанційному форматі найлегше виконувати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей. Також 33,0 % студентів вважають, що дистанційні тренування добре впливають на їхній рівень фізичної підготовленості. Проте, виявлено, що 20,6 % опитаних студентів вважають цей вплив задовільним. Про негативний вплив подібного формату тренувань зазначили 2,2 % опитаних студентів (рис. 2).

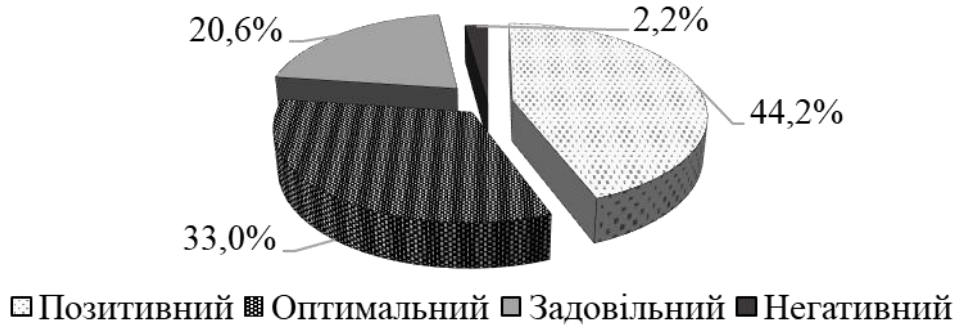


Рис. 2. Вплив дистанційних тренувань на фізичну підготовленість студентів,%

Щодо технічної підготовленості, то вплив дистанційних тренувань на якість оволодіння технічними навичками позитивним вважають 41,0 % опитаних студентів. Ще 33,9 % студентів визначили вплив як оптимальний та 23,1 % студентів вважають задовільним і 2,0 % – негативним (рис. 3).

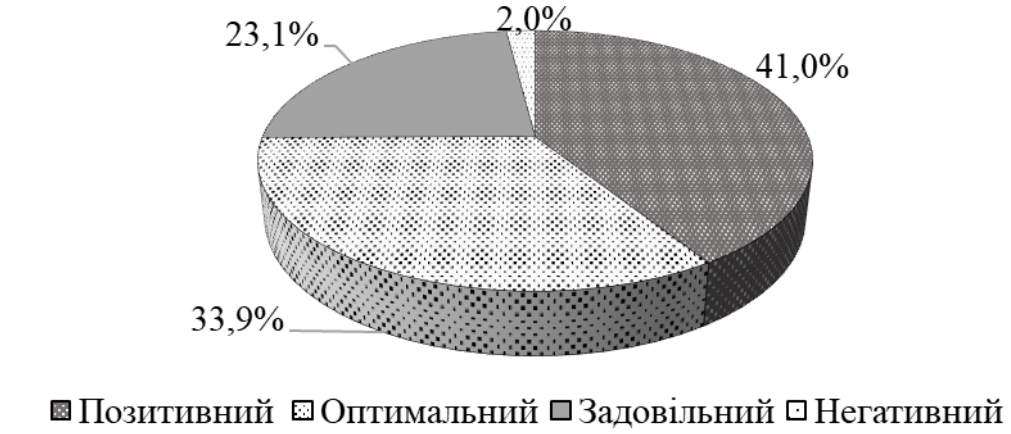


Рис. 3. Вплив дистанційних тренувань на технічну підготовленість студентів,%

Вважаємо, що основними чинниками для визначення позитивного ставлення студентів можуть бути:

1. Якість відеоматеріалів та інструкцій, які зрозуміло, детально та доступно демонструють технічні прийоми. В такий спосіб студенти можуть більш якісно проаналізувати етапи виконання технічного елемента в будь-якому виді спорту.
2. Зворотний зв'язок від викладача. Оскільки викладач спостерігає за виконанням імітації чи реального виконання технічного елементу через екран монітору і поле зору одночасно попадають усі студенти, то оперативність та обґрунтованість коментарів щодо правильності виконання вправ є набагато вищою, ніж в умовах спортивної зали.
3. Індивідуалізація тренувального процесу – під час онлайн-тренування студенти мають можливість отримати персональні рекомендацій з урахуванням рівня їхньої підготовленості.
4. Наявність технічних засобів – онлайн-тренування дають можливість доступу до необхідного обладнання (відеокамери, програмного забезпечення для аналізу рухів тощо). А це, в свою чергу сприяє більш якісному розумінню виконання технічних елементів.
5. Мотивація до самостійного навчання. Внаслідок онлайн-тренування студенти матимуть бажання самостійно працювати над вдосконаленням технічних навичок і не стануть об'єктом булінгу за неякісне виконання технічних елементів для своїх одногрупників.
6. Регулярність тренувань – систематичність занять впливає на засвоєння технічних навичок.

Незважаючи на певні переваги дистанційного формату навчально-тренувальних занять, можна виокремити і негативні чинники, які погіршують якість виконання технічних елементів у будь-якому виді спорту. Це можуть бути обмежені можливості корекції помилок в режимі реального часу через відсутність безпосередньої допомоги тренера під час виконання вправ. Також формат подання матеріалу – інтерактивні завдання, тестування чи відео-презентації, які не лише допомагають, а й ускладнюють розуміння технічних прийомів.

Висновки. Отже, внаслідок проведеного дослідження виявлено як позитивний, так і негативний вплив дистанційних навчально-тренувальних занять на фізичну та технічну підготовленість студентів закладів вищої освіти. Виокремлено переваги проведення дистанційних тренувань в умовах воєнного стану та недоліки проведення навчально-тренувальних занять у такому форматі.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження впливу дистанційних навчально-тренувальних занять на тактичну та психологічну підготовленість здобувачів закладів вищої освіти.

Література

1. Адєєва О. Організація фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах військоuо стану / Адєєва О., Соколов В., Єфімов Г., Чєбан В. // Trands in the Development of quality training of future specialists: зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. конф. (21 – 24 травня 2024). Осло, Норвегія, 2024. С. 178–181.

2. Бабаджанян В.В. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні / В.В. Бабаджанян, Н.В. Семаль, Н.А. Беседа, Фаріонов В.М., Курій О.В. // Наука і техніка, 2023. – №2(16). – С. 167–176. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-167-176

3. Бишевець Н. Ставлення студентської молоді до кризових явищ / Н. Бишевець, Н. Гончарова // Молодь та олімпійський рух: Зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, 16 вересня 2022 року. К., 2022. С. 106–107.

4. Бойко Г.Л. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни / Бойко Г.Л., Козлова Т.Г., Шарафутдінова С.У. // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 17–19.

5. Бричук М. С. Заняття руховою активністю студентської молоді під час дії воєнного стану / Бричук М.С., Дєдух М.О. // Молодь та олімпійський рух: Зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, 16 вересня 2022 року. – К., 2022. – С. 108–109.

6. Гавришко С. Г. Сучасна система фізичного виховання у ЗВО / С. Г. Гавришко // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Вип. 8 (168). – С. 29–32.

7. Денисенко А. О. Деякі особливості організації студентського дозвілля в умовах воєнного стану /А. О. Денисенко // Освіта дорослих: світові тенденції, українські реалії та перспективи : зб. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 13–14 черв. 2024 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; редкол.: А. В. Боярська-Хоменко, В. М. Білик, С. О. Васильєва та ін. Харків, 2024. С. 177–180.

8. Забіяко Ю.О Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану / Забіяко Ю.О. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)**.** Київ, 2023. – Вип. 2(160). – С. 114–118. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24

9. Кисельов В. Організація та проведення студентського дозвілля в умовах дистанційного навчання / В. Кисельов, Д. Балашов // Освіта. Інноватика. Практика, 2023. № 11(5). С. 26–30. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-004

10. Кожокар М. Аналіз стану та перспектив розвитку системи фізичної культури у закладах вищої освіти в умовах сьогодення / М. Кожокар, М. Осадець, С. Первухіна // Молодий вчений, 2023. № 12(124). С. 50–53. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-35

11. Корягін В. Сучасні виклики модернізації у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти / В. Корягін, О. Блавт //Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 2020. – С. 93–97.

12. Крушинська Н. Значимість участі в спортивних заходах для учасників бойових дій / Н. Крушинська, І. Когут // Молодь та олімпійський рух: Зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, 16 вересня 2022 року. К., 2022. С. 15–16.

13. Кучерявий О. Дистанційне навчання в системі вищої освіти в галузі фізичної культури і спорту / О. Кучерявий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2018. № 3(128). С. 120–126. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.120-125

14. Нагорна В. О. Проблеми дистанційного навчання у сфері фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану в Україні / В. О. Нагорна, А. О. Митько, Є. В. Качарова // Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: матер. VI Всеукр. наук. електр. конф., 26 жовтня 2023 р. Київ, 2023. С. 123–125.

15. Нестеров А. Студентський спорт в сучасних умовах: проблеми та шляхи їх вирішення / А. Нестеров // Наукові тренди постіндустріального суспільства: зб. наук. пр. з матер. VI Міжнар. наук. конф., м. Івано-Франківськ, 26 квітня, 2024 р. / Міжнар. центр наук. досл. Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2024. С. 265–267.

16. Темченко В. Порівняльний аналіз залучення студентської молоді до занять спортивними іграми під час воєнного стану / Темченко В., Коленченко А., Коник Г., Чупир К., Сіренко Р. // Спортивні ігри. Харків, 2025. № 1 (35). С. 49–58. https://doi.org/10.15391/si.2025-1.06

References

1.Adieieva, O., Sokolov, V., Yefimov, H., & Cheban, V. (2024). *Organization of physical education for higher education students under martial law. In Trends in the development of quality training of future specialists: Proceedings of the XX International scientific and practical conference,* pp. 178–181), Oslo, Norway.

2.Babadzhanian, V. V., Semal, N. V., Beseda, N. A., Farionov, V. M., & Kurii, O. V. (2023). Current state of physical education of students in higher education institutions during the war in Ukraine. *Science and Technology, 2(16),* 167–176. https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-167-176

3.Byshevets, N., & Honcharova, N. (2022). Attitudes of student youth to crisis phenomena. In *Youth and the Olympic movement: Abstracts of the XV International conference of young scientists*, pp. 106–107. Kyiv, Ukraine.

4.Boiko, H. L., Kozlova, T. H., & Sharafutdinova, S. U. (2022). Achieving the effect of compliance with physical activity norms and stress resistance formation in higher education students during the Russian-Ukrainian war. In *Physical education in the context of modern education: Proceedings of the XVII International scientific and methodological conference*, pp. 17–19, National Aviation University, Kyiv.

5.Brychuk, M. S., & Diedukh, M. O. (2022). Physical activity among student youth during martial law. In *Youth and the Olympic movement: Abstracts of the XV International conference of young scientists*, pp. 108–109, Kyiv, Ukraine.

6.Havryshko, S. H. (2023). The modern system of physical education in higher education institutions. *Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 8(168),* 29–32.

7.Denysenko, A. O. (2024). Some features of student leisure organization under martial law. In *Adult education: Global trends, Ukrainian realities, and prospects. Proceedings of the III International scientific and practical conference,* pp. 177–180. H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv.

8.Zabiako, Yu. O. (2023). Distance learning in physical education under martial law. *Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 2(160),* 114–118. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24

9.Kyseliov, V., & Balashov, D. (2023). Organization and implementation of student leisure in distance learning conditions. *Education. Innovation. Practice, 11(5),* 26–30. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-004

10. Kozhokar, M., Osadets, M., & Pervukhina, S. (2023). Analysis of the state and prospects for the development of the physical education system in higher education institutions under current conditions. *Young Scientist, 12(124),* 50–53. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-35

11. Koriagin, V., & Blavt, O. (2020). Modern challenges in the modernization of physical education for students of higher education institutions. In *Topical problems of physical education of various population groups*, pp. 93–97.

12. Krushynska, N., & Kohut, I. (2022). Importance of participation in sports events for combatants. In *Youth and the Olympic movement: Abstracts of the XV International conference of young scientists*, pp. 15–16. Kyiv, Ukraine.

13. Kucheriavyi, O. (2018). Distance learning in higher education in the field of physical education and sports. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, *3(128)*, 120–126. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.120-125

14. Nahorna, V. O., Mytko, A. O., & Kacharova, Ye. V. (2023, October 26). Problems of distance learning in the field of physical education and sports under martial law in Ukraine. In *Topical issues of psychological and pedagogical support and development of sports activity subjects: Proceedings of the VI All-Ukrainian scientific e-conference,* pp. 123–125. Kyiv, Ukraine.

15. Nesterov, A. (2024, April 26). Student sports in modern conditions: Problems and solutions. In *Scientific trends of the post-industrial society: Proceedings of the VI International scientific conference,* pp. 265–267. Vinnytsia: UkrLogos Group.

16. Temchenko, V., Kolenchenko, A., Konyk, H., Chupyr, K., & Sirenko, R. (2025). Comparative analysis of student youth involvement in sports games during martial law. *Sports Games, 1(35),* 49–58. https://doi.org/10.15391/si.2025-1.06

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).41
УДК 796.011:378.147:613.7

Тищенко В.О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
orcid.org/0000-0002-9540-9612
Товстоп'ятко Ф. Ф.
кандидат філософських наук, доцент
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-4708-5916
Коваленко Ю.О.
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-0827-9371

ОСВІТНЬО-ОЗДОРОВЧИЙ ВЕКТОР ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ВІД НАЦІОНАЛЬНИХ СТАНДАРТІВ ДО ГЛОБАЛЬНИХ ТРЕНДІВ

У статті обґрунтовано сучасні підходи до вдосконалення професійної підготовки фахівців фізичної культури на основі інтеграції wellness-філософії, глобальних стратегій розвитку фізичної активності та національних освітніх стандартів. Проаналізовано зміст освітньо-професійної програми «Фізичне виховання», розробленої відповідно до вимог Стандарту вищої освіти України за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» (2025), яка спрямована на формування інтегральної, загальних та спеціальних компетентностей здобувачів. Розкрито роль wellness-орієнтованих технологій у забезпеченні комплексного фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості, обґрунтовано необхідність їх інтеграції в освітній процес. Підкреслено відповідність програми стратегічним