

Література:

1. Crosswell, A. D. & Lockwood, K. G. (2020). Best Practices for Stress Measurement: How to Measure Psychological Stress in Health Research. *Health Psychology Open*, 7, 2. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102920933072>.
2. *Psychological Science*, 11(4), 456-463. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>
3. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання/Автореферат - К.: 2004. – 20 с.
4. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини / В. П. Булах // Медсестринство. –2014. – № 3. – С. 10–15.
5. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.
6. Мирошніченко В.О.(2022). Формування мотивації студентів до фізичного виховання у освітньому процесі аграрних закладів вищої освіти. Дисертація Національного університету біоресурсів і природокористування України Професійна освіта, 2022. С. 70.
7. Новікова, Л. (2021). Стресові ситуації в житті українців. Взято з <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1096&page=1&t=7>
8. Помиткіна Л. Проблема емоційного вигорання студентів / Помиткіна Л., Т. Ковалькова // Український науковий вісник: Соціальна психологія. – К: Український центр політичного менеджменту, 2008. – № 6 (32). – С. 94-101.
9. Савелюк Н.М. Переживання стресу під час війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць. 2022. РДГУ, №18.

Reference

1. Crosswell, A. D. & Lockwood, K. G. (2020). Best Practices for Stress Measurement: How to Measure Psychological Stress in Health Research. *Health Psychology Open*, 7, 2. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102920933072>.
2. *Psychological Science*, 11(4), 456-463. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>
3. Bulatevych N.M. Syndrome of emotional burnout/Abstract - K.: 2004. – 20 p.
4. Bulak V. P. Stress and its influence on the human body / V. P. Bulak // *Nursing*. -2014. – No. 3. – P. 10–15.
5. *Bulletin of Lviv University. Psychological sciences series*. 2022. Special issue. P. 128–136.
6. Myroshnichenko V.O. (2022). Formation of students' motivation for physical education in the educational process of agricultural institutions of higher education. Dissertation of the National University of Bioresources and Nature Management of Ukraine Professional Education, 2022. P. 70.
7. Novikova, L. (2021). Stressful situations in the life of Ukrainians. Taken from <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1096&page=1&t=7>
8. Pomytkina L. The problem of emotional burnout of students / Pomytkina L., T. Kovalkova // *Ukrainian scientific bulletin: Social psychology*. - K: Ukrainian Center for Political Management, 2008. - No. 6 (32). - C. 94-101.
9. Savelyuk N.M. Experiencing stress during the war: the experience of Ukrainian students. Psychology: reality and prospects. Collection of scientific works. 2022. RDSU, No. 18.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).36
УДК 378.018.43:796.012

Черевко С. В.
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
Дорош В. А.*
*старший викладач кафедри фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій
Лутасва Н. В.*
*старший викладач кафедри фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій
Умеренко В. Л.*
*викладач кафедри фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій
Черевко А. Д.*
*старший викладач кафедри фізичного виховання та
спеціальної підготовки Університет митної справи та фінансів*

ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Автори статті зібрали та проаналізували матеріали наукових робіт, в яких досліджуються проблеми організації навчального процесу з дисципліни Фізичне виховання, розглядаються питання формування рухових умінь і навичок та їх зв'язок з рівнем фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Глобальні перетворення в сферах розвитку наукових, правових, програмно-нормативних основ освітньої системи в Україні мають за мету створення освітнього простору, орієнтованого на самовиховання, саморозвиток і самовдосконалення людини. Діяльність в процесі навчання новим руховим діям має особливий прикладний учбово-

пізнавальний характер, а ефективність навчання значною мірою визначається умінням викладача організувати навчальний процес у відповідності з фізіологічними, психологічними, педагогічними й структурними закономірностями, які є основою сучасних теорій та технологій навчання. Терміни «технологія», «рухова задача», «рухові уміння», «рухові навички» – це інструментарій самопізнання, пізнання й перетворення навколишнього світу через дію (рух) [1]. Використовуючи певну методику навчання, викладачі фізичного виховання орієнтуються на індивідуальні можливості людини, її здібності, тому для кожної людини прийоми навчальної діяльності повинні бути різними, різним буде і темп педагогічних кроків. Слід зазначити, що в системі вищої освіти країни наразі бракує педагогічних технологій, здатних вирішувати задачі фізичного виховання в умовах дистанційної освіти.

Якщо в загальноосвітніх закладах з дистанційною формою навчання учні не набувають необхідного рівня знань і рухових умінь, подальше навчання в закладах вищої освіти практично не вирішує задач із формування рухових умінь і навичок, оскільки саме підлітковий вік – це період рухового вдосконалення моторних здібностей, більших можливостей для розвитку рухових якостей.

Ключові слова: рухові дії, рухові уміння, рухові навички, дистанційна форма навчання.

Cherevko S., Dorosh V., Lutaeva N., Umerenko V., Cherevko A., The question of the formation of motor actions in students of higher education in the conditions of distance learning. The authors of the article collected and analyzed the materials of scientific works that investigate the problems of organizing the educational process in the discipline of Physical Education, the formation of motor skills and their relationship with the level of physical fitness of students of higher education in the conditions of distance learning. Global transformations in the spheres of development of scientific, legal, programmatic and normative foundations of the educational system in Ukraine are aimed at creating an educational space focused on self-education, self-development and self-improvement of a person. The activity in the process of learning new motor actions has a special applied learning and cognitive character, and the effectiveness of learning is largely determined by the ability of the teacher to organize the learning process in accordance with physiological, psychological, pedagogical and structural laws, which are the basis of modern theories and technologies of learning. The terms "technology", "motor task", "motor skills", "motor skills" are tools for learning and transforming the surrounding world through action (movement) [1]. Using a certain teaching method, the physical education teacher focuses on the individual capabilities of a person, his abilities, therefore, for each person, the methods of educational activity must be different, and the pace of pedagogical steps will also be different. It should be noted that the system of higher education of the country currently lacks pedagogical technologies capable of solving the problems of physical education in the conditions of distance education.

If students do not acquire the necessary level of knowledge and motor skills in general educational institutions with a distance form of education, further education in institutions of higher education practically does not solve the problems of forming motor skills and skills, since adolescence is a period of motor improvement of motor abilities, greater opportunities for the development of motor skills.

Key words: motor actions, motor skills, motor skills, distance learning.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями. Дисципліна Фізичне виховання є компонентом всіх освітньо-професійних програм Українського державного університету науки і технологій. Метою навчальної дисципліни є досягнення наступних компетенцій: здатність до виконання тестів і нормативів з фізичної підготовки на рівні вимог освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста; володіння руховими уміннями і навичками, що визначають готовність до життєдіяльності й обраної професії; володіння системою знань з фізичної культури, необхідних в процесі навчання й роботи; здатність до мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, спрямованого на здоровий спосіб життя та фізичне вдосконалення. Досягнення мети передбачає вирішення комплексу задач, що мають специфічний характер. Процес формування рухових дій на рівні умінь складається з трьох етапів, які різняться між собою як окремими задачами, так і особливостями методики. Кожний наступний етап базується на засвоєному повною мірою попередньому і ніяк інакше. Викладачі та здобувачі вищої освіти повинні розуміти, що саме необхідно сформулювати в кожному конкретному випадку і якщо таке формування не відбулося, процес навчання не можна вважати завершеним.

Уміння виконувати нову рухову дію виникає на основі наступних передумов: наявності знань щодо техніки рухової дії; рухового досвіду; достатнього рівня фізичної підготовленості; бажання людини вирішити рухову задачу [2].

За результатами педагогічного експерименту в 2019-2020 навчальному році дослідники впливу оздоровчих вправ на фізичний стан студентів Н. А. Зінченко, Н. Н. Таргонський, А. В. Пугач виявили, що в середньому 65,7 % дівчат і 53,8 % юнаків не спроможні скласти передбачені програмою контрольні нормативи, оскільки не мають достатнього рівня фізичної підготовленості. Практичне засвоєння техніки рухових умінь і навичок потребує багаторазових повторень з обов'язковим виправленням помилок, що й складає руховий досвід.

Результати дослідження, отримані О. С. Сабіровим свідчать про те, що середньогрупові показники фізичної підготовленості студентів є низькими і суттєво не змінюються в процесі навчання. Автором також було зазначено, що у переважній більшості студентів (66,3 %) спостерігається низький рівень рухової активності [8]. Це свідчить про недостатність рухового досвіду і як наслідок, про складність формування нових рухових умінь. Дистанційна форма навчання має свої переваги щодо процесу набуття теоретичних знань, але для формування рухових умінь і навичок дотримання принципів наочності та колективності навчання мають велике значення, недарма протягом тривалого часу навчання руховим діям базувалося на здатності людей до наслідування та запам'ятовування за умов багаторазових повторень.

Необхідним елементом в процесі навчання навіть простим руховим діям є постійний сторонній контроль технічного виконання вправи з позиції викладача, який впрямую не задіяний в системі «той, хто навчається ↔ рухова

вправа». Під руховими вправами розуміються лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання та спираються на його специфічні принципи.

Аналіз досліджень і публікацій. Положення про дистанційне навчання закріплює індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності здобувача освіти, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій у закладах вищої освіти, освітньо-наукових установ, що здійснюють освітній процес [7]. Основною відмінною рисою дистанційного навчання від аудиторного є використання технологічної основи – комп'ютерних телекомунікацій у поєднанні з друкованими засобами для навчання, внаслідок чого відбуваються зміни у відносинах між викладачами та здобувачами вищої освіти. Результати наукових робіт, що спрямовані на пошук інноваційних технологій навчання в сучасних умовах, мають стати запорукою раціонального вирішення освітніх задач.

Вітчизняні дослідники О. А. Согоконь, О. В. Донець, В. Д. Гогоць розглядали питання фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання через запровадження концепції особистої фізичної культури та взаємодію між учасниками освітнього процесу, який надав би кожному студенту можливість побудувати свою індивідуальну траєкторію засвоєння необхідного навчального матеріалу з дисципліни Фізичне виховання [9].

Технологію змішаного навчання як інноваційну складову дистанційної освіти вивчали О. М. Кривонос, О. В. Коротун. Під терміном «змішане навчання» автори розуміють процес здобуття знань, набуття умінь і навичок в умовах інтеграції аудиторної та позааудиторної навчальної діяльності суб'єктів освітнього процесу на основі впровадження і взаємного доповнення технологій традиційного, електронного, дистанційного навчання за наявності самоконтролю студента за часом, місцем, маршрутами та темпом навчання [5].

Поінформували про досвід організації навчальної роботи на кафедрі фізичного виховання №1 Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого під час змішаної або дистанційної форми організації навчального процесу О. В. Попрощаєв, О. Чумаков. Фахівці дійшли висновку, що змішана система організації навчального процесу є оптимальною за даних умов.

Важливість теоретичного розділу дисципліни Фізичне виховання, як фактору, що спонукає здобувачів вищої освіти виявляти більшу активність та підвищувати пізнавальний інтерес до викладеного матеріалу досліджували С. О. Журавльов, А. Б. Кондратович, В. С. Кривенда.

Автори Л. П. Цювх, О. В. Куспиш, Я. Я. Зубрицький, О. І. Рожко досліджували питання трансформації процесу фізичного виховання, яке б відповідало європейським стандартам освіти [10].

Ідеї про те, що дистанційне навчання вимагає кардинальних змін та модернізації підходів до організації процесу фізичного виховання задля забезпечення його ефективності висловили Т. В. Гуртова, С. В. Пономарьов. В основі пропозицій лежить зміна акцентів, а саме, усвідомлення студентами того, що відновлення і збереження життєвих ресурсів буде залежати від обсягу їх рухової активності [3].

Olga De Jesus у своєму дослідженні Sportlight on Distance Learning and Undergraduate International Ells зауважила, що, не дивлячись на те, що дистанційне навчання стало популярним в Америці як альтернативний спосіб отримання освіти, якість освіти студентів, що проходять онлайн-курси на рівні вищої освіти у багатьох викликає занепокоєння. Мейер (2007) стверджував, що в традиційних класах учні допомагають один одному, маючи можливість безпосереднього обговорення, що полегшує сприйняття матеріалу. В онлайн - середовищі учасники освітнього процесу можуть не мати переваги взаємодії, що може обмежити їх досвід навчання. Ще однією проблемою є складність у забезпеченні цілковитої залученості в процес навчання з огляду на велику кількість відволікаючих факторів. Ці фактори є перешкодою для успішного навчання, а факт відставання від учбового графіку викликає тривожний стан у здобувачів освіти. Pichette (2009) порівняв профілі тривожності у студентів різних форм навчання і виявив підвищений рівень тривожності саме в групі студентів в першому семестрі дистанційної форми навчання [6].

Мета статті: проаналізувати дослідження та публікації, тематикою яких є форма організації навчального процесу в умовах дистанційного навчання в ЗВО країни, виявити переваги та недоліки такої форми навчання, з'ясувати фактори, які стримують формування рухових умінь і навичок, що визначають готовність до життєдіяльності та обраної професії.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури, педагогічне спостереження та порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Новітня філософія освіти вимагає суб'єктності здобувача вищої освіти, його відповідального ставлення до навчання, уміння вчитись самостійно. Конкретними проявами такої діяльності вважаються уміння ставити навчальні цілі, планувати час, здійснювати самооцінювання, звертатись за допомогою в разі потреби та надавати допомогу іншим, співпрацювати в групі. Виникає питання, яким чином учні-старшокласники, майбутні здобувачі вищої освіти набувають такого рівня соціалізації, аби бути відповідними наведеним вище критеріям за умов дистанційної форми навчання в загальноосвітніх закладах? Питання формування мотивації, як початкового етапу методичної послідовності навчання руховим діям також є таким, що потребує подальших наукових досліджень з наданням рекомендацій для практичного впровадження. Навчання в процесі фізичного виховання забезпечує одну з його сторін – фізичну освіту, як складову загальної культури людини у вигляді системно засвоєних раціональних способів управління своїми рухами, набуття необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Формування рухового уміння складний тривалий процес, який складається з трьох послідовних фаз: підготовчої (розуміння рухової задачі та побудова плану її рішення), основної (практична реалізація процесу рішення рухової задачі), заключної (контроль процесу рішення рухової задачі та загальна оцінка її результату). В цих аспектах навчання регулюється законами педагогіки, загальнометодичними принципами, відповідними положеннями, які визначають

загальну методику процесу фізичного виховання: принципами свідомості і активності, наочності, доступності та індивідуалізації.

Слід зазначити, що не всі дослідники вважають, що дидактичні принципи є суттєвим елементом системи навчання. Так, американські вчені Р. Сингер, В. Дік не вважають їх важливими для процесу формування рухових дій [4].

Сформувати необхідні рухові уміння і навички практично неможливо без дотримання специфічних принципів: неперервності процесу фізичного виховання; системної послідовності навантажень й відпочинку; поступового збільшення тренувальних навантажень; адаптованого збалансування динаміки навантажень; циклічної побудови занять та вікової адекватності напрямків фізичного виховання. Нехтування одним із принципів спричиняє розлад системи в цілому та здатне звести нанівець великий обсяг роботи викладача та здобувача освіти. На практиці це виглядає як засвоєння людиною нерационального способу управління своїми рухами, не виправленими вчасно. В результаті ми маємо дистанційного навчання формування рухових умінь у здобувачів вищої освіти ускладнене тим, що викладачам непросто донести саме розуміння рухових задач та практичну реалізацію процесу рішення цих задач. Рішення задач здійснюється по черзі. Уявлення щодо техніки формується у здобувача вищої освіти в результаті пояснення вправ викладачем, сприйняття рухів, що демонструються, аналізу власних м'язових й інших відчуттів зі сторони того, хто займається, спостережень за діями інших займаючихся. Рухові дії, сформовані шляхом багаторазових повторень та доведені до автоматизму, переходять в рухові навички за наявності біологічного зворотнього зв'язку (БЗЗ) – англ. – biofeedback (зворотня подача) що є в широкому сенсі відповіддю на будь-яку дію та технологією і сучасним методом навчання й управління руховими діями (контроль, корекція, регуляція за необхідними показниками вправи). Як правило, рухові дії утримуються на рівні рухових умінь за умов постійного вдосконалення.

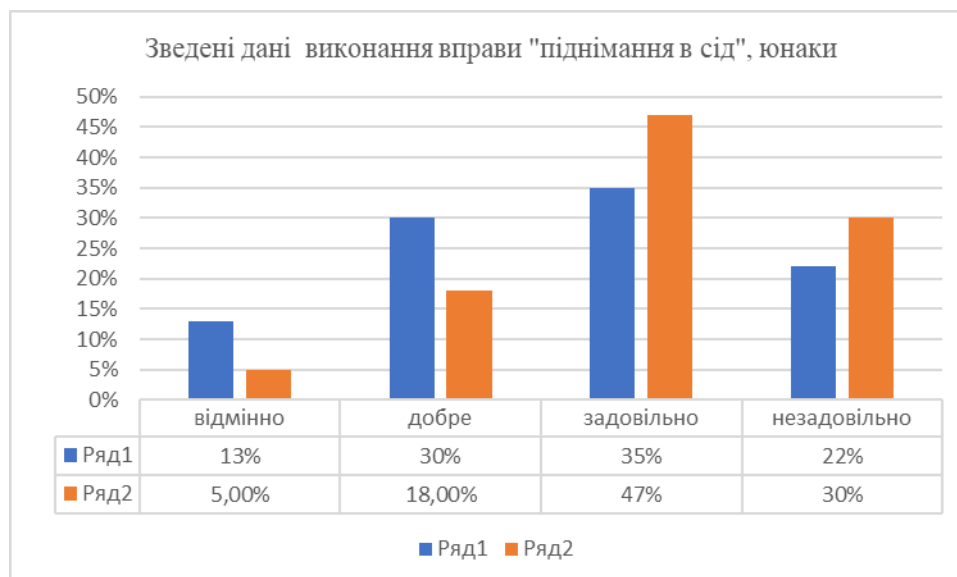
Згідно з положеннями Робочої програми дисципліни Фізичне виховання очікуваними результатами навчання є базові уявлення з теоретичних основ побудови педагогічного процесу фізичного виховання, здатність до виконання тестів і контрольних нормативів з фізичної підготовки на рівні вимог освітньо-професійної програми відповідного спеціаліста, володіння руховими уміннями і навичками, що визначають готовність до життєдіяльності та обраної професії. Оцінюючи рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти Українського державного університету науки і технологій викладачі мали змогу співставити результати, які були зафіксовані на початку навчального 2021-2022 року та аналогічні на початку навчального 2022-2023 року, тобто через один рік.

Автори даної статті проаналізували результати двох фізичних вправ, що були отримані на початку I семестру I курсу і виконаних повторно на початку III семестру II курсу. За допомогою першого тестування було з'ясовано рівень рухових умінь у першокурсників, друге тестування надало змогу відслідкувати тенденції щодо розширення або звуження арсеналу рухових дій. Сталість результатів або їх покращення свідчить про ймовірність переходу рухових умінь в рухові навички за умов збереження достатньої рухової активності під час змішаної форми дистанційного навчання. Відповідно до закону "плато" затримка в розвитку рухових навичок обумовлена двома причинами: внутрішньою, що характеризується особливістю адаптивних змін в організмі людини та зовнішньою, що викликається помилковою методикою навчання або недостатнім рівнем рухової активності.

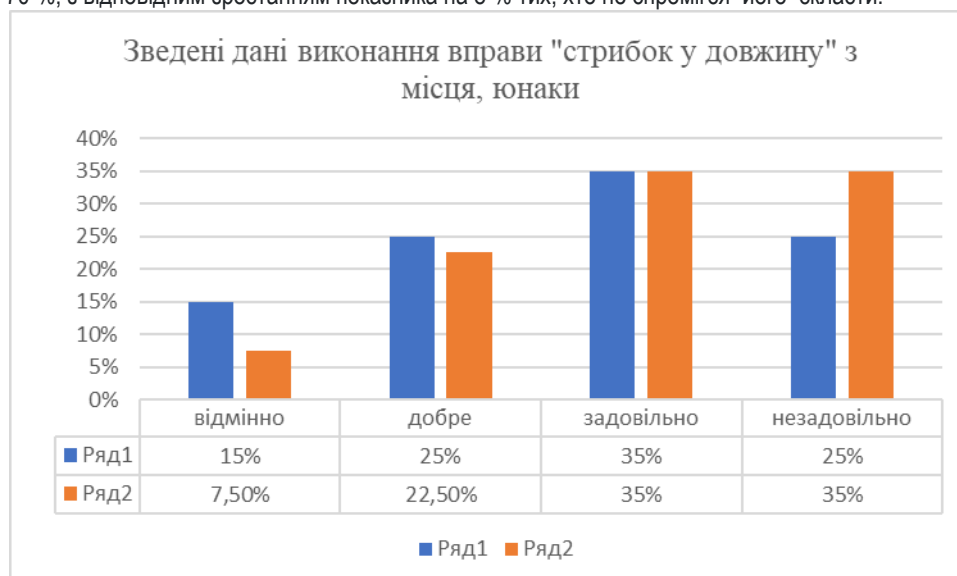
Предметом дослідження були результати складання контрольних нормативів двох вправ: "піднімання в сід" за 30с та "стрибок у довжину" з місця у юнаків. Наведені тестові завдання були обрані для співставлення з огляду на те, що ці завдання були виконані в очному режимі в однакових умовах спортивного залу університету з різницею в один рік, однією і тою ж групою здобуваів вищої освіти в кількості 40 юнаків. Фізичні вправи, результати яких були обрані для порівняння з метою дослідження змін у здатності до виконання тестів і нормативів, не потребували спеціального обладнання, наявності бігової доріжки, не були залежними від погодних умов і могли виконуватись здобувачами вищої освіти в будь-який вільний час в умовах власного помешкання.

Протягом року відбувалось дистанційне навчання за змішаною формою з дисципліни Фізичне виховання. Курс теоретичного матеріалу був підготовлений та розміщений для опрацювання на платформі Moodle.

Графічне відображення даних дослідження надає можливість оцінити результати першого тестування (ряд 1) та порівняти їх з результатами другого (ряд 2).



За результатами першого тестування спроможними скласти даний контрольний норматив (від "задовільно" до "відмінно" включно) виявились 78 % здобувачів вищої освіти. Результати другого тестування виявили погіршення цього показника до 70 %, з відповідним зростанням показника на 8 % тих, хто не спромігся його скласти.



За результатами першого тестування вправи "стрибок у довжину" з місця спроможними скласти даний контрольний норматив (від "задовільно" до "відмінно" включно) виявились 75 % здобувачів вищої освіти. Результати другого тестування виявили зниження цього показника до 65 %, з відповідним зростанням показника на 10 % тих, хто не спромігся його скласти.

Недостатня рухова активність та відповідний рівень фізичної підготовленості стримують коло формування нових умінь. Тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості протирічить закономірностям формування рухових навичок, умовою набуття яких є постійне вдосконалення рухових умінь.

Висновки. 1. Самостійне набуття рухових умінь і навичок не є сталою практикою для більшості здобувачів вищої освіти. З огляду на отримані результати, вважаємо, що показники, які характеризують інші сторони фізичної підготовленості, як то, швидкість або витривалість в силу своєї специфічності матимуть подібну тенденцію. 2. Рухові дії для більшості здобувачів вищої освіти утримуються певний час на рівні рухових умінь. Ймовірно, що рухові навички є здобутком окремих категорій людей, які активно займаються спортом або дотримуються власної програми здоров'язберігання. 3. Дистанційне навчання руховим діям за змішаною формою є оптимальним за умов, що склалися в країні, однак лише частково вирішує освітні задачі Національної рамки кваліфікацій.

Перспективи подальших досліджень. Наявність широкого кола рухових умінь и навичок є підставою для подальшого формування навичок вищого порядку, яких потребує сучасне суспільство і економіка. Дескриптори Національної рамки кваліфікацій пов'язують когнітивні й практичні уміння і навички з компетентністю, здатністю реалізувати на практиці засвоєний матеріал. Дослідження мотиваційної сфери людини, розробка авторських методик навчання включно з дистанційними, впровадження дієвої системи заохочень для здобувачів вищої освіти, які за рахунок набуття широкого спектру рухових умінь і навичок досягли високих результатів у різних видах спорту видаються авторам статті обгрунтованими і перспективними.

Література

1. Buytendijk F. *Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung*. Berlin/Heidelberg, 1956.— С.272.
3. Гуртова Т. В., Пономарьов С. В. Фізичне виховання як чинник здоров'язбереження студентів в умовах дистанційного навчання //Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 5(150) 2022. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2022.5\(150\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2022.5(150).08)
4. Singer R. N., Dick W. *Teaching Physical Education: A systems approach*. Boston e.a., Houghton Mifflin Co. 1980.
5. Кривонос О. М., Коротун О. В. Змішане навчання як основа формування компетентності вчителя. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/id/document/126463>.
6. Olga De Jesus. *Sportlight on Distance Learning and Undergraduate International Ells*. Journal of Education and Human Development. 2015. 4(2). P.63-66.
7. Про затвердження положень про дистанційне навчання. [Електронний ресурс] <https://zakon.rada.gov.ua> >
8. Сабіров О. С. Стан фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів.// Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.—2016.—№3.—С.60-65.
9. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. Фізичне виховання — дистанційна форма навчання: навч.-метод. посіб. // уклад.: Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д.; Полтав.нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка — Полтава,; Сімон, 2021. — 120 с.
10. Цьовх Л. П., Куспиш О. В., Зубрицький Я. Я., Рожко О. І. Інноваційна складова трансформації системи фізичного виховання студентів в аспекті здоров'язберігання // Гірська школа Українських Карпат. Івано-Франківськ, 2020. № 22. С. 161–166.

References

1. Buytendijk F. *Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung*. Berlin/Heidelberg, 1956.— С.272.
2. Hurtova T. V., Ponomar'ov S. V. *Fizichne vykhovannya yak chynnyk zdorov'yazberezhennya studentiv v umovakh dystantsiynoho navchannya* //Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Vyp. 5 (150) 2022. Rezhym dostupu: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.Series.15.2022.5\(150\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.Series.15.2022.5(150).08)
3. Singer R. N., Dick W. *Teaching Physical Education: A systems approach*. Boston e.a., Houghton Mifflin Co. 1980.
4. Kryvonos O. M., Korotun O. V. *Zmishane navchannya yak osnova formuvannya kompetentnosti vchytelya*. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/id/document/126463>
5. Olga De Jesus. *Sportlight on Distance Learning and Undergraduate International Ells*. Journal of Education and Human Development. 2015. 4(2). P.63-66.
6. Pro zatverdzhennya polozhen' pro dystantsiynе navchannya. [Elektronnyy resurs] <https://zakon.rada.gov.ua> >
7. Sabirov O. S. *Stan fizychnoho rozvytku studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv*.// *Fizychnе vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*.—2016.—№3.—S.60-65.
8. Sohokon' O. A., Donets' O. V., Hohots' V. D. *Fizychnе vykhovannya — dystantsiyna forma navchannya: navch.-metod. posib.* // uklad.: Sohokon' O. A., Donets' O. V., Hohots' V. D.; *Poltav.nats. ped. un-t imeni V. H. Korolenka — Poltava,; Simon, 2021. — 120 s.*
9. Ts'ovkh L. P., Kuspys' O. V., Zubryts'kyi YA. YA., Rozhko O. I. *Innovatsiyna skladova transformatsiyi systemy fizychnoho vykhovannya studentiv v aspekti zdorov'yazberihannya* // *Hirs'ka shkola Ukrayins'kykh Karpat. Ivano-Frankivs'k, 2020. № 22. S. 161–166.*