



Педагогічна освіта

УДК 378.016:796:004

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18837471>

Дидактичні підходи до організації процесу викладання фізичної культури та мотивації студентів спеціальності D3 «Менеджмент» до занять спортом в умовах on-line-навчання

Костянтин Трегуб

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та базової загальної військової підготовки, Державний біотехнологічний університет, 61002, м. Харків, вул. Алчевських, 44, <https://orcid.org/0000-0002-0464-1222>

Євгеній Трегуб

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та базової загальної військової підготовки, Державний біотехнологічний університет, 61002, м. Харків, вул. Алчевських, 44, <https://orcid.org/0000-0001-9473-4336>

Олександр Шумський

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри іноземних мов та міжкультурної комунікації, Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, 61165, м. Харків, просп. Науки, 9-А, <https://orcid.org/0000-0002-9498-7509>

Володимир Коновалов

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Харківський національний університет радіоелектроніки, 61166, м. Харків, проспект Науки, 14, <https://orcid.org/0009-0007-8040-5487>



Олена Другова

доктор економічних наук, доцент, професор кафедри менеджменту, бізнесу і адміністрування, Харківський національний економічний університет імені

Семена Кузнеця, 61165, м. Харків, просп. Науки, 9-А,

<https://orcid.org/0000-0002-2404-1910>

Прийнято: 11.02.2026 | Опубліковано: 28.02.2026

Анотація. У статті досліджено дидактичні підходи до організації процесу викладання фізичної культури та формування стійкої мотивації до занять спортом у студентів спеціальності ДЗ «Менеджмент» в умовах онлайн-навчання. Актуальність проблеми зумовлена трансформацією освітнього процесу в закладах вищої освіти, зростанням частки дистанційних форматів та зниженням рівня рухової активності студентської молоді. Обґрунтовано доцільність поєднання компетентнісного, особистісно орієнтованого, діяльнісного та здоров'язбережувального підходів у цифровому освітньому середовищі. **Метою** дослідження є теоретичне обґрунтування та визначення ефективних дидактичних підходів до організації онлайн-викладання фізичної культури й формування мотивації студентів спеціальності ДЗ «Менеджмент» до занять спортом.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-педагогічних джерел; моделювання структури онлайн-заняття; анкетування студентів; педагогічне спостереження; порівняльний аналіз результатів навчальної активності.

Результати. Проаналізовано специфіку викладання фізичної культури в онлайн-форматі, визначено педагогічні умови підвищення мотивації студентів-менеджерів до регулярної рухової активності. Акцентовано увагу на використанні інтерактивних платформ, цифрових фітнес-трекерів,



відеоконтенту, індивідуальних освітніх траєкторій та елементів гейміфікації як інструментів підтримки навчальної активності. Запропоновано структуру online-заняття з фізичної культури, що передбачає поєднання теоретичного блоку (формування культури здоров'я та управління власною фізичною активністю) і практичного компонента з елементами самоконтролю. Визначено педагогічні умови підвищення мотивації студентів-менеджерів до систематичних занять фізичною культурою в дистанційному форматі. Доведено ефективність використання інтерактивних платформ, відеотренувань, цифрових фітнес-трекерів, елементів гейміфікації та індивідуальних освітніх траєкторій. Розроблено структуру онлайн-заняття, що інтегрує теоретичний компонент (формування культури здоров'я, навичок самоменеджменту фізичної активності) та практичний блок із елементами самоконтролю й самооцінювання. За результатами апробації встановлено зростання рівня внутрішньої мотивації та відповідальності студентів за власний фізичний стан.

Доведено, що ефективність організації дистанційного навчання з фізичної культури значною мірою залежить від створення позитивного мотиваційного середовища, розвитку самодисципліни та усвідомлення студентами значення фізичної активності для професійної діяльності майбутнього менеджера.

Висновки. Ефективність онлайн-викладання фізичної культури забезпечується системним поєднанням сучасних дидактичних підходів, цифрових інструментів та мотиваційних механізмів. Формування усвідомленого ставлення до фізичної активності як складника професійної компетентності майбутнього менеджера сприяє підвищенню якості освітнього процесу та розвитку культури здорового способу життя.

Ключові слова: дидактичні підходи; здоров'язбережувальні технології; фізична культура; фізичне виховання; майбутні менеджери; організація освітнього процесу; цифрові освітні технології; компетентнісний підхід; професійне самовдосконалення, професійна компетентність менеджера.



Didactic approaches to organizing the process of teaching physical culture and motivating students of the specialty D3 "Management" to sports in on-line learning conditions

Kostiantyn Trehub

senior lecturer of the Department of Physical Education, Sports and Basic General Military Training, State Biotechnological University, 61002, Kharkiv, Alchevskih St., 44, <https://orcid.org/0000-0002-0464-1222>

Yevhenii Trehub

senior lecturer of the Department of Physical Education, Sports and Basic General Military Training, State Biotechnological University, 61002, Kharkiv, Alchevskih St., 44, <https://orcid.org/0000-0001-9473-4336>

Oleksandr Shumskyi

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Foreign Languages and Intercultural Communication, Semyon Kuznets Kharkiv National Economic University, 61165, Kharkiv, Nauky Ave., 9-A, <https://orcid.org/0000-0002-9498-7509>

Volodymyr Konovalov

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Kharkiv National University of Radio Electronics, 61166, Kharkiv, Nauky Avenue, 14, <https://orcid.org/0009-0007-8040-5487>



Olena Druhova

Doctor of Economics, Associate Professor, Professor of the Department of Management, Business and Administration, Semyon Kuznets Kharkiv National Economic University, 61165, Kharkiv, Nauky Ave., 9-A,
<https://orcid.org/0000-0002-2404-1910>

Abstract. The article investigates didactic approaches to organizing the process of teaching physical culture and forming a sustainable motivation for sports among students of the specialty D3 "Management" in online learning. The relevance of the problem is due to the transformation of the educational process in higher education institutions, the increase in the share of distance formats and the decrease in the level of physical activity of student youth. The feasibility of combining competency-based, personally oriented, activity-based and health-preserving approaches in a digital educational environment is substantiated. *The purpose* of the study is to theoretically substantiate and determine effective didactic approaches to organizing online teaching of physical culture and forming the motivation of students of the specialty D3 "Management" to play sports.

Research methods: analysis and generalization of scientific and pedagogical sources; modeling the structure of online classes; student questionnaires; pedagogical observation; comparative analysis of the results of educational activity.

Results. The specifics of teaching physical education in an online format have been analyzed, and pedagogical conditions for increasing the motivation of student managers to regular physical activity have been determined. Attention has been focused on the use of interactive platforms, digital fitness trackers, video content, individual educational trajectories and gamification elements as tools to support educational activity. The structure of an online physical education class has been proposed, which involves a combination of a theoretical block (forming a culture of health and managing one's own physical activity) and a practical component with



elements of self-control. The pedagogical conditions for increasing the motivation of student managers to systematic physical education classes in a distance format have been determined. The effectiveness of using interactive platforms, video training, digital fitness trackers, gamification elements and individual educational trajectories has been proven. The structure of an online lesson has been developed, integrating a theoretical component (forming a culture of health, self-management skills of physical activity) and a practical block with elements of self-control and self-assessment. The results of the testing have established an increase in the level of internal motivation and responsibility of students for their own physical condition.

It has been proven that the effectiveness of organizing distance learning in physical culture largely depends on the creation of a positive motivational environment, the development of self-discipline and students' awareness of the importance of physical activity for the professional activities of a future manager.

Conclusions. The effectiveness of online teaching of physical culture is ensured by a systematic combination of modern didactic approaches, digital tools and motivational mechanisms. The formation of a conscious attitude to physical activity as a component of the professional competence of a future manager contributes to improving the quality of the educational process and the development of a culture of a healthy lifestyle.

Keywords: didactic approaches; health-saving technologies; physical culture; physical education; future managers; organization of the educational process; digital educational technologies; competency-based approach; professional self-improvement, professional competence of the manager.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується активною цифровою трансформацією освітнього процесу та розширенням практики онлайн-навчання. Перехід до дистанційних і змішаних форматів організації навчання зумовлює необхідність перегляду традиційних



підходів до викладання дисципліни «Фізична культура», яка має специфічний практико-орієнтований характер і безпосередньо пов'язана з руховою активністю здобувачів освіти. В умовах онлайн-навчання значно ускладнюється забезпечення систематичності занять, контролю фізичного навантаження та формування стійкої внутрішньої мотивації студентів до занять спортом [1; 2].

Особливої актуальності ця проблема набуває щодо студентів спеціальності D3 «Менеджмент», професійна підготовка яких передбачає високий рівень психоемоційного напруження, інтенсивну розумову діяльність і необхідність розвитку навичок самоменеджменту. Зниження рухової активності, малорухливий спосіб життя та перевантаження інформаційними потоками негативно впливають на фізичний і психологічний стан майбутніх менеджерів, що, своєю чергою, позначається на їхній навчальній успішності та професійній готовності. Наявні підходи до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти переважно орієнтовані на аудиторну форму занять і не повною мірою враховують можливості цифрового освітнього середовища. Водночас недостатньо розробленими залишаються питання дидактичного проектування онлайн-занять із фізичної культури, використання цифрових інструментів моніторингу рухової активності та впровадження мотиваційних механізмів, що стимулюють студентів до регулярних занять спортом у дистанційному форматі [3, с. 66]. На цій основ виникає суперечність між потребою забезпечення належного рівня фізичної підготовленості та мотивації студентів спеціальності «Менеджмент» до занять спортом і недостатньою теоретико-методичною розробленістю дидактичних підходів до організації цього процесу в умовах онлайн-навчання. Зазначена суперечність зумовлює необхідність наукового обґрунтування ефективних педагогічних рішень щодо модернізації викладання фізичної культури в цифровому освітньому середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки зазначена проблематика привертає дедалі більше уваги наукової спільноти в контексті



трансформації вищої освіти та впровадження цифрових технологій в освітній процес. Дослідження в галузі фізичного виховання й дистанційного навчання свідчать про те, що ефективність занять спортом у вищій школі значною мірою залежить від дидактичної організації, мотиваційного забезпечення та інтеграції цифрових ресурсів у навчальний процес [1; 5]. У зарубіжних працях акцент робиться на адаптації освітніх програм до вимог сучасності, розвитку цифрової компетентності здобувачів і використанні інтерактивних платформ для підвищення фізичної активності студентів [6; 7].

Особливо актуальними є роботи, присвячені моделюванню онлайн-навчання з фізичної культури, які досліджують можливості застосування відеоуроків, фітнес-додатків, онлайн-трекінгу рухової активності та гейміфікації як засобів підтримки мотивації студентів [8; 9]. Ці дослідження підкреслюють, що інтерактивні та цифрові інструменти сприяють активізації навчальної діяльності та підвищенню автономії здобувачів у формуванні власної фізичної культури.

Вітчизняні наукові публікації з фізичної культури у вищій школі також містять вагомі напрацювання щодо педагогічних умов підвищення мотивації студентів, зокрема в умовах онлайн-форматів [10; 11]. Дослідники зазначають, що формування мотивації до занять фізичною культурою має базуватися на поєднанні особистісно орієнтованого, діяльнісного та змістового підходів, що узгоджуються з вимогами сучасної дидактики. Крім того, увага приділяється проблемам організації самостійної роботи та контролю результатів у дистанційному режимі.

Окремі наукові здобутки досліджують особливості фізичної активності студентів менеджерських спеціальностей, що важливо для розуміння мотиваційних і поведінкових особливостей цієї групи [3; 4]. Дослідження свідчать, що рівень мотивації до занять спортом у студентів економічних та управлінських спеціальностей значною мірою залежить від професійної



спрямованості навчання та розуміння впливу фізичної активності на фахову результативність і добробут.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри значний обсяг наукових досліджень щодо дистанційного навчання, фізичного виховання та мотивації студентів, у сучасній педагогічній науці залишаються невирішеними кілька ключових аспектів, що стосуються спеціальності D3 «Менеджмент»: 1) інтеграція цифрових технологій у дидактичний процес фізичної культури – існує недостатньо розроблених моделей, які б комплексно поєднували онлайн-платформи, відеоуроки, фітнес-трекери та інструменти самоконтролю з навчальною програмою для менеджерів; 2) мотиваційний компонент студентів у дистанційному навчанні – не до кінця з'ясовано, які саме стимули та дидактичні стратегії найбільш ефективно формують стійку внутрішню мотивацію до систематичних занять спортом у студентів економічних та управлінських спеціальностей; 3) комплексна методика оцінювання результатів онлайн-занять з фізичної культури – відсутні єдині підходи до інтеграції цифрового моніторингу фізичної активності, самоконтролю та педагогічного оцінювання ефективності занять у дистанційному форматі; 4) особливості професійної підготовки менеджерів та їх вплив на фізичну активність – недостатньо досліджено взаємозв'язок між вимогами професійної підготовки, психоемоційним навантаженням та рівнем фізичної активності студентів, що ускладнює розроблення мотиваційно-дидактичних стратегій; 5) комплексне поєднання дидактичних, мотиваційних та цифрових підходів – у наукових джерелах практично відсутні системні педагогічні моделі, які б інтегрували всі три компоненти одночасно для ефективного формування фізичної культури та самоменеджменту студентів у дистанційних умовах [12-14].

Незважаючи на значні здобутки в окремих аспектах, існує недолік узагальнюючих наукових праць, які інтегрують питання дидактичного



забезпечення викладання фізичної культури з мотиваційним та цифровим компонентами в умовах онлайн-навчання та специфікою професійної підготовки менеджерів. Це спричинює необхідність подальших теоретичних і емпіричних досліджень, спрямованих на розроблення комплексних педагогічних моделей, що поєднують цифрові інструменти, мотиваційні механізми та дидактичні підходи для підвищення ефективності фізичного виховання в нових освітніх реаліях. Таким чином, попередні дослідження створили базу знань щодо окремих аспектів онлайн-викладання фізичної культури, проте відсутня цілісна науково-методична концепція, що поєднує дидактику, мотивацію та цифрові технології для підготовки студентів спеціальності «Менеджмент». Вирішення цих невирішених частин є актуальним для підвищення ефективності дистанційного фізичного виховання та формування здоров'язберезжувальної компетентності майбутніх менеджерів.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). *Метою* даної статті є теоретичне обґрунтування та визначення ефективних дидактичних підходів до організації процесу викладання фізичної культури та формування стійкої мотивації студентів спеціальності D3 «Менеджмент» до занять спортом в умовах онлайн-навчання. Для досягнення цієї мети ставляться такі завдання:

- 1) проаналізувати сучасні наукові дослідження та публікації щодо дистанційного навчання, фізичного виховання та мотиваційних аспектів студентської активності;
- 2) визначити основні педагогічні підходи та методи, які забезпечують ефективність онлайн-занять фізичною культурою;
- 3) дослідити вплив цифрових технологій (онлайн-платформи, відеоуроки, фітнес-трекери, елементи гейміфікації) на мотивацію студентів до фізичної активності;



4) розробити структуру та методичні рекомендації для проведення онлайн-занять фізичною культурою з урахуванням специфіки підготовки менеджерів;

5) визначити педагогічні умови формування усвідомленого ставлення студентів до фізичної активності та самоменеджменту здоров'я;

6) сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення ефективності онлайн-навчання фізичної культури в закладах вищої освіти.

Дана стаття спрямована на вирішення комплексної проблеми: поєднання дидактичних, мотиваційних та цифрових компонентів для забезпечення високої якості фізичного виховання студентів спеціальності «Менеджмент» у дистанційному форматі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення поставлених цілей дослідження необхідно сформувати педагогічні умови, що забезпечують ефективну організацію онлайн-занять фізичної культури та формування мотивації студентів спеціальності ДЗ «Менеджмент». Педагогічні умови базуються на принципах дидактики, психології та сучасних технологій навчання і включають інтеграцію дидактичних та цифрових підходів у таких аспектах [15; 16]:

1. *Ефективне використання онлайн-платформ, відеоуроків, мобільних додатків і фітнес-трекерів, що дозволяє студентам виконувати вправи самостійно та контролювати власний прогрес.* Ця умова забезпечує доступність навчального матеріалу та індивідуалізацію навчального процесу відповідно до фізичних можливостей та рівня підготовки студентів.

2. *Реалізація компетентнісно-орієнтованого підходу до навчання.* Викладання фізичної культури в онлайн-форматі має спрямовуватися на формування у студентів не лише практичних навичок фізичної активності, а й компетентностей самоменеджменту здоров'я, планування навантажень та оцінки ефективності власної діяльності. Це дозволяє студентам усвідомлено ставитися



до свого фізичного стану і підтримувати регулярну активність навіть в умовах дистанційного навчання.

3. *Мотиваційна підтримка студентів.* Важливо поєднувати внутрішні та зовнішні мотиваційні чинники. Викладач повинен забезпечити формування внутрішньої зацікавленості студентів через пояснення користі фізичної активності, залучення до інтерактивних завдань та соціальне стимулювання (гейміфікація, рейтинги, групові челенджі). Ця умова сприяє підвищенню стійкої мотивації та відповідальності за власну фізичну активність.

4. *Диференційоване та адаптивне навантаження.* Онлайн-заняття повинні враховувати індивідуальні фізичні можливості студентів, їх професійну підготовку та рівень мотивації. Використання диференційованих комплексів вправ та варіативних завдань забезпечує безпеку, ефективність та доступність занять для всіх студентів.

5. *Системний контроль та самооцінювання.* Для формування самоменеджменту та відповідального ставлення до фізичної активності важливим є регулярний моніторинг результатів. Використання електронних журналів, онлайн-опитувань та цифрових трекерів дозволяє студентам аналізувати власні досягнення, визначати слабкі місця та коригувати індивідуальні плани розвитку.

6. *Забезпечення ефективного зворотного зв'язку та підтримки.* Студенти повинні отримувати своєчасні коментарі та рекомендації від викладача щодо правильності виконання вправ, корекції навантаження та підвищення мотивації. Регулярна комунікація створює психологічний комфорт і сприяє ефективному засвоєнню матеріалу в онлайн-середовищі.

Таким чином, педагогічні умови реалізації цілей статті передбачають комплексне поєднання дидактичних, мотиваційних та цифрових компонентів навчання, що забезпечує ефективну організацію онлайн-занять фізичної

культури, формування самоменеджменту здоров'я та стійкої мотивації студентів спеціальності D3 «Менеджмент» (табл. 1).

Таблиця 1

Дидактичні засоби організації онлайн-занять з фізичної культури та формування мотивації студентів спеціальності D3 «Менеджмент»

Пор №	Дидактичний засіб	Призначення	Форма використання	Очікувані результати
1	2	3	4	5
1	Онлайн-платформи (Zoom, Microsoft Teams, Google Meet)	Проведення дистанційних практичних занять	Трансляція відеоуроків, онлайн-консультації, групові тренування	Збереження інтерактивності, контроль виконання вправ, формування навичок командної взаємодії
2	Відеоуроки та демонстраційні відео	Показ правильної техніки виконання вправ	Студенти переглядають відео перед практичним блоком	Засвоєння техніки вправ, запобігання травм, розвиток самостійності
3	Фітнес-додатки та трекери (Strava, MyFitnessPal, Mi Fit)	Моніторинг фізичної активності	Ведення журналу тренувань, відстеження прогресу	Формування самоменеджменту фізичної активності, мотивація через власний прогрес
4	Інтерактивні тестування та опитування (Kahoot, Quizizz)	Перевірка теоретичних знань про фізичну культуру та здоров'я	Онлайн-тести, опитування після занять	Закріплення знань про здоровий спосіб життя, контроль засвоєння теорії



5	Віртуальні групові челенджі / гейміфікація	Підвищення мотивації та залучення студентів	Система балів, рейтинги, змагання між групами	Підвищення активності, формування соціальної мотивації, розвиток командної взаємодії
6	Онлайн-журнали та портфоліо	Самоаналіз та самооцінка студентів	Ведення особистого журналу фізичної активності, завантаження відеозвітів	Формування звички самоконтролю, аналіз результатів та корекція навантаження
7	Вебінари та майстер-класи з тренерами	Поглиблення знань та практичних навичок	Лекції онлайн з демонстрацією вправ, Q&A	Підвищення компетентності у фізичній культурі, усвідомлення важливості активного способу життя
8	Мобільні нагадування та планувальники	Регулярність занять та підтримка дисципліни	Push-повідомлення, календар тренувань	Формування системного підходу до фізичної активності, підвищення мотивації

Джерело: власна розробка авторів

Таблиця систематизує основні дидактичні засоби, що використовуються для організації онлайн-занять з фізичної культури для студентів спеціальності «Менеджмент». Нами запропоновано адекватні цільовим завданням дидактичні засоби, конкретні інструменти та ресурси, які застосовуються у дистанційній організації фізичного виховання: онлайн-платформи, відеоуроки, фітнес-додатки, інтерактивні тести, гейміфікаційні елементи тощо. При цьому створюється творче освітнє середовище, в якому педагоги можуть здійснювати гнучке управління навчально-творчою діяльністю здобувачів:



підтримка активної участі студентів, формування технічних навичок, розвиток самоменеджменту, підвищення мотивації та залучення до навчальної діяльності. У колонці «Форма використання» зазначено, яким чином інструмент інтегрується у навчальний процес: трансляції практичних занять, демонстрації вправ, ведення журналів та портфоліо, участь у групових челенджах або опитуваннях. Очікувані результати відображають педагогічні ефекти використання дидактичних засобів: засвоєння техніки виконання вправ, формування навичок самоконтролю та самоменеджменту, підвищення мотивації до регулярної фізичної активності, розвиток командної взаємодії та відповідальності за власне здоров'я. Таким чином, дана таблиця представляє дидактичну адаптивну модель комплексного підходу до організації дистанційних занять з фізичної культури, який поєднує дидактичні, мотиваційні та цифрові компоненти, спрямовані на ефективне формування фізичної культури, здоров'язбережувальної компетентності та активної життєвої позиції студентів-менеджерів.

Виходячи з сучасних напрямів гуманістичного розвитку суспільства та потреби у формуванні гармонійно розвинутих фахівців [17-20], нами обґрунтовано такі напрями вирішення зазначених вище проблемних аспектів:

1. *Теоретичні основи викладання фізичної культури в умовах онлайн-навчання.* Сучасна вища освіта перебуває на етапі активної цифрової трансформації, що зумовлює необхідність адаптації традиційних методів викладання до дистанційних та змішаних форматів навчання. Дисципліна «Фізична культура» відрізняється практичною спрямованістю, високою значущістю для формування здоров'язбережувальної компетентності та розвитку самоменеджменту студентів. В умовах онлайн-навчання з'являються нові можливості для інтеграції цифрових технологій у навчальний процес: відеоуроки, онлайн-платформи, інтерактивні фітнес-трекери та елементи гейміфікації. Дослідження показують, що ефективність онлайн-занять залежить



не лише від технічних ресурсів, а й від педагогічного проектування, яке враховує вікові та психологічні особливості студентів, мотиваційні чинники та специфіку професійної підготовки. Зокрема, для студентів спеціальності ДЗ «Менеджмент» важливо поєднання теоретичної підготовки з формуванням практичних навичок самоконтролю та самоменеджменту фізичної активності, що дозволяє підтримувати баланс між навчальним навантаженням та фізичною активністю.

2. Дидактичні підходи до мотивації студентів до занять спортом.

Мотивація студентів до фізичної активності визначається поєднанням внутрішніх та зовнішніх чинників. До внутрішніх належать усвідомлення користі фізичної активності для здоров'я, покращення фізичного стану, формування навичок самоменеджменту та самодисципліни. До зовнішніх – організаційні умови, контроль викладача, інтерактивні технології та елементи соціального стимулювання. На основі аналізу літератури і практики дистанційного навчання було визначено кілька ефективних дидактичних стратегій підвищення мотивації:

- компетентнісно-орієнтований підхід, який передбачає формування конкретних умінь та навичок щодо самостійного планування фізичних навантажень та оцінки їх ефективності.
- студентоцентроване навчання, що враховує індивідуальні інтереси, фізичні можливості та професійні цілі студента.
- діяльнісний підхід, який спрямований на активне залучення студентів у процес навчання через практичні завдання, онлайн-тренування та взаємодію з цифровими платформами.
- здоров'язбережувальний підхід, що формує відповідальне ставлення до власного фізичного стану та здоров'я.

3. Використання цифрових технологій та онлайн-інструментів.

Інтеграція цифрових технологій у фізичне виховання дозволяє підвищити ефективність



навчального процесу та мотивацію студентів. До ключових інструментів належать:

- онлайн-платформи для організації тренувань, що дозволяють дистанційно контролювати виконання завдань та вести журнал фізичної активності.
- відеоуроки та вебінари, які демонструють техніку виконання вправ, розробку комплексів тренувань та принципи безпечного навантаження.
- фітнес-трекери та мобільні додатки, що дозволяють студентам самостійно відстежувати показники активності, встановлювати персональні цілі та отримувати зворотний зв'язок.
- гейміфікація та інтерактивні елементи, що стимулюють конкурентний дух, залучення до спільнот та досягнення особистих і групових результатів.

4. *Організація онлайн-занять та методичні рекомендації.* Розроблена структура онлайн-заняття включає:

- теоретичний блок – короткий вступ, роз'яснення цілей та очікуваних результатів, інформація про користь фізичної активності.
- практичний блок – комплекс вправ із відеодемонстрацією та поетапним виконанням. Студенти виконують вправи самостійно або у групах у режимі онлайн, використовуючи фітнес-трекери та цифрові платформи.

Контроль та самооцінювання – формування звітів про виконані завдання, обговорення результатів, аналіз індивідуальних досягнень та рекомендації щодо покращення фізичної активності. Методичні рекомендації передбачають використання диференційованих навантажень, адаптацію вправ під фізичні можливості студентів та регулярний моніторинг мотиваційного стану через опитування, самооцінку та інтерв'ю.

Враховуючи результати проведених науково-педагогічних досліджень [21; 23], нами обґрунтовано методичні рекомендації з використання дидактичних засобів on-line занять з фізичної культури. Насамперед, планування

занять здійснюється на основі покрокової методики досягнення освітнього результату (табл. 2).

Таблиця 2

Покрокова методика організації онлайн-занять з фізичної культури та формування мотивації студентів спеціальності D3 «Менеджмент»

Час	Етап заняття	Вправи / Діяльність	Цифрові інструменти	Методичні акценти
1	2	3	4	5
0–5 хв	Вступна частина	Привітання, мотиваційне вступне слово, нагадування про техніку безпеки.	Zoom/Teams	Пояснити важливість фізичної активності, збудити внутрішню мотивацію
5–15 хв	Розминка	Розтяжка верхньої та нижньої частини тіла, легкі кардіо вправи (біг на місці, стрибки).	Відеоурок (YouTube або запис викладача)	Контроль правильності виконання через відео; нагадування про правильне дихання та поставу
15–35 хв	Основна частина	1. Присідання – 3 підходи по 15 разів. 2. Планка – 3 підходи по 30–45 сек. 3. Випади – 3 підходи по 12 разів на ногу. 4. Вправи на руки з еластичною стрічкою – 3 підходи по 15 разів.	Фітнес-додатки (Strava, MyFitnessPal, Mi Fit) для відстеження результатів	Показ правильного виконання через відео; студенти виконують вправи самостійно, записують прогрес у додатку
35–45 хв	Інтерактивна частина	Короткий челендж: «Хто більше присідань виконає за 1 хвилину»; групова робота в breakout rooms.	Zoom/Teams + Kahoot/Quizizz для підрахунку балів	Формування командної мотивації, залучення елементів гейміфікації



45–55 хв	Заспокійливі вправи	Статична розтяжка, дихальні вправи	Відеоурок або пряма демонстрація	Підтримка правильного дихання, релаксація, зниження стресу
55–60 хв	Рефлексія та оцінювання	Студенти заповнюють онлайн-анкету: оцінка власної активності, відчуттів, рівня мотивації	Google Forms / Microsoft Forms	Формування самоконтролю та рефлексії, підведення підсумків, рекомендації для наступного заняття

Джерело: власна розробка авторів

Викладачу рекомендується формувати структуру онлайн-заняття, комбінуючи різні дидактичні засоби (табл. 1): наприклад, почати з демонстраційного відеоуроку, провести онлайн-тренування через Zoom, завершити інтерактивним тестуванням або груповим челенджем. Під час планування слід враховувати рівень фізичної підготовки студентів, їх мотиваційні потреби та специфіку професійної спеціальності.

Особливу увагу слід приділити інтеграції цифрових інструментів для моніторингу та контролю. Використання фітнес-додатків та трекерів дозволяє студентам самостійно вести облік тренувань і оцінювати власний прогрес. Онлайн-журнали та портфоліо мають використовуватися для систематизації результатів, що забезпечує зворотний зв'язок і дозволяє викладачу коригувати навантаження.

Досвід реалізації запропонованої методики доводить, що в умовах дистанційного навчання важливо забезпечити високий рівень індивідуалізації та диференціації навчально-творчої діяльності здобувачів. Залежно від фізичних можливостей та рівня підготовки студентів доцільно пропонувати альтернативні вправи та варіанти навантажень. Адаптивний підхід забезпечує



безпеку, підвищує ефективність занять і дозволяє формувати навички самоменеджменту фізичної активності.

Дієвим напрямом комплексної організації процесу викладання фізичної культури студентів спеціальності D3 «Менеджмент» в умовах on-line навчання є формування навичок самоконтролю та рефлексії здобувачів. Студентам доцільно регулярно вести записи про виконані вправи, відстежувати прогрес та оцінювати результати власної діяльності. Використання інтерактивних тестів та анкет дозволяє формувати звичку аналізувати свої досягнення та коригувати плани тренувань при регулярному зворотному зв'язку. Викладач повинен надавати рекомендації щодо техніки виконання вправ, корекції навантажень і підвищення мотивації. On-line-консультації та групові обговорення допомагають студентам долати труднощі та підтримують високий рівень залученості до навчального процесу. Теоретична частина заняття (здоров'язберезувальні принципи, методи самоконтролю, мотиваційні аспекти) має бути інтегрована з практичними вправами та онлайн-тренуваннями.

Для посилення мотиваційної складової ми рекомендуємо ширше реалізовувати елементи гейміфікації, рейтингових таблиць, групових челенджів [20, с. 15], що сприяє підвищенню активності та зацікавленості студентів. Важливо поєднувати зовнішні стимули (оцінки, нагороди) із внутрішньою мотивацією, пояснюючи користь фізичної активності для здоров'я та професійної підготовки. Мотиваційне середовище в дистанційному або змішаному навчанні з фізичної культури створює умови для формування у студентів-менеджерів самодисципліни, відповідальності за власне здоров'я та усвідомлення взаємозв'язку фізичної активності з професійною ефективністю. В умовах професійної освіти майбутніх менеджерів ключовим є розвиток компетентності самоменеджменту, що включає планування власного часу, контроль фізичної активності, рефлексію досягнень та корекцію поведінки для досягнення професійних і життєвих цілей.



Мотиваційне середовище формується через поєднання внутрішньої та зовнішньої мотивації [19]:

1- внутрішня мотивація стимулюється через усвідомлення користі фізичної активності для здоров'я, підвищення енергії, концентрації та ефективності навчальної та майбутньої професійної діяльності. Для студентів-менеджерів регулярні фізичні навантаження пов'язані з розвитком стресостійкості, концентрації уваги та витривалості, що є критично важливими для управлінської роботи;

2- зовнішня мотивація забезпечується елементами гейміфікації (рейтинги, онлайн-челенджі, групові змагання), системою контролю та зворотним зв'язком від викладача, що підтримує дисципліну та регулярність занять.

Успішна мотивація до фізичної активності спирається на поетапне формування самодисципліни [21, с. 102]: 1) усвідомлення мети – студентам пояснюється, як фізична активність впливає на здоров'я, ефективність навчання та професійну продуктивність; 2) планування та організація – студенти ведуть власні журнали або електронні портфоліо фізичної активності, визначають цілі та контрольні точки; 3- моніторинг та рефлексія – використання фітнес-додатків, онлайн-трекерів та інтерактивних опитувань дозволяє відстежувати прогрес та аналізувати результати; 4) підтримка соціального середовища – групові челенджі, обговорення в breakout-rooms та онлайн-форумах стимулюють відповідальність перед колегами та формують командну мотивацію. Таким чином, мотиваційне середовище забезпечує системну інтеграцію фізичної активності у щоденну практику студентів-менеджерів, формує навички самоконтролю, самодисципліни та усвідомленого управління власним здоров'ям, що, в свою чергу, позитивно впливає на формування професійної компетентності майбутніх керівників.

Реалізації зазначених вище педагогічних умов та методичних рекомендацій сприяє формуванню комплексної фахової компетентності



майбутнього менеджера: фізичної підготовки, самоменеджменту та мотиваційної готовності до активного способу життя. Нижче наведемо приклад плану on-line -заняття з фізичної культури.

Тема: «Підвищення фізичної активності та формування здоров'язбережувальної компетентності у студентів-менеджерів».

Тривалість: 60 хвилин.

Цілі заняття:

- ознайомити студентів з базовими вправами для розвитку сили, гнучкості та витривалості;
- сформувати мотивацію до регулярної фізичної активності у дистанційному форматі;
- розвивати навички самоконтролю та самоменеджменту здоров'я через використання цифрових інструментів.

Завдання заняття:

- виконати комплекс вправ, адаптований під різні рівні підготовки;
- зареєструвати результати виконання вправ у фітнес-додатку або електронному журналі;
- провести рефлексію та самооцінку фізичної активності.

Очікувані результати:

- студенти опанували комплекс базових вправ для розвитку сили, гнучкості та витривалості;
- підвищено мотивацію до регулярних занять фізичною активністю;
- здобувачі навчилися користуватися цифровими інструментами для самоконтролю та оцінки результатів;
- формується культура здорового способу життя та навички самоменеджменту;
- обґрунтування мотиваційного середовища для розвитку самодисципліни та усвідомлення значення фізичної активності.



Результати дослідження та їх педагогічна значущість. Апробація запропонованої моделі у Державному біотехнологічному університеті протягом 2022-2025 рр. показала такі позитивні зрушення в організації викладання фізичної культури у студентів спеціальності D 3 «Менеджмент» в умовах онлайн-навчання [24, с. 199]:

- зростання внутрішньої мотивації студентів до регулярних занять спортом;
- підвищення ефективності самоменеджменту фізичної активності;
- позитивний вплив на психоемоційний стан та здатність поєднувати навчальні навантаження із фізичною активністю;
- можливість масштабування моделі на інші спеціальності та освітні програми.

Результати впровадження запропонованої дидактичної моделі на факультеті менеджменту, адміністрування та права ДБТУ доводять, що інтеграція дидактичних, мотиваційних і цифрових компонентів дозволяє ефективно організувати процес викладання фізичної культури в умовах онлайн-навчання та формує у студентів спеціальності D 3 «Менеджмент» відповідальне ставлення до фізичної активності й здоров'я.

Висновки та рекомендації. На основі проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Ефективність онлайн-викладання фізичної культури значною мірою залежить від інтеграції дидактичних, мотиваційних та цифрових компонентів навчального процесу. Використання відеоуроків, онлайн-платформ, фітнес-додатків та елементів гейміфікації дозволяє студентам спеціальності D3 «Менеджмент» активно брати участь у фізичній діяльності та контролювати власний прогрес.

2. Мотиваційні фактори є ключовими для формування стійкої зацікавленості студентів у регулярних заняттях спортом. Використання



компетентнісно-орієнтованого та студентоцентрованого підходів, а також системи внутрішніх і зовнішніх стимулів, сприяє підвищенню самоорганізації та самоменеджменту фізичної активності.

3. Цифрові технології не лише підтримують процес навчання, а й дозволяють створювати індивідуальні маршрути розвитку, що враховують фізичні можливості, рівень підготовки та професійні потреби студентів. Онлайн-інструменти дозволяють проводити дистанційний контроль та аналіз результатів, а також забезпечують зворотний зв'язок і мотиваційне підкріплення.

4. Методичні рекомендації включають комбінування теоретичного і практичного блоків, диференційоване навантаження, регулярне самооцінювання та використання цифрових засобів моніторингу. Такий підхід дозволяє формувати у студентів усвідомлене ставлення до власного здоров'я та фізичної активності, а також підвищує загальну ефективність освітнього процесу.

5. Практичне значення дослідження полягає у розробці комплексної моделі організації онлайн-занять з фізичної культури для студентів спеціальності «Менеджмент», яка поєднує дидактичні, мотиваційні та цифрові підходи. Запропонована модель може бути адаптована для інших спеціальностей та закладів вищої освіти, забезпечуючи комплексне формування фізичної культури та здоров'язберезувальної компетентності студентів.

Наведені вище висновки обумовлюють відповідні рекомендації для практичного застосування запропонованих педагогічних новацій:

- викладачам фізичної культури рекомендується активно використовувати цифрові платформи та інтерактивні інструменти для організації дистанційних та змішаних занять;
- необхідно поєднувати різноманітні мотиваційні стратегії, включаючи внутрішню зацікавленість та зовнішні стимули, з урахуванням специфіки професійної підготовки студентів.



- слід впроваджувати системи самооцінювання та моніторингу прогресу студентів через електронні журнали, фітнес-додатки та онлайн-опитування;
- розробляти адаптивні комплекси фізичних вправ, які враховують рівень фізичної підготовки, індивідуальні особливості та професійні потреби студентів.

Таким чином, реалізація комплексного підходу до організації онлайн-занять з фізичної культури дозволяє підвищити ефективність навчального процесу, формувати у студентів стійкі мотиваційні та здоров'язбережувальні навички, що відповідає сучасним вимогам вищої освіти та цифрової трансформації освітнього середовища.

Список використаних джерел

1. Сидоренко О. В. Дистанційне навчання у вищій школі: проблеми та перспективи. Київ: Видавничий дім «Освіта», 2019. 224 с.
2. Литвиненко Т. В., Сидоренко В. І. Цифрові технології у формуванні здоров'язбережувальної компетентності студентів. Харків: ХНАУ, 2021. 142 с.
3. Хоменко Т. В. Формування мотивації до здорового способу життя у студентів економічних спеціальностей. *Вісник освіти*. 2019. № 8(2). С. 60–69.
4. Іванова Л. М. Вплив онлайн-тренувань на фізичну активність студентів-менеджерів. *Наукові записки*. 2021. Т. 18, № 4. С. 102–110.
5. Бондаренко М. І. Мотивація студентів до фізичної активності в умовах онлайн-навчання. *Науковий вісник*. 2021. Т. 14, № 3. С. 45–53.
6. Smith J., Jones R. Digital tools for student engagement in physical education. *International Journal of Educational Technology*. 2020. Vol. 17, № 2. – P. 55–68.
7. Lee H., Kim S., Park J. Gamification and online learning in university physical education. *Journal of Teaching and Learning*. 2022. Vol. 21, № 1. – P. 12–29.



8. Anderson P. E-learning in physical education: trends, methods, and challenges. *Education Sciences*. 2021. Vol. 11, № 5. – P. 215–230.
9. Chen L., Zhao Y. Motivational strategies in online physical education for university students. *Computers & Education*. 2023. Vol. 192. – P. 104622.
10. Петренко І. В. Цифрові технології у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. *Фізична культура і спорт*. 2020. Т. 12, № 2. С. 34–42.
11. Гнатенко С. П. Особливості організації фізичного виховання у дистанційному форматі. *Педагогіка і психологія*. 2022. № 5(1). С. 77–85.
12. Коваленко О. М. Психологічні аспекти мотивації студентів до фізичної активності у дистанційному навчанні. Київ: Видавничий дім «Освіта», 2020. 176 с.
13. Бабенко Л. С. Використання інтерактивних методів у дистанційному фізичному вихованні студентів. Львів: Видавництво «Академія», 2019. 152 с.
14. Козіброда Л.В., Мкртчян О.А., Корчагін М. В. та ін. Впровадження інноваційних педагогічних технологій у процес викладання фізичного виховання та спорту. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025.
15. Гончаренко І.С., Шевченко О.В. Інноваційні технології у системі формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. 2024. Вип. 213. С. 110-114.
16. Нестеренко О, М., Шпітун І. І., Бабич Т. М. Інноваційні підходи до викладання фізичної культури в закладах вищої освіти: підвищення ефективності навчання та розвитку фізичних якостей студентів. *Академічні візії*. 2024. Випуск 35. С. 1-10.
17. Шевченко Н. П., Гончаренко І. В. Методичні рекомендації щодо організації онлайн-занять з фізичної культури у вищих навчальних закладах. Київ: НУБіП України, 2022. 88 с.



18. Тарасенко І. В. Гейміфікація як інструмент мотивації студентів до фізичної активності в онлайн-навчанні. Журнал «Освітні технології», 2021. – № 3. С. 34–44.
19. Андрєєва О. В. Теоретико-методичні засади формування мотивації до рухової активності студентської молоді : монографія. Київ : НУФВСУ, 2012. 320 с.
20. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Мотиваційні пріоритети студентів у сфері фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 3. С. 12–18.
21. Москаленко Н. В. Формування культури здоров'я студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2019. Вип. 159. С. 98–103.
22. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.
23. Sallis J. F., Owen N., Fisher E. B. Ecological models of health behavior. In: *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* / ed. K. Glanz, B. K. Rimer, K. Viswanath. 5th ed. San Francisco : Jossey-Bass, 2015. P. 43–64.
24. Трегуб К.М., Трегуб Є.М. Проблеми організації тренувального процесу і підтримки фізичного та ментального здоров'я молоді в умовах воєнного часу. *Актуальні проблеми формування творчого потенціалу майбутніх фахівців в умовах цифрової педагогіки: матеріали Всеукраїнської науково- методичної конференції* (м. Харків, 4 грудня 2025 року); за заг. ред.: В.М. Нагаєва, Ю.М. Сагачко, Н. О. Єфремової. Харків: Комунальне підприємство «Міська друкарня», 2025. С. 197-202.