

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДИСТАНЦІЙНІЙ ФОРМІ НАВЧАННЯ



*Кравченко Катерина*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

**DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-037**

### **Annotations**

**Introduction and purpose of the study.** In order to prevent the threat of the spread of the COVID-19 pandemic, quarantine was introduced in Ukraine in March 2020, and at the same time there was an urgent need to transfer the educational process to a remote area. Under such conditions, teachers faced a new challenge, because physical education, as a discipline, is not characterized by teaching it remotely. At the same time, the question of maintaining the required level of physical activity and maintaining the health of student youth arose. The purpose of the study is to develop a model of effective organization of classes in the discipline of «Physical Education» in higher educational institutions during distance education.

**Material and research methods.** The study was conducted at the National Technical University «Dnieper Polytechnic». Methods of theoretical research are used (generalization of literature, materials from the Internet, abstraction, idealization, analysis and synthesis, induction and deduction).

**Results.** An effective model of distance education in physical education provides a combination of practical and theoretical knowledge in the education process of students. At the same time, it contributes to the formation of students as future professionals and socially active representatives of society through the acquisition of the necessary knowledge and skills during physical education. A significant driving force in the organization of distance learning in physical education is the close cooperation of the management of higher education and directly the Department of Physical Education, which provide a regulated approach to creating an effective system of learning in distance education.

**Conclusions.** The generalization of the research results proves that the organization of distance learning in physical education directly depends on a systematic approach to the process, as well as the choice of effective software for the most effective organization of physical education, maintaining constant contact in the system «teacher-student» and creation of modern information and educational content to fill the remote platform and ensure the implementation of the educational component.

**Key words:** distance education, students, teachers, physical education, information technologies.

### **Анотація**

**Вступ і мета дослідження.** Для запобігання загрози розповсюдження пандемії COVID-19 у березні 2020 року в Україні було введено карантин, водночас виникла гостра необхідність переведення навчального процесу у дистанційний простір. За таких умов викладачі опинились перед новим викликом, адже фізичному вихованню, як навчальній дисципліні, не притаманне викладання її дистанційно. Тож, постало питання збереження необхідного рівня фізичної активності та збереження здоров'я студентської молоді.

**Мета дослідження** – розробити модель ефективної організації занять з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти під час дистанційної форми навчання.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилось у Національному технічному університеті

«Дніпровська політехніка». Використані методи теоретичного дослідження (узагальнення літератури, матеріалів з Інтернету, абстрагування, ідеалізація, аналіз і синтез, індукція та дедукція).

**Результати.** Ефективна модель організації дистанційного навчання з фізичного виховання забезпечує поєднання практичних і теоретичних знань у процесі навчання студентів. Водночас сприяє становленню студентів як майбутніх фахівців та соціально-активних представників суспільства за рахунок набуття необхідних знань і навичок під час занять фізичним вихованням. Значущою рушійною силою в організації дистанційного навчання з фізичного виховання є тісна взаємодія керівництва закладу вищої освіти і безпосередньо кафедри фізичного виховання, які забезпечують регламентований підхід до створення ефективної системи організації навчання в умовах дистанційної освіти.

**Висновки.** Узагальнення результатів дослідження доводить, що організація дистанційного навчання з фізичного виховання безпосередньо залежить від системного підходу до самого процесу, а також від вибору ефективного програмного забезпечення для максимально ефективної організації занять з фізичного виховання, підтримання постійного контакту у системі «викладач-студент», а також створення сучасного інформаційно-навчального контенту для наповнення дистанційної платформи та забезпечення виконання освітньої складової.

**Ключові слова:** дистанційне навчання, студенти, викладачі, фізичне виховання, інформаційні технології, дистанційна освіта.

**Вступ.** Для запобігання загрози розповсюдження пандемії COVID-19 у березні 2020 р. в Україні було введено карантин, а отже виникла необхідність перевести навчальний процес в освітніх закладах всієї країни, включаючи заклади вищої освіти (ЗВО), у дистанційний простір. За таких умов частина викладачів опинились перед новим викликом, адже фізичне виховання як дисципліна, що передбачає спрямовану фізичну активність, не очевидна для її викладання дистанційно як у загальноосвітніх навчальних закладах, так і у ЗВО.

Через введення дистанційного навчання перед кафедрами фізичного виховання постали непрості завдання. Адже ця форма організації навчання повинна забезпечувати студентам необхідний рівень рухової активності поза межами фізкультурно-спортивних об'єктів ЗВО, при цьому враховуючи повну самостійність студентів. Водночас важливою вимогою було забезпечення їх нормальної рухової активності, дотримання мінімізації травматизму та будь-яких інших негативних наслідків під час занять фізичним вихованням.

При цьому необхідно також зазначити, що фізична активність

здобувачів вищої освіти – це потужний засіб відновлення розумових і фізичних сил студентів, оптимізації складного багатфакторного процесу адаптації не тільки до нових умов навчальної діяльності, що передбачає перехід на дистанційну форму навчання (ДН), а й до життя в цілому. Адже відомо, що достатня фізична активність ефективно впливає на покращення процесу адаптації через зменшення стресу, полегшення симптомів депресії та тривоги, підвищення самооцінки [10; 11]. Також необхідно зазначити, що заняття фізичною культурою – це також один з ефективних засобів зниження ризику появи та прогресування ряду захворювань, що сприятливо впливає на стан здоров'я студентів [9].

Спеціальні вимоги та заходи під час дії карантинних обмежень, такі як переважне перебування вдома, закриття парків, спортивних залів, фітнес-центрів тощо, – були необхідні для стримування спочатку поширення захворювання на COVID-19, а потім із запровадженням з 24 лютого 2022 р. воєнного стану, мають досить значний негативний вплив на зниження рекомендованої добового обсягу рухової активності молоді людини [12; 15].

За своєю суттю, незалежно від навчальної дисципліни, дистанційне навчання – це форма навчання з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, які забезпечують інтерактивну взаємодію викладачів та студентів на різних етапах навчання і самостійну роботу з матеріалами інформаційної мережі [2].

У ст. 49 Закону України «Про вищу освіту» від 28.12.2014 р. (з наступними змінами) чітко зазначено, що: «Навчання у вищих навчальних закладах здійснюється за такими формами: інституційна (очна, денна, вечірня), заочна, дистанційна, мережева); дуальна. Форми навчання можуть бути поєднані» [7].

Положення про дистанційне навчання, яке затверджене Наказом Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 р., так пояснює: «Під дистанційним навчанням розуміється індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, 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» [6].

Положення про дистанційне навчання, затверджене Наказом Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 р., тлумачить так: «Дистанційна форма навчання – це форма організації навчального процесу у вищих навчальних закладах, яка забезпечує реалізацію дистанційного навчання та передбачає можливість отримання випускниками документів державного зразка про відповідний освітній або освітньо-кваліфікаційний рівень» [6].

В умовах сьогодення дистанційна форма навчання з «Фізичного виховання» не лише є новою та мало вивченою її особливістю, але водночас потрібно брати до уваги, що вона є однією з провідних освітніх тенденцій у сучасному світі. Будучи адаптованою до різних навчальних дисциплін, дистанційна освіта надає змогу реалізувати процес безперервної освіти на практиці. Серед поширених засобів безпосередньої організації дистанційного навчання, які треба навчитись залучати, можна виділити наступні: відеоконференції; електронна пошта; веб-сайти та ресурси; онлайн-репозитарії; канали месенджерів; соціальні мережі; чати; форуми тощо [3].

Система організації дистанційного навчання має певні етапи створення, які забезпечують її ефективне впровадження та функціонування впродовж всього регламентованого періоду навчання. При цьому слід враховувати потреби всіх сторін навчального процесу, тобто викладачів, студентів, а також і ЗВО [8].

Наразі в Україні в рамках здобуття вищої освіти існують наступні моделі дистанційного навчання:

- на базі самостійного вивчення матеріалу (екстернат);
- навчання в університеті;
- співпраця навчальних закла-

дів;

- автономні освітні установи;
- автономні навчальні системи;
- дистанційне навчання з використанням мультимедійних програм [1].

Також слід зазначити що за типом організації дистанційного навчання можна виділити: синхронний режим, асинхронний режим, а також змішана форма. Синхронний режим - взаємодія між суб'єктами дистанційного навчання, під час якої всі учасники одночасно перебувають у веб-середовищі дистанційного навчання (чат, аудіо-, відеоконференції, соціальні мережі тощо) [6]. Асинхронний режим - взаємодія між суб'єктами дистанційного навчання, під час якої учасники взаємодіють між собою із затримкою у часі, застосовуючи при цьому електронну пошту, форум, соціальні мережі тощо [6]. Змішана форма навчання визначається поєднанням традиційного навчання з онлайн-навчанням.

Очевидно, що дистанційне навчання як форма організації освітнього процесу у фізичному вихованні зумовлює створення, розробку та впровадження ефективних моделей навчання з використанням інформаційних і комп'ютерних технологій. Позитивним у таких змінах є те, що використання різноманітних технологій дозволяє викладати майже весь контент, пов'язаний з фізичним вихованням, але водночас необхідно знаходити найбільш ефективні підходи і способи організації занять, щоб дати змогу студентам досягати необхідного рівня рухової активності, зберігаючи при цьому позитивне середовище навчання у цій дисципліні. Таким чином, процеси дистанційного навчання потребують суттєвих змін у роботі кафедр і фахівців фізичного виховання [9].

Зробимо також наголос на тому що кожен студент під час дистанційного навчання несе спільну з викладачем відпові-

дальність за результати навчального процесу, хоча він і повинен бути більш автономним і незалежним у пошуку потрібних йому знань, має критично обмірковувати, чого вчитися і як навчитися досягати своїх цілей [13; 14].

Отже, ефективно організована система ДН забезпечує набуття студентами нових знань, вмінь і навичок, ефективне використання інформаційних ресурсів, підвищує рівень їх інформаційної та медійної грамотності [4]. Поєднання практичних і теоретичних занять є важливою умовою для успішного навчання у ЗВО. Під час своїх занять студенти повинні здобувати всі необхідні знання та навички, які необхідні їм як майбутнім фахівцям у своєму виробничому середовищі, так і у повсякденному житті, при заняттях спортом тощо. Зауважимо, що процес навчання залежить від закладу вищої освіти, який студент вибирає для навчання і куди має змогу поступити, виходячи з бази знань по закінченню загальноосвітнього навчального закладу. Адже кращі університети можуть допомогти їх випускникам з перспективою гарних кар'єрних можливостей.

**Мета дослідження** – розробити модель ефективної організації занять з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти під час дистанційної форми навчання.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилось у Національному технічному університеті (НТУ) «Дніпровська політехніка». Використані методи теоретичного дослідження (узагальнення літератури, матеріалів з Інтернету, абстрагування, ідеалізація, аналіз і синтез, індукція та дедукція).

**Результати.** В умовах карантинних обмежень для організації навчального процесу на кафедрі фізичного виховання та спорту (ФВтаС) НТУ «Дніпровська політехніка» була розроблена систе-

ма організації дистанційного навчання з дисципліни, яка тут має назву «Фізична культура і спорт» для студентів перших і других курсів з використанням програмних продуктів Google Microsoft Teams і дистанційної платформи «Moodle» (рис. 1). Ця система враховує особливості організації очної, дистанційної та змішаної форми навчання.

Етапи організації навчання, згідно з поданою моделлю організації освітнього процесу зі студентами, є такими:

1. Створення загальних команд факультетів з фізичного виховання на платформі MS «Teams» (відповідальні – заступники деканів (директорів) інститутів (факультетів) (до початку нового навчального року).

2. Проведення першого вступного заняття в онлайн-режимі на платформі MS «Teams» (відповідальні – заступники деканів (директорів) інститутів (факультетів)).

3. Проведення онлайн-анкетування (відповідальний – заступник завідувача кафедри із загальних питань).

4. Аналіз та узагальнення отриманих даних (відповідальний – заступник завідувача кафедри з загальних питань).

5. Розподіл студентів за медичними групами та спортивними відділеннями (відповідальні – заступники деканів (директорів) інститутів (факультетів)).

6. Підключення студентів до створених викладачами каналів у MS «Teams» і дистанційних курсів на платформі «Moodle» згідно з обраним видом спорту (відповідальні – викладачі з обраних видів спорту, заступники деканів (директорів) інститутів (факультетів)).

7. Безпосереднє проведення онлайн-занять у MS «Teams» і на дистанційній платформі «Moodle» (відповідальні – викладачі з обраних видів спорту).

8. Отримання заліку з дис-

ципліни згідно з вимогами встановленої в НТУ «Дніпровська політехніка» бально-рейтингової системи оцінювання успішності студентів (відповідальні – викладачі з обраних видів спорту, заступники деканів (директорів) інститутів (факультетів)).

Для участі у заняттях з різних дисциплін студенти першого курсу безпосередньо перед початком навчального року отримують корпоративний обліковий запис Microsoft Office, а разом з ним – доступ до програмних продуктів центру «Office365» та всіх навчальних ресурсів університету.

Кафедрою фізичного виховання та спорту до початку навчального року безпосередньо створюються загальні канали MS Teams для кожного факультету університету саме з дисципліни «Фізична культура і спорт» для оперативного спілкування та проведення вступних занять з відповідальними викладачами кафедри.

Також слід зазначити, що,

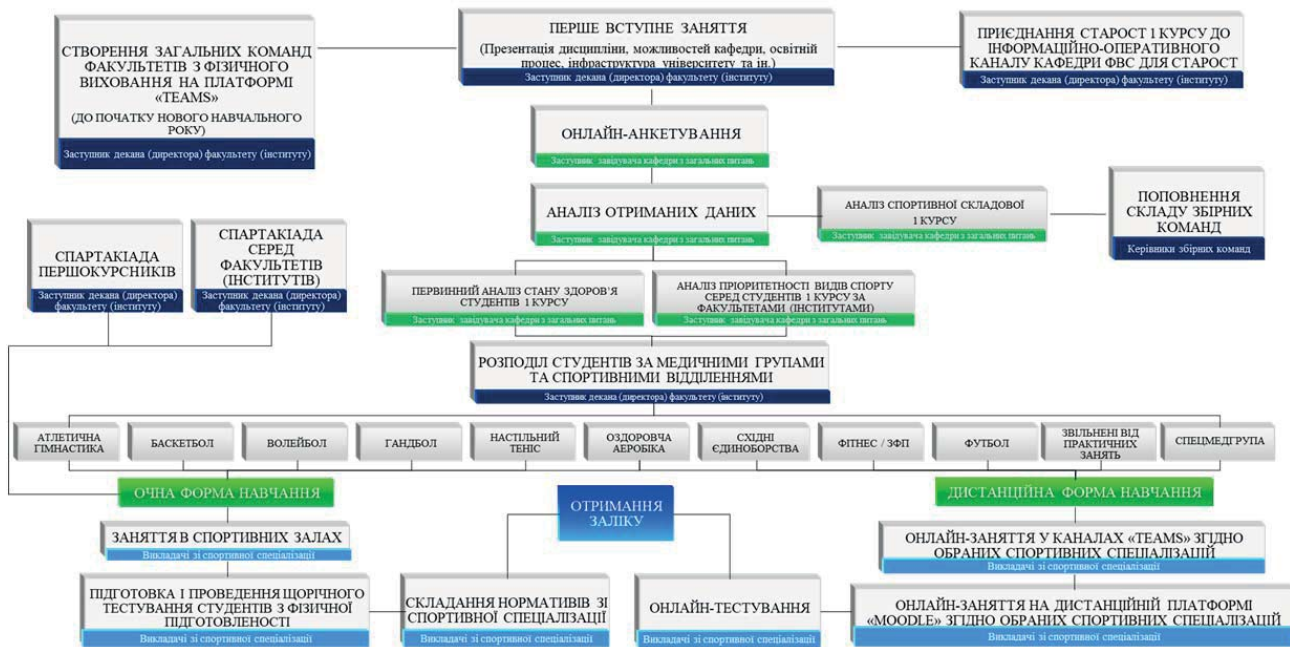
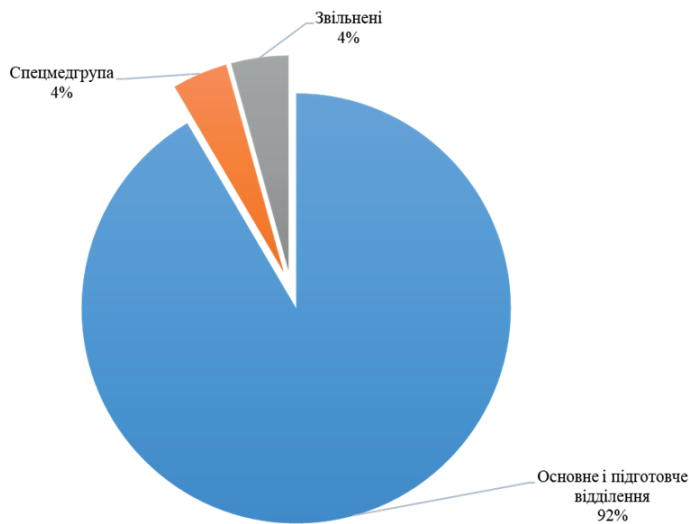


Рис. 1. Модель організації освітнього процесу зі студентами 1 курсу на кафедрі ФВтаС НТУ «Дніпровська політехніка»



**Рис. 2. Первинний розподіл за медичними відділеннями (основна, підготовча, спецмедгрупа, а також звільнені від практичних занять) за результатами онлайн-анкетування**

згідно з робочою програмою дисциплін, студенти першого року навчання розподіляються за медичними групами (основна, підготовча, спеціальна медична, а також студенти, звільнені від практичних занять) – рис. 2 та, окремо, спортивними відділенням (9 видів спорту, які культивуються на кафедрі).

Для організації процесу розподілу студентів в умовах дистанційного навчання було використано онлайн-анкету, яка в повній мірі надала змогу зібрати всю необхідну інформацію від студентів: контактні дані, первинну інформацію про стан здоров'я, спортивні досягнення, обрання студентом виду спорту для занять з дисципліни «Фізична культура і спорт».

Як можна побачити з діаграми на рис. 2, кількість студентів, які при проходженні анкетування віднесли себе до основного і підготовчого медичного відділення, на початку 2021-2022 навчального року складала 92 %, а до спеціальної медичної групи та звільнених, відповідно, по 4%. Вказані 92% зумовлені декількома фактами. По-перше, деякі студенти, які віднесли себе до основного і

підготовчого відділення, зробили це свідомо, через бажання бути «як усі», незважаючи на існуючі проблеми з власним здоров'ям. По-друге, це та частина студентів, які на той час не знали, що мають певні проблеми з власним здоров'ям. Тож, з часом вони будуть перерозподілені до спеціальної медичної групи або до числа звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання». Саме тому протягом 1 семестру 2021-2022 н. р. кількість студентів, які були перерозподілені після надання медичних довідок до спеціального медичного відділення, а також звільнених від практичних занять, виросла у 2,5 рази.

Після проходження розподілення студенти розпочинають заняття безпосередньо з викладачами з обраних видів спорту. Кожне заняття проходить у режимі онлайн відеозібрання в окремо створеному каналі MS Teams згідно з розкладом, а також паралельно студенти мають доступ до заздалегідь створеного дистанційного курсу на платформі «Moodle», на якому розміщені та постійно оновлюються навчально-методичні матеріали з дисципліни «Фізична культура і спорт»

з кожного запропонованого студентам виду спорту.

Для оцінювання результатів навчання студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт» кафедрою ФВтаС було розроблено Положення «Про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт». Дане положення регламентує систему оцінювання в умовах очного та дистанційного навчання, а також в умовах змішаної форми навчання. Бально-рейтингова система оцінки – це комплекс заходів, що забезпечують перевірку якості навчальної роботи студентів при освоєнні ними основоположних компонентів дисципліни «Фізична культура і спорт»: теоретичної, методичної, фізичної підготовки, а також відвідування практичних занять і участь у спортивно-масових заходах.

Основними цілями використання бально-рейтингової системи оцінювання є: підвищення ефективності управління навчальним процесом; забезпечення об'єктивності процедури оцінювання рівня знань, вмінь і навиків тих, хто навчається; формування у студентів мотивації до регулярного і систематичного відвідування практичних занять, а також до самостійної роботи з фізичного виховання; підвищення мотивації студентів до більш активної участі у спортивно-масових заходах; зниження ролі випадковості під час складання заліку. Оцінка якості роботи в бально-рейтинговій системі являється накопичувальною, тобто, шляхом надання вибору студенту різних складових основних розділів навчальної програми з урахуванням якості виконання встановлених вимог. У такий спосіб здійснюється накопичення балів і, відповідно кількісно оцінюються всі результати навчання за семестр [5]. Загальні вимоги отримання заліку, згідно з Положенням «Про бально-рейтингову систему оцінювання успішності



Рис. 3. Загальні вимоги отримання заліку згідно з Положенням «Про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт»

студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт», подані на рис. 3.

**Дискусія.** В сучасних реаліях дистанційне навчання набирає все більше популярності та розвитку у ЗВО, що зумовлено не тільки карантинними вимогами і військовим станом, але також бажанням безпосередніх учасників навчального процесу – студентів мати необмежений доступ до навчання та освітнього контенту незалежно від місця свого знаходження та часу занять. Водночас необхідно зберегти якість професійної діяльності викладачів, які у переважній більшості, по-перше, цінують особисте спілкування зі студентами і, по-друге, саме заняття на спортивних об'єктах ЗВО та у присутності викладачів і є притаманними для фізичного виховання студентів. Це створює особливі складнощі організації навчального процесу з фізичного виховання. Враховуючи подане, для ефективної організації дистанційного навчання система його організації повинні однаково ефективно використовувати синх-

ронний та асинхронний режими, а також змішану форму організації навчання.

**Висновки.** Результати дослідження показали, що запропонована модель організації занять у ході дистанційного навчання забезпечила якісний контроль навчального процесу з дисципліни «Фізична культура і спорт» і збереження необхідного рівня рухової активності. Вона також значно підвищила рівень теоретичної підготовки студентів, забезпечила високий рівень самоконтролю, важливою умовою чого було врахування побажань студентів під час вибору спортивного відділення згідно з їх вподобаннями, формування бази медичних довідок, що уточнюють стан здоров'я контингенту студентів, які проходять навчання на кафедрі ФВтаС.

Можна зазначити з результатів спостережень, що запропонована модель організації занять з дисципліни «Фізична культура і спорт» підвищила рівень зацікавленості студентів до цієї дисципліни; в цілому не лише підвищився рівень

відвідуваності занять, але й зросли показники успішності.

Застосування даної моделі дистанційної організації навчання з фізичного виховання забезпечила максимально ефективний контакт викладача та студента, дала можливість регулювати фізичну активність студентів, інтенсивність навантаження, впливати на настрій і самопочуття, знизити почуття тривоги та досягти більш ефективної адаптації в умовах карантинних обмежень і воєнного стану, зокрема в режимі ізоляції.

Як було доведено, значну увагу в організації освітнього процесу з фізичного виховання слід приділяти використанню інформаційно-комунікаційних технологій, що забезпечує якісний процес навчання та підготовки висококваліфікованих спеціалістів. Також слід зазначити, що обрані технології, які використовують у процесі навчання, мають сприяти творчому підходу студентів до вивчення та засвоєння навчального матеріалу.

Таким чином, запропонована

і перевірена впродовж навчального року модель організації дистанційного навчання з фізичного виховання забезпечує оптимальну взаємодію всіх учасників навчального процесу та підвищує

ефективність самого процесу навчання з даної дисципліни.

**Перспектива подальших досліджень** пов'язана з вдосконаленням і розробкою ефективної системи організації дистанційно-

го навчання з фізичного виховання студентів ЗВО з послабленим здоров'ям.

**Конфлікт інтересів.** Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

### Література

1. Дистанційна освіта. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distance-education>
2. Дистанційна освіта. URL: <http://vnz.org.ua/distance-education/pro>
3. Засоби та інструментарій дистанційного навчання. URL: <https://naurok.com.ua/zasobi-ta-instrumentariy-distance-education-206050.html>
4. Літвінова А.М., Пеню В. В., Тимченко Г.М. Використання інформаційних технологій у фізичному вихованні студентів. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2020. № 4. С. 47-51
5. Положення «Про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт». Кафедра фізичного виховання та спорту, НТУ «Дніпровська політехніка». 2020 р. 4 с.
6. Положення про дистанційне навчання. Наказ Міністерства освіти і науки від 25.04.2013 р. № 466. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>
7. Про вищу освіту. Закон України (зі змінами). Відомості Верховної Ради, 2014, № 37-38, ст. 2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
8. Цевух Л.Б., Новікова Ж.О., Тарасенко І.Й. Педагогічні технології у дистанційному навчанні. Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії. Збірник наукових праць. Харків, НАГУ, 2021 С. 22-24
9. Peter H. Brubaker, Robert M. Otto, Lawrence E. Armstrong. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, 7th ed.: Philadelphia, PA, Lippincott Williams & Wilkins. 2006. 366 p.
10. Cao W., Fang Z., Hou G., Han M., Xu X., Dong J., Zheng J. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2020. Vol. 18.
11. Dubbert, P.M.. Physical activity and exercise: Recent advances and current challenges. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2002. Vol. 70(3). P. 526-536.
12. Filiz, B., Konukman, F. Teaching strategies for physical education during the COVID-19 Pandemic.

### References

1. Distance education. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distance-education>
2. Distance education. URL: <http://vnz.org.ua/distance-education/pro>
3. Tools and tools for distance learning. URL: <https://naurok.com.ua/zasobi-ta-instrumentariy-distance-education-206050.html>
4. Litvinova A.M., Pienov V V., Tymchenko H.M. The use of information technology in physical education of students. Scientific and methodological bases of using information technologies in the field of physical culture and sports. 2020. № 4. P. 47-51
5. Regulations "On the point-rating system for assessing the performance of students in the discipline" Physical Culture and Sports ". Department of Physical Education and Sports, NTU "Dnipro university of technology". 4 p.
6. Regulations on distance learning. Order of the Ministry of Education and Science of 25.04.2013, № 466. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>
7. About higher education. Law of Ukraine (as amended). Information of the Verkhovna Rada, 2014, № 37-38, Art. 2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
8. Tsevukh L.B., Novikova Zh.O., Tarasenko I.I. Pedagogical technologies in distance learning. Modern technologies in the field of physical education, sports, physical therapy and occupational therapy. Collection of scientific works. Kharkiv, NAPA, 2021 P. 22-24.
9. Peter H. Brubaker, Robert M. Otto, Lawrence E. Armstrong. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, 7th ed.: Philadelphia, PA, Lippincott Williams & Wilkins. 2006. 366 p.
10. Cao W., Fang Z., Hou G., Han M., Xu X., Dong J., Zheng J. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2020. Vol. 18.
11. Dubbert, P.M.. Physical activity and exercise: Recent advances and current challenges. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2002. Vol. 70(3). P. 526-536.
12. Filiz, B., Konukman, F. Teaching strategies for physical education during the COVID-19 Pan-

- Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 2020. Vol. 91(9). P. 48–50.
13. Petrusic T., Stemberger V. Effective physical education distance learning models during the Covid-19 epidemic. Centre for Educational Policy Studies Journal. 2021. Vol 11. P. 291-308.
14. Regina Celia A. Silva, Vera Lucia de F. F. e Silva, André Pontes Silva. Distance learning for teaching in physical education. Motriz, Rio Claro. 2019. vol. 25. No 1.
15. Juan A. Siordia Jr. Epidemiology and clinical features of COVID-19: A review of current literature. Journal of Clinical Virology. 2020. Vol. 127.
- demic. Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 2020. Vol. 91(9). P. 48–50.
13. Petrusic T., Stemberger V. Effective physical education distance learning models during the Covid-19 epidemic. Centre for Educational Policy Studies Journal. 2021. Vol 11. P. 291-308.
14. Regina Celia A. Silva, Vera Lucia de F. F. e Silva, André Pontes Silva. Distance learning for teaching in physical education. Motriz, Rio Claro. 2019. vol. 25. No 1.
15. Juan A. Siordia Jr. Epidemiology and clinical features of COVID-19: A review of current literature. Journal of Clinical Virology. 2020. Vol. 127.

### **Кравченко Катерина**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10; 49094, Україна  
e-mail: kravchenko.k.h@nmu.one, тел. +380986217613  
<https://orcid.org/0000-0003-1545-9255>