

SUMMARY

Kuksa Nataliia, Lianoi Yurii. Distance learning of future physical therapists: opportunities and limitations.

The article presents a comprehensive analysis of the opportunities and limitations of distance learning in the education of future physical therapists in Ukrainian higher education institutions. The relevance of the topic is explained by the impact of the COVID-19 pandemic and the ongoing war, which significantly transformed the structure and content of medical and rehabilitation education. The aim of the study is to determine which professional competencies of physical therapists can be effectively developed through online learning and which require direct face-to-face interaction. The methodology includes analysis of Ukrainian and international research, regulatory documents, and the practical experience of universities. The results demonstrate that distance learning effectively supports theoretical training and clinical reasoning, expands access to educational materials, and ensures continuity of education in crisis conditions. However, it is insufficient for developing manual skills, clinical communication, and professional identity. The study highlights the importance of blended learning models combining online theoretical modules with in-person laboratory sessions and clinical placements. The findings have practical significance for optimizing curricula in physical therapy programs and identifying future research directions related to virtual simulations, tele-rehabilitation platforms, and assessment tools for clinical competencies in remote settings.

Key words: distance learning, physical therapy, professional training, clinical skills, blended learning, telerehabilitation, simulation technologies, digitalization of education.

УДК 378.018.43:796.071.42

Тетяна Плачинда

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка
ORCID ID 0000-0002-2514-3644

Ліна Рибалко

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка
ORCID ID 0000-0001-6092-9442

Алла Гета

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка
ORCID ID 0000-0001-7031-5188
DOI 10.24139/2312-5993/2025.05/196-208

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЗА УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО Й ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

У статті розглянуто сучасні підходи до організації фізичної підготовки майбутніх фахівців у контексті дистанційного та змішаного навчання. Актуальність дослідження зумовлена трансформацією освітнього простору України в умовах цифровізації, воєнного стану й соціальних обмежень, що вплинули на рівень рухової активності студентської молоді. Визначено основні проблеми впровадження дистанційних форм фізичного виховання, серед яких – технічна нерівність здобувачів освіти, обмеженість простору для занять, складність контролю техніки виконання вправ і зниження мотивації до

самостійних занять. На основі аналізу наукових праць і власних спостережень обґрунтовано необхідність розроблення індивідуалізованих програм оздоровчо-профілактичного спрямування, що включають діагностичний, інформаційний, цільовий, діяльнісний і контролюючий блоки. Показано ефективність використання цифрових технологій, мультимедійних ресурсів, мобільних додатків і засобів самоконтролю у процесі фізичної підготовки студентів. Встановлено, що інноваційна модель дистанційного фізичного виховання базується на принципах гнучкості, адаптивності, інтерактивності та мотиваційної підтримки. Застосування гейміфікації, групових онлайн-змагань і цифрових платформ сприяє підвищенню зацікавленості, розвитку самодисципліни та відповідальності здобувачів освіти. Зроблено висновок, що ефективна фізична підготовка майбутніх фахівців у дистанційному форматі можлива за умови інтеграції педагогічних, інформаційно-технологічних і психологічних компонентів, спрямованих на формування компетентності збереження здоров'я та саморегуляції рухової активності.

***Ключові слова:** фізична підготовка; дистанційне навчання; змішане навчання; здобувачі освіти, інноваційні технології; майбутні фахівці; цифровізація освіти; саморегуляція рухової активності.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку освітньої системи характеризується глибокими трансформаційними процесами, зумовленими глобальними викликами – насамперед наслідками всесвітньої пандемії COVID-19, а також соціально-економічними та безпековими умовами, спричиненими воєнним станом в Україні. Ці чинники обумовили необхідність пошуку нових форм і методів організації освітнього процесу, що сприяють забезпеченню його безперервності, гнучкості та якості.

Відповідно, особливої актуальності набуває впровадження дистанційного та змішаного навчання, яке розглядається як ефективний інструмент модернізації освітнього середовища закладів вищої освіти. Дистанційне навчання охоплює сукупність технологічних, методичних і комунікативних рішень, спрямованих на забезпечення доступу студентів до навчальних ресурсів, організацію інтерактивної взаємодії між викладачами й здобувачами освіти, а також створення умов для самостійної пізнавальної та практичної діяльності.

У процесі дистанційного навчання освітня взаємодія між викладачем і студентом відбувається у віртуальному середовищі за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, що відкриває нові можливості для персоналізації освітнього процесу. З переходом освітнього простору України на дистанційні форми навчання це стосувалося й фізичного виховання, яке традиційно спирається на безпосередню рухову активність і практичну взаємодію.

У цих умовах перед викладачами постало завдання оперативного опанування сучасних цифрових технологій, адаптації навчальних програм і методичних підходів до вимог дистанційного формату. Водночас значного значення набули питання організації самостійної фізичної діяльності студентів, формування у них компетентностей у сфері здоров'язбереження, самоконтролю та самоорганізації рухової активності. Саме тому пошук інноваційних підходів до фізичної підготовки майбутніх фахівців в умовах дистанційного й змішаного навчання є важливим науковим і практичним завданням сучасної вищої освіти.

Аналіз актуальних досліджень. Останні роки наукова література щодо фізичного виховання у контексті дистанційного та змішаного навчання помітно розширилася: з одного боку, з'явилися огляди та дослідження, що систематизують підходи до e-learning у фізичній культурі; з іншого – емпіричні роботи, присвячені адаптації навчальних програм, методик самостійної рухової діяльності та розвитку професійних компетентностей здобувачів освіти у нових освітніх умовах. Цей масив досліджень відображає перехід від виключно традиційних форматів практичного навчання до гібридних моделей, які поєднують дистанційні інформаційно-комунікаційні ресурси та локально організовані практичні заняття (Andrieieva, Byshevets, Kashuba, Nakman, Grygus, 2023).

Методичні інновації, висвітлені у публікаціях, охоплюють застосування мультимедійних навчальних модулів, відеоаналітики рухових дій, платформ для контролю фізичної активності й засобів зворотного зв'язку (чати, синхронні сесії, інтерактивні вправи). Дослідження також демонструють зростаючий інтерес до педагогічних моделей, які заохочують автономію здобувачів освіти, формують навички самоконтролю й самоорганізації рухової діяльності в умовах обмеженого доступу до аудиторних занять. Оцінки ефективності таких підходів часто базуються на комплексних критеріях: рівні фізичної підготовленості, мотивації, сформованості здоров'язбережувальних компетентностей та якісних показниках навчальної взаємодії (Zha, Ding, Li, 2025).

Особлива увага у вітчизняних дослідженнях приділяється контексту воєнних дій і локальних обмежень: автори описують виклики організації фізичного виховання у регіонах, що перебувають у зоні конфлікту, та специфіку реалізації дистанційних елементів навчання в умовах обмеженої інфраструктури. Ці публікації підкреслюють не лише технічні бар'єри, а й психосоціальні ризики для здобувачів освіти (стрес, зниження

мотивації, обмеження в доступі до безпечних просторів для фізичної активності), що змушує переосмислювати підходи до планування програм фізичної підготовки (Сушко, Смирнова, 2025).

У контексті професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури й спорту спостерігається зростання досліджень, які акцентують не лише на фізичних показниках, а й на формуванні «м'яких» (Soft) компетентностей, умінні застосовувати ресурсорієнтовані підходи та інтегрувати здоров'язбережувальні стратегії у професійну діяльність (Плачинда, 2025; Plachynda, 2025).

Незважаючи на помітний прогрес, у науковій літературі виявляються суттєві прогалини, які визначають перспективи подальших досліджень:

- недостатня кількість рандомізованих або довготривалих експериментальних досліджень щодо ефективності конкретних дистанційних методик у формуванні фізичної підготовленості;
- обмежена апробація технологій (наприклад, Wearable-пристроїв, відеоаналізу, симуляторів рухових навичок) саме в контексті вітчизняної системи вищої освіти;
- поодинокі дослідження, що фокусуються на психологічних і мотиваційних механізмах, які визначають успіх дистанційної самостійної рухової діяльності;
- брак узгоджених методик оцінювання якості фізичної підготовки в змішаних форматах (комбінування дистанційних і практичних компонентів).

Беручи до уваги виявлені тенденції та прогалини актуальність даного дослідження визначається необхідністю: систематичної апробації інноваційних педагогічно-технологічних рішень для фізичної підготовки здобувачів освіти у змішаному форматі; розроблення валідних інструментів контролю й оцінювання рухової продуктивності під час дистанційної (змішаної) організації занять; інтеграції розвитку Soft-skills і здоров'язбережувальних компетентностей у навчальні програми тощо.

Мета статті – проаналізувати сучасні підходи до організації фізичної підготовки майбутніх фахівців в умовах дистанційного та змішаного навчання й визначити інноваційні напрями її вдосконалення.

Методи дослідження. У процесі дослідження застосовано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів, зокрема: аналіз і синтез наукової літератури з проблеми дослідження; систематизація

інтернет-ресурсів щодо можливостей упровадження в освітній процес інноваційних підходів до вдосконалення фізичної підготовки майбутніх фахівців; педагогічне спостереження й опитування.

Виклад основного матеріалу. Сучасна система підготовки майбутніх фахівців потребує переосмислення ролі фізичного виховання в умовах цифровізації освітнього процесу. Дистанційне й змішане навчання, що стало реальністю для закладів вищої освіти, зумовлює необхідність пошуку нових форм організації рухової активності студентів, які б поєднували ефективність традиційних методів із потенціалом інноваційних технологій. У цьому контексті фізична підготовка набуває інтегративного характеру, поєднуючи педагогічні, медико-біологічні, психологічні й інформаційно-технологічні підходи.

Дистанційний формат навчання у сфері фізичного виховання має свою специфіку, адже головна мета занять полягає не лише в засвоєнні теоретичних знань, а й у розвитку та підтриманні належного рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. Це потребує переорієнтації освітнього процесу з переважно репродуктивних методів на інноваційні, з використанням інтерактивних засобів, мультимедійного контенту та технологій зворотного зв'язку. Як зазначають науковці (Koloskova, 2022; Mozolev, 2022), ефективність дистанційного навчання у сфері фізичного виховання забезпечується насамперед індивідуалізацією завдань, гнучкістю навчальних програм і використанням цифрових технологій для моніторингу рухової активності здобувачів освіти.

У методологічній основі дистанційних занять повинні бути закладені такі принципи:

- персоналізація навантаження – адаптація вправ до фізичного стану, рівня здоров'я, вихідних морфофункціональних показників кожного здобувача освіти;
- циклічність і зворотний зв'язок – систематична діагностика, контроль, корекція та наступне планування;
- самоконтроль і автономія студентів – розвиток у здобувачів освіти здатності самостійно аналізувати свій прогрес і коригувати програму;
- інформаційно-методичний супровід – надання інструкцій, відео, теоретичних матеріалів через платформи, месенджери, портали;
- мультимодальність засобів – поєднання текстів, відео, інфографіки та інтерактивних елементів, а також застосування дистанційних технологій (QR-коди, мобільні додатки, відеоаналіз тощо) для рухових вправ.

У науковій літературі відзначають, що перехід до дистанційного (змішаного) навчання у фізичному вихованні потребує модернізації навчальних технологій, адаптивного підходу до потреб студентів та індивідуалізації освітнього середовища (Koloskova, 2022).

Одним із найважливіших чинників результативності дистанційного навчання є впровадження персоналізованих програм, що враховують морфофункціональні особливості, рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я здобувачів освіти. З цією метою застосовуються діагностичні методики, які дозволяють визначити базові показники фізичного стану, функціональні резерви організму та рівень рухової активності. На основі отриманих результатів розробляються індивідуальні оздоровчо-корекційні програми, у структурі яких виділяють діагностичний, інформаційний, цільовий, діяльнісний і контролюючий блоки. Такий підхід забезпечує поетапність і системність освітнього процесу, дозволяє здійснювати постійний моніторинг результатів і корекцію навантажень.

Варто більш детально зупинитися на пропонованих блоках і розкрити їх сутність. Так, *діагностичний блок* передбачає комплексне обстеження студента:

- **медичне обстеження:** збір відомостей про стан здоров'я, показання й протипоказання до рухової активності;
- **антропометричні вимірювання,** морфометрія та морфофункціональні тести;
- **педагогічне тестування** – оцінка фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість, швидкість), а також рівня теоретичних знань у галузі фізичного виховання;
- **психолого-педагогічне опитування** – вивчення мотиваційних чинників, психологічного стану та бар'єрів, що можуть впливати на виконання програми.

Результати обробки цієї інформації обговорюються індивідуально зі здобувачем освіти, визначаються слабкі місця, бар'єри та ресурси, що дозволяють побудувати персональну програму.

Інформаційний блок забезпечує здобувача освіти методичними матеріалами, інструкціями та ресурсами, які пояснюють:

- особливості стану здоров'я та обмежень;
- методики виконання корекційних вправ;
- поради з профілактики (харчування, режим дня, відпочинок тощо);

- інформаційні матеріали (відео, інфографіка, інструкція, мультимедіа тощо), пов'язані з програмою.

Цей блок має забезпечити теоретичну підготовку здобувача освіти, створюючи базу для усвідомленого виконання програми.

У *цільовому блоці* здобувач освіти спільно з викладачем формулює реальні, досяжні індивідуальні цілі: наприклад, підвищення витривалості, збільшення сили на певний відсоток, покращення гнучкості. Цілі співставляються з діагностичними даними та враховують стан здоров'я й індивідуальні особливості.

Діяльнісний блок є основою рухової складової програми:

- комплекси вправ корекційного та загального спрямування (визначені індивідуально) із поступовим нарощуванням навантаження;
- рекомендації щодо здорового способу життя: режим харчування, сон, баланс активності та відпочинку, відмова від шкідливих звичок;
- психологічні рекомендації – мотиваційна підтримка, інструктаж безпечного виконання, відеоінструктажі, приділення уваги техніці вправ і профілактиці травм;
- адаптація вправ до домашніх умов (з використанням мінімального або нестандартного обладнання) і засобів ІКТ (відеоаналіз, мобільні додатки, сервіси месенджерів).

Контролюючий блок передбачає:

- **поточний контроль і самоконтроль** – порівняння змін фізичних показників із вихідними даними;
- **аналіз журналів самоконтролю**, в яких здобувачі освіти фіксують як об'єктивні показники (масу тіла, частоту пульсу, дихання), так і суб'єктивні (самопочуття, втома, режим, сон);
- **коригування програми** за результатами аналізу – редагування навантаження, зміна вправ, адаптація стратегії.

Враховуючи розвиток інформаційних технологій і звички студентства до використання індивідуальних електронних пристроїв, виконання дистанційної рухової активності вимагає інтеграції засобів ІКТ і педагогічних інструментів:

- **платформи навчання** (LMS, освітні портали) для розміщення інструкцій, відео, графіків тощо;
- **месенджери та чати** (Viber, Telegram, електронна пошта) для оперативної комунікації, надсилання домашніх завдань, відео- або фотозвітів;

- **відеоаналіз рухів** – студенти знімають виконання вправ, викладач дає зворотний зв'язок (корекція техніки);
- **мобільні додатки та wearables** – використання фітнес-трекерів, пульсомірів, додатків для моніторингу активності, які дозволяють дистанційно збирати дані й автоматично відправляти їх викладачу;
- **інтерактивні мультимедійні засоби** – навчальні відео, анімації, інструкції з візуалізацією рухів, QR-коди для переходу до вправ тощо;
- **гібридні формати** – поєднання дистанційних і аудиторних або практичних компонентів: наприклад, онлайн-підготовка + контрольні сесії офлайн за можливості.

Як наголошують науковці (Kondratenko, Zaitsev, Nesterenko, Номон, Чуколба, 2021), не менш значущим компонентом організації дистанційних занять є інформаційно-методичне забезпечення, що охоплює відеоінструкції, інтерактивні презентації, навчальні платформи, електронні ресурси з рекомендаціями щодо техніки виконання вправ, профілактики травматизму та підтримання здорового способу життя. Використання мультимедійних технологій підвищує наочність, сприяє формуванню правильних рухових уявлень і забезпечує дидактичну ефективність занять.

Важливим етапом у роботі викладача є формування у здобувачів освіти компетентності самоконтролю та відповідальності за власний фізичний стан. Це досягається шляхом ознайомлення з методиками оцінювання результатів, веденням щоденників спостережень, використанням мобільних додатків і фітнес-трекерів для фіксації даних про виконання вправ, частоту серцевих скорочень, рівень активності тощо. Як свідчать результати досліджень (Babachuk, Mysiv, Rodikov, Ivanenko, Koshliak, 2024) використання таких інструментів підвищує мотивацію здобувачів освіти, сприяє розвитку самодисципліни та дозволяє викладачеві оперативно здійснювати дистанційний контроль.

Суттєве значення має також мотиваційна складова фізичного виховання в дистанційних умовах. Психологічні аспекти саморегуляції, внутрішньої мотивації й емоційного залучення студентів відіграють вирішальну роль у стабільності навчальної діяльності. Під час дистанційного навчання рівень рухової активності здобувачів освіти помітно знижується, що пов'язано не лише з обмеженням простору, а й з психологічними чинниками – втратою групової взаємодії,

відсутністю зовнішнього контролю та соціальної підтримки. Тому у дистанційному форматі особливу роль набувають:

- **мотивуючий супровід** – персональні консультації, позитивні відгуки, прогрес-діаграми, рейтинги;
- **соціальна взаємодія** – групові челенджі, змагання між студентами, взаємопідтримка (через чати, групові задачі);
- **гейміфікація** – елементи ігрових механік (нагороди, рівні, значки) у програмі занять;
- **зворотний зв'язок** – регулярні коментарі викладача, відеозустрічі, обговорення проблем;
- **психологічна підтримка** – врахування стресу й емоційного стану здобувачів освіти, особливо в умовах воєнного часу.

Впровадження дистанційних технологій у фізичне виховання вимагає також перегляду підходів до педагогічного контролю. Традиційні методи оцінювання (тестування, заліки, контрольні нормативи) не завжди адекватні дистанційному формату. Сучасні дослідження (Babachuk, Mysiv, Rodikov, Ivanenko, Koshliak, 2024; Otravenko, Shkola, Zhamardiy, 2022) пропонують використовувати інтегровані системи оцінювання, які включають відеоаналіз техніки, автоматизований збір даних через цифрові платформи, а також самооцінювання та взаємооцінювання здобувачів освіти. Такий підхід сприяє формуванню критичного мислення, здатності до самоаналізу та рефлексії власної діяльності.

З огляду на складні умови функціонування освітньої системи, дистанційний і змішаний формати навчання, попри свою гнучкість і технологічні переваги, мають низку об'єктивних обмежень, які впливають на ефективність фізичної підготовки студентської молоді. Тривале перебування здобувачів освіти перед екранами комп'ютерів, зменшення обсягу рухової активності, обмеженість простору для виконання фізичних вправ, а також психологічна напруга, спричинена соціальною ізоляцією й воєнними реаліями, формують комплекс викликів, що потребують наукового осмислення та педагогічних рішень. Серед ключових проблем варто відзначити:

- нерівність доступу – не всі здобувачі освіти мають відповідне технічне обладнання (камери, датчики, пристрої для відеозйомки тощо);
- обмежені можливості простору – у домашніх умовах іноді недостатньо місця або умов для виконання повноцінних рухових завдань;

- контроль і безпека – викладачу складно повністю контролювати техніку виконання вправ та запобігати травмам дистанційно;

- мотивація та самодисципліна – без зовнішнього контролю студенти можуть втрачати регулярність у фізичній підготовці;

- оцінювання ефективності – відсутність уніфікованих інструментів для оцінювання рухової продуктивності в дистанційному чи змішаному форматі;

- психоемоційні й стресові чинники – особливо в умовах воєнного стану, коли здобувачі освіти можуть стикатися з тривогою, перевантаженням, нестабільністю.

Ці виклики потребують системного вдосконалення підходів до фізичного виховання в умовах цифровізації освіти, де головним завданням стає збереження здоров'я, підтримка фізичної працездатності та розвиток компетентностей саморегуляції рухової діяльності.

На основі вищенаведеного аналізу й враховуючи мету дослідження, можна запропонувати наступні рекомендації щодо фізичної підготовки майбутніх фахівців в умовах дистанційного (змішаного) навчання:

- проводити експерименти з гібридними моделями, які поєднують дистанційний і практичний компоненти (в аудиторіях, спортивних майданчиках);

- розробляти адаптивні інструменти оцінювання рухової активності, інтегровані з мобільними додатками або платформами;

- використовувати методи гейміфікації для підвищення мотивації (система балів, рейтинги, виклики серед студентів тощо);

- залучати Wearable-технології (фітнес-трекери, пульсоміри) для автоматичного моніторингу і зворотного зв'язку;

- здійснювати дослідження психологічного супроводу, особливо щодо способів підтримки дисципліни й стійкості в умовах стресу;

- вдосконалювати інформаційно-методичні ресурси, публікуючи мультимедійні матеріали, відеоінструкції, методичні рекомендації тощо;

- розширювати вибір вправ із врахуванням домашніх і обмежених умов, залучаючи неординарне обладнання (пружини, еластичні стрічки тощо);

- забезпечити технічну підтримку здобувачів освіти (доступ до інтернету, рекомендації з використання пристроїв тощо).

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Попри помітний прогрес у використанні дистанційних технологій у фізичному вихованні, залишаються проблеми, що обмежують ефективність їх упровадження. Насамперед це технічна нерівність студентів, відсутність уніфікованих інструментів оцінювання, недостатній рівень цифрової компетентності викладачів, а також труднощі з організацією безпечного виконання вправ удома. Додатковими викликами є психологічна втома, стресові чинники, низький рівень мотивації до самостійних занять і потреба у вдосконаленні зворотного зв'язку між учасниками освітнього процесу.

Водночас результати вітчизняних і зарубіжних досліджень (Babachuk, Mysiv, Rodikov, Ivanenko, Koshliak, 2024; Koloskova, 2022; Mozolev, 2022; Otravenko, Shkola, Zhamardiy, 2022; Plachynda, Zakharova, 2022) засвідчують, що за умови правильної організації дистанційна або змішана форма навчання може бути не менш ефективною, ніж традиційна. Головними чинниками успіху є системність, науково обґрунтоване планування, постійний контроль, адаптивність навчальних програм і створення сприятливого психологічного клімату. Особливу роль відіграє поєднання освітніх, мотиваційних і технологічних інновацій, спрямованих на підтримку рухової активності, формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та розвитку компетентності саморегуляції.

Інноваційні підходи до фізичної підготовки майбутніх фахівців в умовах дистанційного й змішаного навчання мають базуватися на поєднанні діагностичних, інформаційних, педагогічних, мотиваційних і цифрових складових. Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на розроблення ефективних моделей дистанційного контролю фізичної підготовленості, створення адаптивних цифрових платформ, удосконалення програм гібридного навчання та вивчення психологічних механізмів підтримки рухової активності студентів у нестабільних соціальних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

Плачинда, Т. С. (2025). Організація освітнього процесу на засадах ресурсно-орієнтованого навчання. *Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка*: зб. тез доповідей V Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Полтава, 20–21 лют. 2025 р.). Полтава: Полтавський нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2025. С. 53-55 (Plachynda, T. S. (2025). Organization of the educational process on the basis of resource-oriented learning. *Resource-oriented learning in "3D": accessibility, dialogue, dynamics*: collection of abstracts of the V International Scientific-Practical Internet

- Conference (Poltava, February 20–21, 2025). Poltava: Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko, 2025. pp. 53-55).
- Сушко, В., Смирнова, І. (2025). Розвиток фізкультурної компетенції студентів ЗВО в умовах дистанційного навчання. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2, 7–13. (Sushko, V., Smyrnova, I. (2025). Development of physical education competence of students of higher education institutions in conditions of distance learning. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2, 7–13). DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.1>
- Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., Grygus, I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 8(2), 75–81. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
- Babachuk, Y., Mysiv, V., Rodikov, V., Ivanenko, O., Koshliak, M. (2024). Physical education of students in the conditions of distance education. *Amazonia Investiga*, 13(75), 185–196. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2024.75.03.16>
- Koloskova, N. (2022). Approaches To Distance Learning In Physical Education In Colleges During War. *The Modern Higher Education Review*, 7, 94–103. DOI: <https://doi.org/10.28925/2518-7635.2022.79>
- Kondratenko, V. V., Zaitsev, I. A., Nesterenko, A. M., Homon, L. V., Chykolba, G. N. (2021). Modern information technologies in the process of physical education in universities of Ukraine. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 7(2), 101-108. DOI: [https://doi.org/10.52534/msu-pp.7\(2\).2021.101-108](https://doi.org/10.52534/msu-pp.7(2).2021.101-108)
- Mozolev, O. (2022). Effective Ways to Maintain the Physical Performance of Students during Distance Learning. *Pedagogical Discourse*, 32, 45-55. DOI: <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2022.32.06>
- Otravenko, O., Shkola, O., Zhamardiy, V. et al. (2022). Analysis of the current state of training of future specialists in physical culture and sports in the conditions of distance learning. *Journal of Positive School Psychology*, 6 (8), 6018–6031. URI: <http://hdl.handle.net/123456789/10046>
- Plachynda, T. (2025). Developing Soft Skills in Future Specialists in Physical Culture and Sports as a Prerequisite for Quality Professional Training. *OD*, 49, no. 2, 94-101. DOI: <https://doi.org/10.28925/2312-5829/2025.2.9>
- Plachynda, T., Zakharova, O. (2022). Physical training of future specialists in conditions of distance learning. *Science in sport: modern issues*, 3 (7), 215-226. DOI: <https://doi.org/10.53068/25792997-2022.3.7-215>
- Zha, H., Ding, X., Li, W. (2025). Innovative approaches in physical education: leveraging cognitive activation to boost student outcomes. *Frontiers in Psychology*, 16. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1481381>

SUMMARY

Tetiana Plachynda, Lina Rybalko, Alla Heta. Innovative Approaches to Physical Training of Future Specialists Under Distance and Blended Learning Conditions.

The article examines innovative approaches to the organization of physical training for future specialists under the conditions of distance and blended learning. The relevance of the study is determined by the transformation of the educational environment of Ukraine amid digitalization, martial law, and social restrictions that have significantly affected students' physical activity levels. The main challenges in implementing distance physical education are identified, including digital inequality

among students, limited space for exercising, difficulties in monitoring the correctness of movements, and reduced motivation for independent training. Based on the analysis of recent research and pedagogical observations, the study substantiates the necessity of developing individualized health-improving programs that include diagnostic, informational, goal-setting, activity, and control blocks. The effectiveness of using digital technologies, multimedia resources, mobile applications, and self-monitoring tools in students' physical training is highlighted. It is shown that the innovative model of distance physical education relies on the principles of flexibility, adaptability, interactivity, and motivational support. The application of gamification elements, group online competitions, and digital learning platforms increases student engagement, self-discipline, and responsibility for their physical condition. It is concluded that the effectiveness of physical training for future professionals in the distance learning environment depends on the integration of pedagogical, information-technological, and psychological components aimed at developing health-preserving competence and self-regulation of motor activity.

Key words: *physical education; distance learning; blended learning; students; innovative technologies; future specialists; digitalization of education; self-regulation of physical activity.*