

somatotypes. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 22(6), pp. 306-312.

12. Salnykova, S., Hruzevych, I., Bohuslavskaya, V., Nakonechnyi, I., Kyselytsia, O., Pityn, M. (2017), Combined application of aquafitness and the endogenous-hypoxic breathing technique for the improvement of physical condition of 30-49-year-old women. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 17(4), pp. 2544-2552.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).17

УДК 378.016:796.894

Олійник В.І.
кандидат фіз. вих. та спорту наук, старший викладач
Національний університет «Львівська політехніка»
Світлик В.В.
старший викладач
Національний університет «Львівська політехніка»
Булатов О.М.
старший викладач
Національний університет «Львівська політехніка»
Боровик Ю.І.
старший викладач
Національний університет «Львівська політехніка»

ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТЬНОГО ПРОЦЕСУ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ: ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ

У статті обґрунтовано організацію освітнього процесу із фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в умовах карантинних обмежень. Розглянуто погляди дослідників на це питання, викладені в новітній науковій літературі. Визначено дидактичний потенціал технологій дистанційного навчання у формуванні інформаційного освітнього середовища фізичного виховання студентів. Установлено, що перехід від традиційно вживаних до багатовимірних дистанційних форм навчання розширює масштаби використання векторних інформаційних технологій, відкриває нові перспективи розвитку фізичного виховання студентів у системі вищої освіти. Виокремлено та ранжировано фактори організації освітнього процесу в умовах дистанційного навчання. Доведено, що правильно організований процес фізичного виховання студентів створює умови для саморозвитку й самореалізації, виступає важливим чинником зміцнення імунітету та збереження здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, дистанційне навчання, карантин.

Oliyarnik V., Svitlyk V., Bulatov A., Borovik Yu. Organization of the educational process of physical education during quarantine: problems and prospects. The article substantiates the organization of the educational process of physical education of students of higher education institutions in the conditions of quarantine restrictions. The need for urgent adaptation of the process of physical education to the new challenges that accompany the "quarantine" training, requires solving the problems of pedagogical, methodological and organizational content of the educational process of higher education. The purpose of the study is to identify the main aspects of the organization of the educational process of physical education of students by means of remote technologies. The research is based on the use of a set of general scientific theoretical methods: analysis, synthesis, systematization, generalization. The views of researchers on this issue, set out in the latest scientific literature. The didactic potential of distance learning technologies in the formation of information educational environment of physical education of students is determined. It is established that the transition from traditionally used to multidimensional distance learning expands the use of vector information technology, opens new prospects for the development of physical education of students in higher education. The factors of organization of the educational process in the conditions of distance learning are singled out and ranked. The influence of the latter is multi-vector, which necessitates timely detection and prompt response to them to avoid them if possible. Among the advantages of organizing the educational process of physical education of students by means of distance technologies: the possibility of using leading educational technologies; increasing the efficiency of the educational process by intensifying the process of cognition and interpersonal interactive communication; development of a conscious and motivated approach to classes; the possibility of diversifying the educational process; increasing the efficiency of students' independent work; realization of the educational function of physical culture; development of the need for self-education through the mobility of knowledge and ideas; expanding and updating the role of the teacher, who must coordinate the process of physical development and improvement of students. It is proved that the introduction of new pedagogical technologies of distance learning will change the paradigm of physical education and creates the conditions for the most effective implementation of the opportunities inherent in such forms of physical education.

Key words: physical education, student, distance learning, physical activity, quarantine.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сьогодні внесло свої корективи в життя суспільства. Але незмінною цінністю було і залишається здоров'я. Основними чинниками створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура і спорт. Саме вони мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного і психічного розвитку студентської молоді [6].

Збереження та зміцнення здоров'я студентів є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави [3]. Університет, виконуючи суспільне замовлення, намагається вжити заходів задля протидії негативних наслідків вимушеного обмеження рухової активності студентів.

Протягом навчання, студент переважу частину часу витрачає, що цілком закономірно, на розумову працю. Отож, постає проблема пошуку балансу між навчанням та здоров'язбереженням майбутніх фахових спеціалістів [5]. Відтак, в умовах упровадження карантинних заходів, надзвичайної значущості набуває саме фізичне виховання.

Для усієї академічної спільноти карантинні заходи стали викликом та випробуванням. І мова йде не тільки про ситуацію тотальної дистанційної взаємодії, але й про необхідність термінової адаптації процесу фізичного виховання до нових викликів яке супроводжує «карантинне» навчання. Відтак, ефективність процесу фізичного виховання студентів, продуктивного засвоєння навчального матеріалу за рахунок засобів інформаційних технологій, є актуальним питанням сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом збільшилась кількість досліджень, присвячених проблемам у галузі розробки і формування освітнього середовища ЗВО засобами дистанційних технологій. Проблеми та напрямки створення й функціонування фізичного виховання при переході ЗВО на дистанційну форму навчання розглядається у працях вітчизняних та зарубіжних учених [1, 2, 7].

Насамперед, науковці акцентують увагу [2, 9], що фізичне виховання за цих умов, є основним засобом створення можливості студентам отримання певного запасу знань та навичок їхнього застосування на практиці задля протидії наслідків для стану здоров'я студентів сидячого способу життя, спрямованих на покращення соціальних, розумових, емоційних і фізичних вимірів. У працях наголошено [3, 7, 8], що регулярна фізична активність сприяє гармонійному розвитку та зміцненню здоров'я, значно знижує ризик вірусних інфекцій і рівень тривоги, покращує самопочуття й при хронічних захворюваннях, які згадуються в якості найбільш частих супутніх захворювань в недавніх дослідженнях COVID-19.

Стратегічний вибір освітнього процесу полягає в інтеграції у світову освітню спільноту через конкурентоспроможний розвиток, для чого вона повинна активно використовувати всі можливості [2]. Відтак, науковці зосереджують свою увагу на вирішенні проблем педагогічного, методичного та організаційного змісту фізичного виховання.

Мета дослідження – виявлення основних аспектів організації освітнього процесу із фізичного виховання студентів засобами дистанційних технологій.

Методи дослідження. В основу дослідження покладено використання комплексу загальнонаукових теоретичних методів: аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Насамперед, з'ясуємо, що дистанційне навчання – нова організація освітнього процесу, що ґрунтується на використанні як кращих традиційних методів фізичного виховання, так і нових інформаційних та телекомунікаційних технологій, а також на принципах самостійного навчання. Визначено, що при грамотній організації такого навчання, можливо забезпечити якісний освітній процес, який відповідає вимогам сучасності [1, 2].

Для здійснення наукової розвідки у визначеному керунку, зазначимо, що мета фізичного виховання в умовах переходу на дистанційну форму навчання полягає у формуванні уяви про використання усіх можливих форм фізичної культури задля забезпечення дотримання режиму фізичної рухливості, максимально можливого за вжиття карантинних заходів безпеки [2, 9]. Цільовим завданнями освітнього процесу фізичного виховання є виховання свідомого ставлення студентів до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я. Метою реалізації фізичного виховання в університеті є багатоаспектне застосування усіх його потенцій [3]. Остання передбачає дотримання здорового способу життя, який вимагає виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я студентів в положенні карантинних заходів.

Визначено, що достатня фізична активність — одне з правил здорового способу життя та умова росту й розвитку організму [5, 9]. Відомо, що саме фізична активність додає сил та енергії, покращує сон. На рівні психіки, фізичні вправи вдосконалюють здатність до планування та прийняття рішень, покращують настрій, знижують рівень тривоги та стресу, підвищують самооцінку. На біохімічному рівні, фізична активність стає природним джерелом для хімічних речовин мозку. Відсутність достатнього рівня фізичної активності у студентів протягом вже доволі тривалого часу дистанційного навчання, неминуче чинить негативний вплив на стан здоров'я [6].

Відповідно до вимог сьогодення, зміст фізичного виховання у системі вищої освіти, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, потребує створення та впровадження нових форм та методів дистанційного освітнього процесу. Головне завдання при цьому полягає у активній реалізації ресурсів дистанційних технологій. Останнє передбачає інтеграцію в освітній процес із фізичного виховання студентів глобального світу інновацій, з великими можливостями для освітнього, особистого, фізичного розвитку студентів, спортивного удосконалення та самореалізації.

За умови повного і якісного використання засобів дистанційних технологій, можливо докорінно змінити перебіг фізичного виховання. Натомість, зв'язок навчальних технологій із розладами у стані здоров'я має два аспекти: технологічний прогрес сприяє негативній стійкій динаміці у стані здоров'я студентів. З іншого боку, технології створюють умови вирішити глобальну проблему до охорони здоров'я студентської молоді [4]. Слідкуючи за подіями, що відбуваються в світі, ми зосереджуємось на проектах та ідеях, що формують освітній простір фізичного виховання засобами дистанційних технологій.

Ми долучаємось до думки [2, 3], що на порядку денному стоїть питання про створення та уніфікації усіх можливих ресурсів та можливостей для фізичного розвитку та здоров'язбереження студентів. Беззаперечно, необхідно реально оцінювати можливості новацій дистанційного процесу фізичного виховання та перспективи їхнього впровадження у різних векторах навчального процесу (самостійна робота, малі форми занять тощо). Так, використовуючи потенціал, який пов'язаний зокрема із розвитком нових технологій, створюються передумови для підвищення мотивації та стимуляції

студентів до занять. Врахування ключових його компонентів, а саме хід дистанційного навчання та необхідність забезпечення необхідного рівня фізичної активності в режимі робочого дня студента, є, безумовно, передумовою успішної реалізації фізичного виховання студентів. Вважаємо, що виокремлення і ранжирування факторів організації фізичного виховання в умовах дистанційного навчання є чинником прийняття виважених рішень у процесі планування та реалізації занять. На основі використання виявлених резервів, сильних і слабких сторін, передбачаємо, має відбуватись адаптація до зміни виокремлених факторів. Відтак, це передбачає постійний моніторинг задля забезпечення систематичної необхідної корекції процесів освітнього та фізичного розвитку студентів. Визначено [1, 2], що форми і методи дистанційного навчання є широкою групою дидактичних засобів, необхідних не тільки для реалізації фізичного виховання студентів, а можливість активізувати перехід освітньої сфери фізичного виховання на інноваційний шлях розвитку. Опанування інструментарію дистанційного навчання, що активно практикують у світі як адекватну і єдину можливу відповідь на виклики сучасності, дають можливість студентам брати активну участь у навчальному процесі. При цьому слід врахувати що фізичне виховання засобами дистанційних технологій це окремий вид методології та психології навчання, який вимагає ґрунтовного вивчення, розробки та постійного вдосконалення засобів допомоги і самоконтролю [9].

Отже, на підставі узагальнювання наукової інформації, встановлено, що у якості нової форми створення освітнього процесу фізичного виховання студентів, дає змогу вирішити низку нагальних проблем:

- урахування індивідуальних психологічних особливостей (сприйняття, пам'ять, мислення) та індивідуального темпу сприйняття навчального матеріалу;
- забезпечення наочності рекомендацій щодо висвітлення відеоматеріалів з організації рухової активності студентів, зокрема у вільний від основної навчальної діяльності час;
- можливості забезпечення індивідуальної спрямованості занять;
- викладення великого обсягу інформації поряд із особистісно-орієнтованим підходом у його використанні;
- представлення інформації у вигляді виконаного завдання;
- забезпечення можливості студентами здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я та проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи задля підтримки свого стану здоров'я.

Ми підтримуємо наукові підходи [2, 9], що інтеграція засобів дистанційних технологій у процес фізичного виховання створює передумови для кардинального оновлення як змістово-цільових, так і технологічних сторін цього процесу, що проявляється у суттєвому збагаченні системи дидактичних прийомів, засобів фізичного виховання задля задоволення викликів сучасності. Їхнє впровадження у процес фізичного виховання студентів, насамперед, передбачає взаємодію і цілісність трьох компонентів: організаційних форм, дидактичного процесу і кваліфікацію викладачів.

Наше дослідження узгоджується із інформацією [1, 2], що розуміння основних тенденцій розвитку освітнього процесу із фізичного виховання, відповідних сучасній ситуації переходу на дистанційну форму його реалізації, механізмів їхнього впровадження дає можливість для глибокого аналізу освітніх процесів, а, відтак, виявлення можливостей підвищення його ефективності та створення основ успішної практичної реалізації. При цьому, беззаперечно, центром всіх навчально-виховних дій має стати конкретний студент і, відповідно, всі способи та форми організації фізичного виховання мають підпорядкуватися меті його всебічного особистісного фізичного розвитку.

Наша наукова розвідка дає підстави вибору алгоритму реалізації фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. При цьому такий алгоритм повинен врахувати сильні позиції такого освітнього процесу для подолання негативних аспектів. Вплив останніх є різновекторним, що зумовлює необхідність своєчасного виявлення та оперативного реагування на них, щоб по можливості їх уникнути.

Отже, серед переваг організації освітнього процесу із фізичного виховання студентів засобами дистанційних технологій доцільно виокремити:

- можливість використання провідних освітніх технологій;
- підвищення ефективності навчального процесу за рахунок активізації процесу пізнання та міжособистісного інтерактивного спілкування;
- розвиток свідомого і мотивованого підходу до занять, стимулювати розвиток їхнього фізичного потенціалу;
- можливість урізноманітнення навчального процесу;
- підвищення ефективності самостійної роботи студентів, розвитку потреби до самоосвіти через мобільність знань та ідей;
- реалізацію виховної функції фізичної культури – сприяння формуванню провідних якостей особистості: активність, самостійність, самовдосконалення, творчість;
- розширення та оновлення ролі викладача, який повинен координувати процес фізичного розвитку та вдосконалення студентів, постійно розширювати арсенал засобів та удосконалювати їх.

Втім, серед переваг організації освітнього процесу із фізичного виховання студентів засобами дистанційних технологій слід відзначити низку проблем. Насамперед тому, що новітні технології не є досконалими, а освоєння користування цим ресурсом вимагає певного часу. Серед недоліків такого фізичного виховання студентів виокремимо: необхідність сильної мотивації для фізичного вдосконалення; високий рівень самоконтролю; оволодіння студентами навичками самостійної роботи.

У цілому, ми долучаємось до думки [2], що у процесі фізичного виховання засобами дистанційних технологій необхідно переймати досвід європейських країн для швидкого його розвитку. Беззаперечно, що на сьогоднішній день, виникає потреба розробки і запровадження у навчальний процес програм дистанційного навчання, що відповідають кращим світовим зразкам. Відтак, практична реалізація котрих дозволить стати потужним учасником глобального конкурентного європейського освітнього простору.

Висновки. Проблема фізичного виховання студентів у системі освіти є особливо актуальною, оскільки саме вона дає змогу вчасно та належним чином реагувати на негативні процеси, що відбуваються внаслідок докорінного зміну способу і стилю життя, зумовленого запровадженням карантинних обмежень у закладах вищої освіти. Обрання європейського вектору інтеграції галузі вищої освіти, окреслило пріоритетні цілі її розвитку у забезпеченості освітньою інфраструктурою, ефективності навчального процесу, здоров'я студентів. Наразі фізичне виховання у нових освітніх реаліях стикається з серйозним викликом повної трансформації методів та засобів такого процесу навчання, але водночас відкривається багато можливостей. Перехід від традиційно вживаних до багатовимірних дистанційних форм навчання розширює масштаби освітнього процесу на основі використання векторних дистанційних технологій, що відкриває нові перспективи розвитку фізичного виховання студентів у системі вищої освіти. Вважаємо, що запровадження нових педагогічних технологій дистанційного навчання дозволить змінити саму парадигму фізичного виховання та створить умови найбільш ефективної реалізації можливостей, закладених у таких формах фізичного виховання задля отримання студентами певного запасу знань та ймовірності застосувати їх на практиці у протидії вимушеному обмеженню їхньої рухової активності в умовах карантину. **До перспективних напрямів подальших наукових розвідок** віднесено обґрунтування та удосконалення системи методичної роботи у фізичному вихованні студентів в умовах дистанційного навчання.

Література

1. Власій О., Дудка О., Дрін Б. Особливості організації елементів дистанційного навчання в сучасній школі. Гірська школа Українських Карпат, 2017. Вип. 17. С. 76–80. doi:10.15330/msuc.2017.17.76-80.
2. Гребінка Г.Я., Купиш О.В., Кубрак Я.Д., Рожко О.І. Формування інформаційного простору фізичного виховання студентів технологіями дистанційного навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт, 2020. 3(123). С. 33–37.
3. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014.
4. Altavilla G. Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016. V. 2. 1069–1074. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s2170>.
5. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Environmental Medicine*, 2014. № 21(3). P. 613–616.
6. Gallo L.A., Gallo T.F., Young S.L., Moritz K.M., Akison L.K. The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students. *Nutrients*, 2020. 12(6). P. 1865. <https://doi.org/10.3390/nu12061865>.
7. Jiménez-Pavón D., Carbonell-Baeza A., Lavie C.J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Physical Progress in Cardiovascular Diseases*, 2020. 63(3), 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>.
8. Koryahin V., Blavt O., Serbo Y. Implementation of physical education of students using distance learning technologies: aspect of healthcare. *Modern education, training and upbringing: collective monograph*. International Science Group. Boston : Primedia eLaunch, 2021. С.168–173.
9. Raiola G., Aliberti S., Esposito G., Altavilla G., D'Isanto T., D'Elia F. How has the Practice of Physical Activity Changed During the COVID-19 Quarantine? A Preliminary Survey. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020. 20(4). 242–247. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.07>

References:

1. Vlasii, O., Dudka, O., and Drin, B. (2017) Osoblyvosti orhanizatsii elementiv dystantsiinoho navchannia v suchasni shkoli. *Hirskia shkola Ukrainskykh Karpat*, 17, 76–80. doi:10.15330/msuc.2017.17.76-80.
2. Grebinka, G.Ya., Kuspish, O.V., Kubrak, Ya.D., and Rozhko, O.I. (2020). Formation of information space of physical education of students by technologies of distance learning. *Scientific Journal of the National Pedagogical University name after M.P. Dragomanova. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical culture and sports*, 3(123), 33–37.
3. Nosko, M. O., Garkusha, S. V., and Voedilova, OM. (2014). *Health technologies in physical education: a monograph*. K.: SPD Chalchynska NV.
4. Altavilla, G. (2016). Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. *Journal of Physical Education and Sport*, 2, 1069–1074. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s2170>.
5. Bergier, B., Tsos, A., and Bergier, J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Environmental Medicine*, Vol. 21(3). pp. 613-616.
6. Gallo, L.A., Gallo, T.F., Young, S.L., Moritz, K.M., and Akison, L.K. (2020). The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students. *Nutrients*, 12(6), 1865. <https://doi.org/10.3390/nu12061865>.
7. Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., and Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3), 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>.
8. Koryahin, V., Blavt, O., Serbo, Y. Implementation of physical education of students using distance learning technologies: aspect of healthcare. *Modern education, training and upbringing: collective monograph*. International Science Group. Boston : Primedia eLaunch, 2021. 168–173.
9. Raiola, G., Aliberti, S., Esposito, G., Altavilla, G., D'Isanto, T., and D'Elia, F. (2020). How has the Practice of Physical Activity Changed During the COVID-19 Quarantine? A Preliminary Survey. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(4), 242–247. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.07>.