

University. – L., 2006. – 44 p. [in Ukrainian].

4. Gorbenko, O.V. Scientific and methodological substantiation of personnel needs of the sphere of physical culture and sports in Ukraine: author's abstract. diss. Cand. Sciences. of nat. education and sports: [special] 24.00.02. "Phys. culture, nat. education of different population groups" / Gorbenko O.V.; Lviv State University of Physical Culture. – L., 2002. – 19 p. [in Ukrainian].

5. Grigorenko, V.G. Optimization of the preparation of students of the faculty of physical education on the basis of the purposeful formation of professional pedagogical motivation / V.G. Grigorenko // Problems of labor and vocational training: scientific and methodical collection/ APS Ukrainy, Institute of Pedagogy, Ministry of Education and Science, Slov'yansk Pedagogical Institute; [version M. T. Malyuta, A. I. Postoronko, V.V. Steshenko]. – Slov'yansk, 2001. – Output. 4. – p. 18–19. [in Ukrainian].

6. Dubasenyuk, O.A. Innovations in modern education // Innovations in education: integration of science and practice: a collection of scientific and methodical works / version O.A. Dubasenyuk. – Zhytomyr: Zhytomyr State University named after Ivan Franko, 2014. - p. 12-28. [in Ukrainian].

7. Yermolenko, O.V. Theoretical and methodological aspects of formation of professionally-specialized competencies in the process of preparation of future specialists in physical education and sports / O.V. Yermolenko // scientific journal of the Drahomanov National Pedagogical University. Series №15. „ Scientific and pedagogical problems of physical culture – K.: Publishing house of Drahomanov National Pedagogical University, 2020. Issue 3K (123) 20. – p. 157-160. [in Ukrainian].

8. Zakharchenko, V.I. Innovation management: theory and practice in the conditions of economic transformation. Textbook [Text] / Korsikova N.M., Merkulov M.M. – Kyiv: Center for Educational Literature, 2012. – 448 p. [in Ukrainian].

9. Ovcharuk, O.V. Competent Approach in Contemporary Education: World Experience and Ukrainian Perspectives. Version O.V. Ovcharuk. – K.: K.I.S., 2004. – 112 p. [in Ukrainian].

10. Sushchenko, L.P. Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in physical education and sports in higher educational institutions: author. author's abstract of the dissertation of the doctor of pedagogical sciences: 13.00.04. / L.P. Sushchenko. – Kiev, 2003. – 46 p. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).34

Єфременко В. М.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Сироватко З. В.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

#### СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

В статті проаналізовано сучасний стан фізичного виховання у закладах вищої освіти в умовах пандемії. Виявлено, головні недоліки дистанційного навчання. Розглянуто питання зниження рухової активності студентів закладів вищої освіти в умовах пандемії. Виявлено негативний вплив дефіциту рухової активності на стан здоров'я студентів. Проаналізовано доцільність використання самостійних занять фізичними вправами студентів, спрямованих на активізацію рухової активності в умовах пандемії. Встановлені форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття, а також найдоступніші засоби самостійних занять в умовах пандемії. Встановлено, що навчання студентів носить яскраво виражений гіподинамічний і гіпокінезійний характер.

**Ключові слова:** рухова активність, студенти, фізичне виховання, пандемія, заклади вищої освіти.

**Єфременко В. Н., Сироватко З. В. Современное состояние физического воспитания в учреждениях высшего образования в условиях пандемии.** В статье проанализированы современное состояние физического воспитания в учреждениях высшего образования в условиях пандемии. Выявлено, главные недостатки дистанционного обучения. Рассмотрены вопросы снижения двигательной активности студентов учреждений высшего заведения в условиях пандемии. Выявлено негативное влияние дефицита двигательной активности на состояние здоровья студентов. Проанализирована целесообразность использования самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов, направленных на активизацию двигательной активности в условиях пандемии. Установленные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурно-оздоровительные занятия в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия, а также доступные средства самостоятельных занятий в условиях пандемии. Установлено, что обучение студентов носит ярко выраженный гиподинамический и гипокинезийный характер.

**Ключевые слова:** двигательная активность, студенты, физическое воспитание, пандемия, учреждения высшего образования.

**Efremenko V., Syrovatko Z. The current state of physical education in institutions of higher education in a pandemic.** The article analyzes the current state of physical education in institutions of higher education in a pandemic. Revealed, the main disadvantages of distance learning. The issues of reducing the motor activity of students of institutions of higher education in a pandemic are considered. The negative influence of the deficit of motor activity on the state of health of students was revealed. The expediency of using students' independent physical exercises aimed at enhancing physical activity in a pandemic has been

analyzed. Established forms of self-study: morning hygienic gymnastics, physical culture and health-improving classes during the school day, independent training sessions, as well as available means of self-study in a pandemic. It was found that the teaching of students has a pronounced hypodynamic and hypokinetic character.

Currently, education in all its forms is recognized as a priority in the development of a person capable of life and professional self-realization, actively makes free, conscious choices in a variety of life situations.

An important role in the process of becoming a young person belongs to education in the field of physical culture and sports, in the process of which is the acquisition of special knowledge and ways of their rational use for self-improvement. Physical education of students is a complex and multifaceted process. The great hopes placed on students as future competitive professionals can be realized only if they are morally and physically healthy.

However, as the analysis of modern theory and practice of physical education shows, the direction of physical education is given extremely insufficient attention.

Traditionally, the construction of the educational process in higher education institutions does not fully solve the problems of purposeful preparation of students for physical education and physical self-improvement.

**Key words:** physical activity, students, physical education, pandemic, institutions of higher education.

**Постановка проблеми.** Навчання студентів носить яскраво виражений гіподинамічний і гіпокінезічний характер. На даний час заняття з фізичного виховання не можуть задовольнити потреби студентів закладів вищої освіти) у руховій активності, оскільки в умовах пандемії, запроваджено дистанційне навчання, і як наслідок, студенти більше часу проводять за гаджетами. Таким чином, за даними досліджень, у більшості студентів обсяг середньодобової рухової активності нижче гігієнічних на 30–35 % [9]. Обсяг рухової активності залежить від багатьох чинників: наявності або відсутності занять з фізичного виховання у ЗВО, занять у секціях, факультативах, самостійних занять, тощо.

Для того, щоб суспільство усвідомило важливість профілактичних заходів, що дозволяють зміцнити і зберегти своє здоров'я, необхідно підвищити соціальну значимість фізичного виховання, важливість фізичної активності; сформувати погляд на фізичну культуру і спорт, як на фактори здорового способу життя [4].

Виходячи з того, що активні заняття з фізичного виховання протягом усього життя багато в чому визначається ставленням до них, а також усвідомленою необхідністю формування здорового способу життя, з усього комплексу пропонувані заходів як пріоритетний напрям необхідно виділити цілеспрямовану пропаганду фізичного виховання і формування здорового способу життя. Тобто, мова йде про створення масованої інформаційно-пропагандистської кампанії, яка використовує широкий спектр різноманітних засобів і проводиться з метою формування престижного іміджу спортивного стилю життя, цінності власного здоров'я і здоров'я оточуючих в умовах пандемії.

**Аналіз літературних джерел.** Проблеми рухової активності студентської молоді є досить актуальною, про що свідчать праці відомих науковців: Д. Анікеєва, О. Блават, В. Бойко, М. Горобей, Г. Грибана, Є. Захаріної, М. Редькіної [9] та ін. Питанню самостійних занять фізичними вправами присвячені роботи Н. Довгань [6], Н. Мартинова [8], Н. Москаленко і Н. Корж; вплив рухової активності на організм людини, теоретико-методичну підготовку студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами та основні завдання самостійних занять фізичними вправами, методика організації та проведення ранкової гігієнічної гімнастики досліджено в працях В. Тулайдан. Про те, недостатньо висвітлено питання щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти в умовах пандемії.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В даний час освіта в усіх її формах визнається як пріоритетний напрям у розвитку людини, здатної до життєвої та професійної самореалізації, активно здійснює вільний, усвідомлений вибір у всьому різноманітті життєвих ситуацій.

Важлива роль в процесі становлення молоді людини належить освіті в сфері фізичної культури і спорту, в процесі якого відбувається оволодіння спеціальними знаннями і способами їх раціонального застосування для самовдосконалення. Фізичне виховання студентів складний і багатогранний процес. Великі надії, які покладаються на студентів, як на майбутніх конкурентоспроможних фахівців, можуть реалізуватися тільки в тому випадку, якщо вони будуть морально і фізично здорові [1].

Однак, як показує аналіз сучасної теорії і практики фізичного виховання, напрямку фізкультурної освіти приділяється вкрай недостатня увага.

Традиційно побудова освітнього процесу у закладах вищої освіти не вирішує в повній мірі проблем цілеспрямованої підготовки студентів до фізкультурної самоосвіти і фізичного самовдосконалення [2].

У зв'язку з цим, очевидно, що організація і зміст фізкультурно-спортивної роботи у ЗВО вимагають критичного перегляду, враховуючи особливості навчання в умовах пандемії. Одним із способів вирішення даної проблеми є активізація самостійних занять студентів фізичними вправами в режимі дня, тижня. Саме вони будуть сприяти скороченню дефіциту рухової активності, підвищенню фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я, зниженню різного роду захворювань, підвищенню розумової працездатності студентів. Так, як обов'язкові заняття з фізичного виховання в закладах вищої освіти під час карантину не спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми, вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня [4].

Організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань з фізичної культури і спорту, фізичну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, які були засвоєні на обов'язкових заняттях [3].

«Самостійні заняття фізичними вправами – це тренувальні заняття, основною метою яких є відновлення і зміцнення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення фізичних здібностей і фізичне вдосконалення. Вони сприяють збільшенню рухової активності студентів, підтриманню тижневого рухового режиму, забезпеченню всебічного розвитку і рухової підготовки» [5].

Самостійні заняття фізичними вправами допомагають ліквідувати дефіцит рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та самодисциплінованість [1]

Впровадження самостійних занять з фізичного виховання в умовах пандемії повинно ґрунтуватися на цінностях популярних видів спорту.

Баскетбол є спортивною грою, що користується у студентської молоді великою популярністю. Даний вид спорту, може стати привабливою системою виховання всебічно розвиненої особистості студента. Заняття баскетболом дозволять підвищити рівень їх фізичної підготовленості, працездатності, творчої активності, сформувати у них мотиваційно-ціннісні установки до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності [3].

Підставою для розробки педагогічної моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання у ЗВО на основі баскетболу, стали чинники, виявлені в процесі теоретичного аналізу науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду роботи у закладах вищої освіти, серед яких:

- ситуація, що складається в сучасному суспільстві, що демонструє високі темпи смертності, погіршення фізичних і морально-етичних кондицій молоді, процвітання підліткового алкоголізму і наркоманії;
- низький обсяг рухової активності сучасної молоді;
- низький рівень фізкультурної освіченості студентської молоді;
- пасивне ставлення студентів до навчальних занять з фізичної культури.

Відповідно до цього можна констатувати, що існує необхідність розробки і впровадження таких форм організації фізкультурно-спортивної діяльності, які привернуть увагу і зацікавлять студентів.

Спортивно-орієнтоване фізичне виховання, враховуючи фізкультурно-спортивні інтереси та потреби студентської молоді, дозволяє вирішувати як завдання фізичного вдосконалення, так і сприяє освоєнню цінностей спорту, формуванню у них мотивації до регулярних занять.

Пріоритет у розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗВО повинен віддаватися популярним у студентів видам фізичної активності, серед яких є гра в баскетбол. Інтерес молоді до даного виду спорту обумовлений властивою грі високою емоційністю, видовищністю, різноманіттю проявом фізичних якостей і рухових навичок, інтелектуальних здібностей і психічних можливостей.

Самостійні заняття баскетболом сприяють вихованню особистісних якостей студентів: зібраності, витримки, ініціативності, рішучості, вмінню швидко і правильно приймати рішення, працювати в колективі і багато інших. У той же час, впровадження спортивного підходу на основі баскетболу вимагає розробки нової педагогічної моделі з урахуванням умов закладу вищої освіти [4].

Моделювання розглядається як комплексний підхід до освітнього процесу, спрямований на його проектування, впровадження, оцінку, корекцію і досягнення поставлених цілей і завдань навчання.

Для побудови алгоритму моделювання використовувалися компоненти: цільовий, мотиваційний, змістовний, технологічний, діагностичний, особистісно-діяльнісний, процесуальний, оціночно-результативний. Цільовий компонент педагогічної моделі спортивно орієнтованого фізичного виховання у вузі на основі баскетболу був спрямований на формування спортивної культури особистості студента, який включав в себе освоєння цінностей спорту, формування стійкої мотивації до спортивного стилю життя, підвищення рівня знань і рухового потенціалу.

Таким чином, реалізація спортивно орієнтованого фізичного виховання у вищій школі ґрунтується на обліку фізкультурно-спортивних інтересів і потреб студентів. До числа найбільш значущих педагогічних умов, що забезпечують ефективність організації освітнього процесу, відносяться:

- вільний вибір виду спорту студентом;
- перехід від традиційних навчальних занять до самостійних занять з фізичного виховання;
- використання резервів спортивної гри баскетбол для формування спортивної культури студента.

Підвищення ефективності реалізації молодіжної політики, забезпечення високої якості української освіти відповідно до тих змін і перспективних завдань розвитку суспільства і економіки вимагає від закладів вищої освіти залучення в життя студентів, надання не тільки якісно насичених за обсягом інформації дисциплін, а й набору освітніх елементів, розвиваючих студента в особистісному і соціальному плані. Одним з вирішень поставленого завдання стали розробка і впровадження сучасних педагогічних технологій, в тому числі дистанційного навчання [9].

Таким чином, дистанційні технології застосовувалися в основному при навчанні слухачів курсів підвищення кваліфікації і професійної перепідготовки кадрів, а також студентів закладів вищої освіти заочної форми навчання.

Однак епідеміологічна ситуація в світі і в нашій країні, в умовах поширення коронавірусної інфекції в 2020 році, внесла корективи в усі сфери життєдіяльності, в тому числі і в систему освіти. Дистанційне навчання з допоміжною форми переросло в основну форму взаємодії та контактної роботи з учнями та студентами. У зв'язку з вищевказаним, пошук найбільш ефективних шляхів впровадження та реалізації дистанційних технологій в процесі вивчення дисциплін «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти досі є актуальним.

**Висновки.** Сучасні реформи, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів до виховання та соціалізації сучасної молоді. Особливого значення набуває формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості в умовах пандемії. Виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства. У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних принципах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, воно – безперечний пріоритет, запорука життєстійкості і прогресу суспільства. Таким чином,

вищезазначені шляхи популяризації фізичного виховання в умовах пандемії сприятимуть підвищенню інтересу й активності студентів у самостійному вивченні теорії і методики фізичного виховання, а також мотивації до занять фізичними вправами та підвищенню рівня рухової активності.

#### Література

1. Бабушкін В.З. Техніко-тактична підготовка юних баскетболістів / В.З. Бабушкін. – К.: Здоров'я, 1976.
2. Базилевич М. В. Основные подходы к организации спортивно ориентированного физического воспитания в вузе / М. В. Базилевич, Н. В. Пешкова // Наука и инновации XXI века: Материалы VII Окружной конференции молод, уч. Т.2.- Сургут: Изд-во СурГУ, 2006. - С. 108-109.
3. Башавець Н. А. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів і рекомендації щодо його вдосконалення. Наука і освіта. 2016. № 4. С. 105–111.
4. Безмилов М. М. Система підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Литві / М. М. Безмилов, Є. В. Мурзін // Наука в олімп. спорті. – 2016. – № 2. – С. 32–38.
5. Гордієнко О. І. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичного виховання студентів ВНЗ. Молодий вчений. 2018. N 4.2 (56.2). С. 37–40.
6. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 328 с.
7. Колос В.М. Баскетбол: теорія і практика / В.М. Колос. – Мінськ.: Полімя, 1988. – 167 с.
8. Мартинова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2019. Вип. 4 (327). С. 62–70.
9. Редькіна М. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. Гірська школа українських Карпат. 2019. № 21. С. 78–81.

#### Reference

1. Babushkin V. (1976) Technical and tactical training of young basketball players / V. Babushkin. - K. : Health.
2. Bashavets N. (2016) Modern features of the pedagogical process of physical education of students of higher educational institutions and recommendations for its improvement. Science and education. № 4. S. 105–111.
3. Bazilevich M. (2006) Basic approaches to the organization of sports-oriented physical education in higher education / M. Bazilevich, N. Peshkova // Science and innovation of the XXI century: Proceedings of the VII District Conference of Youth, uch. T.2.- Surgut: Izd-vo SurgSU. - P. 108-109.
4. Bezmilov M. (2016) The system of training the sports reserve and the selection of basketball players in Lithuania / MM Bezmilov, EV Murzin // Science in Olympus. sports. - № 2. - P. 32–38.
5. Dovgan N. (2020) Physical education of higher education by means of extracurricular sports and mass work: a monograph. Irpin: University of the SFS of Ukraine. 328 p.
6. Gordienko O. (2018) The current state and prospects of physical education of university students. A young scientist. N 4.2 (56.2). Pp. 37–40.
7. Kolos V. (1988) Basketball: theory and practice / V. Kolos. - Minsk. : Polymya. - 167 p.
8. Martynova N. (2019) Independent classes in the system of physical education of students of higher education. Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Series: Pedagogical sciences. Vip. 4 (327). Pp. 62–70.
9. Redkina M. (2019) Features of individual motor activity of students of pedagogical specialties. Mountain school of the Ukrainian Carpathians. № 21. S. 78–81.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).35  
УДК 796.012:37.01:796.032

**Жайворонок О.О.**  
**магістрант Херсонського державного університету, м. Херсон**  
**Кольцова О.С., канд.пед.наук**  
**доцентка Херсонського державного університету, м. Херсон**

### ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

*У статті здійснено аналіз підходів до оптимізації рухової активності школярів засобами олімпійської освіти. Емпірично отримані показники рухової активності школярів (n=44).*

*Визначено, що одним з підходів до оптимізації рухової активності є впровадження засобів олімпійської освіти в освітній процес. Встановлено, що інтеграція програм з олімпійської освіти в освітній процес відбувається з використанням наступних методів: вивчення теоретичного матеріалу, використання різних видів літератури та мистецтва, організація та проведення рухової діяльності як основи олімпійської освіти.*

*Розроблений підхід щодо оптимізації рухової активності молодших школярів базувався на використанні виховного потенціалу олімпійської освіти через підібрані форми і методи, які визначали механізми залучення дітей молодшого шкільного віку у процес засвоєння змісту та сутності здорового способу життя та вироблення належних практичних навичок.*

*Приріст в підсумкових показниках дітей свідчить про те, що оптимізація рухової активності школярів відбувається ефективніше під час цілеспрямованої освітньої роботи з використанням складових олімпійської освіти.*

**Ключові слова:** рухова активність, здоровий спосіб життя, олімпійська освіта, школярі, позаурочні форми занять.