

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).09  
УДК 797:616-036.22-057.875

**Вовк І.В.**  
кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання  
Львівський національний університет природокористування  
**Незгода С.П.**  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів  
**Тараненко М.С.**  
викладач кафедри фізичного виховання  
Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів

## САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В РЕАЛІЯХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Стаття присвячена проблемі здоров'язбереження студентів закладів вищої освіти в умовах пандемії COVID-19. Установлено потенціал самостійних занять із фізичного виховання у зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя, оптимізації рухової активності студентів. Виокремлено педагогічні основи фізичного виховання студентів у самостійних формах, серед котрих: навчання студентів самостійно займатись фізичною культурою в умовах пандемії COVID-19; визначення цінності рухової активності в житті студента, розробка нових методів розвитку інтересів і мотивів та свідомого ставлення до занять фізичними вправами та підвищення рухової активності в умовах пандемії COVID-19; переорієнтація процесу фізичного виховання на навчально-методичний з акцентом вирішення його загальних завдань, зумовлених пандемією COVID-19; впровадження нових форм самостійних занять фізичними вправами; формування у студентів вміння самостійно використовувати засоби фізичного виховання; оволодіння навичками здорового способу життя.

**Ключові слова:** студенти, фізичне виховання, пандемія COVID-19, здоров'язбереження.

**Vovk I., Nezghoda S., Taranenko M. Independent classes on physical education of students in the realities of the educational process of the COVID-19 pandemic.** The article is devoted to the topical issue of health protection of students of higher education institutions in the context of the COVID-19 pandemic. It is determined that the issue of organizing the rehabilitation of student youth is an integral part of the state policy of Ukraine. The potential of physical education in improving health, forming a healthy lifestyle, optimizing the physical activity of students, as well as mastering the system of practical skills and abilities to maintain good health during the pandemic COVID-19. It has been established that due to the significant problems in maintaining the health of young people to counteract the impact of the COVID-19 pandemic, one of the key problems is the proper organization of physical culture and health activities of students. It has been proven that such activities ensure the effectiveness of physical education of students, and thus contribute to their health. The pedagogical bases of physical education of students in independent form are singled out, among which: training of students to be engaged in physical culture independently in the conditions of pandemic COVID-19; determining the value of physical activity in the life of the student, the place and role of exercise in a healthy lifestyle; development of new methods of development of interests and motives and conscious attitude to physical exercises and increase of motor activity in the conditions of pandemic COVID-19; introduction of innovative highly effective methods of physical education in independent forms; reorientation of the process of physical education to educational and methodological with an emphasis on solving its urgent problems caused by the COVID-19 pandemic; introduction of new forms of independent physical exercises; formation of students' ability to independently use the means of physical education; development of motivation of students to implement their own physical education independently; use of means of physical education of students, aimed at the formation and development of sustainable needs and habits in systematic motor activity; mastering the skills of a healthy lifestyle.

**Keywords:** students, physical education, COVID-19 pandemic, health.

**Постановка проблеми.** Напередодні третього року пандемії COVID-19, є підстави обґрунтованого висновку, що пандемія постала своєрідним випробуванням для студентської молоді. Як медичної, соціальної та економічної кризи, вплив пандемії COVID-19 особливо відбився й на освіті – секторі, що відіграє ключову роль у подоланні її негативних наслідків та відновленні здоров'я молоді та суспільства у цілому [6].

Глобальна пандемія позначиться на освіті сьогодишнього покоління, оскільки сучасні студенти зіштовхуються зі скасованими іспитами, спортивними заходами й позанавчальною діяльністю у закладах освіти. Обмеження спілкування, різка зміна стилю життя, формату навчання та зайнятості, залученості до позанавчальної діяльності,

дискомфорт для студентів та багато інших змін засвідчили про вразливість молоді через вплив пандемії, спричиненої коронавірусом COVID-19 [3, 5].

Нині питання організації оздоровлення студентської молоді є невід'ємною складовою державної політики України [2]. В аспекті суттєвого погіршення психофізичної готовності студентської молоді питання збереження її здоров'я неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти (ЗВО). При цьому однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у самостійних формах в умовах вкрай обмеженої рухової активності в реаліях пандемії COVID-19.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання впливу пандемії COVID-19 на фізичне виховання у ЗВО, активне дозвілля студентів, сферу фізичного виховання у навчальному процесі загалом, доволі ретельно обговорюється у сучасних наукових публікаціях [1, 4]. Науковці стверджують, що здоров'я молоді належить до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів у розпал кризи COVID-19 [1, 2, 6].

Згідно з останніми доступними даними ЮНІСЕФ, порушення режиму навчання та відпочинку, а також порушення у стані здоров'я під впливом дистанційного навчання чи перенесеного захворювання на COVID-19, показує, що у більшості студентів спостерігається про порушення у стані здоров'я [5].

Як свідчать дані наукових розвідок [2, 4], основним чинником зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя, оптимізації рухової активності студентів, а також на оволодінням системою практичних умінь і навичок підтримати належний стан здоров'я упродовж пандемії, є фізичне виховання у ЗВО. Встановлено [3,5], що зважаючи на значні проблеми щодо збереження здоров'я молоді задля протидії впливу пандемії COVID-19, однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої самостійної діяльності студентів.

**Мета роботи** – виявлення та обґрунтування педагогічних основ фізичного виховання студентів у самостійних формах в умовах пандемії COVID-19.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

**Виклад основного матеріалу.** Насамперед зазначимо, що адаптація сучасної освіти в галузі фізичного виховання до умов дистанційного навчання зумовлює потребу розроблення нової моделі цього процесу, заснованого на міждисциплінарних інтеграційних процесах застосування самостійної фізичної активності та вимагає пошуку у визначеному керунку задля задоволення викликів сьогодення.

Втім, згідно новітнім даним [4], серед основних факторів здорового способу життя самостійна фізична активність є найменш зрозумілим фактором для студентів. Натомість, наслідком браку фізичної активності є надлишкова вага, порушення режиму дня, відсутність мотивації та потреби студентів у дотриманні здорового способу життя в умовах карантину, а протягом тривалого часу – брак руху призводить до неадекватного фізичного розвитку та виникненню відхилень у стані здоров'я [1, 2].

Ми узгоджуємо наше дослідження у тому, що саме фізичне виховання володіє значним потенціалом, повноцінна реалізація якого залежить від правильного виховання фізичної культури студентів [4]. Виховання фізичної культури студентів передбачає, по-перше, турботу про власне здоров'я в умовах пандемії COVID-19, як найвищої цінності, по-друге, систему роботи, що забезпечує гармонію фізичного розвитку і психологічного стану студентів, зокрема в умовах карантину.

Відповідно до цього, провідна роль фізичного виховання в умовах пандемії COVID-19 полягає у превенції погіршення стану здоров'я студентів, як наслідку пристосування до дистанційного навчання у ЗВО. У цьому контексті оптимальна організація самостійних занять із фізичного виховання, оскільки заняття в академічні 2 години на тиждень недостатньо для вирішення проблематики їхнього здоров'язбереження.

В умовах пандемії COVID-19 малорухливий спосіб життя протягом тривалого періоду часу може стати серйозною проблемою для підтримки фізичної форми студентів. Самоізоляція викликає додатковий стрес, створюючи загрозу для психічного здоров'я студентської молоді. Останнє стає основним фактором відхилень у стані їхнього здоров'я та фізичного розвитку [3, 5].

Отож, враховуючи зв'язок рівня фізкультурно-рухової активності студентів та стану соматичного, психічного здоров'я, усунення гіподинамії, яка розглядається як засіб профілактики COVID-19 [5], заняття фізичним вихованням у вільний від навчання час, нині є провідним фактором здоров'язбереження студентів. Ми підтримуємо наукові підходи [5], що в положенні запровадження карантинних заходів, основу фізичного виховання студентів складають самостійні заняття з використанням усіх можливих видів фізичної активності.

Визначено [3], що самостійні заняття із фізичного виховання в умовах пандемії COVID-19 – це заняття (практичні, теоретичні, методичні), що студенти проводять самі у зручний для них вільний від навчання час в оптимальному обсязі. У цьому розумінні, найбільший інтерес у досягненні поставленої мети фізичного виховання, спрямованої на підготовку майбутнього фахівця здатного до фізичного самовдосконалення та самореалізації представляє самостійна робота студента.

Ефективним засобом і формою здоров'язбереження в умовах пандемії COVID-19 стало оздоровлення студентів у таких формах занять, що виконують оздоровчо-профілактичні й лікувальні функції. Надання переваги такому способу у вирішенні цієї проблеми, зумовлено насамперед тим, що самостійні заняття дозволяють збільшити загальний обсяг занять фізичними вправами, й у сукупності з обов'язковими навчальними, забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання у ЗВО [1].

Ґрунтуючись на результатах наявної інформації [1, 2], у найбільш загальному вигляді формування практики самостійних занять із фізичного виховання у вищій школі в умовах пандемії COVID-19 розглядаємо як педагогічний процес, спрямований на усунення наявних негативних тенденцій у фізичному розвитку та стані здоров'я студентів, зумовлених пандемією COVID-19, впливом засобами і методами фізичної культури на системи організму.

Ми підтримуємо наукові підходи [4], що за рівнем здоров'язберігаючого потенціалу і здатності впливу на збереження і примноження здоров'я студентів самостійні заняття з фізичного виховання є по суті одним з найзначніших і ефективних засобів впливу, оскільки реалізація потреб у руховій діяльності сприяє задоволенню інших їхніх потреб з: відпочинку, рекреації, самоактуалізації, самоствердженні тощо. У цьому аспекті варто взяти до уваги, що самостійні заняття є невід'ємною частиною рухової активності студентів [2].

Насамперед узгодимо наше дослідження згідно тому [1], що метою самостійних занять із фізичного виховання студентів є формування загальнокультурних компетенцій, які визначені самостійне і методично правильне використання методів фізичного виховання для зміцнення здоров'я, а також готовності до досягнення належного рівня фізичної підготовленості для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності. Ми підтримуємо наукові підходи [1, 2], що самостійні заняття із фізичного виховання у якості потужного засобу впливу на організм, розширює діапазон можливостей в першу чергу рухової сфери студентів.

Згідно мети, визначено цілі самостійних занять із фізичного виховання студентів, які адаптовані відповідно до вимог сьогодення, ситуації, пов'язаної із пандемією COVID-19:

- забезпечення належного рівня рухової активності студентів
- забезпечення активного відпочинку студентів;
- формування вміння самостійно використовувати засоби фізичного виховання у повсякденному житті з метою оздоровлення, фізичного вдосконалення, корисного та культурного проведення дозвілля;
- залучення до систематичних занять фізичними вправами студентів задля формування у них звички і потреби у систематичній фізкультурній діяльності;
- оволодіння навичками здорового способу життя.

Задля забезпечення дієвої реалізації самостійних занять із фізичного виховання студентів ЗВО передбачається виконання наступного:

- розвиток мотивації у студентів до здійснення самостійної фізичної активності, скерованої на формування стійкої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою;
- систематичність і безперервність занять, що є основою забезпечення їхньої ефективності задля досягнення позитивних результатів;
- самоконтроль та кваліфіковане керівництво з боку викладача, що є джерелом інформації про ефективність занять. Окрім того, результати контролю є основою корекцій занять. Вважається [2], що саме результати контролю та самоконтролю є потужним стимулом залучення студентів до подальших самостійних занять фізичною культурою.

Нам імponує думка про те [6], що нині, заважаючи на сучасні реалії ситуації, пов'язаною із пандемією COVID-19, перед вищою школою ставиться вельми відповідальне завдання з оновлення та вдосконалення самостійної роботи із фізичного виховання. Очевидно таке передбачає створення й практичне упровадження інноваційних високоефективних методик його реалізації та інтеграції сучасних технологій. Інновації розглядаються на кшталт змін елементів основних процесів в освіті з метою їхньої раціоналізації, модернізації й евристичного рішення, які можуть бути впроваджені у самостійні заняття студентів. Беззаперечно, що це приводить до принципового оновлення самостійного фізичного виховання студентів або суттєвого поліпшення її складових елементів.

Проведений аналіз та узагальнення наявної інформації здійсненого обстеження дозволяють виокремити педагогічні основи фізичного виховання студентів у самостійних формах:

- навчити студентів самостійно займатись фізичною культурою в умовах пандемії COVID-19, й тим самим сприяти вирішенню проблеми підвищення якості фізичного виховання студентів;
- чітко визначити цінності рухової активності в житті студента, місце і роль фізичних вправ у здоровому способі його життя;
- розробити нові методи розвитку інтересів і мотивів та свідомого ставлення до занять фізичними вправами та підвищення рухової активності в умовах пандемії COVID-19;
- впроваджувати інноваційні високоефективні методики фізичного виховання у самостійних формах;

- переорієнтувати процес фізичного виховання у ЗВО ті на навчально-методичний з акцентом вирішення нагальних завдань фізичного виховання, зумовлених пандемією COVID-19;
- впроваджувати нові форми самостійних занять фізичними вправами та додаткові самостійні заняття студентів;
- формування у студентів вміння самостійно використовувати засоби фізичного виховання у самостійних формах в умовах пандемії COVID-19 задля забезпечення необхідного щоденного рівня їхньої рухової активності;
- розвиток мотивації у студентів до реалізації власного фізичного виховання самостійно;
  - використання усіх можливих засобів фізичного виховання студентів, скерованих на формування та розвиток стійкої потреби та звички у систематичній руховій активності;
  - оволодіння навичками здорового способу життя.

Результати дослідження підтверджують, що основним основою забезпечення результативності фізичного виховання студентів у самостійних формах в умовах пандемії COVID-19, повинно стати таке: вільний вибір виду самостійної рухової активності; оптимальність фізичних навантажень; набуття студентами знань з основ теорії і методики самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Один із напрямів подальших досліджень вбачаємо обґрунтування змісту фізичного виховання студентів у самостійних формах в умовах пандемії COVID-19 задля забезпечення належного рівня їхньої рухової активності.

**Висновки.** Завдання фізичного виховання у нових реаліях пандемії COVID-19 полягає у необхідності забезпечення розуміння студентами загроз відсутності фізичної активності, а також сприяння всіма можливими засобами компенсувати її брак у режимі дня студентів.

За результатами наукового пошуку обґрунтовано, що належна організація фізичного виховання студентів у самостійних формах в умовах пандемії COVID-19 забезпечує ефективність фізичного виховання студентів, а відтак, сприяє їхньому здоров'язбереженню. Педагогічний процес фізичного виховання студентів у самостійних формах в умовах пандемії COVID-19 володіє значним потенціалом, повноцінна реалізація якого залежить від правильного виховання фізичної культури студентів. У ході самостійних занять слід зробити акцент на основних аспектах оволодіння навичками здорового способу життя, спрямованого на формування системи цінностей збереження та зміцнення здоров'я студентів формах в умовах пандемії COVID-19.

Набули подальшого розвитку ідеї що результативність самостійних занять залежності від домінуючих мотивів, інтересів і потреб, а також від розвитку адекватних їм масових секційних форм, здатних створити оптимальні умови для раціонального використання оздоровчої фізичної культури у вільний від навчання час студентів і активно сприяти їх всебічному розвитку.

#### Література:

1. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : [монографія]. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 328 с.
2. Корягін В., Блавт О., Стадник В., Цьовх Л. (2020). Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти: навчальний посібник Л. : Видавництво Львівської політехніки, 2020. 223 с.
3. Ляшенко, В., Підвальна, О., Булейченко, О. Вплив самоізоляції на фізичну активність студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021, 6(137), 82–85. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2021.6\(137\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2021.6(137).19)
4. Стадник, В.В., Булатов, О.М., Світлик, В.В., Куспиш, О.В., Зубрицький, Я.Я. Розвиток рухової активності студентів засобами бадмінтону у позааудиторних заняттях. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2018, 9(103), 85–90.
5. 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, Vol. 12(6), PP. 1865. <https://doi.org/10.3390/nu12061865>.
6. Milko M.M., Guremina N.V. Research of physical activity of students in conditions of distance learning and self-isolation. *Modern high technologies*, 2020, No. 5, PP. 195–200. <http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38056>.

#### References:

1. Dovgan, N. Yu. (2020). "Physical education of higher education seekers by means of extracurricular sports and mass work": [monograph]. Irpen: University of the SFS of Ukraine.
2. Koryagin, V., Blavt, O., Stadnyk, V., Tsyovkh, L. (2020). "Organization and methods of non-academic classes in physical education of students of higher education institutions": textbook L.: Lviv Polytechnic Publishing House.
3. Liashenko, V., Pidvalna, O. and Buleichenko, O. (2021). "Influence of self-isolation on students' physical activity", *Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 6(137), 82–85. <https://doi.org/10.31392/NPU->

nc.series15.2021.6(137).19.

4. Stadnyk, V.V., Bulatov, O.M., Svitlyk, V.V., Kuspys, O.V., Zubrytskyi, Ya.Ia. (2018). "Development of students' motor activity by means of badminton in extracurricular activities". Scientific Journal of the National Pedagogical University. MP Dragomanova. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 9(103), 85-90.

5. 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>.

6. Milko, M.M., Guremina, N.V. (2020). "Research of physical activity of students in conditions of distance learning and self-isolation". Modern high technologies, 5, 195–200. <http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38056>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).10

УДК 37.011.3 – 051

**Грибан Г. П.,**  
**доктор педагогічних наук, професор,**  
**професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,**  
**Житомирський державний університет імені Івана Франка;**  
**Мичка І. В.**  
**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,**  
**Житомирський державний університет імені Івана Франка;**  
**Гарлінська А. М.,**  
**кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін,**  
**Житомирський державний університет імені Івана Франка;**  
**Солодовник О. В.**  
**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін**  
**Житомирський державний університет імені Івана Франка;**  
**Чайка Ю. Ю.,**  
**старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін,**  
**Житомирський державний університет імені Івана Франка;**  
**Пилипчук П. Б.**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання, Поліський національний університет**  
**Денисовець А. П.**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання, Поліський національний університет**

#### ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

У статті показано, що формування комунікативної компетентності учителів фізичної культури є складовою частиною їх професійної підготовки, яка потребує глибоких знань оволодіння українською мовою. Комунікативна компетентність розглядається в літературних джерелах як здібність учителя встановлювати і підтримувати необхідні контакти з учнями, сукупність знань, умінь і навичок у різних ситуаціях спілкування, обсяг знань, мовних і немовних умінь і навичок спілкування, які необхідні в процесі навчання і виховання. Метою статті є обґрунтування теоретичних основ формування комунікативної компетентності майбутніх учителів фізичної культури під час навчання в закладі вищої освіти. Загальний мовленнєвий розвиток учителів фізичної культури відбувається у закладах вищої освіти під час оволодіння професійною діяльністю, самореалізацією у навчанні, досягненні поставленої мети, осмисленні сутності своєї майбутньої професії. Професія майбутнього вчителя фізичної культури чітко орієнтована на комунікативну компетентність, яка передбачає безпосереднє спілкування з учнями, батьками та вчителями. Формування комунікативної компетентності учителя фізичної культури проходить відповідні етапи впродовж його навчання у закладі вищої освіти, професійного навчання до найвищого рівня професіоналізму та педагогічної майстерності.

**Ключові слова:** комунікативна компетентність, професійна діяльність, учитель фізичної культури, здобувач, учень.

**Hryban H., Mychka I., Harlinska A., Solodovnyk O., Chayka Y., Pilipchuk P., Denysovets A. Forming communicative competence of the future physical education teachers during the educational process.**

The article shows that the formation of the communicative competence of physical education teachers is an integral part of their professional training, which requires deep knowledge of the Ukrainian language. In literary sources, communicative competence is considered as the ability of the teacher to establish and maintain contact with students; a set of knowledge, skills, and abilities in various communicative situations; linguistic, non-linguistic, and communicative skills necessary in the process of education. The purpose of the article is to substantiate the theoretical basis for the communicative competence formation of the future physical education teachers during their study at a higher education institution. At higher education institutions, physical education teachers gain general speech competence in the process of mastering professional activities, self-realization in learning, achieving the goals set, and understanding the essence of their future profession. The