

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).18
УДК 797:616-036.22-057.875

Павлось Р. М.
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний університет «Львівська політехніка»
Цьовх Л. П.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний університет «Львівська політехніка»

АДАПТАЦІЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

У статті розглядається питання фізичного виховання студентів в положенні запровадження карантинних заходів в умовах пандемії Covid-19. Вивчено питання можливостей і способів трансформації змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19, що передбачає перегляд теоретико-методологічних основ, організаційних та методичних засад, розроблення і впровадження нових концепцій, сучасних підходів, інноваційних методик, реалізацію інтегративних освітніх практик тощо у процесі фізичного виховання. Виокремлено наукові вимоги до формування змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 серед котрих: провідна роль у визначенні змісту належить меті й завданням фізичного виховання; відповідність сучасним потребам та можливостям студентів; пріоритету цінностей їхнього здоров'я; науковості змісту; єдності змістової і процесуальної сторін фізичного виховання; відповідність віковим можливостям і рівню психофізичного стану студентів; доступність програм.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, пандемія COVID-19, рухова активність.

Pavlos R., Tsovkh L. Adaptation of the content of physical education of students in the conditions of the Covid-19 pandemic. The article considers the issue of physical education of students in the position of quarantine measures in the context of the Covid-19 pandemic. The issues of possibilities and ways of transforming the content of physical education of students in the Covid-19 pandemic have been studied. education. The purpose of the work is to identify and substantiate the pedagogical foundations of the formation of the content of physical education of students in the Covid-19 pandemic. Research methods: theoretical analysis, systematization, comparison of different views on the researched problem, generalization of data of scientific-methodical and special literature. The scientific requirements for the formation of the content of physical education of students in the context of the Covid-19 pandemic are identified, among which: the leading role in determining the content belongs to the purpose and objectives of physical education; compliance with modern needs and capabilities of students; the priority of their health values; scientific content; unity of semantic and procedural aspects of physical education; compliance with the age capabilities and level of psychophysical condition of students; availability of programs. It is determined that the basis of the formation of the content of physical education in the Covid -19 pandemic - the laws of learning: the educational nature of education; the presence of purposeful interaction between teacher and student; active activity of students in the educational process; there is a strong relationship between purpose, content, and methods. It is substantiated that purposeful coordinated functioning of physical education of students requires observance of some principles as general guiding norms of action, which are adequate to the goals and objectives: scientific, health-improving orientation, optimality, objectivity, integrity, system, dynamism; integrative, systematic. The results of the conducted scientific research lead to the conclusion that the use of all resources of physical education has become a valuable tool for maintaining the health of students in the context of the Covid-19 pandemic. The effectiveness of this process is ensured by the scientifically sound formation of the content of physical education of students, which is aimed at ensuring a high level of teaching the discipline.

Keywords: students, physical education, Covid-19 pandemic, physical activity.

Постановка проблеми. За останній рік пандемії COVID-19 у зв'язку зі зміною характеристик робочого середовища рівень фізичного здоров'я студентів закладів вищої освіти (ЗВО) є недостатнім для ефективного здійснення навчальної діяльності. Катастрофічне погіршення стану здоров'я студентської молоді, їхньої фізичної підготовленості відображається у статистичних звітах Міністерства охорони здоров'я України: незадовільний стан здоров'я та відмінні від необхідних значення інших показників рухової активності [4]. Наслідком карантинних обмежень стало значне обмеження рухової активності здобувачів вищої освіти. Відтак, роль фізичного виховання у підготовці висококваліфікованих фахівців в сучасній Україні як ніколи висока [2]. Втім, в умовах пандемії вищезазначене змінило класичні принципи організації освітнього процесу фізичного виховання студентів на концептуально нову стратегію. Карантинні заходи накладали певні обмеження щодо повноцінного освітнього процесу у ЗВО [7]. Забезпечення ефективності фізичного виховання студентів в положенні запровадження карантинних заходів в умовах пандемії Covid-19, вимагає нових підходів та методів взаємодії зі студентами, адекватного вибору мети і завдань, організаційних форм, методів і засобів фізичного виховання задля створення можливості підтримки належного рівня їхньої рухової активності та запобігання явищам соціальної дезадаптації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Набуття високого рівня фізичної підготовленості, що є передумовою збереження здоров'я, в умовах тотальної гіподинамії під час пандемії нині вважається визначальною метою фізичного виховання ЗВО [3]. Визначено [5, 7], що ситуацію на краще можливо шляхом формування серед цієї категорії населення здорового способу життя, вдосконалення системи їхнього фізичного виховання, спрямованої на

покращення соціальних, розумових, емоційних і фізичних вимірів. Наукові розвідки розглядають питання диверсифікації форм та способів організації освітнього процесу [3], методів реалізації фізичного виховання студентів у нових реаліях дистанційного навчання [8] задля раціональної організації рухової режиму студентів ЗВО [7], що є запорукою збереження здоров'я в умовах пандемії. Отож, в умовах активних пошуків ефективних рішень забезпечення ефективності фізичного виховання у вищій школі доцільним видається вивчення питань можливостей і способів трансформації змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19.

Мета роботи – виявлення та обґрунтування педагогічних основ формування змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19.

Виклад основного матеріалу дослідження. Насамперед, для здійснення наукової розвідки у визначеному керунку зазначимо, що в окремих аспектах роботи щодо здоров'язбереження студентів в умовах пандемії Covid-19 становище залишається дуже складним, а іноді – навіть загрозливим для національної безпеки України. Стрімке погіршення стану здоров'я студентської молоді в умовах пандемії Covid-19 є однією із актуальних проблем освітньої галузі [3]. Фактично, протидією негативним наслідкам пандемії Covid-19 та обмеженням рухової активності, зумовленими карантинними засобами безпеки є фізичне виховання. Отож, зважаючи на зазначене, саме фізичне виховання у ЗВО нині по своїй суті позиціонується як технологія забезпечення здоров'я [2]. В контексті нашого дослідження, перехід від архаїчних методик до передових методів супроводу фізичного виховання відповідне сучасному освітньому розвитку в умовах пандемії Covid-19. Точка зору автора [5], що нам імponує, полягає у тому, що інтеграцією конкретизації, аналізу та конклюдії сукупності інформації, активне упровадження результатів наукових досліджень, в основу якої покладено тенденції реорганізації змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19, забезпечує підґрунтя для використання продуктивних ідей при побудові інноваційних технологій реалізації цього процесу. У контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає істотні зміни організації навчально-виховного процесу в умовах пандемії Covid-19, затвердження особистісно-орієнтованого розвитку особистості зумовлює співвідношення мети фізичного виховання і досягнутих результатів. В такому разі її якість виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання в умовах пандемії Covid-19.

Формування змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19, як упорядкована сукупність і послідовність методів і процесів забезпечує реалізацію визначених цілей й досягнення результатів та передбачає: програму, форму її реалізації; методи і способи виміру та інтерпретації результатів. Насамперед таким чином намагаємось забезпечити перехід на якісно новий рівень ефективності фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19. Поряд із тим, визначення змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 необхідно був відповідним сучасному стану науки, не зменшуючи можливості фізичного виховання як засобу збереження здоров'я студентів й розвитку й формування особистості.

Отож, систематизацією наукових знань, виокремимо наукові вимоги до формування змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19:

1. Провідна роль у визначенні змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 належить меті й завданням фізичного виховання. Це означає, що першочергово реалізація змісту фізичного виховання повинна забезпечувати всебічний фізичний розвиток студентів на основі забезпечення повноцінної рухової активності.

2. Відповідність сучасним потребам та можливостям студентів, пріоритету цінностей їхнього здоров'я.

3. Науковість змісту, що передбачає наявність лише тих фактів і теоретичних положень, які є сталими в науці; матеріалу, що відповідає сучасному стану освіти, її новітнім досягненням.

4. Єдність змістової і процесуальної сторін фізичного виховання при формуванні і структуруванні його змісту. Фізичне виховання у такому разі є не тільки засобом формування умінь та навичок, а й засобом здобування нових знань для самостійного набування умінь та навичок.

5. Відповідність віковим можливостям і рівню психофізичного стану студентів.

6. Доступність програм. Загалом, процес фізичного виховання повинен гарантувати досягнення поставлених цілей, які цілком закономірно, зумовлені пандемією Covid-19. У даному разі, для забезпечення якісного освітнього процесу необхідне активне упровадження системи заходів задля нівелювання негативних наслідків у стані здоров'я студентів.

Відтак, зміст фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 забезпечує реалізацію функцій та завдань, які, своєю чергою, скеровані на досягнення його цілей. Отож, ми презентуємо зміст фізичного виховання на кшталт цілісної системи у якій інтегровано головне призначення, мету, структуру, умови, принципи його функціонування. Головне призначення – програмування занять із фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19. Конкретизуємо, що основне завдання фізичного виховання полягає у можливості довести до усвідомлення студентами, що перебуваючи в умовах пандемії Covid-19, можна залишатись активним, вести здоровий спосіб життя, займатись фізичним саморозвитком, що сприятиме повноцінному вирішенню завдань їхнього здоров'язбереження.

Обґрунтування змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 для забезпечення його високої ефективності та дієвої реалізації цілей й завдань цього процесу, передбачає забезпечення: належного рівня психофізичного стану студентів шляхом всебічного фізичного розвитку; високого рівня рухової активності студентів за умов карантинних заходів безпеки; усвідомлення студентами потреби і позитивної мотивації до систематичної оздоровчої фізкультурної діяльності для підтримання на високому рівні працездатності; постковідна реабілітація після перенесеного Covid-19, зважаючи на можливість негативних змін соматичного та психоемоційного станів; покращання якості життя студентів та підвищення потенціалу їхнього здоров'я; підсилення захисних функцій резервних сил та можливостей організму; запобігання та профілактика можливих ускладнень та рецидивів певних захворювань після перенесеного Covid-19. Провідна роль у визначенні змісту фізичного виховання в умовах пандемії Covid-19 належить меті й завданням фізичного виховання. Забезпечення належного рівня здоров'я студентів задля їхньої здатності

ефективно навчатися розглядається як суттєва складова дієвості фізичного виховання. Ми підтримуємо наукові підходи [1, 7], що у даному контексті фізичне виховання є незамінним комплексним засобом позитивного педагогічного впливу як на фізичну, так і на інтелектуальну, емоційну, мотиваційну, вольову, моральну та інші сторони особистості. Отож, видається беззаперечним, що оволодіння змістом фізичного виховання щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я розглядається нами як вид діяльності. З нашого погляду, метою такої діяльності має бути набуття студентами об'єктивного досвіду культивування здорового способу життя, що інтегрований в контекст їхньої життєдіяльності виховання в умовах пандемії Covid-19. Усунення негативних наслідків дефіциту рухової активності засобами фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 було і залишається домінуючим чинником формування його змісту.. Беззаперечним є значимість і високий потенціал рухової активності для розширення та збільшення можливостей фізичного виховання у створенні резервів здоров'я та підвищенні працездатності студентів, що є першочерговим в умовах пандемії Covid-19. Формування змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 задля ефективного вирішення завдань вимагає дотримання низки принципів як загальних керівних норм дії, що адекватні меті й завданням. Отож, теоретично узагальнивши педагогічні положення теорії та методики фізичного виховання та загально дидактичні принципи організації занять, виокремили наступні принципи :

– науковості: передбачає організацію та реалізацію фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 із наукових позицій, в основу яких покладена практична діяльність;

– оздоровчо-розвивальної спрямованості – полягає в тому, що керівним положенням під час формування змісту занять фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 є їхнє оздоровче спрямування, при цьому вони повинні сприяти загальному фізичному розвитку та бути адекватними;

– оптимальності, принцип, на підставі якого здійснюється порівняльна оцінка альтернативних методик і вибір найкращої, що забезпечує раціональний синтез найдоцільніших методів та засобів занять фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19;

– об'єктивності, цей принцип передбачає отримання достовірних інформативних перманентних підсумків занять фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19, а його реалізація забезпечується об'єктивністю оцінювання отриманих результатів;

– цілісності – передбачає перманентний взаємозв'язок усіх форм реалізації занять фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 в єдине ціле, та відповідність їх у синтезі завданням та цілям, що забезпечує їхнє ефективне вирішення;

– системності – усі використовувані форми занять фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 повинні бути інтегровані у комплекс взаємопов'язаних компонентів, які взаємозалежні, існують та реалізуються у тісному взаємозв'язку;

– динамічності – передбачає використання у методиці занять останніх наукових досягнень, що забезпечує удосконалення відомих та використання якісно нових підходів до їхньої організації й корекції;

– інтегративності – спрямований на гармонійний розвиток особистості студентів, на усебічність його фізичного розвитку;

– систематичності: забезпечується регулярними, правильно побудованими заняттями, дотриманням оптимального чергування навантажень і відпочинку, послідовним розподілом матеріалу занять;

– підвищенням фізичної працездатності; покращанням адаптації до фізичних навантажень.

Висновки: Сучасні університети диверсифікують способи організації освітнього процесу, зміст навчально-виховного процесу загалом, запроваджують застосування новітніх педагогічних практик, що змінюють методологію викладання і ґрунтуються на задоволенні викликів сьогодення, зумовлені пандемією Covid-19.

Результати здійсненої наукової розвідки дають підставу висновку про те, що використання усіх ресурсів фізичного виховання стало цінним інструментом здоров'язбереження студентів в умовах пандемії Covid-19. Ефективність цього процесу забезпечується науково обґрунтованим формуванням змісту фізичного виховання студентів, який скерований на забезпечення високого рівня викладання дисципліни. Таким чином, формування змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 передбачає задоволення низки наукових вимог; виборі відповідних стратегій, методів, технологій та прийомів фізичного виховання, скерованих на дотримання низки принципів задля створення умов, що сприяють ефективному процесу фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 задля досягнення провідної складової глобальної мети фізичного виховання – зміцнення психічного і фізичного здоров'я студентів. **Перспективи подальших розвідок** вбачаємо у розробці моделі фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19.

Література

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія // за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. 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. Вип. 6(137). С. 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).
3. Цьовх Л.П., Куспиш О.В., Зубрицький Я.Я., Рожко О.І. Інноваційна складова трансформації системи фізичного виховання студентів в аспекті здоров'язбереження // Гірська школа Українських Карпат, 2020. Вип. 22. С. 161–166. <https://doi.org/10.15330/msuc.2020.22.161-166>.
4. 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>.

5. 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. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 2020. Vol. 63(3). PP. 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>.

6. O'Kane M.S., Lahart I.M., Gallagher A.M., Carlin A., Faulkner M., Jago R., Murphy M.H. Changes in Physical Activity, Sleep, Mental Health, and Social Media Use During COVID-19 Lockdown Among Adolescent Girls: A Mixed-Methods Study. *Journal of Physical Activity and Health*, 2020. Vol. 18(6). PP. 677–685. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0649>.

7. Pavlos R., Kuspish A., Nezgoda S., Gavrilenko M. Didactic potential of physical education classes in providing physical activity of ZVO quarantine students // *Mountain School of Ukrainian Carpaty*, 2021. Vol. 24. PP. 95–99. <https://doi.org/10.15330/msuc.2021.24.95-99>.

8. 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. Vol. 20(4). PP. 242–247. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.07>.

References:

1. "General theory of health and health": a collective monograph (2017) / for the head ed. prof. Yu. D. Boychuk. Kharkiv: Ed. Rozhko S.G.

2. 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](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).19).

3. Tsovk, L.P., Kuspish, O.V., Zubrytskyi, Ya.Ia. and Rozhko, O.I. (2020). "Innovative component of the transformation of the system of physical education of students in the aspect of health care", *Mountain School of Ukrainian Carpaty*, 22, 161–166. <https://doi.org/10.15330/msuc.2020.22.161-166>

4. 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*, Vol. 12(6), PP. 1865. <https://doi.org/10.3390/nu12061865>.

5. 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", *Progress in Cardiovascular Diseases*, Vol. 63(3), PP. 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>.

6. O'Kane M.S., Lahart I.M., Gallagher A.M., Carlin A., Faulkner M., Jago R., Murphy M.H. Changes in Physical Activity, Sleep, Mental Health, and Social Media Use During COVID-19 Lockdown Among Adolescent Girls: A Mixed-Methods Study", *Journal of Physical Activity and Health*, 2020. Vol. 18(6). PP. 677–685. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0649>.

7. Pavlos, R., Kuspish, A., Nezgoda, S. and Gavrilenko, M. (2021). "Didactic potential of physical education classes in providing physical activity of ZVO quarantine students", *Mountain School of Ukrainian Carpaty*, 24, 95–99. <https://doi.org/10.15330/msuc.2021.24.95-99>

8. 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*, Vol. 20(4), PP. 242–247. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.0>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).19

УДК: 796.41(477)

Пимоненко М. М.

магістр

Шевчук О. М.,

викладач, магістр

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
кафедра Кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації

ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДОМ КВАЛІМЕТРІЇ СТАНУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З СТРИБКІВ НА БАТУТІ В УКРАЇНІ У СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Проведено аналіз літературних даних про стан наукових досліджень та методичних розробок, що відносяться до стрибків на батуті в Україні, як захоплюючого, сучасного, затребуваного у різних сферах високотехнологічних видів діяльності людини (підготовка льотчиків, космонавтів) виду спорту, який до того ж став з 2000 року олімпійським видом спорту. Встановлено відсутність достатньої кількості сучасних досліджень в Україні зі стрибків на батуті. У роботі відображено результати кваліметричних досліджень проведених щодо розвитку батутного виду спорту в Україні, у м. Одеса в ході Відкритих Всеукраїнських змагань зі стрибків на батуті у період з 30.09.2021 – 03.10.2021 за спеціально розробленими анкетами. Проаналізовано та деталізовано проблеми пов'язані з технічною, фізичною та спеціальною підготовкою спортсменів-батутистів. Здійснена диференційована оцінка потреби тренерів у спеціальних нових авторських методиках, здатних забезпечити новий рівень результатів у цьому виді спорту в Україні.

Ключові слова: стрибки на батуті, кваліметрія, технічна підготовка, спеціалізовано-базова підготовка, нові авторські методики тренування.