

17. Kjendlie, P. L., Ingjer, F., Stallman, R. K. & Stray-Gundersen, J. (2004). Factors affecting swimming economy in children and adults. *Eur J Appl Physiol.*, Vol. 93(1-2), 65–74.
18. Moreno, M. A., Furtner, F. & Rivara, F. P. (2009). Water safety and swimming lessons for children. *Arch Pediatr Adolesc Med.* Vol. 163(3), 288–291.
19. Peden, A. E. & Franklin, R. C. (2020). Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. *Int J Environ Res Public Health*, Vol. 17 (10), 35–57.
20. World Health Organization. (2017). Preventing Drowning: An Implementation Guide. World Health Organization; Geneva, Switzerland .:

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).78

УДК 378

Сироватко З.В.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0002-5752-9445

Єфременко В.М.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0002-7723-5161

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Мета роботи: визначити рівень рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. **Методологія:** було використано теоретичні методи дослідження, зокрема, аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, що дали можливість вивчити сучасні підходи до визначення рухової активності студентської молоді в умовах пандемії; емпіричні: анкетування студентів закладів вищої освіти для з'ясування їх мотиваційних пріоритетів; фременгемська методика для оцінки рівня рухової активності.

Наукова новизна: доведено, що дистанційне навчання негативно впливає на рухову активність студентів, крім того, методи, що використовуються на заняттях з фізичного виховання, де потрібно виконання практичної роботи безпосередньо студентом (техніка спортивних ігор, циклічних видів спорту тощо), виявляються неефективними при дистанційному навчанні. **Висновки:** таким чином, в ході проведеного нами дослідження виявлено, що дистанційна форма роботи негативно впливає на рухову активність студентів. При такому форматі навчання вони практично виявилися "прикуті" до комп'ютера. З їхнього життя практично повністю зникли самостійні тренувальні заняття, адже просто на це не залишається сил. Якщо, в майбутньому, дистанційне навчання стане основною формою викладання, то буквально за кілька років ми помітимо різке зниження здоров'я у молодого покоління. Тому перед викладачами фізичного виховання стоять нагальні завдання удосконалювати методи, засоби розвитку фізичної підготовленості студентської молоді, враховуючи реалії сьогодення.

Ключові слова: рухова активність, студенти, дистанційне навчання, фізичне виховання.

Syrovatko Z., Yefremenko V. The influence of distance learning on student motor activity. Purpose: to determine the level of motor activity of students in distance learning. **Methodology:** theoretical research methods were used, in particular, analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, which gave the opportunity to study modern approaches to determining the motor activity of student youth in a pandemic; empirical: surveying students of higher education institutions to find out their motivational priorities; fremenham technique for assessing the level of motor activity. **Scientific novelty:** distance learning has been proven to negatively affect students' motor activity, in addition, the methods used in physical education classes, which require practical work directly by the student (sports games, cyclic sports, etc.), are ineffective in distance learning training. **Conclusions:** thus, in the course of our research it was found that the remote form of work negatively affects the motor activity of students. With this format of training, they were practically "chained" to the computer. Independent training sessions have almost completely disappeared from their lives, because there is simply no strength left for it. If, in the future, distance learning becomes the main form of teaching, then in just a few years we will notice a sharp decline in health in the younger generation. Currently, mastering the study material requires students to high mental, physical and psycho-emotional costs. Therefore, teachers of physical education are faced with urgent tasks to improve methods and tools for the development of physical fitness of student youth, given the realities of today.

Key words: motor activity, students, distance learning, physical education.

Постановка проблеми. В даний час оволодіння навчальним матеріалом вимагає від студентів високих психічних, фізичних та психоемоційних витрат. Академічна діяльність за останні роки настільки змінилася, що адаптивні та компенсаторні механізми організму не завжди справляються зі всіма навантаженнями в університеті. Постійна інтенсифікація навчального процесу та його ірраціональна організація, недооцінка ролі відповідної фізичної активності, неадекватні методики навчання за віком та адаптивність студентів – все це призводить до виснаження та порушення адаптації, появи захворювань. Тому завдання вищої освіти складаються не тільки у формуванні компетентного спеціаліста, а й у вихованні повноцінної, здорової людини зі свідомим ставленням до здорового способу життя, естетичних ідеалів та етичних норм життя [1, 6].

Рухова активність завжди була найбільш важливою ланкою в адаптації живих організмів до навколишнього середовища, і у процесі еволюції вона формувалася як біологічна потреба людини поряд з потребами в їжі, воді, самозбереженні та репродукції [3].

Низький рівень фізичної активності негативно впливає на функціонування адаптаційних механізмів організму щодо фізичних та психічних навантажень, змін зовнішніх умов життя та їх наслідків. Гіподинамія надає особливо несприятливий вплив на зростання молодих організмів. Велика кількість студентів мають недостатню рухову активність. У той же час деяким студентам подобається спорт, рівень якого вимагає від них виконувати відносно великі обсяги та інтенсивність фізичної активності. Тому виникає завдання визначення оптимального, а також мінімального та максимального можливих режимів рухової активності.

Мінімальні межі повинні характеризувати профілактичний режим руху, необхідний для того, щоб студент підтримував сприятливу динаміку психічного стану протягом усього періоду навчання в університеті. Оптимальні межі повинні визначати рівень рухової активності, при якому досягається найкраще функціональний стан організму, а також високий рівень освітньої та соціальної активності. Такий режим оздоровлює та розвиває [7].

Максимальні межі мають попереджати про надто високий рівень рухової активності, що може призвести до виснаження, перетренованості, різкого падіння рівня успішності у групах, тобто до режиму, індивідуально адаптованого до максимальних можливостей студентів [8].

Багато студентів повністю намагаються захистити себе від фізичних навантажень під час роботи з в онлайн, думаючи, що чим менше фізичного навантаження вони виконують, тим менше одержують травм для власного організму, внаслідок чого стають здоровішими. Вони різними шляхами намагаються здобути звільнення від занять фізичного виховання, і при цьому вони знаходять підтримку у батьків і, що саме жакливе, у лікарів. Однак постійний нервово-психічний стрес і хронічна розумова втома без фізичних навантажень викликають серйозні функціональні порушення в організмі, зниження його працездатності та початок передчасної старості [2].

Якщо студент навмисно і систематично не займається фізичними вправами самостійно, це означає, що будь-які негативні наслідки відсутності рухової активності на організмі, що розвивається, безумовно, негативно вплинуть на його фізичне, розумове, сексуальне дозрівання та здоров'я в загалом. Цього можна уникнути лише шляхом включення оптимальної рухової активності у свій режим дня. Оптимальний режим рухової активності – це провідний вроджений фактор як фізичного, так і психічного розвитку людини а, отже, його здоров'я [5].

Аналіз джерел. Проблема інформатизації освіти активно займаються, як вітчизняні, так і зарубіжні вчені, зокрема, В. Осадчий, Т. Коваль, П. Самойленко, О. Спірін, Б. Шевель, В. Ю. Биков [1], Я. В. Булахова, О. М. Бондаренко, В. Ф. Заболотний [2], Г. О. Козлакова [5], О. А. Міщенко, О. П. Пінчук, О. В. Шестопал, І. В. Роберт, В. Ю. Волков, А. М. Доронін, А. С. Ровний та інші [7, 8]. В останні роки на тлі пандемії в освітній процес в закладах вищої освіти все більше запроваджують дистанційну форму навчання, що негативно впливає на рівень рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їх фізичного стану (Є.А. Захаріна, О.Т. Кузнецова та ін.). Ситуацію погіршує ще й те, що дистанційна форма занять з фізичного виховання знижує зацікавленість студентів до систематичних занять фізичними вправами. Істотну роль у підвищенні мотивації до використання засобів фізичної культури у закладах вищої освіти є можливість вибору адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності [4].

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна епідеміологічна ситуація у світі та в нашій країні внесла певні зміни до системи освіти – заклади освіти вимушені перейти на дистанційне навчання. Як у цій ситуації освоювати програми різних дисциплін та, особливо, з предмету фізичне виховання? Сучасна освіта передбачає дистанційні форми навчання [1; 2], але необхідно враховувати специфіку предметів, а фізичне виховання вимагає певного підходу, на відміну інших навчальних предметів, тут неможливо обмежитися заочним виконанням тестових завдань. В умовах карантину та домашньої самоізоляції, в умовах вимушеного обмеження фізичної активності рухова активність є найбільш актуальною [4].

Більше двох років освітній процес в закладах освіти проходить дистанційно. Тому кожному викладачу необхідно було переглянути робочі програми дисциплін. Особливо важко, довелося, на нашу думку, викладачам фізичного виховання. Адже вони в дуже короткі терміни повинні перейти з

практичної роботи в спортивних залах на веб-камери та мікрофони. У зв'язку з цим, нами було проведено експериментальне дослідження. Метою нашого експерименту було дослідити рівень рухової активності студентів у період дистанційного та виявити позитивні і негативні сторони [3].

Складність під час дистанційного навчання виникає під час організації групової роботи, яка необхідна для освітнього процесу; методи, що використовуються в дисциплінах пов'язаних із фізичним вихованням, де потрібно виконання практичної роботи безпосередньо студентом (техніка спортивних ігор, циклічних видів спорту тощо), виявляються неефективними при дистанційному навчанні; немає гарантії самостійного виконання/вирішення навчальних завдань; студенти та викладачі дуже багато часу проводять за комп'ютерами, тим самим погіршують власне здоров'я. Оскільки при дистанційному навчанні додалося більше завдань для звітності, у всіх учасників освітнього процесу стало менше вільного часу. На жаль, плюсів у дистанційному навчанні виявилось менше: студенти вчатьса самоосвіти, що важливо у сучасному світі; викладачі мають можливість вибирати з величезної кількості інтернет ресурсів найбільш зручні та комфортні для них; скромні студенти стали активніше проявляти себе в онлайн-заняттях [7].

Для визначення рівня індивідуальної рухової активності студентів нами було застосовано Фремінгемську методику. Фремінгемська методика дозволяє кількісно і якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Величина цих вимірів представляється у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності [8].

При хронометражі реєструється вся діяльність, якою займається досліджуваний і розподіляється на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, помірний, інтенсивний.

До базового рівня відноситься: сон, відпочинок лежачи.

До сидячого: читання, робота за столом, перегляд телепередач, прослуховування музики, робота на комп'ютері тощо.

До малого: заняття у закладах вищої освіти, водіння автомобіля, пересування на всіх видах транспорту, прогулянка, особиста гігієна.

До помірного (середнього): домогосподарство, регулярна ходьба, робота у дворі, фарбування, ремонт, бальні танці, їзда на велосипеді по рівній місцевості і т. д. [7].

До інтенсивного (високого): заняття силовими видами спорту, біг, танці, тривале плавання, швидка ходьба, їзда на велосипеді по горах, копання землі в саду тощо. В ході експериментально дослідження студентам було запропоновано заповнити картку реєстрації рухової активності, у ній вони мали вказати всю діяльність, яку здійснювали впродовж доби (табл. 1.)

Таблиця 1

Добова рухова активність студентів закладаів вищої освіти

№ п/п	Рівні рухової активності	Час витрачений протягом доби	
		години	%
1	Базовий	7,9±1,2	32,8
2	Сидячий	4,5±1,1	16,5
3	Малий	8,6±2,1	37,5
4	Середній	2,2±1,0	9,3
5	Високий	1,2±1,0	3,6

Таким чином, опрацювавши результати студентів, нами було виявлено, що в умовах дистанційного навчання майже більшу частину часу займає малий рівень до якого належить підготовка до занять, особиста гігієна, пересування пішки, заняття у ЗВО, проте, слід врахувати, що в умовах дистанційного навчання студенти не відвідувати заклади вищої освіти, таким чином, у них ще зменшився вид рухової діяльності. Так, середня тривалість малого рівня у студентів складала 8,6±2,1 год. Найменшими були показники середнього та високого рівнів рухової активності 2,2±1,0 год. та 1,2±1,0 відповідно. У відсотковому співвідношенні рівні рухової активності студентів протягом доби становили: базовий – 32,8%, сидячий – 16,5%, малий – 37,5%, середній – 9,3% і високий рівень становив – 3,6 (рис.1).

Висновки. Таким чином, аналіз спеціальної науково-методичної літератури в галузі фізичного виховання вказує та проведений нами експеримент, вказують на зниження рівня рухової активності серед студентської молоді в умовах дистанційного навчання. Забезпечити розвиток процесу в певному доцільному напрямі, можна тільки шляхом корекції первинних дій, тобто регулярне застосування педагогічного контролю у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти та вдосконалення сучасних методів і засобів фізичного виховання, з урахування реалій сьогодення. Крім того, важливе значення має підвищення мотивації та інтересу до занять фізичними вправами, особливо, якщо студенти багато часу проводять в режимі онлайн, спрямованого на покращення стану здоров'я, а також підвищення рівня рухової активності студентської молоді.

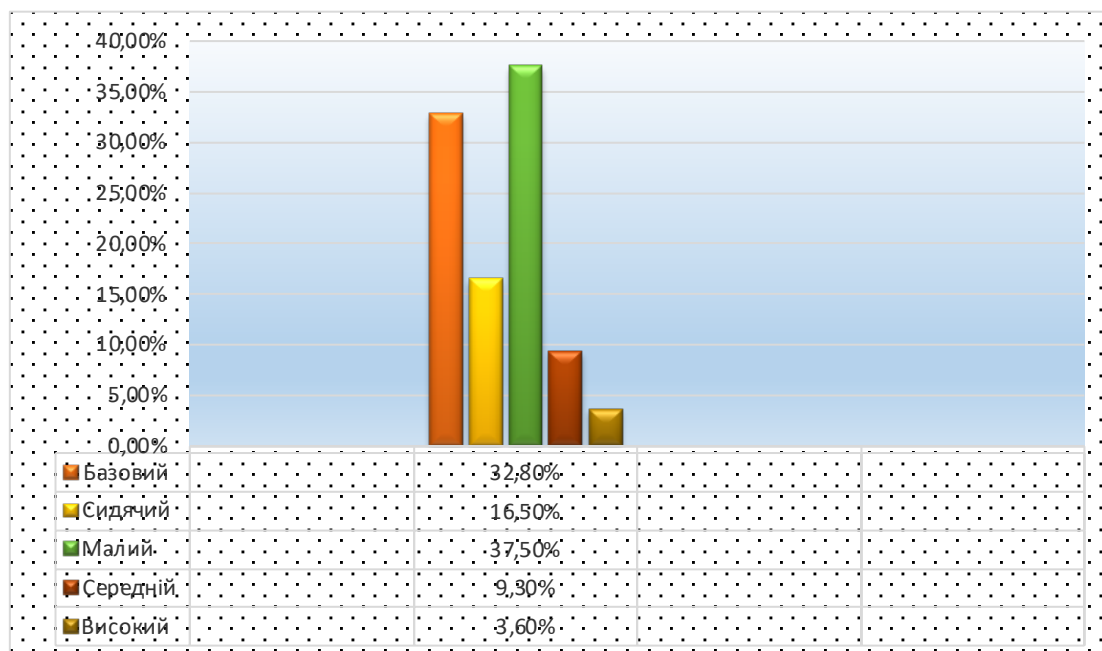


Рис. 1. Відсоткове співвідношення рівнів рухової активності студентів

Список використаних джерел

1. Балбенко С.Ю. Виховання в студентів інтересу до занять фізичною культурою. Фізичне виховання дітей і молоді. К., 2008. 402 с.
2. Заболотний В.Ф. Дидактичні засади застосування мультимедіа у формуванні методичної компетентності майбутніх учителів фізики : автореф. дис. ... докт. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізика)». Київ. 2010. 38 с.
3. Інформаційні технології в освіті та формування інформаційного суспільства. *Інформаційні технології в освіті*. 2010. URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=788694>.
4. Кадемія М.Ю. Інформаційно-комунікаційні технології в навчальному процесі : Навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Планер». 2011. 220 с.
5. Козлакова Г.О. Теоретичні і методичні основи застосування інформаційних технологій у вищій технічній освіті: Монографія. К. : ІЗМН. ВІПОЛ. 1997. 180 с.
6. Омельчук О.В., Левицька Л.М. Діджиталізація суспільства і гаджет-залежність сучасної молоді – покоління Digital Natives. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15*. 2020. Випуск 3К(123)20. С. 296-300.
7. Роберт І.В. Современные информационные технологии в образовании. М. : Школа-Пресс. 1998. 178 с.
8. Редькіна М.А. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. *Гірська школа Карпат*. Випуск № 21. 2019. С. 78-82.
9. Редькіна М.А. Сучасні технології самоконтролю рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15*, 2020. Випуск 3 К (110) 19. С. 484-487.

Reference

1. Balbenko S.Yu. (2008). Education for students of interest to physical education. *Physical education of children and youth*. K., 402.
2. Zabolotny V. (2010). Didactic principles of multimedia application in the formation of methodological competence of future physics teachers: *Abstracts of Doctor's thesis*: Kyiv, Ukraine. 38.
3. Information technology in education and the formation of the information society. (2010). Information technology in education. URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=788694>.
4. Kademiya M.Yu. (2011). Information and communication technologies in the educational process: Textbook. Vinnytsia: Planer LLC. 220.
5. Kozlakova G. (1997). Theoretical and methodical bases of application of information technologies in higher technical education : Monograph. K.: IZMN. VIPOL. 180.
6. Omelchuk O.V., Levitska L.M. (2020). Digitalization of society and gadget addiction of the modern young generation of Digital Natives. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 3K(123)2020, 296-300. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32896>
7. Robert I. (1998). Modern information technologies in education. M.: Shkola-Press. 178.
8. Redkina M. (2019). Features of individual motor activity of students of pedagogical specialties. *Mountain School of the Carpathians*, 21, 78-82.

9. Redkina M. (2019). Modern technologies of self-control of motor activity of students in the aspect of realization of health-improving tasks of physical education. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 3K(110)19, 484-487.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).79

УДК: 612.825:616

Сичов С.О.

доктор педагогічних наук,

професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини

Національного технічного університету України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, м. Київ

ORCID: 0000-0002-8428-5116

Сиротинська О.К.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Національного технічного університету України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, м. Київ

ORCID: 0000-0003-0371-1601

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Використання інноваційних педагогічних технологій для залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. У статті розглянуто питання використання інноваційних педагогічних технологій для залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. Розкрито змістовне наповнювання занять з фізичного виховання, педагогічні умови, які сприяють залученню студентів до цінностей фізичної культури. Проведено аналіз наукової та методичної літератури щодо виховання фізичної культури, формування здорового способу життя студентської молоді та залучення їх до цінностей фізичної культури. Доведена необхідність розроблення та впровадження у навчальний процес інноваційних педагогічних технологій, нових методик, створення новітніх моделей формування фізичної культури студентів. Це здійснення особистісно орієнтованого виховання, забезпечення мотивації студентів до занять фізичним вихованням, удосконалення змісту навчальних занять, залучення студентів до професійно-прикладної фізичної підготовки, підвищення педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання для успішного вирішення завдань оволодіння студентами цінностями фізичної культури. Обґрунтовано зміст навчальних занять з фізичного виховання, який повинен включати функціонально пов'язані між собою компоненти – когнітивний, емоційно-мотиваційний, операційно-діяльнісний. Виявлені загальні тенденції і умови впровадження особистісно орієнтованих педагогічних технологій у практику засобами фізичного виховання, це гуманно-особистісна, технологія співпраці та технологія вільного виховання студентів. Визначено основні цінності фізичної культури до яких відносяться: збереження та зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання, підвищення працездатності, здоровий спосіб життя, фізично-тілесна досконалість, спортивні досягнення, загартування організму, фізична активність, особиста гігієна. Використання інноваційних педагогічних технологій на заняттях з фізичного виховання дозволить якісно впливати на розвиток особистості студента та сприятиме залученню до цінностей фізичної культури.

Ключові слова: інновації, педагогічні технології, студенти, цінності, фізична культура.

Sychov S., Syrotynska O. Using innovative pedagogical technologies to involve student youth in the values of physical culture. The article considers the use of innovative pedagogical technologies to attract student youth to the values of physical culture. The content of physical education classes, pedagogical conditions that contribute to the involvement of students in the values of physical culture are revealed. The analysis of scientific and methodical literature on the education of physical culture, the formation of a healthy lifestyle of student youth and their involvement in the values of physical culture. The necessity of development and introduction into the educational process of innovative pedagogical technologies, new methods, creation of the newest models of formation of physical culture of students is proved. This is the implementation of personality-oriented education, motivating students to physical education, improving the content of classes, involving students in professional and applied physical training, improving the pedagogical skills of physical education teachers to successfully solve problems of mastering the values of physical culture. The content of physical education classes is substantiated, which should include functionally related components – cognitive, emotional-motivational, operational-activity. The general tendencies and conditions of introduction of personality-oriented pedagogical technologies in practice by means of physical education are revealed, it is humane-personal, technology of cooperation and technology of free education of students. The main values of physical culture are identified, which include: maintaining and strengthening health through physical education, improving efficiency, healthy lifestyle, physical fitness, sports achievements, hardening of the body, physical activity, personal hygiene. The use of innovative pedagogical technologies in physical education classes will allow to qualitatively influence the development of the student's personality and will promote involvement in the values of physical culture.