

6. Дзюдо – система и борьба: [учебник для СДЮСШОР. Спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва] / Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо и др. // [под общей ред. А. И. Шулики]. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006. – 779 с.
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература. 1999. – 320 с
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов, – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

#### References

1. Antonik V. (2020) Anatomy, physiology of children with the basics of hygiene and physical culture. / V. Antonik, I. Antonik, V. Andrianov. - Center for Educational Literature (CNL). - 336 p.
2. Boyko V. (2004) Physical training of wrestlers / VF Boyko, GV Danko. - Kiev: Olympic Literature. –224 p.
3. Volkov L. (2002) Theory and methods of children's and youth sports. / LV Volkov. - K.: Олимпийская литература. - 296 с.
4. Judo. (2003) Certification program // Judo Federation of Ukraine. - Odessa. - 55p.
5. Judo: (2019) Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sportsmanship, specialized educational institutions of sports profile and sports clubs / AF Alekseev, Yu. O. Yukhno, V. A. Sereda, V.S. Pereta, M. M. Rudenko. - FDU. - 115p.
6. Judo (2006) - system and struggle: [textbook for SDYUSSHOR. Sports faculties of pedagogical institutes, technical schools of physical culture and schools of the Olympic reserve] / Ya. K. Koblev, V. Nevzorov, Yu. M. Shalyakho, etc.// [under the general editorship. AI Shuliki]. - Rostov-on-Don: Phoenix. - 779 p.
7. Matveev L. (1999) Fundamentals of the general theory of sports and the system of training athletes. / L. Matveev. - K.: Олимпийская литература. - 320 p
8. Platonov V. (2004) The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications / V. Platonov. - K: Olympic literature. - 808 p.
9. Platonov V. (2013) Periodization of sports training. General theory of its practical application / V. Platonov. - K.: Олимп. лит. - 624 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).20  
УДК [378.091.2:796]:616-036.21

**Овчарук В. В.,**  
*кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання,*  
*Вінницький національний технічний університет*  
**Овчарук В. Г.**  
*старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет*  
**Підлужняк О.І.**  
*старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет*  
**Кулик Д. Г.**  
*викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет*  
**Овчар І. М.**  
*викладач вищої категорії, Вінницький технічний коледж, м. Вінниця*

#### ОПТИМІЗАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ТА ІНТЕРАКТИВНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНТУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ COVID-19

З урахуванням листа МОНУ №1/9-576 від 12.10.2020 р. «Щодо тимчасового переходу на дистанційне навчання», а також у зв'язку з погіршенням епідеміологічної ситуації в Україні та м. Вінниці, пов'язаної із запобіганням захворювання на коронавірус, спричиненої поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19), у Вінницькому національному технічному університеті (ВНТУ) відбулися зміни у графіку та організації освітнього процесу у поточному навчальному році. Було запроваджено дистанційне навчання для здобувачів всіх освітніх рівнів та форм навчання, а для реалізації освітнього процесу в дистанційній формі стало необхідним використовувати внутрішню університетську електронну систему управління освітнім процесом і підтримки методичної та наукової роботи JetIQ VNTU. Все це поставило дисципліну «Фізичного виховання» ще у більш складні умови та вимагало змін в організації освітньої діяльності, процесі формування інтересу до занять фізичною культурою і призвело до перегляду ставлення щодо проведення навчальних занять. Таким чином, уміння викладачів адаптувати зміст дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням професійної специфіки студентів технічного профілю прямо й активно впливає на результативність навчання студентів і формування у них здоров'язберігаючих компетентностей та стимулювання фізичної активності.

**Ключові слова:** освітня діяльність, фізичне виховання, дистанційне навчання, студент, технічний ЗВО.

**Овчарук В. В., Овчарук В. Г., Подлужняк А.И., Кулик Д. Г., Овчар И. Н. Оптимизация организационной и интерактивной образовательной деятельности студентов ВНТУ на занятиях по физическому воспитанию в условиях COVID-19. С учетом письма МОНУ №1/9-576 от 12.10.2020 г. «О временном переходе на дистанционное**

обучение», а также в связи с ухудшением эпидемиологической ситуации в Украине и г. Виннице, связанной с предотвращением заболевания на коронавирус, вызванной распространением коронавирусной болезни (COVID-19), в Винницком национальном техническом университете (ВНТУ) произошли изменения в графике и организации образовательного процесса в текущем учебном году. Было введено дистанционное обучение для соискателей всех образовательных уровней и форм обучения, а для реализации образовательного процесса в дистанционной форме стало необходимым использовать внутреннюю университетскую электронную систему управления образовательным процессом и поддержки методической и научной работы JetIQ VNTU. Все это поставило дисциплину «Физического воспитания» еще в более сложные условия и потребовало изменений в организации образовательной деятельности, процессе формирования интереса к занятиям физической культурой и привело к пересмотру отношения к проведению учебных занятий. Таким образом, умение преподавателей адаптировать содержание дисциплины «Физическое воспитание» с учетом профессиональной специфики студентов технического профиля прямо и активно влияет на результативность обучения студентов и формирование у них здоровьесберегающих компетенций и стимулирования физической активности.

**Ключевые слова:** образовательная деятельность, физическое воспитание, дистанционное обучение, студент, технический ВУЗ.

**Vasyl Ovcharuk, Vira Ovcharuk, Oleksandr Pidlugnyak, Denis Kulik, Inna Ovchar** *Optimization of organizational and interactive educational activities of VNTU students in physical education classes in COVID-19 conditions. Taking into account the letter of the Ministry of Education and Science of Ukraine No. 1 / 9-576 dated 10/12/2020 "On the temporary transition to distance learning", as well as in connection with the deterioration of the epidemiological situation in Ukraine and Vinnitsa, associated with the prevention of coronavirus disease caused by the spread of coronavirus disease (COVID-19), at the Vinnitsa National Technical University (VNTU) there have been changes in the schedule and organization of the educational process in the current academic year. Distance learning was introduced for applicants of all educational levels and forms of education, and for the implementation of the educational process in a distance form, it became necessary to use the internal university electronic system for managing the educational process and supporting the methodological and scientific work of JetIQ VNTU. All this put the discipline of "Physical education" in even more difficult conditions and required changes in the organization of educational activities, the process of forming interest in physical education and led to a revision of the attitude towards conducting training sessions. Thus, the ability of teachers to adapt the content of the discipline "Physical education", taking into account the professional specifics of students of a technical profile, directly and actively affects the effectiveness of teaching students and the formation of health-preserving competencies and stimulation of physical activity.*

**Keywords:** educational activities, physical education, distance learning, student, technical university.

**Постановка проблеми:** Традиція проведення занять з фізичного виховання в середніх та вищих закладах освіти в нашій країні полягає в тому, що більшість навчальних годин проводяться за типовою структурою, згідно якої основним видом діяльності є рухова. Разом з цим, в навчальних планах і робочих програмах з дисципліни «Фізичне виховання» передбачено також до 20 % навчального часу відводити теоретичній та методичній підготовці, бесідам, обговоренню виконаних теоретичних пошукових завдань. Однак, у зв'язку з погіршенням епідеміологічної ситуації в Україні спричиненої поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19), заняття з «Фізичної культури» зазнали кардинальних змін, проводилися в основному в дистанційній формі (он-лайн), на яких 80-90% часу присвячено теоретичній та методичній підготовці.

У світі цього першою видозміною освітніх умов на дидактичному рівні було запропоновано оптимізацію об'єктивних організаційно-діяльнісних в тому числі й інтерактивних аспектів освітнього процесу. Фоновим принципом такої оптимізації стало ціннісне домінування виховного, ціннісного, організаційного компоненту процесу над дидактичним і навіть фізичним (руховим), проте на початковому етапі надання теоретично орієнтованих знань та стимулювання особистої фізкультурної активності має першочергове значення.

**Аналіз літературних джерел.** Основними завданнями діяльності закладів вищої освіти є збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, створення умов здоров'язбереження в системі навчально-виховної роботи, надання соціально-психологічної фізкультурно-оздоровчої допомоги. Всі ці завдання можливо вирішити за допомогою кафедр фізичного виховання, робота яких полягає в послідовному формуванні фізичної культури особистості студентів, що дозволить їм в повній мірі оволодіти знаннями, вміннями та навичками сучасного фахівця під час навчання в університеті та готуватиме їх до майбутньої високопродуктивної праці на виробництві. Особливого значення в рамках нашого дослідження мають праці науковців, які присвячені проблемі здоров'язбереження студентської молоді, формуванні здоров'язберігаючої компетентності та здорового способу життя [1, 4, 5, 6, 8-18], а також науковців, які роблять акцент на всебічному розвитку організму, отриманні студентами необхідних знань та вмінь з організації самостійних занять і тренувань [2, 3, 7].

**Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні необхідності оптимізації організаційної та інтерактивної освітньої діяльності студентів ВНТУ на заняттях з фізичного виховання в умовах COVID-19.

**Виклад основного матеріалу.** Оптимізація об'єктивних організаційно-діяльнісних стосунків учасників освітнього процесу полягає в синергічній кореляції теоретичної підготовки і поступового практичного втілення її принципів. Таке втілення відбувається як директивно (вказівки, завдання викладача), так і самостійно, після сприймання, усвідомлення, аналізу, а часто й після засвоєння знань з фізичної культури та валеології. Основне завдання викладання теоретичних знань – викликати в студентів цікавість і потребу до самоаналізу, забезпечити студентів типовими й альтернативними способами ЗСЖ. Самоаналіз дозволяє також коригувати методики, засоби й прийоми збереження й діагностики здоров'я.

Зауважимо, що під час навчання основний наголос було зроблено на модифікацію традиційних університетських занять з фізичного виховання. Кожне дистанційне он-лайн заняття містило вкраплення доцільної бесіди, лекції-бесіди або міні-наради в режимі тайм-ауту). Кожне поточне заняття містило тактичні складові: планування – виконання – поточний контроль – самоконтроль. Робоча навчальна програма при цьому носила рамковий характер, а в плануванні заняття й формуванні його варіативної складової брали участь самі студенти, як правило, стихійно сформований актив.

Оскільки і студент, і викладач наразі вважаються рівноцінними учасниками освітнього процесу, а сам навчальний процес у сучасній парадигмі базується на основі співпраці, партнерства й довірливих стосунків між викладачем та студентом, то тандем взаємодії між ними можна теж вважати аспектом інтерактивного навчання. Тим більше, що в рамках експерименту і викладач ФВ, і студент мають обопільне й однакове право на тактичну, а частково і стратегічну зміну навчального процесу.

Постановка завдань на заняття через поточний контроль та самоконтроль, у зв'язку з вищевказаним, була нерозривно пов'язана із тактичним плануванням / видозміною аудиторної й самостійної роботи студентів, у результаті чого види роботи студентів на практичному он-лайн занятті можна зобразити схемою:

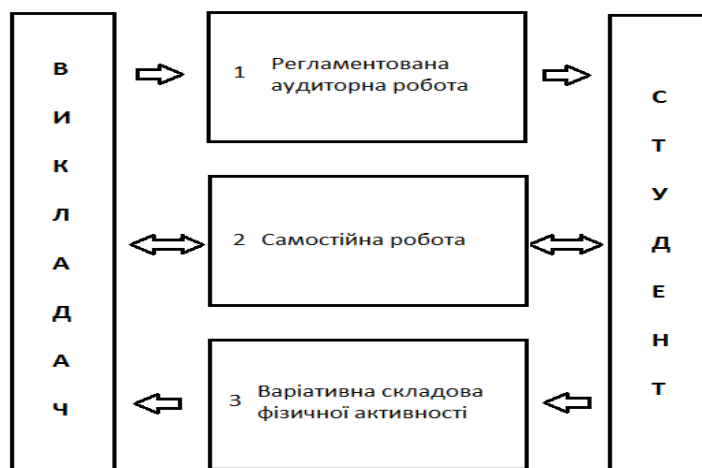


Рис. 1. Вплив суб'єктів освітнього процесу на планування роботи під час проведення практичного он-лайн заняття

Зі схеми на Рис. 1 видно, що на обов'язковий (регламентований) компонент типового заняття студенти не впливають і виконують його директивно (блок 1), тоді як варіативна складова (блок 3) повністю визначається студентами й впливає на дидактично-планувальну діяльність викладача. Враховуючи самоініціативу й вибір студентом окремих компонентів фізичної та спортивно-ігрової активності, самостійна робота планувалася в максимальній кореляції «студент – викладач». Тобто цілісність і доцільність змістової складової формування здоров'язберігаючої компетентності студентів засобами фізичного виховання має взаємовизначатися у співпраці студентів між собою і студентів з викладачами.

Отже, залежно від ефективності навчального процесу та його відповідності інтересам та потребам студентів, спільно коригувалося його змістове наповнення, а також засоби й методи педагогічного впливу.

Оптимізація об'єктивних організаційно-діяльнісних стосунків учасників освітнього процесу була скерована на стимулювання мотивації й максимальної самоініціативи, тому у формуванні здоров'язберігаючої компетентності студентів технічних ЗВО засобами фізичного виховання, виступає пріоритет виховного впливу над власне дидактичним, культурно-просвітницьким – над теоретичним.

Аналізована в роботі група педагогічних умов блоку «оптимізація об'єктивних організаційно-діяльнісних стосунків учасників освітнього процесу» на практиці виявлялася в системному впровадженні форм та методів дидактичної, виховної й організаційної діяльності, в першу чергу, викладача. Специфіка цих умов особливо актуальна на початковому й поточному етапах навчання.

Так, на початку навчання студенти отримали навчально-методичні комплекси (НМК) в паперовому та цифровому вигляді на електронну пошту або в розділі «Навігатори навчальних ресурсів дисциплін» через систему JetIQ VNTU. Навчальним групам було запропоновано самостійно ознайомитися з освітнім стандартом, програмою, дидактичними матеріалами. Перша лекція також була спільною й мала настановчий характер з поясненням мети і завдань дисципліни.

На наступних заняттях акцент було зроблено на зворотний зв'язок у формі лекції-бесіди, лекції-діалогу, в результаті якого на тлі теоретичного матеріалу про розвивальні, фізкультурні й спортивні можливості, значущість предмету й орієнтовної структури й послідовності його засвоєння, було застосовано міжособистісну взаємодію «студенти – студенти» та «студенти – викладач» задля внесення корективів навіть у проектування самого змісту. Паралельно проводилися бліц-тести на визначення фізкультурно-спортивних інтересів, потреб і побажань. У результаті студентам фактично було запропоновано доповнити зміст дисципліни «Фізична культура» варіативними темами в рамках робочої програми факультативу. Моделювальна, планувальна й проектна діяльність скоригувалася так, щоб студенти змогли впливати на змістову частину, виходячи з: а) власних зацікавлень; б) зі свого уявлення про зв'язок фізичного виховання та обраної професії технічного (інформаційного, кібернетичного) спрямування.

При впровадженні вищевказаної планувальної співпраці викладач має наголошувати й пояснювати на конкретних прикладах міжпредметні зв'язки «Фізичної культури» й основних дисциплін, передовсім фізики (закони руху, механіки, збереження енергії тощо), наводити популярно-наукові факти й навіть застосовувати емоційно-образні засоби, оскільки мотиваційна сфера формується більше через емоційне зараження, аніж логічне пояснення.

Орієнтовне доповнення варіативної частини змістових модулів студентами можна навести у таблиці, представлений

нижче:

Таблиця 1.

Назва навчального змістового модуля	Орієнтовна тематика варіативної складової, запропонованої студентами
1. «Фізичне виховання в самоврядуванні здоров'ям» 2. «Фізичне виховання в підвищенні працездатності» 3. «Фізичне виховання в рухливо-тілесному вдосконаленні» 4. «Самопізнання і саморозвиток студента у фізичному вихованні»	1. «Фізкультурні й спортивні зацікавлення сучасного студентства» 2. «Технології у фізичній культурі й спорті; техніці й інженерії: точки дотику» 3. «Ергономіка й руховий простір майбутнього інженера (програміста)» 4. «Тілесне й інтелектуальне в житті студента»

Одним із обов'язкових компонентів оптимізації діяльності при викладанні дисципліни «Фізичне виховання» є мінімізація, а в ідеалі – повне анулювання дискомфортних факторів, тому фоновою стратегією викладача на теоретичних і практичних завданнях має бути створення комфортної психологічної атмосфери. З цією метою стимулювалося ціннісне осмислення фізкультурно-спортивної діяльності. Цей компонент формувався на основі стимулювання механізму присвоєння студентом соціальних цінностей здоров'язберігаючої компетентності, з урахуванням психічних процесів, що відбуваються у навчанні. Заняття з фізичного виховання були націлені на формування мотивів і сенсів студентів у сфері здоров'язбереження.

Використовувалися два механізми розвитку здоров'язберігаючої компетентності студентів засобами фізичного виховання: вони то включалися в спеціально організовані педагогічні умови навчальної діяльності, що сприяли виникненню і зміцненню відповідних мотивів, то їм в готовій формі висувалися мотиви, які, за задумом викладача, бажано сформувати (пояснювалася суть мотивів, їх співвідношення між собою).

Основним у формуванні мотиваційно-сміслового компонента формування здоров'язберігаючої компетентності студентів технічних закладів вищої освіти був метод переконання, який пов'язаний із цілком усвідомленими процесами розуміння і сприйняття ціннісної інформації. Для переконання і впливу на позицію студентів, викладач повинен доводити, спростовувати або звертатися до їхнього критичного судження, прагнути встановити з ними логічний, психологічний і моральний контакти. З цією метою варто відбирати й логічно впорядковувати перевірені практикою факти й висновки, згідно з наміченим функціональним завданням, повідомляти усі аспекти явищ у фізичному вихованні, на які студенти раніше не звертали уваги.

Важливим компонентом оптимізації освітньої діяльності суб'єктів процесу є подолання стереотипів щодо рухової активності, фізичної культури та спорту, зокрема як чогось неінтелектуального, необов'язкового, такого, що протиставлене основному змісту освіти. Задля цього необхідно в режимі анкетування вивчати попередній індивідуальний досвід (сімейний, шкільний), особливо важливе перше шкільне враження від уроків фізичної культури. Анулювання негативного досвіду можливе завдяки індивідуальному підходу, скороченні дистанції спілкування зі студентами на основі взаємодовіри особливо на методично-практичних та навчально-тренувальних заняттях.

Технологічно це має реалізовуватися переважно на вступних заняттях, де на перших лекціях актуалізувалася суб'єктна позиція студентів в освітній діяльності, розуміння ними того, що суб'єкт навчання якісно відрізняється способом і каналами здобування й використання знань і вмінь, а отже, життєздатності та самосвідомості.

На типовому занятті спільно зі студентами викладач повинен обговорювати й аналізувати мотиви освітньої діяльності з фізичного виховання (для чого студентам потрібне вивчення цієї дисципліни, що вона дає в професійно-особистісному розвитку і для вирішення яких реальних життєвих проблем важливі фізкультурні компетентності). Планується, що студенти аналізуватимуть й будуть оцінювати свій рівень компетентності в цій сфері, особистісні якості, внутрішні мотиви, ціннісно-сміслові установки, що сприяють або перешкоджають бажанню та готовності сприйняти, опанувати і засвоїти нові знання. Прогностично студенти будуть ділитися думками, щодо того, наскільки потрібне самопізнання у фізичному вихованні для їхньої життєдіяльності і як впливає їхня активність, зацікавленість в особистісному саморозвитку на результати навчальної діяльності.

На методично-практичному рівні імплементація цього різновиду ПУ має розпочинатися з діагностики студентами своїх ціннісних орієнтацій за методикою М. Рокича. Після з'ясування перспективної мети власної життєдіяльності впродовж експерименту має відбуватися групове (за потреби – індивідуальне) обговорення особистої самореалізації й оптимальних умов її здійснення. При цьому викладач повинен оперувати авторитетними прикладами з життя відомих та успішних особистостей. При переключенні уваги й дидактичного акценту студентам має бути запропонована можливість викласти свою позицію (за принципом чесності) щодо особистого ставлення до здорового способу життя і його вдосконалення. Обов'язковий елемент такого заняття – дискусія й обговорення, винайдення компромісного для академічної групи (або хоча б міні-груп всередині академічної) рішення.

Заняття в цьому випадку організовується так, щоб студенти переживали й усвідомлювали тренувальний ефект, позитивні емоції, пов'язані з відчуттями психофізичного стану, а викладач спонукав їх до додаткових занять у секціях, участі в спортивних святах, змаганнях та інших заходах, що збагачують їх досвідом фізкультурно-спортивної діяльності. Зусилля викладача під час експерименту мають скеровуватися на створення умов для опанування системою теоретичних і методичних знань у цій сфері, практичними вміннями й навичками фізкультурної діяльності, знаннями й уміннями її організації.

Окремо варто окреслити оптимізацію інтерактивної взаємодії у вузькому сенсі слова. Інтерактивність – це

ефективна й доцільна взаємодія із собі подібними суб'єктами під час діяльності. «Інший» стосовно певного індивіда – це дзеркало його самого, стимул до рефлексії, суперництва. У фізкультурній та спортивній діяльності це має особливе значення, оскільки інтеракція асоціюється також із партнерством, суперництвом, лідерством, командним духом тощо. Спостереження за студентством виявили, що частина студентів з флегматичним та меланхолічним конституціональними психотипами ведуть себе на заняттях відсторонено, неохоче спілкуються, виконують індивідуальні вправи при спостереженні колективом, проте серед них більшість охоче, старанно й активніше за екстравертів займаються індивідуально, більшу увагу приділяють фізичному самовдосконаленню поза заняттями. Для таких категорій варто змінити освітній акцент з інтерактивного (колективного) на індивідуальний, а часом – і позааурочний з регулярним контролем за динамікою фізичних показників та ознайомленням із індивідуальним щоденником здоров'язбереження.

У зв'язку з вищенаведеними аргументами однією з ключових педагогічних умов, які впроваджувалися під час он-лайн занять в групах, стали інтерактивні форми фізичної діяльності, що організовувалися: а) стихійно, за локальним принципом або самостійно; б) за розподілом викладача; в) самоорганізовано позанавчально (спільне / парне відвідування секцій, басейнів тощо). Якщо це було доцільно, останній тип розподілу для інтерактивної взаємодії враховував гендерні, медичні, фізичні параметри. Відповідно інтерактивні форми співпраці й взаємодії можна було розподілити на парні, у міні-групах, командні, групові (академічна група), стихійні.

Окремо необхідно сказати про зворотний дидактичний і позадидактичний зв'язок студентів із викладачем, що також певною мірою можна віднести до інтеракції, оскільки такий зв'язок було дозволено здійснювати спонтанно за потреби (за допомогою соцмереж та месенджерів).

Самостійна робота студентів технічного університету розподілялася на фізичну активність, дидактичну діяльність (написання рефератів, робота з навчальною літературою, інтернет-ресурсами тощо) й самоконтроль (самодіагностика, саморегулювання й самооцінка). Разом з доцільною оптимізацією перебігу практичних занять, інтерактивним та особистісно-центричним підходом це передбачало якісну динаміку змін педагогічних умов упродовж навчання на 1-4 курсах. Пізнаючи свою індивідуальність, студенти визначатимуть фактори, з якими пов'язані їхні труднощі в спілкуванні, напрями, в яких потрібно над собою працювати.

**Висновки.** Отже, оптимізація організаційної та інтерактивної освітньої діяльності учасників освітнього процесу на заняттях з фізичного виховання й поза ними полягала у подоланні традиційного рухового підходу до дисципліни. У першу чергу, вона полягала у наданні пріоритету виховному, ціннісному, особистому, організаційному компоненту дидактичної складовою освітньої діяльності. На перший план виводилася кореляція теоретичної підготовки з поступовим практичним утіленням. Традиційні університетські заняття з фізичного виховання планувалися у змішаній формі навчання дистанційній формі (он-лайн), де переважала теоретично-методична підготовка та практичній (оф-лайн) де основною була фізична підготовка і контроль, при чому виокремлювалася значна варіативна складова, а змістова частина модифікувалася обопільно усіма суб'єктами освітнього процесу. Прогностично такий підхід має зумовити анулювання деструктивних факторів, а реалізація освітньої мети – поступово перейти від стихійного до осмисленого, відповідального, активно-діяльного, прогностичного, стійкого, пізнавального, творчого, оптимістичного, рефлексивного набуття студентами здоров'язберігаючої компетентності.

#### Література

1. Айунц В. І. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури / В. І. Айунц, М. А. Ситникова // Студентська спортивна наука – 2015: збірник наукових праць I Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Житомир: Рута, 2015. – С. 169-170.
2. Бачинська Н. В., Амосов А. В. Особливості розвитку силових якостей у студентів на заняттях з фізичного виховання на прикладі пауерліфтингу. Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах : матеріали I Всеукр. наук.- практ. конф. Донецьк, 2014. С. 8–14.
3. Безугла Л. І. Організація самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів вищих педагогічних навчальних закладів: авторф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти наук. Луганськ, 2009. 22 с.
4. Глагощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів у системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / О. Г. Глагощук; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 20 с.
5. Дурманенко О. Аналіз поняття "педагогічні умови" в контексті моніторингу виховної роботи у вищому навчальному закладі / Оксана Дурманенко. Молодь і ринок №7 (90), 2012 – С. 135 – 138.
6. Ізбаш Л. М. Формування культури здоров'я студентів у системі фізичного виховання коледжу: Методичний посібник / [уклад. Л. М. Ізбаш]; – Миколаїв, 2015. – 59 с.
7. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні: монографія. К.: СПД Чалчинська Н. В., 2014.
8. Овчарук В. В. Аналіз ставлення студентів ВНТУ до здорового способу життя та фізичного виховання / В. Овчарук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / збірник наукових праць - Випуск 17. - Вінниця, ВДПУ, 2014., с. 230-235.
9. Овчарук В. В. Особливості рухової підготовленості студентів факультету електроенергетики та електромеханіки ВНТУ / В. В. Овчарук, В. Г. Овчарук. // науковий журнал «Молодий вчений». – 2015. – №7. – С. 63–66.
10. Овчарук В. В. Педагогічні умови формування здоров'язберігаючої компетентності студентів засобами фізичного виховання/ В. Овчарук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, серія 15. – випуск 12 (106), 2018., с. 67-73.

11. Овчарук В. В. Адаптація змісту освіти з дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням професійної специфіки студентів технічного профілю / В.Овчарук // Збірник наукових праць. Педагогічні науки. – Херсон 2019. – Випуск LXXXVI – С. 175-179.
12. Овчарук В. В. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів засобами фізичного виховання [Текст] : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.07 / Василь Володимирович Овчарук ; Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського.– Вінниця, 2019. – 291 с.
13. Самусь Т. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки : Дис. на здобуття наук. ступ. кан. пед. наук 13.00.04. – теорія і методика професійної освіти / Т. В. Самусь. – Глухів, 2016 – 228 с.
14. Севрюк М. П. Залучення студентів технічних ЗВО до занять фізичною культурою і спортом з метою формування здорового способу життя / М. П. Севрюк, А. Т. Ціпов'яз, Т. І. Лошицька [та ін.] // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проб. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 21. – С. 73 – 80.
15. Селезінка М. І. Формування фізичної культури та валеологічних переконань студентів технічного ЗВО з метою збереження та укріплення здоров'я / М. І. Селезінка, В. М. Улізько, І. І. Файчак // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К. : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 57 – 61.
16. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу [Текст]: автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.02 / І. Д. Смолякова. – Київ, 2010. – 21 с.
17. Шепеленко Т. В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник / Т. В. Шепеленко, А. М. Буц, І. О. Бодренкова –Харків: УкрДУЗТ, 2018. –125 с.
18. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакулєнко та ін. –К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. –207 с.

#### References

1. Aiunts V. I. and Sytnykova M. A. (2015), "Formation of a healthy lifestyle by means of physical education", Studentska sportyvna nauka: zbirnyk naukovykh prats I Vseukrainskoi studentskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, pp.169-170.
2. Bachins'ka N. V., Amosov A. V. (2014) "Features of the development of strength qualities in students in physical education classes on the example of powerlifting". Current issues of education, sports and health in higher education : materialy I Vseukr. nauk.- prakt. konf. Donec'k, P. 8–14.
3. Bezuhla L. I. "Organization of independent work on the formation of a culture of health of students of higher pedagogical educational institutions": avtorf. dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 – teoriia i metodyka profesiinoi osvity nauk. Luhansk, 2009. 22 s.
4. Hladoshchuk O. H. "Pedagogical conditions for improving the culture of strengthening the health of students in the system of physical education in higher education" : avtorf. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.02 / O. H. Hladoshchuk; NPU im. M. P. Drahomanova. – K., 2008. – 20 s.
5. Durmanenko O. "Analysis of the concept of "pedagogical conditions" in the context of monitoring educational work in higher education" / Oksana Durmanenko . Molod i rynek №7 (90), 2012 – S. 135 – 138.
6. Izbash L. M. "Forming a culture of student health in the system of physical education of the college": Metodychnyi posibnyk / [uklad. L. M. Izbash]; – Mykolaiv, 2015. – 59 s.
7. Nosko M. O., Harkusha S. V., Voiedilova O. M. "Health technologies in physical education": monohrafiia. K.: SPD Chalchynska N. V., 2014.
8. Ovcharuk V. V. "Analysis of the attitude of VNTU students to a healthy lifestyle and physical education" / V. Ovcharuk // Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii / zbirnyk naukovykh prats - Vypusk 17. - Vinnytsia, VDPU, 2014., s 230-235.
9. Ovcharuk V. V. "Peculiarities of motor training of students of the faculty of electric power and electromechanics of VNTU" / V. V. Ovcharuk, V. H. Ovcharuk. // naukovyi zhurnal "Molodyi vchenyi". – 2015. – #7. – S. 63–66.
10. Ovcharuk V. V. "Pedagogical conditions for the formation of health competence of students through physical education" / V. Ovcharuk // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova, seriia 15. – vypusk 12 (106), 2018., s.67-73.
11. Ovcharuk V. V. "Adaptation of the content of education in the discipline "Physical Education" taking into account the professional specifics of technical students" / V.Ovcharuk // Zbirnyk naukovykh prats. Pedahohichni nauky. – Kherson 2019. – Vypusk LXXXVI – S. 175-179.
12. Ovcharuk V. V. "Formation of health-preserving competence of students of higher technical educational institutions by means of physical education" [Tekst] : dys. ... kand. ped. nauk. : 13.00.07 / Vasyl Volodymyrovych Ovcharuk ; Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet im. M. Kotsiubynskoho.– Vinnytsia, 2019. – 291 s.
13. Samus T. V. "Formation of health-preserving competence of future engineers-teachers in the process of professional training": Dys. na zdobuttia nauk. stup. kan. ped. nauk 13.00.04. – teoriia i metodyka profesiinoi osvity / T. V. Samus. – Hlukhiv, 2016 – 228 s.
14. Sevriuk M. P. "Involvement of students of technical free economic zones in physical culture and sports in order to form a healthy lifestyle" / M. P. Sevriuk, A. T. Tsipoviaz, T. I. Loshytska [ta in.] // Pedahohika, psykhohohiia ta med.-biol. prob. fiz. vykhovannia i sportu. – 2005. – # 21. – S. 73 – 80.
15. Selezinka M. I. "Formation of physical culture and valeological beliefs of students of technical free economic science for the purpose of preservation and strengthening of health" / M. I. Selezinka, V. M. Ulizko, I. I. Faichak // Problemy osvity : nauk.-metod. zb. – K. : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Vyp. 48. – С. 57 – 61.
16. Smoliakova, I. D. "Formation of a healthy lifestyle of students in the system of physical education of higher technical educational institution" [Tekst]: avtorf. dys ... kand. ped. nauk: 13.00.02 / I. D. Smoliakova. – Kyiv, 2010. – 21 s.

17. Shepelenko T. V. "Physical education in the formation of a healthy lifestyle": navch. posibnyk /T. V. Shepelenko, A. M. Buts, I. O. Bodrenkova –Kharkiv: UkrDUZT, 2018. –125 s.
18. Yaremenko O. "Formation of a healthy lifestyle of young people: problems and prospects" / O. Yaremenko, O. Balakirjeva, O. Vakulenko ta in. –K.: Ukrainskyi in-t sotsialnykh doslidzhen, 2000. –207 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).21  
УДК 796:379.8:316.422+311.219.1-053.67

**Пальчук М.Б.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**Кенцицька І.Л.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач  
Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ

## ТРАНСФОРМАЦІЯ СФЕРИ ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

В сучасних умовах види та форми дозвіллевої діяльності поступово трансформуються, що викликано об'єктивними умовами сучасного життя, інформатизацією та ціннісною переорієнтацією сучасної людини. В статті висвітлено питання, які пов'язані із вивченням сфери дозвілля студентів, виявленням видів діяльності, яким надає перевагу студентська молодь у вільний від навчання час. Встановлено, що одним з найбільш популярних видів зайнятості серед студентів в сучасних умовах є кіберспорт. Визначено причини негативного ставлення до кіберспорту, які пов'язані із відсутністю будь-якої рухової активності. Виявлено позитивний вплив кіберспорту на розвиток процесів мислення, логіку, посидючість, самостійність, швидкість реакції, увагу, пам'ять, розвиток навичок командної роботи та програмування, формування загальної комп'ютерної грамотності.

**Ключові слова:** дозвілля, вільний час, студент, кіберспорт

**Пальчук М.Б., Кенцицька І.Л. Трансформация сферы досуга студенческой молодежи в современных условиях.** В современных условиях виды и формы досуговой деятельности постепенно трансформируются, что вызвано объективными условиями современной жизни, информатизацией и ценностной переориентацией современного человека. В статье освещены вопросы, связанные с изучением сферы досуга студентов, выявлением видов деятельности, которым отдает предпочтение студенческая молодежь в свободное от учебы время. Установлено, что одним из наиболее популярных видов занятости среди студентов в современных условиях является киберспорт. Определены причины негативного отношения к киберспорту, связанные с отсутствием какой-либо двигательной активности. Выведено положительное влияние киберспорта на развитие процессов мышления, логику, усидчивость, самостоятельность, скорость реакции, внимание, память, развитие навыков командной работы и программирования, формирование общей компьютерной грамотности.

**Ключевые слова:** досуг, свободное время, студент, киберспорт

### **Palchuk Mariia, Kensitskaya Irina. Transformation of the students leisure sphere in modern conditions.**

The types and forms of leisure activities are gradually transformed in modern conditions. It is caused by the objective conditions of modern life, such as informatization and value reorientation of people. The article is about student's leisure, identifying activities that are preferred by student youth in their free time. During leisure time students prefer activities such as socializing with friends, listening to music, playing computer games, and reading books. Only 12% of students indicated that they doing exercised during leisure time. It is established that one of the most popular types of employment among students in modern conditions is e-sports. E-sports it is a new direction in the leisure activities of different age's people and social status, a type of competitive activities and special practices of preparation for competitions based on computer or video games. E-sport is very popular among students but its development and implementation in leisure is just beginning. The reason for the negative attitude towards e-sports is the lack of physical activity. The positive impact of e-sports on the development of thought processes, logic, stability, independence, speed of reaction, attention, memory, development of teamwork and programming skills, the formation of general computer literacy is established. Prospects for further research are to determine the directions of formation positive attitude of students to use e-sports in the leisure process.

**Key words:** leisure, free time, student, e-sports.

**Актуальність.** Завдяки процесам глобалізації та сучасним комп'ютерним технологіям за останнє десятиліття сфера дозвіллевої діяльності сучасної студентської молоді зазнала суттєвих змін. Дозвіллева практика в житті молодих людей має більше значення, в порівнянні з іншими віковими групами, і відрізняється різноманітністю [1].

Феномен дозвілля та вільного часу студентської молоді привертає увагу не лише дослідників, а й громадськості. Проблемам проведення вільного часу та молодіжного дозвілля на сучасному етапі присвячено низку досліджень зарубіжних та вітчизняних вчених [2, 4, 9]. Чимало дослідників відзначають, що проблема полягає в необхідності використання виховного потенціалу всіх сфер життєдіяльності особистості, підвищення ефективності її реалізації. На думку Ю. А. Бабенко [1] усі форми суспільної організації дозвілля потребують перебудови та повинні стати предметом постійної турботи не лише культурно-освітніх закладів, а й суспільства в цілому.

У руслі певних інтересів, цілей, які ставить перед собою людина, здійснюється у вільний час дозвіллева діяльність. Обсяг вільного часу нині практично подібний обсягу професійної трудової діяльності, а зокрема молоді, і навіть перевищує