

References

1. Anikeev D. (2012) Motor activity in the lifestyle of student youth: *author. dis ... cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02. Nat. University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv., 19 p.*
2. Apanasenko G. (1983) Assessment of physical development: methodology and practice of searching for evaluation criteria. *Hygiene and sanitation. № 12. 51-53 p.*
3. Blavt O. (2012) Informative indicators of the level of physical health and physical fitness of university students // *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: collection. Science. Kharkiv Avenue, 14–18 p.*
4. Bublely T. (2016) Features of planning and organization of physical education lessons for students with impaired health: status and prospects // *Scientific Journal. Series 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)". Issue 3K 2 (71) 16. K.: Published by NPU named after MP Drahomanov. 53-55 p.*
5. Dyomina Zh., Tymoshenko O. (2011) The state and main directions of modernization of the system of physical education of schoolchildren at the present stage of development of society // *Physical education at school. №5. 2-5 p.*
6. Kotov E. (2005) The level of students' interest in physical education and sports // *Physical education, sports and health culture in modern society. / Coll. Science. wash. Vol. 1. Lutsk. 250–253 p.*
7. Krutsevich T. Yu. (1999) Methods of research of individual health of children and teenagers in the process of physical education. K.: *Olympic literature. 232 p.*
8. Redkina M. (2019) Features of individual motor activity of students of pedagogical specialties // *Mountain School of the Carpathians. Issue № 21. 78-82 p.*
9. Tymoshenko O. (2005) Social problems and tasks of physical education in universities // *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after Dragomanov. Series 15: Theory and methods of teaching: physical culture and sports. K. Vip. 2. - p. 3-10.*
10. Falkova N. (2002) Physical training of students of economic specialties taking into account their morphofunctional features: *Abstract. dis. ... Cand. Sciences in Phys. out and sports. Lviv: LDIFKS. - 20 p.*
11. Yadviga Y. (2009) Influence of motor activity on the psycho-emotional state of university students of economic specialties in modern conditions of education // *Pedagogy, psychology and medical biol. problems of physical education and sports: coll. Science. works / ed. SS Yermakov. Kharkiv. № 12. 202–204 p.*

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).29
УДК 316.74

Череповська О.А.
старший викладач
Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Рік тому наше звичне життя зазнало чималих змін. Умови пандемії вимагали нових правил і в робочій сфері. І, хоча сучасні аспекти життя тісно пов'язані з інтернетом та віддаленою працею, окремі галузі (в тому числі і освітянська) потребували перегляду та вдосконалення при переході на дистанційне навчання.

Дисципліна «Фізичне виховання» опинилась у важкій ситуації. Процес тренування та зв'язка «тренер (викладач фізичного виховання, інструктор) – учень «студент» завжди будувалась на взаємодії цих двох сторін. А підвищений ризик отримати травму під час заняття фізичними вправами вимагає чіткого пояснення техніки виконання вправ та безпосередньої присутності викладача. В наслідок цього, питання організації та проведення занять з фізичного виховання під час карантинних обмежень постало надзвичайно гостро. Необхідно було, використовуючи невелику кількість існуючої інформації на цю тему, створити абсолютно новий формат проведення занять з фізичного виховання, який був би корисним з точки зору рухової активності студента, безпечним та цікавим для молоді.

Пристаючи до роботи, ми чітко усвідомлювали, що багато людей досить скептично ставляться до фізичного виховання крізь монітор комп'ютера. До нашого плану дослідження ми додали спеціальну роботу зі студентами для створення психологічного комфорту під час дистанційних занять саме з фізичного виховання. Загалом, в онлайн тренуваннях та лівстрімах нема нічого нового. Це давно працює в світі та, навіть, поставлено на комерційну основу. Але нам треба такі заняття адаптувати власне для студентів, намагаючи зацікавити їх та привчити до фізичної активності. Про що і йдеться в даній роботі.

Ключові слова: фізичне виховання, дистанційне навчання, студентська молодь

Cherepovska O. Physical education in the context of distance learning. A year ago, our usual lives underwent significant changes. It almost stopped. The conditions of the pandemic required new rules in the workplace. And while modern aspects of life are closely linked to the Internet and telecommuting, certain areas (including education) have needed to be revised and improved in the transition to distance learning.

The discipline "Physical Education" found itself in a difficult situation. The process of training and communication "coach (physical education teacher, instructor) - student" has always been based on the interaction of these two aspects. And the increased risk of injury during exercise requires a clear explanation of the technique of exercise and the direct presence of the teacher. As a result, the issue of organizing and conducting physical education classes during quarantine restrictions has become extremely acute. It was necessary, using a small amount of existing information on this topic, to create a completely new format of physical education

classes, which would be useful in terms of motor activity of the student, safe and interesting for young people.

As we got to work, we were well aware that many people were quite skeptical about physical education through a computer monitor. To our research plan, we have added special work with students to create psychological comfort during distance learning in physical education. In general, there is nothing new in online training and live streams. It has long been operating in the world and put on a commercial basis. But we need to adapt such classes for students, trying to interest them and accustom them to physical activity. After conducting a preliminary questionnaire, we tried to create a program for distance learning physical education classes. Three months later, we repeated the survey. As a result, we observed a significant increase in students' physical activity, development of healthy habits and improvement of lifestyle (the data are presented in the diagram).

Key words: physical education, distance learning, student youth

Постановка проблеми. Зміна системи навчання, яка була викликана введенням карантинних обмежень торкнулась і фізичного виховання. Перед фахівцями цього напрямку постало питання розробки такого типу занять та схеми викладання предмету, щоб підтримувати режим рухової активності студента і зацікавленості на належному рівні під час дистанційного навчання.

Аналіз літературних джерел. З одного боку онлайн-тренування давно не є новиною. Інтернет простір переповнений величезною кількістю матеріалів подібного роду. Але наукових досліджень на цю тему, фактично, не має. Раніше в них не було потреби. Розмова про фізичне виховання, як навчальну дисципліну у віддаленому форматі, навіть, не велась. Оскільки фізичне виховання є невід'ємною частиною навчального процесу у закладах вищої освіти та вирішує важливі проблеми гіподинамії та здорового способу життя молоді [1], то виключення цієї дисципліни під час дистанційного навчання є неважливим та помилковим. І тому, дослідження в напрямку набувають розвитку. Спираючись на класичні напрацювання в галузі фізичного виховання у ЗВО [2, 3, 5, 7, 8], автори пропонують певні методи та засоби при проведенні дистанційного навчання [4], приділяючи увагу як практиці, так і теоретичним знанням [6].

Мета статті (постановка завдань). Визначити стан фізичної активності та супутніх показників студентів під час карантину, їх бачення онлайн занять з фізичного виховання. Беручи до уваги особливості дистанційного навчання, знайти засоби та методи для адаптації заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти під цей формат. Після введення нової програми зробити повторне дослідження та проаналізувати отримані результати.

Методи дослідження. Анкетування, метод математичної статистики, педагогічний експеримент, метод педагогічного спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фактично, ніколи не маючи справи з дистанційною формою навчання, після введення карантинних обмежень фахівцям з фізичного виховання довелось доволі швидко вносити корективи в свою роботу. Особливості професії тренера, інструктора, викладача з фізичного виховання полягає у безпосередній взаємодії зі своїм учнем (студентом). Цього потребує техніка безпеки, візуальний аналіз стану студентів, вчасне виправлення помилок під час виконання вправ. Не менш важливим є й психологічна складова: підтримка, схвальні слова, підтримання високого емоційного фону заняття. Питання відміни дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти та школах на момент карантину є абсолютно помилковим та безвідповідальним. Молодь і так переживає значний дефіцит рухової активності що, в свою чергу, привело до появи зайвих кілограмів та погіршення самопочуття. Для вирішення цієї проблеми необхідно коригувати процес викладання предмету «Фізичне виховання» під дистанційний формат.

Нашу роботу и почали з розробки спеціальної анкети, яка потім була вислана студентам через корпоративну електронну пошту університету.

Передусім нас цікавили відповіді на питання, які торкались теми обсягу рухової активності під час карантину, бачення предмету «Фізичне виховання» у дистанційному форматі, наявності теоретичних знань та практичних навичок для самостійних занять фізичною активністю. Також ми намагались з'ясувати ставлення родини студентів до спорту та наявність певних спортивних традицій.

Ми обробили 513 анкет студентів та студенток I – II курсів «Львівської політехніки». В результаті ми отримали наступні дані:

- Під час карантину фізична активність студентів впала майже втричі (з 82% до 34%. Див графік);



Рис.1. Режим рухової активності студента до карантину та під час нього

- Майже 52% респондентів відмітили збільшення власної ваги. В середньому на 3,5 кг;
- 22,5 % студентів під час карантину відчували проблеми зі сном;
- 41% відмітили порушення режиму дня та харчування;

- 78% респондентів відчувають нестачу рухової активності;
- Тільки 23% студентів вказали, що мають сімейні спортивні традиції (гірські лижі, вело прогулянки, туризм тощо) та намагаються притримуватись їх під час локдауну.
- В наших попередніх дослідженнях при аналізі анкет спортивних вподобань студентів НУ «Львівська політехніка» ми з'ясували, що майже 50% респондентів визнали, що їм бракує теоретичних знань з галузі фізичного виховання та здорового способу життя. На практичних заняттях з фізичного виховання програмою не передбачена теоретична частина. Але в дистанційному форматі ми отримали чудову можливість ліквідувати цей недолік. Також студенти окреслили теми, які викликають зацікавлення та бажання розібратись в цих питаннях. Найпопулярніші з них - раціональне харчування, види тренувань, техніка виконання вправ, профілактика захворювань засобами фізичного виховання. Отримана інформація відображена в наступній діаграмі (мал. 2)



Рис. 2. Теоретичні питання, що цікавлять студентів.

Після опрацювання анкет, ми перейшли до підготовки проведення дистанційних занять. Важливим питанням є дотримання правил техніки безпеки, з якими студент має бути ознайомлений. Для безпечних занять необхідно:

- Звільнити простір для занять площею мінімум 2м x2м
- Подбати про те, щоб підлога не була слизькою
- Займатись в спортивній формі та взутті
- Мати при собі рушник та питну воду
- Орієнтуватись на самопочуття

Наступним етапом нашої роботи став підбір вправ, які можна використовувати в домашніх умовах. В такому форматі не є доцільним використання активних бігових та стрибкових вправ.

Оскільки, згідно анкетування, студентів цікавить силове тренування, то активне використання спортивного інвентарю під час онлайн занять з фізичного виховання набуває важливого значення. Для результативної роботи необхідно завчасно попереджати студентів, який спортивний інвентар буде використаний на наступному занятті. Не обов'язково купувати інвентар (наприклад, гантелі). Їх можна замінити пляшками з водою.

Першу частину заняття ми приділяли теоретичній підготовці. Темі лекцій обирались, згідно з результатами анкетування. Теоретична частина може проводитись також у формі бесід та круглих столів. Студент повинен приймати активну участь в роботі, а не бути пасивним слухачем.

До практичної частини заняття викладачеві необхідно готуватись не менш ретельно. Варто підбирати цікаві, різноманітні та ефективні комплекси вправ, виконувати їх зі студентами, контролюючи виконання, час від часу підходячи до монітору, спостерігати за роботою студентів, підбадьорювати їх. Це піднесе емоційний фон заняття. В ідеалі, коли практична частина заняття є логічним продовженням теоретичною. Наприклад, в теоретичній частині йшлося про різні види інтервального тренування. А в практичній ми намагаємось працювати саме в цьому режимі (наприклад, за протоколом *tabata*). Самим студентам набагато більше подобається працювати разом з викладачем (70% проти 30%). Цей факт ми з'ясували в повторному анкетуванні.

Хочемо зауважити, що запис заняття та його збереження з наданням доступу допоможе студентам займатись самостійно, вирішуючи проблему дефіциту руху. Крім того, користуючись цими записами, студенти зможуть оновити теоретичні знання. Таке вирішення проблеми сподобалось майже 85% студентам.

Висновки. Найперше, чим відрізняється дистанційне навчання від очного – це прояв високого рівня самосвідомості студента, його сили волі та жаги до занять. Від викладача фізичного виховання в такому форматі роботи потребується чіткий розподіл навантаження та вміння зацікавити студента сучасною інформацією, ефективними вправами, які можна виконувати в домашніх умовах.

Безперечно, дистанційне навчання має свої «плюси» та «мінуси».

До «мінісів» можна віднести:

- Обмежений простір.
- Ускладнений контроль з боку викладача за технікою виконання вправ (важко, але можливо).
- Відсутність «енергетики», притаманній заняттям фізичними вправами. Щоб хоч в якийсь спосіб виправити цей дисбаланс, викладачеві доводиться докладати вдвічі більше зусиль та енергії проявити всю майстерність справжнього фахівця.

- Відсутність живого спілкування.

Серед позитивних сторін дистанційного заняття з фізичного виховання можна віднести:

• Це один з варіантів компенсації низького рівня фізичної активності під час дистанційного навчання та карантинних обмежень;

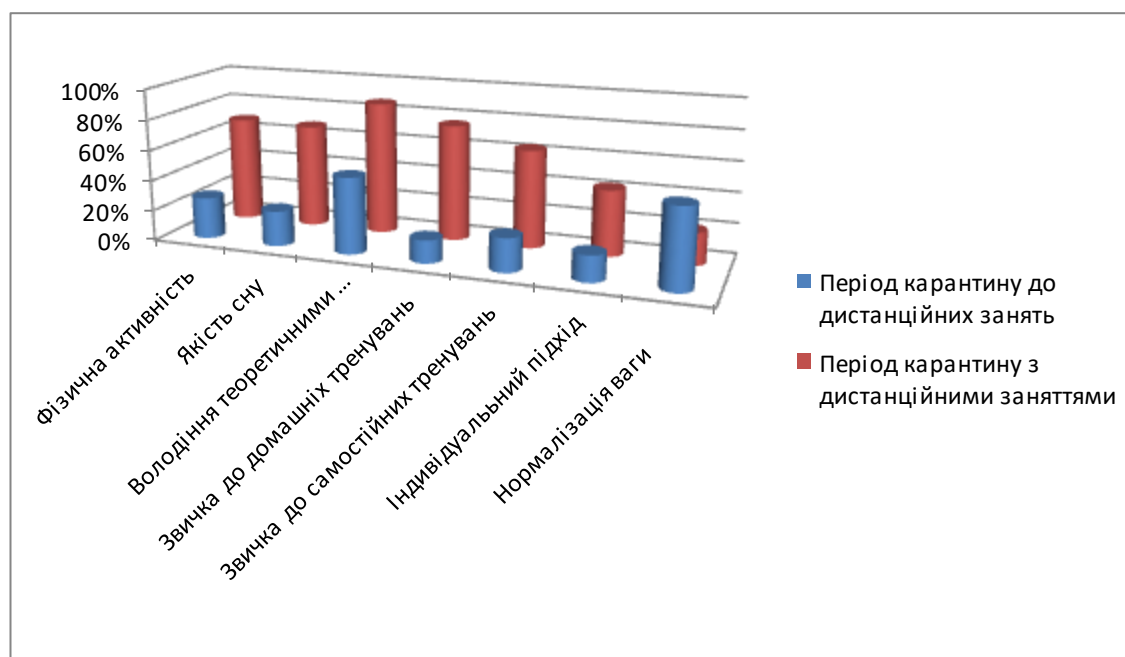
- Можливість займатись вдома, виробити звичку до занять фізичними вправами в домашніх умовах;
- Вміння використовувати підручні засоби в якості спортивного інвентаря;
- Зробити заняття більш персоналізованими, оскільки після заняття завжди є його продовження у вигляді двостороннього онлайн зв'язку між студентом та викладачем;

• Вводити в заняття теоретичну частину, оскільки студенти дуже мало знайомі з теоретичними знаннями з області фізичного виховання та здорового способу життя. Висвітлювати більш сучасні, цікаві студентам теми. Відходити від старої системи викладання;

• Можливість професійного зростання викладача (вдосконалення власної фізичної форми, ораторської майстерності, підвищення рівня знань та вмінь роботи на комп'ютері тощо.)

- Вихід із «зони комфорту».

Після введення всіх наших правил «дистанційного навчання з фізичного виховання», через три місяця даного експерименту ми провели додаткове анкетування. Після обробки даних, ми отримали наступні результати (результати відображені в діаграмі на малюнку 3:



Мал. 3. Порівняльна характеристика показників до введення дистанційних занять з фізичного виховання та після. Після введення програми дистанційних занять для студенток НУ «Львівська політехніка», на відміну повної бездіяльності під час першої хвили жорсткого локдауну, ми спостерігали наступні зміни:

- Фізична активність студентів збільшилась на 42%;
- Якість та тривалість сну покращилась на 45%;
- Теоретична обізнаність студентів, необхідна для самостійних занять фізичним вихованням та важлива для розуміння правил здорового способу життя, зросла на 37%;
- Майже 76% студентів виробили себе звичку до регулярних домашніх занять фізичними справами (покращення на 61%).

- Звичку до самостійних занять в себе виробили 42% респондентів;
- Покращення індивідуального підходу під час навчального процесу відчули на собі 43% студентів;
- Фізична активність та просвітницька діяльність привела до нормалізації ваги в 31% респондентів.

Беручи до уваги все вищенаведене, ми маємо можливість додати певні корективи в навчальний процес фізичного виховання студентів для того, щоб вдало переформувувати його в дистанційний варіант. А саме:

1. Обов'язково включати до занять теоретичну частину, обираючи сучасні та цікаві студентам теми.

2. Ретельно готувати практичну частину заняття, яка повинна бути логічним продовженням теоретичної.
3. Намагатись долучати студентів до взаємної роботи під час заняття.
4. Працювати «наживо», разом зі студентами.
5. Лишати запис занять для самостійної роботи студентів.

Перспективи подальших досліджень. Після завершення карантину світ, звичайно, повернеться до звичного життя, але все одно він вже буде інакшим. Дистанційна форма навчання не зникне назавжди. Тим більше, що вона вже отримала своїх прихильників. Тому є сенс продовжувати шукати нові методики та засоби викладання (і предмету «фізичне виховання» в тому числі) у віддаленому форматі роботи. І, якщо в інтернеті користуються попитом онлайн-тренуваннями та фітнес-марафонами від тренерів - інструкторів з сумнівною репутацією без професійної освіти, то чому дистанційні заняття з фізичного виховання не можуть стати рівноправною частиною навчального процесу та важливим чинником покращення рухової активності під час карантинних обмежень?

Література

1. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. — К.: Екмо, 2005. — 219с.
2. Зваричук О. М. Виховання відповідальності за свій фізичний стан (на прикладі старших класів: методичні рекомендації для вчителів фізичної культури). - Львів, 2002
3. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика фізичного виховання» / Л. П. Іванченко. - Луганськ, 2007. - 20 с.
4. Король О.С., Хрипач А.Г., Заліско О.К., Зелікова Т.І. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів у процесі фізичного виховання засобами дистанційного навчання. – Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15/ за ред. О.В.Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 7 (127) 20.- стр.95 - 99
5. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. - К.: Центр учбової літератури, 2007
6. Лапшина Г.Г., Череповська О.А. Теоретична підготовка студентів ЗВО з предмету «Фізичне виховання». Конспект лекцій / Г. Лапшина, О. Череповська, Л. Дербабя, Р. Дмитрів [та ін.]: навчальний посібник / за ред. Г.Г. Лапшиної // - Львів: Поліграфіст, 2018, - 336 с.
7. Череповська О.А., Палагнюк Т.В. Аеробіка: методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I - II курсів вищих навчальних закладів. - Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2006. - 56 с.
8. Wuest D., Bucher C. Foundation of physical education and sport. – Mosby: Year Book Inc., 2005.- 451 p.

Reference

1. Dehtyar, V. (2005), "Physical education of students of higher educational institutions", Kyiv, ECMO, 219 p.
2. Zvarishzucik O.M. (2002), "Education of responsibility for one's physical condition (in the example of the senior classes: guidelines for physical education teachers)", Lviv.
3. Ivanchenko L.P., (2007), "Formation of motivation in adolescents to systematic physical education and sports", Theory and methods of physical education, Lugansk, 20 p.
4. Korol O.S., Hripach A.G., Zalisko O.K., Zelikova T.I. (2020), "Formation of health-preserving competence of students in the process of physical education by means of distance learning", Kyiv, NPU Publishing House named after Dragomanov M.P., (127) 20.- pp.95 – 99
5. Prsyazhnyuk, S.I., Krasnov V.P., Tretiakov, M.O., 7. Rajevskiy, R.T., Kiyko, V.J. and Panchenco, V.F. (2007), "Physical Education", Center for Educational Literature, Kyiv.
6. Lapshyna G.G., Cherepovska O.A., Derbaba L. and Dmytriv R. (2018), "Theoretical preparation of students of higher education institutions in the subject of physical education", Lviv, Polygraphist.
7. Cherepovska O.A. and Palagnyuk T.V., (2006), "Aerobics: guidelines for conducting aerobic dance classes with female students I-II courses of higher education", Lviv, Vydavnytstvo NU LP.
8. Wuest D. and Bucher C., (2005), "Foundation of physical education and sport", Mosby: Year Book Inc.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).30
УДК796.011.3

Чиченьова О.М.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет України ім. І.Сікорського «Київський політехнічний інститут»

ПІДТРИМКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЦЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ДЕРЖАВИ ПЕРЕД МАЙБУТНІМ КРАЇНИ

В роботі розглянута проблема сучасності це занепад дисципліни фізичне виховання у закладах вищої освіти. Здоров'я кожного громадянина країни головне гасло політики Держави. Стратегія розвитку фізичної культури, рекомендації щодо розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді - державні документи сьогодення, які розроблені за участю відповідних фахівців і надіслані до виконання. Вони мають допомагати, направляти зусилля усіх причетних до нового, позитивного, відповідального відношення молоді до фізичної підготовки, фізичної