

5. Romanenko S.S. (2015). Potochnyi kontrol yak chynnyk efektyvnosti protsesu sylovoi pidhotovky yunykh rehbistiv [Current control as a factor in the effectiveness of the strength training process of young rugby player]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura*, 22, 87-95. [in Ukrainian]
6. Topal V. (2021). *Metodyka rozvytku shvydkosti v trenuvanni bihuniv na korotki dystantsii* [Methodology of speed development in training of short-distance runners]. *Tendentsii ta perspektyvy rozvytku nauky i osvity v umovakh hlobalizatsii: materialy Mizhnar.nauk.-prakt. internet-konf.*, 68, 257-260. [in Ukrainian]
7. Khokhliuk A.I., Shaverskyi V.K. (2015). *Struktura sportyvnoi pidhotovky lehkoatletiv, yaki spetsializuietsia v sprynterskomu bihu* [The structure of sports training of track and field athletes specializing in sprint running]. *Zbirnyk naukovykh prats «Biologichni doslidzhennia-2015»*, 1, 476-478.
8. Bennett T., Marshall P., Barrett S., Malone J. J., Towlson C. Brief review of methods to quantify high-speed running in rugby league: are current methods appropriate? *Strength and Conditioning Journal*. 2022. № 44(3). P. 69-79.
9. Harrison A.J., Bourke G. (2009) The effect of resisted sprint training on speed and strength performance in male rugby players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 1(23), 275-283.
10. Sinclair J., Edmundson C. J., Metcalfe J., Bottoms L., Atkins S., Bentley I. (2021). The effects of sprint vs. resisted sled-based training; an 8-week in-season randomized control intervention in elite rugby league players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9241-9250.
11. Zabaloy S., Carlos-Vivas J., Freitas T.T., Pareja-Blanco F., Pereira L. et al. (2020). Relationships between resisted sprint performance and different strength and power measures in rugby players. *Sports*, 8(3), 34-42.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).34
УДК 796.011.1: 159.9

Халаїджі С. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Одеський національний технологічний університет, м Одеса
Яготін Р. С.
кандидат педагогічних наук, доцент
Одеський національний технологічний університет, м Одеса
Сергєєва Т. П.
старший викладач
Одеський національний технологічний університет, м Одеса
Кананихіна О. М.
кандидат технічних наук, доцент
Одеський національний технологічний університет, м Одеса

ВПЛИВ КРИЗОВИХ СТАНІВ В УКРАЇНІ НА МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Стаття присвячена аналізу змін у мотиваційних пріоритетах студентів до занять фізичним вихованням під впливом кризових ситуацій в Україні. Авторами запропонована анкета, до якої увійшло чотири блоки мотивів, а саме: здоровчі мотиви, навчально-комунікативні, психолого-значущі та естетичні. Вихідне дослідження було проведено у 2013 році, а повторні - протягом 2020-го і 2022-го навчальних років під час кризових станів. Встановлені зміни мотиваційних пріоритетів, що впливають на відвідування студентами занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» протягом останніх років. Проаналізовано вплив карантинних обмежень через Covid-19, а також запровадженого воєнного стану в країні на фізичну активність студентів. Визначена динаміка змін мотиваційних пріоритетів, які впливають на зацікавленість студентів до відвідування занять з дисципліни «Фізичне виховання».

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, мотиваційні пріоритети, фізична активність.

Khalaidzhi S. V., Yahotin R.S., Serhyeyeva T.P., Kananykhina O. M. Nfluence Of Crisis States In Ukraine On The Motivation Priorities Of Students For Physical Education. The article is devoted to the analysis of changes in students' motivational priorities for physical education under the influence of crisis situations in Ukraine. The number of hours devoted to the discipline "Physical education" has been decreasing in recent years, which may have a negative impact on the health of students. However, even with the available small number of practical classes, it is necessary that students attend them systematically, supplementing these classes with independent training in their free time from studying. A conscious and voluntary increase in the level of one's own motivation for regular physical activity contributes to the systematic use of physical culture and sports in a person's everyday life and, as a result, has a positive effect on his health. The authors proposed a questionnaire, which included four blocks of motives, namely: health motives, educational and communicative motives, psychologically meaningful and aesthetic motives. The initial survey was conducted in 2013, and repeated during the 2020 and 2022 academic years during crisis situations. Global digitization, restrictions on quarantine due to Covid-19 and the introduction of martial law in Ukraine have brought significant changes to the universal life of young people and their physical activity, in particular.

A study of changes in motivational priorities affecting students' attendance at physical education classes in recent years was

conducted. The impact of quarantine restrictions due to Covid-19, as well as the introduced martial law in the country, on the physical activity of students was analyzed. The dynamics of changes in motivational priorities that affect students' interest in attending classes in the discipline "Physical Education" are determined.

Keywords: physical education, students, motivation priorities, motor activity.

Постановка проблеми. Економічний розвиток України потребує достатню кількість висококваліфікованих фахівців, а студенти є тим основним резервом, який може забезпечити його зростання найближчими десятиліттями. Проте тільки професійних знань і навичок недостатньо для майбутньої продуктивної праці за обраною спеціальністю. Необхідно також мати достатній рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості [8, 10]. Цю проблему в закладах вищої освіти вирішує дисципліна «Фізичне виховання», яка разом із спортивними та сімейними лікарями повинна формувати здорове підростаюче покоління [7]. Нажаль, кількість годин, які відводяться на дисципліну «Фізичне виховання», в останні роки зменшується, що може негативно впливати на стан здоров'я студентів [2]. Але навіть за наявної невеликої кількості аудиторних практичних занять необхідно, щоб студенти відвідували їх систематично, доповнюючи ці заняття самостійними тренуваннями у вільний від навчання час [5, 6].

Відомо, що дієвим двигуном будь-якої справи є мотивація до її виконання. Зниження рухової активності, відсутність стимулів до регулярних фізичних навантажень, а також глобальне використання різних гаджетів призводить до проявів гіподинамії у сучасній молоді. Тому існує потреба пошуку шляхів підвищення мотивації серед студентів закладів вищої освіти [4, 6, 11].

Питанням пошуку мотивів до систематичних занять фізичною культурою займалася і займається значна кількість науковців, а тому їх дослідження та впровадження в освітній процес університетів не втрачає своєї актуальності. Низка авторів наголошує, що мотивація у значній мірі впливає не тільки на напрям діяльності, а й на її результати [2, 9, 10].

Мотивацію визначають як співвідношення цілей, що стоять перед особою, яких вона прагне досягти, і її внутрішньої активності, тобто бажань, потреб та можливостей [1, 3]. Водночас мотивація є складовою психічної адаптація особистості, а її формування - це величезна праця, шлях, який людина повинна пройти, усвідомивши важливість та користь від своєї діяльності. Саме свідоме і добровільне підвищення рівня власної мотивації до регулярної рухової активності сприяє систематичному використанню фізичної культури та спорту у повсякденному житті людини і, як наслідок, позитивно впливає на стан її здоров'я [1, 9, 10].

Мета статті полягала у визначенні зміни мотиваційних пріоритетів студентів до занять фізичною культурою під впливом кризових станів у країні. Для її досягнення необхідно було вирішити такі завдання:

- визначити рейтинг мотивів, що впливають на зацікавленість студентів до відвідування занять (по роках);
- провести аналіз динаміки змін результатів досліджень (в залежності від кризових станів у країні).

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вирішення поставленої мети були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, анкетування студентів з обраної проблеми і методи математичної статистики.

Кафедрою фізичної культури та спорту Одеського національного технологічного університету (ОНТУ) у 2013 році було проведено первинне дослідження з визначення мотиваційних пріоритетів студентів до занять фізичною культурою [5]. Проте глобальна діджиталізація, карантинні обмеження через Covid-19, перехід на дистанційне навчання і запровадження воєнного стану в Україні внесли суттєві зміни у повсякденне життя молоді і їх фізичну активність, зокрема. Тому повторні дослідження проводилися протягом 2020-го і 2022-го навчальних років (під час кризових станів).

У всіх дослідженнях приймали участь студенти I та II курсів ОНТУ, які відвідували заняття з дисципліни «Фізичне виховання». Респонденти належали до двох вікових груп: 52,3 % респондентів були віком до 19 років. Вік 47,7 % респондентів становив 19-21 рік.

Студентам була запропонована анкета, до якої ввійшло чотири блоки мотивів, що спонукають їх до занять фізичною культурою: «Оздоровчі мотиви», «Навчально-комунікативні мотиви», «Психолого-значущі мотиви» та «Естетичні мотиви». Кожен з блоків анкети містив від 4 до 7 позицій, що представляли групи мотивів, які активізують прагнення до систематичних занять фізичною культурою.

Результати досліджень. Результати досліджень, проведених у 2013, 2020 та 2022 роках наведені у таблицях 1-4.

У таблиці 1, згідно анкетуванню респондентів, у відсотках наведено рейтинг мотивів блоку «Оздоровчі мотиви».

З таблиці 1 видно, що за 9 років пріоритети студентів щодо зміцнення здоров'я дещо змінилися. Значущі зміни виявилися за позицією «Заповнення потреби у руховій активності». Такі зміни пов'язані передусім із встановленням карантину та запровадженням обмежувальних протиепідемічних заходів, які забороняли відвідування навчальних та спортивних закладів, що змусило студентів весь час витратити лише на розумову активність.

На 2,1 % відсоток збільшився показник позиції «Профілактика захворювань». Порівнюючи відповіді студентів бачимо, що найбільш вагомими зміни спостерігалися у позиції «Швидке відновлювання після хвороби». Різниця склала майже 6,6 % порівняно з 2020 роком, проте у 2022 році кількісне значення цього показника майже повернулись у рейтингу до вихідного.

Аналіз отриманих даних показав, що у 2020 році студенти стали приділяти більше уваги загальному зміцненню власного здоров'я і відновленню після захворювань, що пояснюється всесвітньою пандемією COVID-19.

Таблиця 1

Блок «Оздоровчі мотиви» (%)

Мотиви	2013 рік	2020 рік	2022 рік
Прагнення до зміцнення і підтримки здоров'я	37,4	39,1	37,1
Поліпшення загального самопочуття	24,1	17,5	31,7
Заповнення потреби у руховій активності	15,5	17,5	15,9
Профілактика захворювань	12,5	14,6	9,1
Розвиток рухових якостей	6,6	2	3,9
Швидше відновлення після хвороби	3,9	9,3	2,3

У 2022 році найсуттєвіші зміни відбулись за мотивом «Поліпшення загального самопочуття». Можна впевнено стверджувати, що з повномасштабною війною в Україні, від 24 лютого 2022 року зазначена ситуація лише погіршилася. Адже, не встигнувши звільнитися від істотних карантинних обмежень, студенти вступили у ще суворіші обмеження воєнного стану.

У блоці «Навчально-комунікативні мотиви», як видно з табл. 2, рейтинг мотивів мав суттєві зміни. Було з'ясовано, що переважна кількість студентів відвідує заняття для своєчасного отримання заліку з предмету. Показники 2013 року і 2020 років відрізняються між собою зменшенням на 5,9 % і, навпаки, приростом у 2022 році (8,2 %). Щодо мотиву «Приємне проведення часу» у 2020 році не відмічалось суттєвих змін, проте у 2022 році зафіксовано стрімке зниження ваги цього мотиву.

Таблиця 2

Блок «Навчально-комунікативні мотиви» (%)

Мотиви	2013 рік	2020 рік	2022 рік
Своєчасне отримання заліку з дисципліни	74,2	68,3	76,9
Спілкування	10,9	12,1	10,1
Отримання додаткових знань	8,8	2,2	4,3
Приємне проведення часу	6,1	5,5	2,2
Поширення подій через свої акаунти у соціальних мережах	-	11,9	6,5

Широке впровадження просунутих цифрових технологій, доступність та популяризація високошвидкісного Інтернету, спонукали авторів додати новий мотив: «Поширення подій через свої акаунти у соціальних мережах». Цей мотив отримав значну підтримку серед студентів у 2020, проте значно знизився у 2022 році, що пов'язано з війною. Використання Інтернету, а саме соціальних мереж, онлайн відео занять, симуляторів виконання вправ та інших цифрових технологій є достатньо перспективними у підвищенні мотивації студентів як до відвідування занять з дисципліни «Фізичне виховання», так і до самостійних занять спортом, але не може повністю замінити очне спілкування з викладачем на аудиторних і онлайн - заняттях.

Аналіз психолого-значущих мотивів (табл.3) показав, що студенти віддають перевагу тому з мотивів, який ближче всього пов'язаний з його психологічним станом на даний момент. Такий мотив активується, стає діючим. Так у блоці «Психолого - значущі мотиви» діючим став мотив «Зменшення рівня стресу та знервованості» – зрушення на 6,9 % і 12,5 % у 2020 і 2022 роках.

Таблиця 3

Блок «Психолого-значущі мотиви» (%)

Мотиви	2013 рік	2020 рік	2022 рік
Підвищення самооцінки	28,8	27,1	14,2
Покращення настрою	36,2	20,1	21,2
Отримання позитивних емоцій	23,6	22,3	24
Зменшення рівня стресу та знервованості	11,4	18,3	23,9
Подолання депресії	-	12,2	16,7

Опитування свідчить, що значна кількість студентів, особливо зараз, під час активних бойових дій в Україні, відчувають психологічне навантаження: тривожність, депресію, знервованість або стрес. І все це має свої наслідки – значне зниження їх стресостійкості.

Одним зі шляхів подолання таких наслідків студенти вважають регулярне виконання фізичних прав та достатню рухову активність протягом дня.

Домінуючим мотивом блоку «Естетичні мотиви» став мотив «Покращення статури» (табл. 4). На другому місці як у 2013 році, так у 2020 і 2022 роках розташувався мотив «Поліпшення м'язового тону».

Кількість студентів, що віддали перевагу мотиву «Прагнення бути більш привабливими для протилежної статі» у 2022 році зменшилась. Вважаємо, що зміни у першому і третьому мотивах цього блоку можуть бути пов'язані з переоцінкою студентами цінностей і пріоритетів. Достатньо суттєвим виявилися зміни у мотиві «Корекція маси тіла» – збільшення на 2,6 % у 2020 році і більше 8 % у 2022 році. Такий результат може бути наслідком соціальних обмежень, а саме: неможливістю відвідувати спортивні зали і групові тренування у 2020 році і стресовим станом суспільства і молоді зокрема у 2022 році [4, 6].

Таблиця 4

Блок «Естетичні мотиви» (%)

Мотиви	2013 рік	2021 рік	2022 рік
Покращення статури	38,3	39,4	34,2
Поліпшення м'язового тону»	28,4	23,1	27,2
Прагнення бути більш привабливими для протилежної статі	19,1	20,9	16,1
Корекція маси тіла	14,2	16,6	22,5

Пошук шляхів підвищення мотивації студентської молоді до регулярної фізичної активності у межах навчальної програми закладів вищої освіти дозволив запропонувати основні напрямки подальшого вдосконалення дисципліни «Фізичне виховання» [8, 11], а саме:

- впровадження в освітній процес сучасних спортивно орієнтованих технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, популярних та ефективних фітнес-направків;
- використання сучасного та якісного обладнання (інвентарю);
- застосування в освітньому процесі різних методик, що сприяють *підвищенню стресостійкості*;
- пошук нових різноманітних методів, форм та засобів навчання, уникання шаблонності;
- підготовка та розміщення відео-контенту навчальних занять у соціальних мережах.

Висновки. Проведені дослідження дозволили встановити мотиваційні пріоритети, що впливають на відвідування студентами занять з фізичного виховання. Проаналізовано вплив карантинних обмежень через Covid-19 та запровадженого воєнного стану в Україні на фізичну активність студентів. Встановлена динаміка змін за чотирма блоками мотивів, а саме: «Оздоровчі мотиви», «Навчально-комунікативні мотиви», «Психолого-значущі мотиви» та «Естетичні мотиви», що безпосередньо впливають на зацікавленість студентів у відвідуванні занять з дисципліни «Фізичне виховання». Свідоме і

добровільне підвищення рівня власної мотивації до регулярної рухової активності сприяє систематичному використанню фізичної культури та спорту у повсякденному житті студентської молоді, і, як наслідок, позитивно впливає на стан їх здоров'я.

Отже, результати дослідження спонукають викладачів кафедри фізичної культури та спорту, з одного боку, до врахування пріоритетних мотивів, а з іншого – до необхідності у подальшому більш активно займатися формуванням у студентів мотивації до занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень. Продовження роботи в цьому напрямку є перспективним, оскільки достатня рухова активність є запорукою формування оптимального фізичного і психологічного стану молодої людини. А пошук нових шляхів, методів та засобів, які б спонукали студентство до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя, є надзвичайно важливим.

Література

1. Бугайчук Н. Б., Белікова Н. О. Оцінка шляхів оптимізації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів педагогічних коледжів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 11 (157), 2022. С. 45–48. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).11
2. Круцевич Т., Сاینчук, М., Підлетьчук Р. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 169–174. http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2018_1_31.
3. Прекурат О.Т., Вілігорський О.М. Специфіка формування мотивації до занять фізичним виховання студентів закладів вищої освіти засобами баскетболу. *Теорія та методика навчання (з галузей знань)*. Випуск 44. Том. 3. 2022. С. 45–48. DOI 10.32843/2663-6085/2022/44/3.9
4. Орленко Н.А. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні / І.В. Скидан, С.П. Гейченко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. – Київ, 2022. С. 68–70.
5. Сергеева Т. П., Халайджі С. В. Суб'єктивні показники стану здоров'я як мотивація студентів до здоров'язбереження. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: зб. наук. праць III Міжнар. наук.-практ. конф., (18–19 квітня 2017 року)*. 2017. С. 28–37.
6. Череповська О. А. Способи формування мотивації у студентів ЗВО до занять з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць*. 2020. Вип. 5 (125). С. 160–163. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).32
7. Яготін Р. С., Дегтяренко Т. В., Босенко А. І. Комплексна діагностика стану психосоматичного здоров'я студентів ВНЗ. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. №4(6). С. 223–228. DOI: 10.26693/jmbs02.04.223
8. Яготін, Р. С. (2018). Алгоритм визначення адаптованості студентів ЗВО до фізичних навантажень. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 3 (77) С. 167–177. DOI: 10.24139/2312-5993/2018.03/167-177
9. Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (Eds.). (2005). *Handbook of competence and motivation*. Guilford Publications.
10. Jariono, G., & Subekti, N. (2020). Sports motivation survey and physical activity students of sport education teacher training and education faculty fkip muhammadiyah university surakarta. *Kinestetik Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 86–95. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12449>
11. Öz, N. D., & Üstün, F. (2022). Investigation of the relationship between university students' mobile gaming motivations and loneliness levels. *Physical Education of Students*, 26(4), 196–206. <https://doi.org/110.15561/20755279.2022.0405>

Reference

1. Buhaichuk, N., & Bielikova, N. (2022). The estimation of health and recreational activities optimization options of students of pedagogical colleges. In *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) (Issue 11(157), pp. 45–48)*. National Pedagogical Dragomanov University. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.11\(157\).11](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.11(157).11)
2. Krutsevich T. & Petrovsky V. (2008). Physical education as a social phenomenon. Theory and methods of physical education Olympic literature. Volume 1. 27–46.
3. Prekurat, O. T., & Vilihorskyi, O. M. (2022). Specific features of formation of motivation for physical education of higher education institutions' students by basketball means. In *Innovate Pedagogy. Theory and teaching methods (from fields of knowledge)*. Issue 44. Vol. 3. 45–48. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.9>
4. Orlenko N.A., Skidan I.V., & Geichenko S.P. (2022). Physical education of students of higher education institutions during military operations in Ukraine. Physical education in the context of modern education: abstracts of the reports of the XVII International scientific and methodological conference. National Aviation University. Kyiv, 68–70.
5. Serheyeva T. P., Khalajdzhi S. V. (2017) Subjective indicators of health status as students' motivation for health care. *Pedagogy and modern aspects of physical education: coll. of science Proceedings III International science and practice conference, (April 18-19, 2017)*. 28–37.
6. Cherepovska, O. (2020). Ways of formation of motivation for physical education among students of higher educational institution. In *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) (Issue 5(125), pp. 160–163)*. National Pedagogical Dragomanov University. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2020.5\(125\).32](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2020.5(125).32)
7. Iagotin, R., Dehtiarenko, T., & Bosenko, A. (2017). Complex Examination of University Students' Psychosomatic Health. In *Український журнал медицини, біології та спорту (Vol. 2, Issue 4, pp. 223–227)*. Petro Mohyla Black Sea National University. <https://doi.org/10.26693/jmbs02.04.223>
8. Yagotin, R. S. (2018). Algorithm for determining students' adaptability for physical activity. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technology*, 3 (77). 167–177. 10.24139/2312-5993/2018.03/167-177

9. Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (Eds.). (2005). *Handbook of competence and motivation*. Guilford Publications.
10. Jariono, G., & Subekti, N. (2020). Sports motivation survey and physical activity students of sport education teacher training and education faculty fkip muhammadiyah university surakarta. *Kinestetik Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 86–95. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12449>
11. Öz, N. D., & Üstün, F. (2022). Investigation of the relationship between university students' mobile gaming motivations and loneliness levels. *Physical Education of Students*, 26(4), 196–206. <https://doi.org/110.15561/20755279.2022.0405>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).35
УДК 378.091.3-048.34:796]:355.01

Церковна О.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, Харківський національний університет радіоелектроніки, м. Харків

Філенко Л. В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри інформатики та біомеханіки, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Пасько В. В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри інформатики та біомеханіки, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Помещикова І.П.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Пащенко Н.О.,
старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ПОШУК ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ТЕХНІЧНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

З початком бойових дій освітній процес зазнав значних змін. З метою пошуку шляхів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти нами було досліджено зміни стану здоров'я, способу життя, появу симптомів стресу з початком воєнних дій. Стрес, викликаний військовими діями, разом із збільшенням часу, що проводився за комп'ютером і низькою руховою активністю, спричинили погіршення здоров'я у 39% опитаних студентів.

Визначено найактуальніші теми для студентів в умовах воєнного часу, навчальний курс доповнено матеріалом з актуальних для студентів тем. Створено та запропоновано студентам методичні рекомендації щодо зняття стресу та виходу зі стресового стану. У пошуках нових шляхів залучення студентів до фізичної активності запропоновано взяти участь у масових спортивно-патріотичних заходах.

Зміна програми курсу та впровадження нових тем та форм у навчальний процес показали свою ефективність та отримали позитивну оцінку серед студентів.

Ключові слова. Фізичне виховання, воєнний час, студенти, стрес, оптимізація.

Olena Tserkovna, Ludmila Filenko, Vladlena Pasko, Irina Pomeshchikova, Natalya Pashchenko Search for ways of optimizing the educational process of physical education in a technical university in the conditions of wartime. The need to adapt the physical education course for distance learning on the Moodle platform arose with the introduction of martial law. Statement of the problem, the significance of scientific and practical problems. Students and teachers found themselves in difficult conditions. It is necessary to organize the educational process among students with maximum accessibility to learning and practicality in wartime. Target. Find a way to optimize the process of physical education in a technical university in wartime. The optimization of this process was carried out using the methods of analysis of literary sources, questionnaires and methods of mathematical statistics. Results. The study was conducted among students with the aim of studying changes in health status, lifestyle, identifying symptoms of stress with the outbreak of hostilities. The stress caused by military operations, together with the increase in time spent at the computer and low physical activity, led to a deterioration in health in 39% of the students surveyed. The most relevant topics in modern conditions have been identified and the training course has been supplemented by them: "Providing first aid for various types of injuries and wounds", "Rules for survival in a military conflict zone", "Helping the psyche in a new reality". Developed and offered to students methodological recommendations for stress relief and exit from a stressful state. In search of new ways to attract students to physical activity, they were invited to participate in mass sports and patriotic events of various levels. Conclusions. Changes in the course program, the introduction of new themes and forms into the educational process have shown their effectiveness and received a positive assessment from the students.

Keywords. Physical education, students, wartime stress, optimization.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Початок військових дій та запровадження воєнного стану в Україні, внесли зміни до всіх сфер життя, у тому числі до організації освітнього процесу у закладах вищої освіти. Студенти та викладачі опинилися у непростих життєвих умовах: хтось у зоні бойових дій, хтось у зоні