

5. Karpa, I., Budzyn, V., Matviyas, O., Ripak, O., Lapychak, I. & Horkavyy, B. (2021). Improving the technical and tactical actions of qualified football players of various positions in certain areas of the field. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1461-68. DOI:10.7752/jpes.2021.03186
6. Kostiukevych, V., Imas, Y., Borisova, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Kogut, I., Voronova, V., Shlonska, O., & Stasiuk, I. (2018). Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 327-34. DOI:10.7752/jpes.2018.s144
7. Khorkavyy, B. & Gargula, L. (2016). Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna. *Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych*, Opole, 70–86.
8. Terzis, A. (2020). *Diego Simeone Attacking Tactics – Tactical Analysis and Sessions from Atletico Madrid's 4-4-2*. Soccertutor.Com LTD.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).21
УДК 378.04:338.48

Косинський Е.О.
викладач
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк
Дишко О.Л.
кандидат педагогічних наук, доцент
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк
Чиж А.Г.
спеціаліст вищої категорії
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк
Василевська Л.Й.
спеціаліст вищої категорії, викладач-методист
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк
Бугайчук Н.Б.
викладач
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк
Констанкевич В.П.
спеціаліст вищої категорії
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк

ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

У статті досліджено рівень фізичної підготовленості студенток першого року навчання віком 18 років, що за станом здоров'я належать до основної медичної групи. На початку дослідження визначили рівень розвитку швидкості, координаційних здібностей, гнучкості та сили м'язів ніг дівчат та виявили низький рівень фізичної підготовленості учасниць. Студентки були поділені на три рівні групи: перша – у процесі занять фізичним виховання використовували засоби волейболу, друга – баскетболу, третя – футболу. Після трьох місяців занять було повторно проведено тестування, яке виявило вибіркового впливу спортивних ігор на різні показники фізичної підготовленості. А саме при використанні волейболу на заняттях найбільші зміни спостерігались у показниках тесту «нахил вперед з положення сидячи». У групі, що застосовувала засоби футболу найкраща динаміка спостерігалась за тестом «човниковий біг 4*9 м». Найкращі позитивні зміни у показниках сили ніг (тест «стрибок у довжину з місця») ми отримали у групі, яка використовувала засоби баскетболу під час занять фізичним вихованням. Така вибіркочність впливу спортивних ігор на різні фізичні якості може бути успішно використана при цілеспрямованому використанні для вирішення завдань підвищення фізичної підготовленості студенток.

Ключові слова: спортивні ігри, волейбол, баскетбол, футбол, фізичне виховання, фізична підготовленість, студентки.

Kosynskiy E. O., Dyshko O. L., Chyzh A. G., Vasylevska L. Y., Buhajchuk N.B., Konstankevich V.P. The influence of sports games on the Physical Fitness of first-year students. The article examines the level of Physical Fitness of 18-year-old female students of the first year of study, who in terms of health belong to the main medical group. At the beginning of the study, the level of development of speed, coordination abilities, flexibility and leg muscle strength of the girls was determined and a low level of Physical Fitness of the participants was revealed. Female students were divided into three levels of groups: the first – in the process of Physical Education, they used volleyball equipment, the second – basketball, and the third – football. After three months of classes, the test was repeated, which revealed the selective effect of sports games on various indicators of Physical Fitness. Namely, when using volleyball in classes, the biggest changes were observed in the indicators of the "leaning forward from a sitting position" test. In the group that used football equipment, the best dynamics were observed in the "shuttle run 4*9 m" test. We obtained the best positive changes in leg strength indicators (long jump from a standing test) in the group that used basketball equipment during Physical Education classes. Such selectivity of the impact of sports games on various Physical Qualities can be

successfully used when purposefully used to solve the problems of increasing the Physical Fitness of female students.

Key words: sports games, volleyball, basketball, football, Physical Education, Physical Fitness, female students.

Постановка проблеми. Високі вимоги до фізичного стану здобувачів освіти, що склались у сучасному суспільстві, підштовхують до постійних пошуків і вдосконалення процесу фізичного виховання. Одним з перспективних напрямів збільшення рухової активності молодого покоління є більш широке впровадження спортивних ігор в освітній процес. На ефективність використання спортивних ігор у процесі фізичного виховання вказали ряд науковців, зокрема, Н. Лутаєва та В. Дорош зазначили позитивний вплив таких спортивних ігор як футбол, баскетбол та волейбол [11]. У свою чергу, А. Куксова, А. Ковальова, С. Головіна відзначили, що спортивні ігри є одним з найефективніших засобів фізичного виховання студентської молоді, прояву їх рухової та соціальної активності, зміцнення здоров'я, правильною формою проведення дозвілля, що сприяє формуванню здорового способу життя [10].

Аналіз літературних джерел. Досліджуючи перспективи впровадження волейболу в процес фізичного виховання Ж. Антіпова, Т. Барсукова, В. Завезаєв зробили висновок, що застосування засобів і методів гри у волейбол в організації занять з фізичної культури в навчальному закладі вищої освіти сприяє вдосконаленню професійно важливих якостей студентів [2].

У своїй розвідці І. Ремзі та В. Аксьонов представили оптимізацію процесу фізичного виховання засобами волейболу вказавши, що заняття волейболом сприяють вихованню у студентів почуття колективізму, наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, уваги і швидкості мислення, вчать здатності керувати своїми емоціями, розвивають фізичні якості. Ця гра є одним із найефективніших способів фізичного виховання. У процесі гри волейболісти виконують різноманітні рухи відповідно зі швидкою зміною ситуації, змінюється інтенсивність і тривалість діяльності кожного гравця. Тому правильно організовані заняття волейболом є прекрасним засобом всебічного фізичного розвитку студентів, які сприяють рішенню важливих виховних завдань [14]. Ж. Антіпова, Т. Барсукова, Л. Шурхал також вказали на перспективність впровадження волейболу в процес фізичного виховання студентів [3].

Що стосується використання футболу, то Л. Анікеєнко, В. Білоконь і Н. Дакал засвідчили важливість його використання в процесі фізичного виховання студентів [1]. Схожу думку висловлює А. Короляничук, розглядаючи роль футболу у формування всебічно розвинутої особистості студента в процесі навчання у ЗВО. «Футбол слугує засобом вдосконалення та формування важливих якостей особистості – колективізму, свідомої дисципліни, здатності підпорядкувати власні інтереси інтересам колективу, а також потреби в здоровому способі життя. Дані результати використання засобів футболу засвідчують позитивний вплив на формування особистості студентів вищих навчальних закладів» [9].

У своєму дослідженні Н. Нестеренко та А. Порохнявий В. щодо впливу засобів футболу на фізичну підготовленість студентської молоді віком 18-19 років показали достовірне покращення всіх досліджуваних параметрів та ефективність запропонованої методики занять футболом [12].

Науковці Д. Цись та Н. Цись, досліджуючи можливість корекції фізичного стану студентів засобами футболу вказали на те, що впровадження розробленої програми сприяло статистично достовірному покращенню більшості показників фізичної та функціональної підготовленості студентів у межах від 1,5 до 5,4 %, що підтверджує ефективність корекції фізичного стану засобами футболу [15].

Вивчаючи психологічний вплив на студентів занять футболом В. Dustov, M. Toshov, N. Sabirova і F. Fazliddinov виявили, що використання футболу може сприяти розвитку чесності, комунікабельності, загальної активності та інших якостей, одночасно допомагаючи зменшити нервозність, сором'язливість [16].

Досліджуючи впровадження баскетболу в процес фізичного виховання В. Єфременко зазначив, що використання баскетболу як засобу фізичного виховання студентів дає можливість здійснити на практиці варіативність змісту навчального матеріалу; дозволяє впровадити в освітній процес методику спортивного тренування на основі збільшення обсягу інтегральної підготовки до 45% [5].

На позитивний вплив засобів баскетболу вказували А. Ковтун, О. Мітова і В. Грюкова зазначивши, що покращення психофізіологічних показників студентів під впливом засобів баскетболу дозволяє рекомендувати його для широкого використання в системі навчальних занять з фізичного виховання для покращення розумової діяльності студентів [8].

Ефективність використання спортивно-орієнтованого фізичного виховання у фізичному вихованні студентів ЗВО з використанням засобів баскетболу засвідчили Б. Зубрицький, Р. Павлось, Г. Павлось та Я. Зубрицький. Автори показали, що використання засобів баскетболу у фізичному вихованні студентів ЗВО характеризується якісним впливом на поліпшення стану їхніх психофізіологічних функцій, а, відтак, рухової сфери загалом [6].

Досліджуючи використання баскетболу в процесі фізичної підготовки студентів Л. Зубченко і В. Голик відзначили, що гра в баскетбол передбачає розвиток спеціальних фізичних якостей, а саме, швидкості (здатність гравця виконувати свої дії в найкоротші проміжки часу), спритності (вміння швидко та точно виконувати складні по координаті руху), сили та потужності литкового м'яза, гомілковостопного та колінного суглобів, від яких багато в чому залежать сила та висота стрибка. Близько 70% всіх рухів баскетболіста носить швидкісно-силовий характер, що призводить до розвитку вибухової сили (здатність виявляти свої силові якості у найкоротший проміжок часу) [7].

Таким чином, висока популярність використання таких спортивних ігор як волейбол, футбол і баскетбол у процесі фізичного виховання студентів зумовила актуальність нашого дослідження.

Мета статті – проаналізувати вплив використання засобів волейболу, футболу і баскетболу на фізичні якості студенток першого року навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося на базі КЗВО «Луцький педагогічний коледж». В експерименті брали участь 60 студенток першого року навчання віком 18 років, що за станом здоров'я належать до основної медичної групи.

На початку дослідження здобувачам освіти було запропоновано визначити рівень розвитку швидкості, координаційних здібностей, гнучкості та сили м'язів ніг. Швидкість визначалась за допомогою державного тесту «біг сто метрів», координаційні здібності за допомогою тесту «човниковий біг 4*9», гнучкість – тестом «нахил вперед з положення сидячи», силу м'язів ніг визначили за допомогою тесту «стрибок в довжину з місця». Результати були оцінені за п'ятибальною шкалою згідно з державними стандартами. Студенти були поділені на три рівні групи: перша – у процесі занять фізичним виховання використовувала волейбол, друга – баскетбол, третя – футбол. Після трьох місяців занять було повторно проведено тестування.

Проаналізувавши на початку експерименту фізичні показники студенток, виявили їх низький рівень фізичної підготовленості у всіх групах (рис. 1).

Так, аналізуючи початкові показники зі швидкості, визначенні державним тестом «біг 100 метрів» позитивні оцінки 4-5 бали отримали лише 13 % і 3 % студенток, у той час як низькі бали (1-2) за даним тестом показали 8 % і 20 % досліджуваних відповідно.

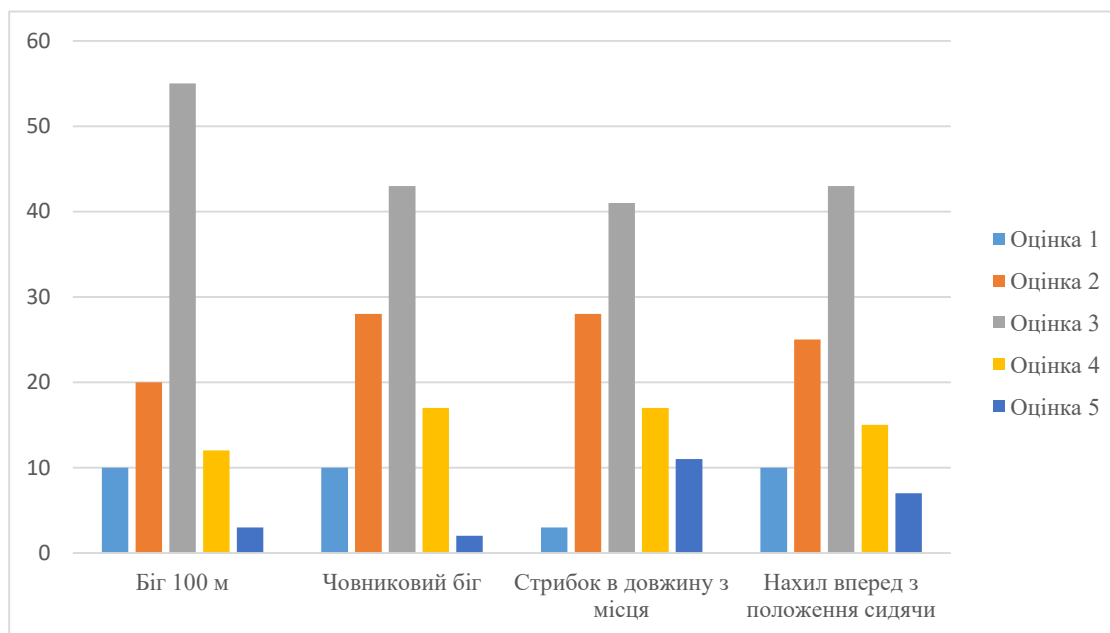


Рис. 1. Показники фізичної підготовленості студенток до експерименту, %

У показниках спритності спостерігаємо аналогічно низькі результати, а саме: 1 бал отримали 10 % студенток; 2 бали – 28 %. На п'ять балів даний тест здала лише одна здобувачка освіти.

Деяко кращі результати показали у тесті на визначення сили ніг «Стрибок у довжину з місця», відповідно позитивні оцінки 4-5 балів отримали 17 % і 11 % першокурсниць.

У тесті на гнучкість було зафіксовано 4-5 бали лише у 15 % та у 6 % у той час як низькі оцінки 1-2 бали отримали 10 % і 25 % відповідно.

Отримані нами низькі показники фізичної підготовленості студентів першого року навчання підтверджують дані інших авторів, наприклад, В. Гринько, А. Єфремова і В. Куделко, провівши аналіз показників рівня фізичної підготовленості студентів I курсу виявили, що в основному він відповідає «3» та «2» балам [4]. Схожі результати отримані в роботі Д. Оленєва і С. Канішевського, де вказали на низький рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу на початок навчального року. Середні дані дослідження показали, що рівень фізичної підготовленості юнаків – «достатній» – 8,3 %, «середній» – 28,8 % і «низький» – 62,9 % [13].

Після трьох місяців занять нами було знову проведено повторне тестування у трьох групах. У групі дівчат, які займалися волейболом (рис. 2) найбільшу позитивну динаміку зафіксовано в тесті «нахил вперед з положення сидячи»: на оцінку «5» виконали 15 % студенток, на «4» – 30 %, а на оцінку «1» – не було виявлено жодної першокурсниці.

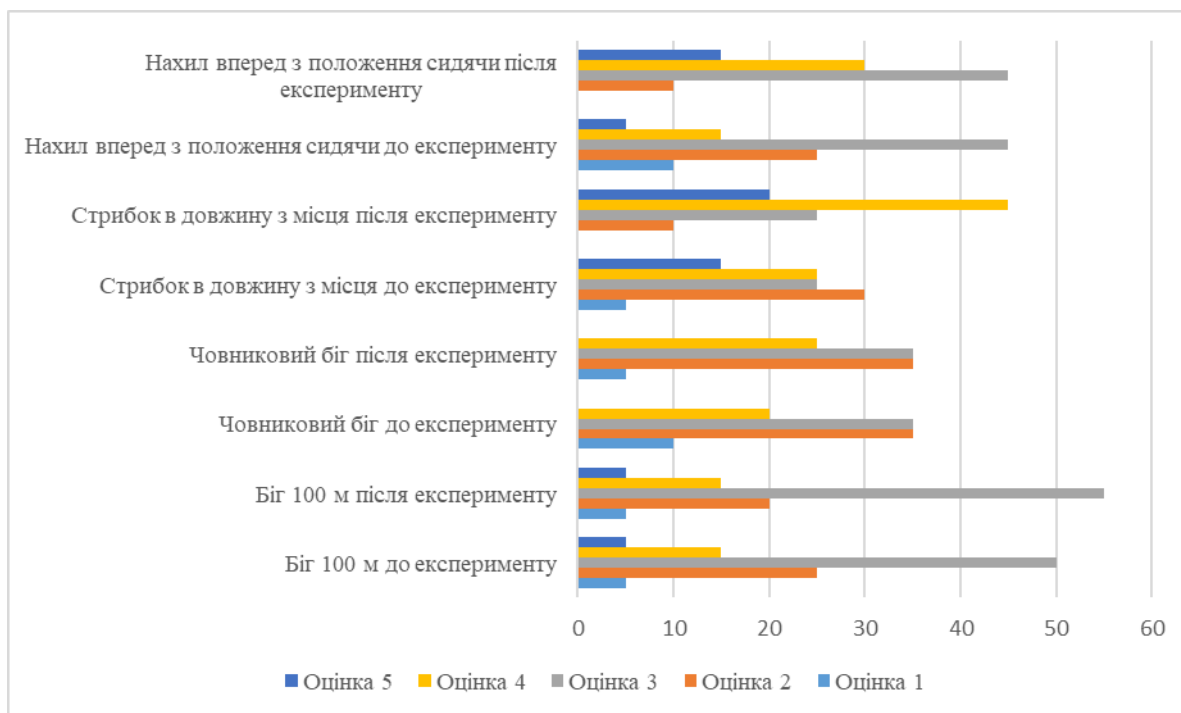


Рис. 2. Динаміка показників групи, в якій використовували засоби волейболу, %

Трохи нижчі показники динаміки змін у тесті «стрибок у довжину з місця». Оцінку «5» до експерименту отримали 15 % дівчат, а після – 20 %, проте кількість низьких оцінок значно зменшилась (10 %). У тесті на швидкість і на спритність значних покращень зафіксовано не було.

Аналізуючи динаміку показників фізичної підготовленості у групі студенток, які протягом експерименту використовували засоби футболу (рис. 3), варто підмітити найвищу динаміку в оцінках човникового бігу. Так до експерименту не спостерігалось жодної відмінної оцінки у даному тесті. Після трьох місяців занять 15 % студенток отримали оцінку «5», 50 % – «4».

Дещо нижчі показники в результатах тесту «біг 100 метрів». У групі до експерименту, також не було виявлено жодної першокурсниці з відмінною оцінкою, а «4» бали отримали лише 15 % учасниць. Після завершення експерименту при повторному тестуванні оцінку «5» одержали 10 % студенток, а «4» – 35 %.

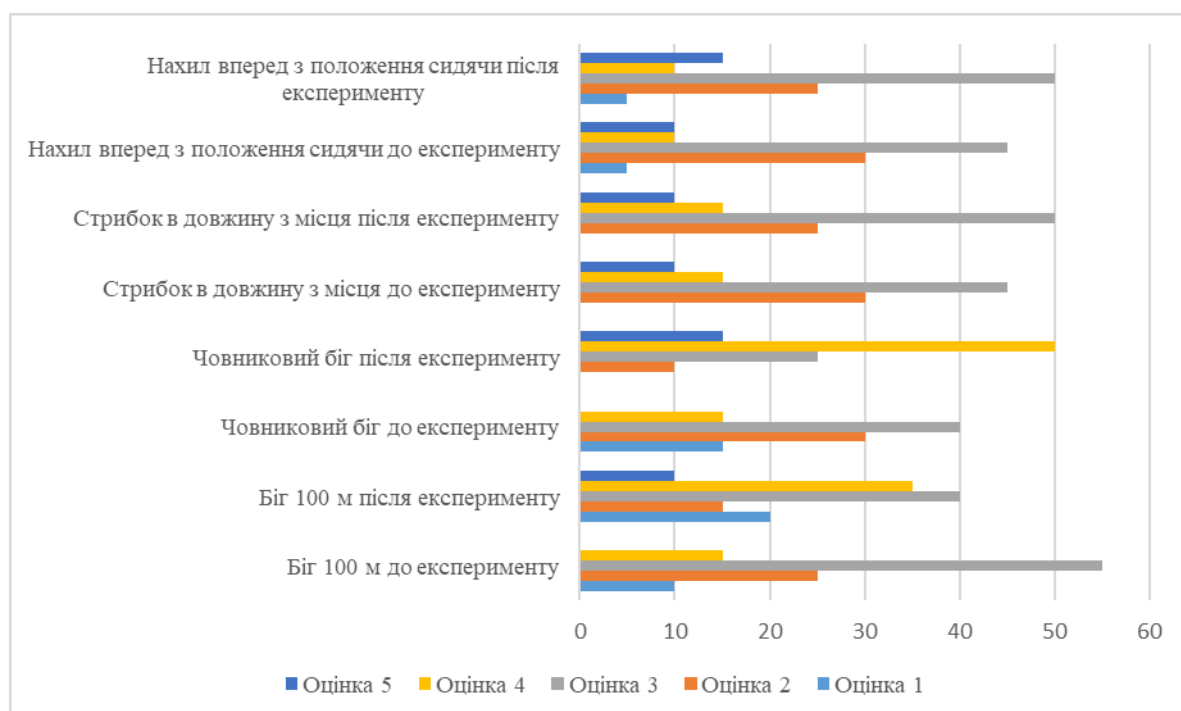


Рис. 3. Динаміка показників групи, в якій використовували засоби футболу, %

Практично не виявлено динаміки у показниках тесту «стрибок у довжину з місця», спостерігаємо лише незначне зменшення кількості учасниць, які отримали оцінку «2» (з 30 % до 25 %). Аналогічними виявились показники тесту «нахил вперед з положення сидячи», результати покращились лише у зменшенні кількості студенток з оцінкою «2» (з 30 % до 25 %).

На кінець експерименту у групі студенток, які використовували під час експерименту засоби баскетболу (рис. 4) спостерігався найбільший приріст за показником тесту «стрибок у довжину з місця»: на оцінку «відмінно» були виявлені показники у 25 % дівчат, на оцінку «добре» – у 50 % учасниць.

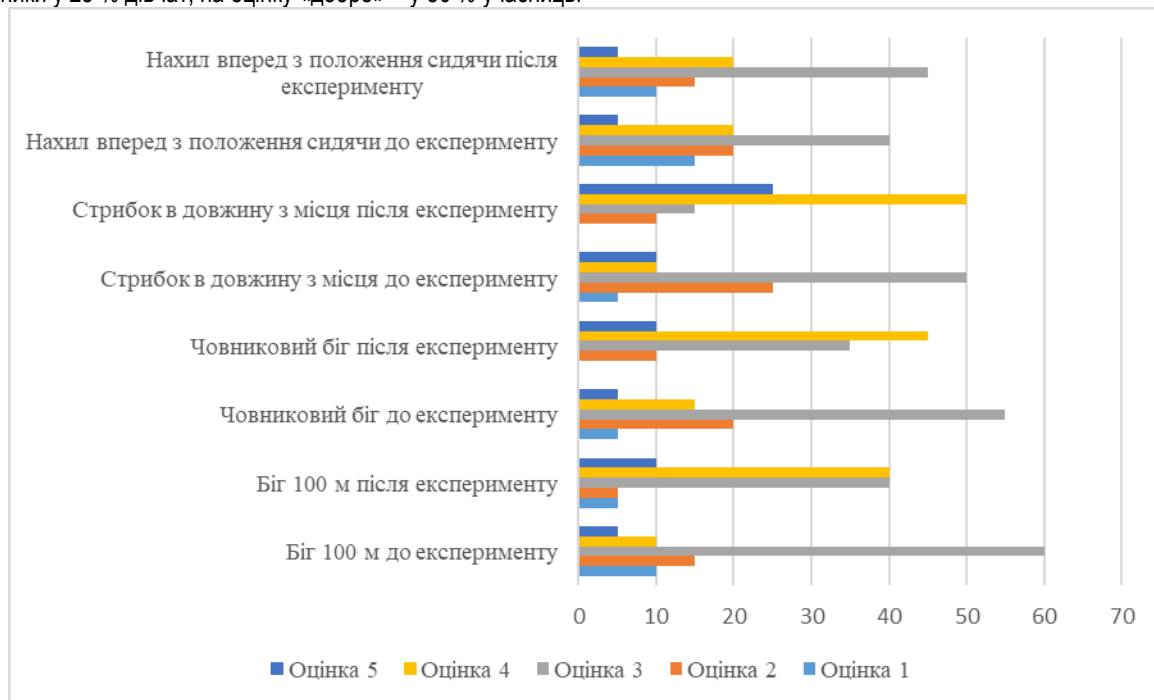


Рис. 4. Динаміка показників групи, в якій використовували засоби баскетболу, %

Щодо показників спритності, то кількість студенток, що отримали оцінку «відмінно» після трьох місяців занять становила 10 %, оцінку «добре» одержали 45 % першокурсниць. Показники швидкості не зазнали значних змін в даній групі з низькими балами: зменшилась кількість студенток з оцінкою «1» до 5 %, з «2» – до 5 %. Позитивний приріст спостерігався у дівчат з оцінкою «4», а саме з 10 % на початку експерименту до 40 % вкінці. Найменший вплив мали заняття у даній групі на розвиток гнучкості.

Таким чином, виявлені закономірності у впливі на результати різних тестувань щодо використання у процесі фізичного виховання засобів волейболу, футболу і баскетболу може дозволити цілеспрямовано впливати на корекцію фізичного стану студентів для уникнення дисбалансу в розвитку фізичних якостей.

Висновки. Отже, проаналізувавши на початку експерименту фізичні показники студенток, виявили їх низький рівень фізичної підготовленості. Після трьох місяців занять нами було проведено повторне тестування у трьох групах, яке показало ефективність використання спортивних ігор у процесі фізичного виховання студенток першого року навчання. Зокрема, при використанні засобів волейболу найбільші зміни спостерігались у показниках тесту «нахил вперед з положення сидячи»: на оцінку «5» виконали 15 % студенток, на «4» – 30 %, а на оцінку «1» – не було виявлено жодної першокурсниці. У групі, що застосовувала в процесі фізичного виховання засоби футболу покращення спостерігали за тестом «човниковий біг 4*9 м» (15 % студенток отримали оцінку «5», 50 % – «4»). Позитивну динаміку у показниках за тестом «стрибок в довжину з місця» ми виявили у групі студенток, що використовували засоби баскетболу у процесі фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні закономірностей впливу використання різних спортивних ігор на успішність студенток під час навчання у ЗВО.

Література

1. Анікеєнко Л.В., Білоконь В.П., Дакал Н.А. Футбол як базовий засіб фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 3К (162). С. 21-25.
2. Антіпова Ж. І., Барсукова Т.О., Завезаєв В.В. Волейбол як засіб розвитку фізичних якостей студентів навчальних закладів вищої освіти. 2020. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/logos/article/view/4979/4936>. (дата звернення: 23.07.2023)
3. Антіпова Ж., Барсукова Т., Шурхал Л. Волейбол як ефективний засіб фізичного розвитку студентів юридичних закладів вищої освіти. *Scientific Collection «InterConf» : Theory and Practice of Science: Key Aspects (19-20 February, 2021)*. 2021 (42). С. 1061-1067.
4. Гринько В.М., Єфремова А.Я., Куделко В.Е. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів I-II курсів українського державного університету залізничного транспорту. *Спортивні ігри*. 2020. №4(18). С. 14–21.
5. Єфременко В. М. Баскетбол як засіб реалізації варіативного компоненту у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип. 7 (127). С. 82-85.

6. Зубрицький Б. Д., Павлось Р.М., Павлось Г.В., Зубрицький Я.Я. Баскетбол як засіб розвитку психофізіологічних функцій у фізичному вихованні студентів з вокально-культурного профілю. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 11 (119). С. 83-86.
7. Зубченко Л.В., Голик В.А. Організація занять з баскетболу в процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти Донецького державного університету внутрішніх справ. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: матеріали XVIII наукової конференції. Харків, 2022. С.70-73.
8. Ковтун А.О., Мітова О.О., Грюкова В.В. Вплив засобів баскетболу на рівень сенсомоторних реакцій студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5К (134). С. 149-153.
9. Короляничук А. В. Роль футболу у формуванні всебічно розвиненої особистості студента в процесі навчання у ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 4К (132). С. 104-107.
10. Куксова А. С., Ковальова А. О., Головіна С. С. Спортивні ігри як один із засобів фізичного виховання серед студентів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 81. С. 141-143.
11. Лутаєва Н. В., Дорош В. А. Спортивні ігри як засіб гармонійного розвитку студентів ЗВО. Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності»: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Дніпро, 11 травня 2022р.). Дніпро, 2022. С. 267-270.
12. Нестеренко Н.А., Порохнявий А.В. Вплив засобів футболу на рухові здібності студентів 18-19 років на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. Вип. 4 (149). С. 73-77.
13. Оленев Д.Г., Канишевський С.М. Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 3 К (110). С. 410-413.
14. Ремзі І. В., Аксьонов В. В. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів засобами волейболу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 66. С. 174-179.
15. Цись Д.І., Цись Н.О. Фізичний стан студентів закладів вищої освіти та можливості його корекції засобами футболу. *Спортивні ігри*. 2023. 3(29). С. 113-122.
16. Dustov B. A., Toshov M. Kh., Sabirova N. R., Fazliddinov F. S. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of critical reviews*. 2020. P. 466-469.

Reference

1. Anikeyenko, L.V., Bilokon, V.P., Dakal, N.A. (2023), "Football as a basic means of physical education for students of higher education". *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. Vyp. 3K (162). S. 21-25.
2. Antipova, ZH. I., Barsukova, T.O., Zavezaev, V.V. (2020), "Volleyball as a means of developing physical qualities of students of higher education institutions", available at: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/logos/article/view/4979/4936>. (accessed July 23, 2023)
3. Antipova, ZH., Barsukova, T., Shurkhal, L. (2021), "Volleyball as an effective means of physical examination of students of law institutions of higher education". Scientific Collection «InterConf» : Theory and Practice of Science: Key Aspects (19-20 February, 2021). (42). S. 1061-1067.
4. Hrynyk, V.M., Yefremova, A.YA., Kudelko, V.E. (2020), "Study of the level of physical fitness of students of the I-II courses of the Ukrainian State University of Railway Transport". *Sportyvni ihry*. №4(18). S. 14-21.
5. Yefremenko, V. M. (2020), "Basketball as a means of implementing the variable component in physical education of students". *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. Vyp. 7 (127). S. 82-85.
6. Zubryts'kyy, B. D., Pavlos, R.M., Pavlos, H.V., Zubryts'kyy, YA.YA. (2019), "Basketball as a means of developing psychophysiological functions in the physical education of non-physical education students". *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. Vyp. 11 (119). S. 83-86.
7. Zubchenko, L.V., Holyk, V.A. (2022), "Organization of basketball classes in the process of physical education of higher education students of the Donetsk State University of Internal Affairs". Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnaborstv u zakladakh vyshchoyi osvity: materialy XVIII naukovoї konferentsiyi. Kharkiv. S.70-73.
8. Kovtun, A.O., Mitova, O.O., Hryukova, V.V. (2021), "The influence of basketball equipment on the level of sensorimotor reactions of students". *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. Vyp. 5K (134). S. 149-153.
9. Korolyanichuk, A. V. (2021), "The role of football in the formation of a comprehensively developed personality of a student in the process of studying at a higher education institution". *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. Vyp. 4K (132). S. 104-107.
10. Kuksova, A. S., Koval'ova, A. O., Holovina, S. S. (2021), "Sports games as one of the means of physical education among students in institutions of higher education". *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova*. Vyp. 81. S. 141-143.
11. Lutayeva, N. V., Dorosh, V. A. (2022), "Sports games as a means of harmonious development of students of higher education institutions". Fyzichna kul'tura v universytet-s'kiy osviti: innovatsiyi, dosvid ta perspektyvy rozvytku v umovakh suchasnosti»: zbirnyk materialiv vseukrayyns'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu (Dnipro, 11 travnya 2022r.). S. 267-270.
12. Nesterenko, N.A., Porokhnyavyy, A.V. (2022), "The influence of football equipment on the motor skills of 18-19 year old students in physical education classes". *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. Vyp. 4 (149). S. 73-77.
13. Olenyev, D.H., Kanishevskyy, S.M. (2019), "Analysis of the level of physical fitness of students of higher education institutions". *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. Vyp. 3 K (110). S. 410-413.
14. Remzi, I. V., Aksonov, V. V. (2019), "Optimizing the process of physical education of students by means of volleyball". *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. Vyp. 66. S. 174-179.
15. Tsys, D.I., Tsys, N.O. (2023), "The physical condition of students of higher education institutions and the possibility of its correction by means of football". *Sportyvni ihry*. 3(29). S. 113-122.

16. Dustov, B. A., Toshov, M. Kh., Sabirova, N. R., Fazliddinov, F. S. (2020), Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of critical reviews*. P. 466-469.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).22
УДК 37.08:009

Лівак П.Є.
кандидат юридичних наук, доцент
доцент кафедри кафедри фізичної терапії,
ерготерапії та фізичного виховання
Український гуманітарний інститут, м. Буча

ПРОБЛЕМА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

В статті представлено історичний розвиток фізичного виховання та культури. Досліджено вплив пандемії COVID-19 на освітній процес в Україні. Описано цілі та очікування програми дистанційного навчання. Проаналізовано використання дистанційного навчання під час пандемії COVID-19. Констатовано пропозиції проведення онлайн занять з фізичної культури у навчальних закладах освіти. Актуалізовано проблему навчання майбутніх вчителів фізичної культури в умовах дистанційної освіти. Порівняно традиційну та дистанційну освіти у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури. Схарактерізовано позитивні та негативні явища при використанні тільки однієї форми навчання – або традиційної або дистанційної. Зазначено потребу у здоров'язбережливій діяльності серед учнів загальноосвітніх шкіл. Виявлено зростання проблеми дитячого травматизму у сучасному інноваційно технологічному світі. Запропоновано здійснювати підготовку майбутніх вчителів фізичної культури змішаною формою освіти, поєднуючи позитивні якості як традиційного так і дистанційного навчання.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, пандемія COVID-19, дистанційне навчання, освіта.

Livak P. E. The problem of distance learning of future physical education teachers during the COVID-19 pandemic.

The article presents the historical development of physical education and culture. The impact of the COVID-19 pandemic on the education process in Ukraine has been studied. The goals and expectations of the distance learning program are described. The use of distance learning during the COVID-19 pandemic is analyzed. Proposals for conducting online physical education classes in educational institutions have been identified. The problem of training future physical education teachers in distance education has been updated. Comparatively traditional and distance education in the preparation of future physical education teachers. Positive and negative phenomena are characterized when using only one form of training - either traditional or distance learning. The need for health-saving activities among students in secondary schools is indicated. The growth of the problem of childhood injuries in the modern innovative and technological world has been revealed. It is proposed to train future physical education teachers using a mixed form of education, combining the positive qualities of traditional and distance learning.

Keywords: physical culture, physical education, COVID-19 pandemic, distance learning, education.

Актуальність проблеми. Стихійні лиха, війни, економічні, соціальні, політичні та інші кризи завжди вносять свої корективи у життя людства. Пандемія COVID-19 не стала винятком і, розділивши наше буття на до та після залишила свій слід у кожній галузі країн всього світу. І хоча всі сфери життєдіяльності важливі, освітня галузь має значущу роль у майбутті як підростаючого покоління так і тих, хто встав на шляху здобування професійних навичок вчителя. Під час тривалого карантину в освітніх закладах було введено глобальне дистанційне навчання. З метою зменшення поширення інфекції таке рішення безперечно слушне. Та чи готові були навчальні заклади, педагоги та учні до дистанційного навчання? Виявилось, що ні, і чимало проблем, починаючи з технічно-матеріальних і завершуючи соціальними, психологічними доказало, що людство було не готове до зміни традиційного навчання на дистанційне. Одним з більш вразливих предметів освіти стала фізична культура та спорт. Важко проводити онлайн-заняття з фізкультури, але ж це предмет, в якому контакт між людьми відіграє головну роль. Ще складніше виявилось навчати майбутніх вчителів з фізичної культури та спорту. Дистанційне навчання або змішане з традиційним навчанням триває, і це підтверджує необхідність досліджувати його вплив на якість освіти, щоб знаходити шляхи вирішення проблем з цим пов'язаних.

Аналіз наукових джерел. Як зазначено у аналітично-методичних матеріалах «Дистанційне навчання в умовах карантину: досвід та перспективи» - галузь освіти одна з багатьох інших галузей, що вагомо постраждала від обмежень карантину. За відомостями ЮНЕСКО півтора мільярда учнів та студентів, а це приблизно 91 % від населення Землі, хто здобуває освіту, знаходилися вдома, коли в їх країнах було введено жорсткий карантин - локдаун. У деяких країнах локдаун тривав так довго, що близько 114 шкіл так і не відкрили свої двері до кінця навчального року. Країни були змушені вводити дистанційне навчання, щоб освітній процес не зазнав більш глобального кризису [1, с. 5–6].

Як підмічено у пораднику «Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи» - що 2019-2020 навчальний рік був для освітян та здобувачів освіти випробувальним, експериментальним. Досвід, що отримано у цей період, допомагає в організації процесу дистанційного навчання, що й досі триває, хоча не в таких масштабах [2, с. 10]. У посібнику «Методика дистанційного навчання» на актуальні виклики для вчителів розкривається вирішення деяких проблем дистанційного навчання - організація курсів під час карантину, які допомагають освітянам краще підготуватись до навчального процесу [3,