2. Vasileva N.Yu., Zorenko O.M., Esin V.N. Sheyping i ego znachenie v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentok : Sb. nauch. tr. III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii«Sotsialno-pedagogicheskie aspektyi fizicheskogo vospitaniya molodezhi», Ulyanovsk, 27 fevralya 2015 g. –S.61-63.

3. Галіздра А. А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Теорія і методика фізичного виховання. 2004. No3. 41-43 с.

4. Grigorev V.I., Grigoreva V.N. Vliyanie zanyatiy sheypIngom na funktsionalnoe sostoyanie studentok: Tezisyi dokl. respub. konf. «Formyi i metodyi aktivizatsii uchebnogo protsessa po fizicheskomu vospitaniyu studentok vyisshih i srednih spetsialnyih uchebnyihzavedeniy», 7-9 aprelya 1992 g. – Ashhabad, 1992. - Ch. II. – S. 26-27.

5. Zinchenko V. B. Fitnes-tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni: navch. posibnyk. – K. NAU. 2011. 152 s.

6. Кирильченко С. М. Дослідження у студентів потреб і індивідуальних мотивів до занять фізичною культурою та спортом // Теорія і методика фіз. виховання. 2007. No 12. 35-41 с.

7. Fizicheskaya kultura: uchebn. posobie / Pod obsch. red. E.V. Konevoy. – Rostov n/D: Feniks. 2006. 558 s.

8. Fizkulturno-ozdorovitelnyie tehnologii formirovaniya fitnes-kulturyi studentov: uchebnoe posobie / Pod red. Yu.A. Usacheva. Kiev: Izdatelstvo «Logos», 2015. 200 s.

Reference

1. Bulatova M. (2012) Modern physical culture and health technologies in physical education // Theory and methods of physical education. K. Olympus. Literature.. T. 2. 320-353 s.

2. Vasileva N., Zorenko O., Esin V. (2015) Sheyping i ego znachenie v sistema fizicheskogo vospitaniya studentok: Sb. nauch. tr. III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Sotsialno-pedagogicheskie aspektyi fizicheskogo vospitaniya molodezhi», Ulyanovsk, 27 fevralya. –C.61-63.

3. Galizdra A. (2004) Characteristics of factors influencing the health of students of higher educational institutions // Theory and methods of physical education. No3. 41-43 p.

4. Grigorev V., Grigoreva V. (1992) Vliyanie zanyatiy sheypIngom na funktsionalnoe sostoyanie studentok: Tezisyi dokl. respub. conf. «Formyi i metodyi aktizatsii uchebnogo protsessa po fizicheskomu vospitaniyu studentok vyisshih i srednih spetsialnyh uchebnyihzavedeniy», 7-9 aprelya 1992 g. - Ashhabad. - Ch. II. - P. 26-27.

5. Zinchenko V. (2011) Fitnes-tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni: navch. posibnyk. - K. NAU. 152 p.

6. Kirilchenko S. (2007) Research of students' needs and individual motives for physical culture and sports // Theory and methods of physics. education. No 12. 35-41 p.

7. Fizicheskaya kultura: uchebn. allowance / Under obsch. red. E.V. Konevoy. - Rostov n / D: Phoenix. 2006. 558 s.

8. Fizkulturno-ozdorovitelnyie tehnologii formirovaniya fitnes-kulturyi studentov: uchebnoe posobie / Pod red. Yu.A. Usacheva. Kiev: Logos Publishing House, 2015. 200 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).13
УДК 378.016:796.894

Корзан Т.І.
кандидат фіз. вих. та спорту наук, викладач
Львівське вище професійне училище комп'ютерних технологій та будівництва
Смірнова Л.М.
старший викладач
Національний університет «Львівська політехніка»
Павлось Г.В.
старший викладач
Національний університет «Львівська політехніка»
Зелікова Т.І.
старший викладач
Національний університет «Львівська політехніка»

КОРЕКЦІЙНИЙ ВПЛИВ НА СТАН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ СТУДЕНТІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗАСОБАМИ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

У статті обґрунтовано організаційно-методичне забезпечення занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти засобами дистанційних технологій, спрямованих на розвиток їхньої фізичної активності в режимі навчального дня. Стаття визначає дидактичний потенціал таких технологій у формуванні психофізіологічного стану студентів. Емпірично проаналізовано стан психофізіологічних функцій студентів в процесі практичного упровадження експериментальної програми. Відмінними рисами такої програми є поетапний розвиток рухової активності та диференціація на кожному засобів, методів навчання; спрямованості фізичних навантажень; дозування навантажень для кожного заняття; видів і змісту контролю, самоконтролю. Дослідна перевірка засвідчила високу ефективність запропонованої програми її реалізації. Доведено, що раціонально організовані заняття за експериментальною програмою фізичного виховання в умовах дистанційного навчання дозволяють реалізовувати навчальний процес без негативних наслідків для стану психофізіологічних функцій студентів, але й сприяють покращанню їхнього стану.

Ключові слова: *фізичне виховання, студент, дистанційне навчання, фізична активність, психофізіологічні функції.*

Korzan T., Smirnova L., Pavlos A., Zelikova T. Corrective influence on the state of psychophysiological functions of students in physical education by by technologies of distance learning. *The article substantiates the organizational and methodological support of physical education classes for students of higher education institutions by means of distance technologies aimed at the development of their physical activity in the school day. The article determines the didactic potential of such technologies in creating an experimental program of physical education of students. The purpose of the study is to analyze the state of psychophysiological functions of attention of students of the main medical groups under the influence of the experimental program of physical education by means of remote technologies. Research methods: general scientific methods of theoretical level: analysis and synthesis, and methods of obtaining empirical data: pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The state of psychophysiological functions of attention of students of the basic medical groups in the course of practical introduction of the experimental program is empirically analyzed. Distinctive features of such a program are the gradual development of motor activity and differentiation on each means, methods of teaching; direction of physical activity; dosing of loads for each lesson; types and content of control, self-control. The program provided for the introduction of traditional and non-traditional forms of physical education and innovative modern means of physical activity. The use of the developed experimental program of physical education of students by means of remote technologies provided significantly (p from <0.05 to <0.001) higher result than obtained after using the traditional approach to the organization of physical education. Experimental verification showed the high efficiency of the proposed program for its implementation. at the end of the experimental verification of the proposed innovations, the students of the experimental group achieve significantly higher values in all studied indicators, compared with the students of the control group. Thus, the dynamics of mental capacity and cognitive functions during the course of classes in general demonstrated the advantage of students of the experimental group over the control in the development of psychophysiological functions. It is proved that rationally organized classes according to the experimental program of physical education in the conditions of distance learning allow to realize the educational process without negative consequences for the state of psychophysiological functions of students, but also contribute to the improvement of their condition.*

Key words*: physical education, student, distance learning, physical activity, psychophysiological functions.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Перебуваючи на карантині вже практично навчальний рік, студенти закладів вищої освіти (ЗВО) вимушено кардинально змінили звичний спосіб життя. Насамперед, зазначене знайшло своє відображення у значному зменшенні їхнього фізичної активності [7].

Цілком закономірно, що переважно сидячий спосіб життя і низький рівень фізичної активності студентів в режимі дня негативно чинять на здоров'я, благополуччя і якість їхнього життя. Це, в свою чергу, впливає на настрій та загальний стан організму, що призводить до зниження імунітету, виникнення та загострення хронічних захворювань. Перебування в карантинному режимі є чинником додаткового стресу, негативного впливу на когнітивну сферу та психоемоційного стану студентів.

З огляду на те, що збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави [1], питання стану здоров'я студентів неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання, яка має у цьому ракурсі неабияке соціальне значення [2, 3]. Відтак, належна організація фізичного виховання в умовах вкрай обмеженої фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання нині є актуальним питанням у галузі вищої школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про користь фізичної активності, занять фізичною культурою свідчить значна кількість публікацій [1-10]. Зазначено [7, 8], що фізичне виховання студентів в положенні запровадження карантинних заходів, скеровано на те, щоб студенти могли тримати себе у «формі», зберегти здоров'я та провести час самоізоляції не тільки без негативних наслідків для організму, а й з користю.

Науковці наголошують [2, 7], що регулярні фізичні вправи в умовах дистанційного навчання студентів ЗВО корисні не лише для здоров'я. Результати нових досліджень [3, 8], показують, що фізичні вправи мають істотний вплив і на розумову діяльність, адже вони посилюють роботу мозку і покращують здатність психофізіологічних функцій [1, 9].

Визначено [1, 3], що високий рівень функціонального стану психофізіологічної сфери студента сприяє ефективній реалізації його інтелектуального потенціалу, що забезпечує успішність його навчальної, а згодом і професійної діяльності [9]. Аналіз теоретичних джерел з питань розвитку психофізіологічних функцій студентів та впливу на цей процес фізичного виховання, дав змогу з'ясувати одностайність думок науковців, що дефіцит фізичного навантаження (гіподинамія), який зазвичай супроводжується порушенням загального розвитку організму [2], сприяє зниженням як фізичної, так і розумової та працездатності [1, 3]. Відтак, великого значення набуває розробка та впровадження такого виду рухового режиму студентів, який забезпечить раціональність режиму розумової праці та спеціально підібраних фізичних навантажень в умовах дистанційного навчання.

Пошук механізму керування розвитком психофізіологічних функцій та розумовою працездатністю студентів ЗВО з використанням фізичного виховання в умовах карантину є на сьогодні не вивченими та необґрунтованими. Втім, безумовно, важливим фактором у вирішенні цього питання є заняття з фізичного виховання. Окрім того, дослідження психофізіологічних функцій надає додаткову інформацію про функціональний стан організму [5, 9].

Беззаперечно, що адекватною і єдино можливою відповіддю на виклики сучасності є використання технологій дистанційного навчання студентів задля ефективної реалізації їхнього фізичного виховання в умовах карантину. У зв'язку з цим актуалізується на сучасному етапі впровадження в такий педагогічний процес інноваційних ідей з урахування особливостей дистанційного навчання.

Мета дослідження – проаналізувати стан психофізіологічних функцій уваги студентів основних медичних груп під впливом експериментальної програми фізичного виховання засобами дистанційних технологій.

Методи дослідження: загально-наукові методи теоретичного рівня: аналіз та синтез, та методики отримання емпіричних даних: педагогічний експеримент, педагогічне тестування для діагностики психофізіологічних функцій, методи

математичної статистики. Добрані для проведення емпіричного дослідження тести є стандартизованими та не потребують спеціальних умов проведення.

Застосовували стандартизовані, короткі, обмежені у часі психофізіологічні тестові випробування: «Technique Munsterberg», Коректурна проба Бурдона (Benjamin B. Bourdon), тест П'єрона-Рузера [9].

Організація дослідження. Дослідження було проведено на базі кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка» протягом річного курсу визначеної дисципліни. До експерименту було залучено 60 студентів основної медичної групи з яких сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи по 30 осіб. **Виклад основного матеріалу дослідження.** З позиції системної психофізіології, увага (атенційні здібності) розглядається не як самостійний психічний процес, а як один із складових механізму забезпечення ефективності розумової працездатності [9]. Їхній розвиток і удосконалення вимагає відповідного рухового режиму щодо розумових та фізичних навантажень. Безсумнівно, що фізичне виховання студентів в умовах дистанційного навчання має бути скеровано на забезпечення оптимального рухового режиму. При цьому слід врахувати, що розвиток психофізіологічних функцій, значною мірою є наслідком систематичного тренування і вдосконалення [9].

Отож, з урахуванням зазначеного у фізичне виховання студентів ЕГ упроваджено експериментальну програму фізичного виховання засобами дистанційних технологій. Визначальною відмінністю такої програми від чинної є співвідношення засобів загальної фізичної підготовки та корекційних засобів фізичного виховання з урахуванням карантинних обмежень. Спрямованість корекційних засобів визначено на основі обґрунтування алгоритму занять із фізичного виховання студентів, як комплексу операцій, сформованих із додержанням положень програмування, теорії адаптації, принципів фізичного виховання при врахуванні вимог чинної програми.

При формуванні змісту занять ураховано: мету і завдання фізичного виховання засобами дистанційних технологій; визначення форм занять; уточнення компонентів рухової активності для їх розвитку; забезпечення термінової адаптації на кожному занятті та оптимальної організації фізичної активності протягом навчального дня; здійснення систематичного самоконтролю. Програма базується на врахуванні, що навчання у дистанційному режимі вирізняється значною зоровою і розумовою напругою, тривалою гіподинамією, одноманітністю пози, монотонністю праці, крайньою обмеженістю рухів. Окрім того, велике навантаження на розумові й психічні процеси (сприйняття, пам'ять, увага тощо). Програма передбачала впровадження традиційних і нетрадиційних форм організації фізичного виховання та інноваційних сучасних засобів фізичної активності (йога, пілатес, різновидів гімнастики для очей, розвитку уваги тощо).

Реалізація програми вимагала дотриманні таких педагогічних умов: формування мотивації до систематичного використання форм фізичного виховання; забезпечення систематичності у здійсненні педагогічного контролю за компонентами рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. Останнє розглядали як іншу педагогічну умову, досягалося визначенням термінів проведення та змісту педагогічного контролю. Під час вихідного і підсумкового контролю (відповідно на початку і наприкінці терміну експерименту) вивчали параметри, що характеризували стан розвитку психофізіологічних функцій.

Ефективність фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання, зміст яких формували відповідно до визначених умов, а реалізовували, враховуючи виокремлені педагогічні умови, перевірили у педагогічному експерименті, що тривав протягом два навчальних семестрів. На початку сформовані дослідні групи були однорідними за значеннями параметрів психофізіологічних функцій, які вивчали, що статистично підтверджено на рівні $p>0,05$ й засвідчує однорідність контингенту досліджуваної вибірки (табл. 1). Для визначення ефекту експериментальної програми та узагальнення результатів наприкінці експерименту було проведено контрольні зрізи в ЕГ і КГ, що дало змогу оцінити кількісне вираження якісних змін психофізіологічних функцій у студентів досліджуваної вибірки (табл. 2).

Упровадження експериментальної програми у фізичне виховання студентів ЕГ зумовило істотне поліпшення показників атенційних здібностей, які відповідальні за успішність навчальної діяльності та займають провідне місце в психофізіологічній структурі такої діяльності [9]

Таблиця 1

Показники параметрів психофізіологічного стану студенток дослідних груп на початку експерименту

Досліджувані параметри	ЕГ (n=20)					КГ (n=20)					Достовірність розбіжностей (p)
	X	*S*	*As*	*Me*	*V*	*X*	*S*	*As*	*Me*	*V*	
А, *балів*	7,43	0,84	0,36	7,21	34,2	7,41	0,82	0,64	7,10	47,5	>0,05
Т, %	74,18	3,09	0,01	73,01	24,5	72,76	4,11	0,42	70,02	45,7	>0,05
Е, *зн*.	1353	105,2	0,19	1350	27,6	1341	103,6	0,47	1339	37,5	>0,05
К, %	42,64	5,3	0,25	41,33	45,7	41,03	6,2	0,08	40,33	36,2	>0,05
Pr, *%*	48,78	3,01	0,42	46,28	37,8	50,30	4,1	0,00	48,90	34,5	>0,05
K_u, *у.о.*	60,34	5,15	0,15	60,01	27,9	59,15	4,1	0,06	58,67	40.4	>0,05
t, *с*	230,5	28,8	0,37	227,3	24,6	227,1	28,5	0,39	225,9	31,7	>0,05
КРП, *у.о.*	0,63	0,07	0,38	0,63	29,8	0,65	0,05	0,24	0,63	29,7	>0,05

Умовні позначки: А – переключення уваги; Т – точність уваги; Е – коефіцієнт розумової продуктивності; К – концентрація уваги; K_u – стійкість уваги; Pr – ефективність роботи; t – вибірковість уваги; КРП – коефіцієнт розумової працездатності.

Таблиця 2

Показники параметрів психофізіологічного стану студенток дослідних груп по закінченні експерименту

Досліджувані параметри	ЕГ (n=20)						КГ (n=20)					
	до		після		+ (%)	p	до		після		+ (%)	p
	X	*S*	*X*	*S*			*X*	*S*	*X*	*S*		
А, *балів*	7,43	0,84	10,05	1,01	31,6	<0,001	7,41	0,82	7,45	0,83	2,4	>0,05
Т, %	74,18	3,09	90,51	2,16	21,6	<0,05	72,76	4,11	77,33	3,01	6,8	<0,05
Е, *зн.*	1353	105,2	1702	102,6	25,8	<0,01	1341	103,6	1355	90,8	1,04	>0,05
К, %	42,64	5,3	56,41	6,0	32,4	<0,001	41,03	6,2	43,15	5,3	2,8	<0,05
Рг, *%*	48,78	3,01	60,11	5,74	25,1	<0,01	50,30	4,1	52,2	3,5	4,1	<0,05
K_u, *у.о.*	60,34	5,15	78,18	5,3	29,5	<0,001	59,15	4,1	61,1	4,2	3,3	<0,05
t, *с*	230,5	28,8	156,1	28,3	33,0	<0,001	227,1	28,5	213,3	21,8	5,9	<0,05
КРП, *у.о.*	0,63	0,07	0,80	0,09	26,9	<0,001	0,65	0,05	0,68	0,08	4,6	<0,05

Згідно підсумкам, якісні параметри уваги: концентрація, стійкість, переключення та вибірковість уваги досягли межі хорошого рівня. Переключення уваги (А), показник якого розглядали у якості підвищення продуктивності розумової роботи [], по закінченні дослідження спостерігаємо його достовірне зростання й досягнення вище середнього функціонального рівня у студенток ЕГ. Наприкінці експерименту у студенток ЕГ виявлено достовірно кращі показники розподілення, обсягу, концентрації та стійкості уваги, ніж у КГ ($p<0,05$).

Функція уваги забезпечує ефективність поточну розумової діяльність [9]. Показники РП мають складну, динамічну опосередковану залежність від показників загальної фізичної працездатності, через механізми діяльності мозку під час розумової праці. Що й було покладено в основу нашого дослідження. У підсумку, КРП у студенток ЕГ у числових значеннях наближається до одиничних значень;

РП в ЕГ поліпшуються, у КГ перша залишається на досягнутому рівні. Загалом, наприкінці дослідно-експериментальної перевірки запропонованих новацій студенти ЕГ досягають суттєво вищих значень в усіх досліджуваних показниках, порівняно з КГ. Відтак, динаміка РП та когнітивних функцій протягом курсу занять загалом продемонстрували перевагу студентів ЕГ над КГ у розвитку психофізіологічних функцій.

Висновки. Запити суспільства до психофізичного стану випускників ЗВО передбачають її якнайвищий розвиток, значною мірою в зв'язку з необхідністю забезпечити високу дієвість у подальшій трудовій діяльності. Водночас, реальний стан рухової активності останнім роком у зв'язку із переходом на дистанційне навчання, суттєво нижчий від необхідного. У зв'язку з цим актуалізується впровадження у процес фізичного виховання студентів інноваційних ідей з врахуванням особливостей такої форми навчального процесу.

Використання розробленої експериментальної програми фізичного виховання студентів засобами дистанційних технологій у період дослідження забезпечило суттєво (*p* від <0,05 до <0,001) вищий результат, аніж одержаний після використання традиційного підходу до організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання. Виявлено статистично значущі відмінності між студентами ЕГ та КГ, а також позитивні зміни у стані психофізіологічних функцій студентів ЕГ, що доводить ефективність упроваджених новацій. У цілому, аналіз результатів педагогічного експерименту дає підстави стверджувати, що розроблені нововведення є доцільними й ефективними.

Набули подальшого розвитку ідеї щодо взаємозв'язку фізичної активності та стану психофізіологічних функцій, як чинника розумової працездатності.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробленні й упровадженні в практику фізичного виховання студентів ЗВО експериментальної програми засобами дистанційних технологій; стратегії проектування змісту таких занять, що передбачає врахування негативного впливу на руховий режим студентів такого типу навчання.

До перспективних напрямів подальших наукових розвідок віднесено обґрунтування та удосконалення системи методичної роботи у фізичному вихованні студентів в умовах дистанційного навчання.

Література

1. Безуглий В. В. Фізичне виховання та його вплив на розумову працездатність // Фізичне виховання в школах України. 2010. № 3. . 24–25 с.

2. Гребінка Г. Я. Формування інформаційного простору фізичного виховання студентів технологіями дистанційного навчання // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2020. Вип. 3(123). 33–37 с.

3. Гуменний В. С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності // Проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. Вип. 1. 45– 47 с.

4. Ігнатенко Н.В. Вплив різних циклічних навантажень рухової активності у фізичному вихованні студентів технічних спеціальностей на успішність навчання у ВНЗ // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізкультура і спорт. 2014. Вип. 4(47)14. 36–46 с.

5. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2019. 540 с.

6. Altavilla G. Relationship between physical inactivity and effects on individual health status / G. Altavilla // Journal of Physical Education and Sport. 2016. V.2. 1069–1074. https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s2170.

7. Gallo L.A. Gallo T.F., Young S.L., Moritz K.M., Akison L.K. The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students // Nutrients. 2020. 12(6).1865. https://doi.org/10.3390/nu12061865.

8. Jiménez-Pavón D. A. Carbonell-Baeza, C.J. Lavie Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people // Physical Progress in Cardiovascular Diseases. 2020. 63(3), 386–388. https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009.

9. Korobeynikov GV Psychophysiology of human activity: monograph // Saarbrucken : «LAP Lambert Academic Publishing», 2011. 126 p.

10. Raiola G. How has the Practice of Physical Activity Changed During the COVID-19 Quarantine? A Preliminary Survey / G. Raiola, S. Aliberti, G. Esposito, G. Altavilla, T. D'Isanto, F. D'Elia // Teorìâ Ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ. 2020. 20(4). 242–247. https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.07

References:

1. Bezugly, V.V. (2010). Physical education and its impact on mental performance. Physical education in schools of Ukraine, 3, pp. 24–25.

2. Grebinka, G.Ya., Kuspish, O.V., Kubrak, Ya.D., and Rozhko, O.I. (2020). Formation of information space of physical education of students by technologies of distance learning. Scientific Journal of the National Pedagogical University name after M.P. Drahomanova. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical culture and sports, Vol. 3 (123), pp. 33–37.

3. Humenny, V.S. (2011). Influence of physical education classes on mental performance and psycho-emotional stability of students depending on the specifics of professional activity. Problems of physical education and sports, Vol. 1, pp. 45– 47.

4. Ignatenko, N.V. (2014). Influence of different cyclic loads of motor activity in physical education of students of technical specialties on success of training in high school. Scientific Journal of the National Pedagogical University name after M.P. Drahomanova. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical culture and sports, Vol. 4 (47)14, pp. 36–46.

5. Psychological technologies of effective functioning and development of personality: monograph (2019). Ed. : Maksymenko, S. D., Kuzikova, S.B, and Zlivkova, V. L. Publishing house of Sumy State Pedagogical University named after AS Makarenko, 540 p.

6. Altavilla, G. (2016). Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. Journal of Physical Education and Sport, Vol. 2, pp. 1069–1074. https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s2170.

7. Gallo, L.A., Gallo, T.F., Young, S.L., Moritz, K.M., and Akison, L.K. (2020). The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students. Nutrients, Vol. 12(6), pp. 1865. https://doi.org/10.3390/nu12061865.

8. Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., and Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. Progress in Cardiovascular Diseases, Vol. 63(3), pp. 386–388. https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009.

9. Korobeynikov, G.V. (2011). Psychophysiology of human activity: monograph Saarbrucken : «LAP Lambert Academic Publishing», 126 p.

10. Raiola, G., Aliberti, S., Esposito, G., Altavilla, G., D'Isanto, T., and D'Elia, F. (2020). How has the Practice of Physical Activity Changed During the COVID-19 Quarantine? A Preliminary Survey. Teorìâ Ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ, Vol. 20(4), pp. 242-247. https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.07.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).14
УДК 796.81-043.61

Костюченко М.А., Ткаченко І.В.
старші викладачі,
Рябченко В.Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Донець І.О.
кандидат педагогічних наук,
Академія Державної пенітенціарної служби, кафедра фізичної підготовки м. Чернігів

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ І ЇХНЄ РІШЕННЯ

Одним з неодмінних умов успішного рішення якої-небудь соціальної проблеми загальнодержавного рівня є наявність досить ясних уявлень про суть її основних причин і формування загальновизнаних, консолідованих уявлень про магістральні шляхи її рішення. Здавалася б, досить тривіальна думка. Однак скрізь при здійсненні спроб рішення таких проблем дана умова ігнорується. Саме це доводиться спостерігати й при здійсненні спроб реформування фізичного виховання студентів і школярів. На перший погляд суть проблем ясна, вони лежать на поверхні: погана матеріальна база, недостатня кількість уроків і т. п. Однак при ближчому розгляді виявляється , що є причини і більш серйозні. До них варто віднести, насамперед, відсутність явних уявлень про те, чого ми хочемо від студентської і шкільної фізичної культури, без чого неможливо прийти до загальної думки про те, якою повинна бути шкільна фізична культура. У результаті у багатьох ці уявлення сильно відрізняються. І тут лихо полягає в тім, що ми виявляємся в ролі "героїв " відомої байки, що тягнуть віз не просто в різні сторони, а в різні "середовища", які погано співіснують (освітнє, тренувальне, оздоровче). Аналіз спеціальної літератури показав, що в сучасних дослідженнях і публікаціях приділяється недостатня увага цілеспрямованій розробці ефективних методики, що сприяють якісному формуванню й рішенню освітніх, тренувальних, оздоровчих проблем і виховують всебічно розвинену особистість учнів і студентів на уроках