

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).16  
УДК 796.011.3-057.87:378.147

**Дудко М.В.,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання  
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана  
**Матійчук В.І.,**  
доктор філософії з фізичної культури спорту, доцент кафедри фізичного виховання  
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана  
**Хрипко І. В.,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
**Домашенко Н.О.,**  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана

### ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

У статті подано інформацію про особливості організації процесу навчання фізичного виховання студентської молоді в умовах дистанційної освіти. Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічні (педагогічні спостереження), соціологічні (опитування, анкетування) методи дослідження, методи оцінки рухової активності, методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі Київського національного економічного університету. У дослідженнях брали участь студенти першого-другого курсів (юнаки у кількості 48 осіб). Наголошується на певних недоліках в організації процесу фізичного виховання в дистанційному форматі. Визначено зниження ступеня задоволеності студентів процесом фізичного виховання через низку недоліків дистанційного навчання, а саме зменшення результативності навчання, через нестачу практичних знань та умінь, відсутність живого спілкування, несформовану мотивацію, недостатній рівень теоретичної підготовленості, виявлено складності у засвоєнні техніки виконання фізичних вправ без спеціального спортивного обладнання. Встановлено, що за період запровадження дистанційної освіти рівень рухової активності студентів ще погіршився. Розроблено рекомендації з підвищення ефективності організації процесу фізичного виховання у період дистанційного навчання, які включали інтерактивне навчання, ведення електронного щоденнику здоров'я, використання широкої бази відеозанять з доступними і цікавими видами рухової активності для різного рівня підготовленості.

**Ключові слова:** фізичне виховання, дистанційна освіта, студенти, інтерактивні методи, рухова активність, щоденник здоров'я.

**Dudko Mykhailo, Matiichuk Viktoriia, Khrypko Inna, Domashenko Nataliia «Organization of physical education for students in the distance learning settings»** The article provides information on the peculiarities of the organization of physical education process for students in the distance learning settings. Methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature and documentary materials, pedagogical research methods (pedagogical observation), physical activity assessment methods, and methods of mathematical statistics. The study was conducted at the Kyiv National Economic University. The study involved 48 first and second year male students. Certain shortcomings in the organization of physical education process in a distance learning format were emphasized. A decrease in the degree of student satisfaction with the physical education process was identified, which occurred due to a number of shortcomings of distance learning, namely, a decrease in the effectiveness of education as a result of a lack of practical knowledge and skills, a lack of live communication, undeveloped motivation, and an insufficient level of theoretical training. Furthermore, the difficulties in mastering the proper technique of exercises without special sports equipment were identified. It was found that the level of physical activity of students further deteriorated during the distance learning period. Recommendations were developed to increase the effectiveness of the organization of the physical education process during the distance learning period, which included interactive learning, keeping an electronic health journal, using a wide base of video lessons with accessible and interesting types of physical activity for students with different levels of fitness.

**Keywords:** physical education, distance education, students, interactive methods, physical activity, health journal.

**Постановка проблеми.** Спрямованість вищої освіти на європейський та світовий рівень підготовки майбутніх фахівців характеризується суттєвою інтенсифікацією освітнього процесу, високими вимогами до якості знань, збільшеним обсягом самостійної роботи і, як наслідок, високою психоемоційною напруженістю, низькими рівнями рухової активності, фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді [4, 9]. Останнім часом ситуація загострюється через впровадження дистанційної форми навчання внаслідок карантинних обмежень і військових дій на більшості території України [3]. У зв'язку з вимушеним переходом на дистанційне навчання студенти більше часу почали проводити за комп'ютером, виконуючи вимоги освітнього процесу, віддаючи перевагу пасивним формам відпочинку, критично знизивши рівень рухової активності. Досвід показує, що дотримання вимог безпеки в період карантину та військового вторгнення суттєво обмежує можливості занять фізичним вихованням. Викладачі кафедр фізичного виховання закладів

вищої освіти об'єктивно зіткнулися зі складнощами при організації дистанційного навчання з фізичного виховання. Зазначене обумовлює необхідність розробки рекомендацій для підвищення рівня рухової активності студентів в умовах дистанційної освіти.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз ситуації, що склалася та узагальнення даних фахової літератури демонструють єдність науковців у необхідності й доцільності пошуку підходів до підвищення ефективності організації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти в умовах дистанційного навчання [13]. Результати аналізу фахової літератури підтверджують, що наявні розробки мають низку недоліків та обмежень, що знижують рівень рухової активності студентів, не сприяють формуванню мотивації до регулярних занять фізичними вправами [1, 2, 6, 12].

Здійснений нами аналіз інформації з розглянутої проблеми засвідчив, що дослідниками ведеться наполеглива робота з пошуку нових, більш ефективних форм організації освітнього процесу з фізичного виховання студентської молоді в умовах дистанційної освіти [10, 11, 14]. Позитивними є напрацювання науковців щодо впровадження нових форм фізичного виховання в умовах змішаного та дистанційного навчання. Зокрема, авторами вказується на той факт, що заняття фізичним вихованням у дистанційному форматі допомагають покращенню рівня теоретичних знань у студентів, мотивують до ведення здорового способу життя за умови свідомої самоорганізації [3, 4, 7]. Для полегшення дистанційного вивчення та практичного засвоєння студентами освітніх вимог з дисципліни фізичне виховання, позитивним є досвід використання соціальних мереж, що дозволяють студентам самостійно готуватися до тематичного та підсумкового контролю використовуючи для цього навчально-методичні відео матеріали [8]. Авторами звертається увага на алгоритм організації занять з фізичного виховання у дистанційному режимі, що включає чіткий розподіл навчального навантаження та вміння викладача зацікавити студента сучасною інформацією та/або ефективними вправами, які можна виконувати в домашніх умовах [5].

Дослідження виконано відповідно до Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U107534).

**Мета дослідження** – вивчити особливості організації фізичного виховання студентської молоді в умовах дистанційної освіти.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічні (педагогічні спостереження), соціологічні (опитування, анкетування) методи дослідження, методи оцінки рухової активності, методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі Київського національного економічного університету. У дослідженнях брали участь студенти першого-другого курсів (юнаки у кількості 48 осіб).

**Виклад основного матеріалу.** З метою оцінки ставлення студентів до занять фізичним вихованням нами було проведено анкетування. На питання «Чи змінилося ставлення студентів до занять фізичним вихованням, які відбуваються у дистанційному форматі?» отримали такі відповіді:

– так, подібні заняття суттєво скоротили зацікавленість ними через обмеженість у виборі та виконанні вправ (68,75 %),

– нічого не змінилося (31,25 %).

Також було оцінено ступінь задоволеності організацією процесу фізичного виховання у дистанційному форматі:

– задоволені повністю (8,3 %);

– швидше задоволені, ніж не задоволені (22,9 %);

– складно відповісти (не визначився) (25,0%);

– швидше не задоволені, ніж задоволені (27,1 %);

– не задоволені (16,6 %).

Зазначене свідчить про доцільність та актуальність запровадження новацій в організацію процесу фізичного виховання.

Встановлено, такі дані, що характеризують рівень теоретичної підготовленості студентів з питань здоров'язбереження: 20,83% студентів (n=10) від групи характеризувались достатнім рівнем теоретичних знань, 50% (n=24) студентів мали середній рівень, а 29,17% (n=14) учасників – початковий рівень знань. Отримана інформація свідчить про суттєві обмеження студентів у організації самостійних занять фізичними вправами і контролю в процесі оздоровчих тренувань за показниками фізичного стану та потребує розробки заходів з підвищення рівня теоретичної поінформованості, які можливо застосовувати в умовах дистанційного навчання.

В той же час оцінка рухової активності на початку запровадження дистанційної форми навчання та впродовж її дотримання має суттєві розбіжності. Так, у середньому рівень рухової активності, який вимірювали за допомогою Фремінгемської методики, достовірно погіршився (табл. 1).

Зміни, перш за все, відбулися у зменшенні кількості часу, які студенти витрачають на виконання діяльності на високому та середньому рівні і, навпаки, збільшенню кількості годин, які вони проводять у положенні сидячі.

Таблиця 1.

Рівень рухової активності студентської молоді в період дистанційного навчання

Етап дослідження	Рівень рухової активності, %				
	базовий	сидячий	малий	середній	високий
I етап (вересень 2020)	38,8	27,0	19,3	9,3	5,5
II етап (вересень 2021)	38,9	38,1	18,2	2,2	2,7

Враховуючи ситуацію, що склалася нами запроваджено форми організації занять з фізичного виховання, які провадяться у дистанційному форматі і довели свою ефективність у попередніх дослідженнях. Для підвищення рівня

теоретичних знань нами використовувалися інтерактивні форми навчання (табл. 2):

Таблиця 2.

Форми навчання для підвищення рівня теоретичних знань студентів

Інтерактивне навчання			
електронне навчання (e-learning)	мобільне навчання (m-learning)	«перевернуте» навчання (flipped learning)	змішане навчання (blended learning)
використання електронних бібліотек, навчально-методичних мультимедіа-матеріалів, Інтернет-технологій, віртуальних лабораторій і практикумів	передача інформації на мобільні пристрої (навчання в будь-якому місці, в зручний час)	студенти до початку занять самостійно вивчають теоретичний матеріал, а потім здійснюють його обговорення, виконують практичні завдання	створення комфортного освітнього інформаційного середовища в очному та онлайн форматах

Такий підхід сприяв підвищенню ефективності засвоєння теоретичних знань, які подавалися студентам у доступній і цікавій формі. Нами розширено та доповнено наявні розробки науковців щодо актуальності застосування інтерактивних методів підвищення рівня теоретичних знань та ефективність використання інтерактивних технологій у процесі теоретичної підготовки з питань здоров'я збереження. Використання вищезазначених технологій у освітньому процесі закладів вищої освіти є ефективним засобом підвищення якості навчання студентів. Даний підхід суттєво знижує витрати часу на їх створення, редагування, відстеження, сприяє творчому підходу до їх виконання, а також формуванню навичок самостійного навчання впродовж усього життя.

Для підвищення рівня зацікавленості студентів у регулярних заняттях фізичними вправами в процесі самостійних занять створено бібліотеку відеоуроків, які включали різні види рухової активності та розраховані на осіб з різним рівнем фізичного стану.

Для формування мотивації студентів до оцінки результатів власних досягнень нами запропоновано ведення електронного щоденника здоров'я. У щоденнику здоров'я студенти фіксували показники фізичного стану, доповнювали знання з організації здоров'язберігаючої активності, наближенню обсягу рухової активності до нормативних показників та забезпеченню оптимального фізичного стану особистості.

**Висновки.** Визначено зниження ступеня задоволеності студентів процесом фізичного виховання через низку недоліків дистанційного навчання, а саме зменшення результативності навчання, через нестачу практичних знань та умінь, відсутність живого спілкування, несформовану мотивацію, недостатній рівень теоретичної підготовленості, виявлено складності у засвоєнні техніки виконання фізичних вправ без спеціального спортивного обладнання. Встановлено, що за період запровадження дистанційної освіти рівень рухової активності студентів ще погіршився. Розроблено рекомендації з підвищення ефективності організації процесу фізичного виховання у період дистанційного навчання, які включали інтерактивне навчання, ведення електронного щоденника здоров'я, використання широкої бази відеозанять з доступними і цікавими видами рухової активності для різного рівня підготовленості.

**Перспективи подальших досліджень** в даному напрямі полягають в оцінці ефективності запропонованих підходів до організації фізичного виховання в дистанційному форматі.

#### Література

1. Андреева О, Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2016;1: 19-22.
2. Благій ОЛ, Андреева ОВ. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. КПУ. Запоріжжя, 2011: 27-8.
3. Бишевец, Н. Г.; Гончарова, Н. М.; Лазакович, Ю. І. Особливості навчальної діяльності студентів вітчизняних закладів вищої освіти в умовах використання дистанційних форм навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Фізична культура і спорт. 2021;1(143):29-33.
4. Іванчикова С. М. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі закладу вищої освіти : дис. на здобуття наукового ступеня к. пед. н. 13.00.04. – теорія і методика професійної освіти. Старобельськ, 2017. – 315 с.
5. Кривенцова, І., Клименченко, В., & Іванов, О. (2020). Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, 5(2), 98–103. вилучено із [http://journals.urau.ua/frir\\_journal/article/view/209415](http://journals.urau.ua/frir_journal/article/view/209415)
6. Круцевич, Т., Андреева, О., Благій, О. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвільної діяльності студентської молоді. Туризм і краєзнавство : збірник наукових праць. – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. – С. 266-270
7. Футорний С. М. Про використання мережевих електронних портфоліо для мотивації студентської молоді до ведення здорового способу життя / С. М. Футорний // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Л. Українки. — Луцьк, 2014. — Вип. 16. — С. 74-79.
8. Череповська О.А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова 2021;4(134):116–120.
9. Andrieieva, O., Kashuba, V., Carp, I., Blystiv, T., Palchuk, M., Kovalova, N., & Khrypko, I. (2019). Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport, 19, 1022–1029. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3147>

10. D'Agostino E., Urte M., Webster C., McMullen J., Culp B. Virtual Physical Education During COVID-19: Exploring Future Directions for Equitable Online Learning Tools. *Front. Sports Act. Living* 3:716566. doi: 10.3389/fspor.2021.716566
11. Daum, D. N. (2020). Thinking about hybrid or online learning in physical education? Start here! *JOPERD* 91, 42–44. doi: 10.1080/07303084.2020.1683387
12. Hakman, A., Andriieva, O., Bezverkhnia, H., Moskalenko, N., Tsybulska, V., Osadchenko, T., Filak, Y. (2020). Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 116–122. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01015>
13. Imas YV, Dutchak MV, Andriieva OV, Kashuba VO, Kentsytska IL Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical education of students*. 2018;22 (4), 182-189.
14. Zheng, W., Ma, Y.-Y., & Lin, H.-L. (2021). Research on Blended Learning in Physical Education During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Chinese Students. *SAGE Open*, 11(4). <https://doi.org/10.1177/21582440211058196>

#### Reference

1. Andryeyeva O, Sadovs'kyy O. Rukhova aktyvnist' yak skladova rekreatsionoyi kul'tury studentiv. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, 2016;1: 19-22.
2. Blahiy OL, Andryeyeva OV. Rukhova aktyvnist' yak faktor formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya uchniv's'koyi molodi. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya, reabilitatsiyi, sportu ta turyzmu : materialy III-yi mizhnar. nauk. prakt. konf. KPU. Zaporizhzhya, 2011: 27-8.
3. Byshevets', N. H.; Honcharova, N. M.; Lazakovych, YU. I. Osoblyvosti navchal'noyi diyal'nosti studentiv vitchyznyanykh zakladiv vyshchoyi osvity v umovakh vykorystannya dystantsiynykh form navchannya. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Fizychna kul'tura i sport*. 2021;1(143):29-33.
4. Ivanchykova S. M. Formuvannya kul'tury zdorov'ya studentiv zasobamy fitnesu v pozaaudytorniy roboti zakladu vyshchoyi osvity : dys. na zdobuttya naukovooho stupenya k. ped. n. 13.00.04. – teoriya i metodyka profesiynoyi osvity. Starobel's'k, 2017. – 315 s.
5. Kryventsova, I., Klymenchenko, V., & Ivanov, O. (2020). Dystantsiyna osvita z fizychnoho vykhovannya v period karantynu. *Fizychna reabilitatsiya ta rekreatsiono-ozdorovchi tekhnolohiyi*, 5(2), 98–103. vylucheno iz [http://journals.urau.ua/frir\\_journal/article/view/209415](http://journals.urau.ua/frir_journal/article/view/209415)
6. Krutsevych, T., Andryeyeva, O., Blahiy, O. Problemy orhanizatsiyi rekreatsiono-ozdorovchykh zanyat' v strukturi dozvil'noyi diyal'nosti student-s'koyi molodi. *Turyzm i krayeznavstvo : zbirnyk naukovykh prats'.* – Pereyaslav-Khmel'nyts'kyy: PP «SKD», 2012. – S. 266-270
7. Futornyy S. M. Pro vykorystannya mrezhevykh elektronnykh portfolio dlya motyvatsiyi student-s'koyi molodi do vedennya zdorovoho sposobu zhyttya / S. M. Futornyy // *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho nats. un-tu im. L. Ukrayinky.* — Luts'k, 2014. — Vyp. 16. — S. 74-79.
8. Cherepovs'ka O.A. Fizyчне vykhovannya v umovakh dystantsiynoho navchannya. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova* 2021;4(134):116–120.
9. Andriieva, O., Kashuba, V., Carp, I., Blystiv, T., Palchuk, M., Kovalova, N., & Khrypko, I. (2019). Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1022–1029. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3147>
10. D'Agostino E., Urte M., Webster C., McMullen J., Culp B. Virtual Physical Education During COVID-19: Exploring Future Directions for Equitable Online Learning Tools. *Front. Sports Act. Living* 3:716566. doi: 10.3389/fspor.2021.716566
11. Daum, D. N. (2020). Thinking about hybrid or online learning in physical education? Start here! *JOPERD* 91, 42–44. doi: 10.1080/07303084.2020.1683387
12. Hakman, A., Andriieva, O., Bezverkhnia, H., Moskalenko, N., Tsybulska, V., Osadchenko, T., Filak, Y. (2020). Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 116–122. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01015>
13. Imas YV, Dutchak MV, Andriieva OV, Kashuba VO, Kentsytska IL Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical education of students*. 2018;22 (4), 182-189.
14. Zheng, W., Ma, Y.-Y., & Lin, H.-L. (2021). Research on Blended Learning in Physical Education During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Chinese Students. *SAGE Open*, 11(4). <https://doi.org/10.1177/21582440211058196>