



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ВИЩІЙ ШКОЛІ: ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ

УДК 796.011.2-057.87:378.147

doi: 10.20998/2227-6890.2023.2.21

В.П. РОДИГІНА, О.І. БЛОШЕНКО

ДИСТАНЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО У ПОРІВНЯННІ З ТРАДИЦІЙНОЮ ФОРМОЮ НАВЧАННЯ

У статті розглянута оцінка можливостей дистанційної форми практичного навчання з фізичного виховання для підтримки рівня фізичного та психічного здоров'я студентів в умовах воєнного стану та результати впровадження у навчальний процес очних занять з фізичного виховання (за бажанням та можливостями студентів відвідувати заняття з плавання в басейні) з огляду на доступність спортивного інвентарю, групових форм спілкування та безпосереднього контакту з викладачем. Для вирішення поставлених завдань були використані методи педагогічного спостереження, опитування, аналіз літератури та узагальнення інформації, логічні та математико-статистичні методи наукового дослідження.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, фізичне здоров'я, дистанційна форма навчання.

V.P. RODYHINA, O.I. BLOSHENKO

DISTANCE CLASSES ON PHYSICAL TRAINING AT THE HEI IN COMPARANCE WITH TRADITIONAL FORM OF EDUCATION

The article examines the feasibility of a distance form of practical training from physical training to maintain the level of physical and mental health of students in the minds of the military and the results of training in the initial process of physical training in Bathroom (due to the desire and ability of students to swim in the pool) at a glance on the availability of sports equipment, group forms of spilkuvaniya and direct contact with the depositor. To achieve the highest objectives, the methods of pedagogical care, training, literature analysis and information mining, logical and mathematical - statistical methods were used.

Key words: students, physical training, physical health, distance learning.

Постановка проблеми. На даний час багато ЗВО східної та північної України застосовують дистанційний формат навчання. Ситуація, в плані організації та проведення практичних занять з фізичного виховання в умовах воєнного стану, ускладнена тим, що багато студентів знаходяться або закордоном, або в регіонах постійних ворожих обстрілів. Також, у разі повітряної тривоги, викладачі вимушені переривати заняття та наголошувати на забезпечення міри безпеки (знаходження в бомбосховищах, інших безпечних місцях).

Як свідчить освітня практика, теоретична частина навчальних програм може освоюватися студентами у дистанційному режимі. Проте, організація практичних занять, зокрема, з фізичного виховання, як і раніше, актуалізує очний формат їх проведення. В окремих ЗВО зберігається дистанційна форма навчання з усіх навчальних дисциплін, у тому числі, й з таких практичних, як фізичне виховання.

У зв'язку з цим проблема організації фізичного виховання у ЗВО у вигляді практичних занять в

онлайн-режимі для студентів неспортивних спеціальностей представляє особливу актуальність, незважаючи на те, що для цих груп фізична активність не є професійною цінністю.

Ні в кого не викликає сумніву той факт, що активний руховий режим є одним з ефективних засобів усунення несприятливого впливу нервово-емоційної напруги, зміцнення здоров'я та забезпечення високої розумової працездатності людини. Тому серед багатьох факторів, що впливають на здоров'я та працездатність студентів, особлива увага приділяється стану фізичного та психічного здоров'я, рівню фізичної підготовленості, особливо в умовах воєнного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема розбудови ефективної системи дистанційного навчання з фізичного виховання є актуальною та потребує особливого організаційного і науково-методичного підходу відповідно до стандартів вищої освіти. Результати аналізу науково-методичної літератури з проблеми дистанційного та змішаного навчання з фізичного виховання в умовах

воєнного стану свідчать, що на сьогодні дана проблема залишається недостатньо дослідженою.

Окремі питання дистанційного та змішаного навчання з фізичного виховання розглянуто в роботах таких дослідників, як: Г. Бойко [1], В. Джерелій [4], А. Кокарева [3], О. Качалов [2], Т. Козлова [1], О. Лускань Л. [2], Муравський [2], В. Мунтян [2], Ю. Новицький [2], В. Пасько [6], О. Попрошаєв [4], О. Церковна [6], Л. Філенко [6], С. Шарафутдинова [1], Л. Штихно [7] та інших авторів.

Метою статті є оцінка можливостей дистанційної форми практичного навчання з фізичного виховання для підтримки рівня фізичного та психічного здоров'я студентів 1-3 курсів Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (НТУ «ХПІ»).

Виклад основного матеріалу. Досліджування здійснювалося на базі НТУ «ХПІ» у період з лютого 2022 року до теперішнього часу і було спрямоване на вивчення фізичної активності студентів, а також оцінку їхньої думки про рівень свого фізичного та психічного здоров'я та можливість його збереження в умовах онлайн-навчання з фізичного виховання.

В опитуванні взяло участь 144 студенти (відділення плавання) в НТУ «ХПІ». З них 53 студенти (36,8%) – 1-й курс, 55 студентів (38,2%) – 2-й курс, 36 студентів (25%) – 3-й курс.

У зв'язку з російською військовою агресією проти нашої країни, починаючи з 24 лютого 2022 року, весь освітній процес було переведено на дистанційний режим, у східній та північній частині України. Це супроводжувалось великою емоційною напругою, порушенням режиму роботи (велику кількість часу проводять біля монітора комп'ютеру) та відпочинку, збільшенням обсягу живлення та максимально зниженою руховою активністю.

Результати опитування студентів щодо самооцінки рівня своєї фізичної підготовленості показали, що 15 студентів (10 %) вважають свій рівень фізичної підготовленості високим, 82 студентів (57 %) оцінюють як середній та 47 студентів (33 %) визначають його як низький.

Опитування про самооцінку рівня своєї фізичної активності показало, що 12 студентів (9 %) вважають його високим, 65 (45 %) – середнім та 67 (46%) визнають свій рівень фізичної активності низьким.

На запитання «Як Ви оцінюєте свій стан свого фізичного здоров'я?», лише 15 студентів (10 %) вибрали відповідь «відмінний». Відповідь «добрий» обрало 40 студентів (28 %), відповідь «середній» обрало 49 студентів (34 %), відповідь «задовільний» була використана в 33 випадках (23 %), а оцінили свій поточний фізичний стан «поганий» – 7 студентів (5%).

Відповідь на запитання «Як Ви оцінюєте свій поточний психічний стан?» також представляв 5-бальну шкалу оцінки. Частота відповідей була наступною: «відмінно» – 21 раз (10 %), «добре» – 63 рази (30 %), «середнє» – 41 раз (19,5 %), «задовільно» і

«погано» – 53 рази (25,2%) та 32 рази (15,2%) відповідно.

Згідно з рекомендаціями ВООЗ, займатися фізично активною діяльністю для дорослих людей від 18 до 50 років потрібно не менше 60 хвилин в день. Регулярність інтенсивних тренувань з урахуванням робочої (навчальної) зайнятості людини повинна бути не менше ніж 2 рази на тиждень.

Заняття з фізичного виховання для студентів у НТУ «ХПІ» (згідно з навчальним планом) проводяться з регулярністю 2 рази на тиждень протягом 1-3 курсів навчання.

Вивчення періодичності та регулярності відвідування занять з фізичного виховання виявило, що більшість студентів (41%) – 60 осіб – займалися рідше одного разу на тиждень. Хоча б один раз на тиждень займалися 36 студентів (25%). Таким чином, заняття фізичними вправами у 95 студентів (66 %) не можна назвати регулярними і такими, що дають стійкий позитивний ефект. І лише 49 студентів (34%) займалися дійсно регулярно, з яких 36 особи (25%) займалися двічі на тиждень, а 13 (9 %) – частіше трьох разів на тиждень.

Дистанційні практичні заняття з фізичного виховання допомагають студентам покращити рівень фізичного та психічного стану здоров'я, однак до рівня очних занять за даним показником ще далеко. Найбільша відмінність виявлена серед студентів, які займаються рідше одного разу на тиждень.

Крім того, результат у 34% студентів, які регулярно займаються фізичною активністю (два та більше разів на тиждень) розходиться з самооцінкою студентів рівня своєї фізичної активності. Це може бути пов'язано, як із складностями он-лайн навчання в умовах воєнного стану, як із нерозумінням студентами важливості регулярності занять фізичними вправами, так і з віднесенням ними своєї активності в повсякденному житті до довільної фізичної активності. Тому це питання вимагає подальшого уточнення.

Так, оскільки починаючи з лютого 2022 року всі заняття з фізичної культури у «ХПІ» проводяться дистанційно, важливим було оцінити думку студентів про значущість очних занять. На питання «Як Ви вважаєте, пари в очній формі підвищили б Ваш інтерес до занять фізичним вихованням?» 48 студентів (33 %) відповіли ствердно та 33 студента (23 %) допустили таку можливість. Для 10 студентів (7 %) форма організації заняття не має значення, оскільки їх інтерес і так високий, а 27 студентів (19 %) байдуже ставляться до формату навчання через низький інтерес до фізичної активності, ще 30 студентів (21 %) віддали перевагу продовженню займатися самостійно. Таким чином, переважна більшість студентів (62 %) висловилися за проведення занять в очному форматі (з дотриманням безпекових вимог).

В осінньому семестрі 2023-2024 навчального року у студентів (відділення плавання) з'явилася можливість вибору (за їх бажанням та можливостями) між теоретичними заняттями, участю у практичному он-лайн зайняттях з сухого плавання з викладачами університету та заняттями з плавання з відвідуванням басейна.

На жаль, лише у 20 студентів (14 %) виникло бажання та можливість відвідувати очні заняття з плавання 1 – 2 рази та тиждень. На початку очних занять студенти відчували швидку стомлюваність, нестачу сил, проблеми з диханням при плаванні та інше. У міру відвідування занять з плавання усі недоліки було ліквідовано. Студенти відчували приплив сил, підвищення м'язового тону, відчули оздоровлення всього організму, зміцнення нервової системи, зменшення тривожності та впевненість у своїх силах.

За рахунок організації очних занять з плавання рівень фізичної активності студентів значно підвищився, проте повернутися до показників мирного часу поки що не вдалося.

Висновки. На даний час навчальна дисципліна «Фізичне виховання» – це єдина дисципліна, яка виконує одночасно освітні, виховні й здоров'язберігаючі завдання та відіграє важливішу роль у підготовці майбутніх фахівців до професійної діяльності.

Студентам бракує мотивації, бажання вивчати програмний матеріал, виконувати фізичні вправи для підтримки власного здоров'я, не вистачає студентам дисципліни та самодисципліни, розуміння основ здоров'я, фізичного виховання. Усе це може бути пов'язано з такими об'єктивними проблемами воєнного стану, як: відсутність нормальних умов для занять, приміщень, електрики, Інтернету тощо. Запровадження практичних очних занять з фізичної культури в очному форматі дозволило підвищити рівень фізичної активності студентів НТУ «ХПІ», проте повернутись до показників мирного часу не вдалося.

Очні заняття через доступність спортивного інвентарю, групових форм спілкування та безпосереднього контакту з викладачем надають найкращий оздоровчий ефект, сприяють позбавленню від шкідливого впливу надмірної тривожності та стресу, особливо в регіонах постійних ворожих обстрілів.

З точки зору збереження та примноження здоров'я, а також популяризації здорового способу життя та освіти студентів у цьому питанні, повернення до очної форми є оптимальною умовою за низкою вищеписаних причин.

В умовах неможливості проведення очних занять, викладачі кафедри фізичного виховання здійснюють акцент на засвоєння основ здоров'я, основних методичних рекомендацій з розвитку фізичних якостей, фізичної активності та пошуку оптимальних варіантів проведення студентами самостійних занять.

1. Бойко Г., Козлова Т., Шарафутдінова С. (2023). Дослідження мотивації до занять з фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. № 1 (159). С. 12-14.

2. Качалов О.Ю., Новицький Ю.В., Муравський Л.В., Лускань О.Ю. (2023). Формування умінь студентів щодо самостійних занять фізичними вправами в особливостях викладання рухових технологій як ключової частини основи здоров'я особистості в умовах військового стану. *V International Scientific and Theoretical Conference «The current state of development of world science: characteristics and features»* June 2, 2023; Lisbon, Portugal. DOI: <https://doi.org/10.36074/scientia-02.06.2023>

3. Кокарева А.М. (2022). Особливості дистанційного навчання здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти*. № 1. С. 52-53

4. Мунтян В., Попрошаєв О., Джерелій В. (2023). Особливості організації онлайн занять з фізичного виховання та оцінки результатів навчання в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. № 3 (162). С. 293-300.

5. Наказ МОН України № 235 «Про деякі питання організації роботи закладів фахової передвищої, вищої освіти на час воєнного стану» від 07.03.2022 р. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0235729-22#Text>

6. Церковна О.В., Філенко Л.В., Пасько В.В., Помещикова І.П., Пащенко Н.О. (2023). Пошук шляхів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання в технічному закладі вищої освіти в умовах військового часу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. № 5 (164). С. 156-163.

7. Штихно Л.В. (2016). Дистанційне навчання як перспективний напрям розвитку сучасної освіти. *Молодий вчений*. № 6 (33). С. 489–493.

References (transliterated)

1. Boiko H., Kozlova T., Sharafutdynova S. (2023). Doslidzhennia motyvatsii do zaniat z fizychnoho vykhovannia v umovakh voiennoho stanu. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. № 1 (159). S. 12-14.

2. Kachalov O.Iu., Novytskyi Yu.V., Muravskiy L.V., Luskan O.Iu. (2023). Formuvannia umin studentiv shchodo samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy v osoblyvostiakh vykladannia rukhovyykh tekhnolohii yak kluchovoi chastynty osnovy zdorovia osobystosti v umovakh viiskovoho stanu. *V International Scientific and Theoretical Conference «The current state of development of world science: characteristics and features»* June 2, 2023; Lisbon, Portugal. DOI: <https://doi.org/10.36074/scientia-02.06.2023>

3. Kokarieva A.M. (2022). Osoblyvosti dystantsiinoho navchannia zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh viiny. *Aktualni problemy vyshchoi profesiinoi osvity*. № 1. S. 52-53

4. Muntian V., Poproshaiev O., Dzhherelii V. (2023). Osoblyvosti orhanizatsii onlain zaniat z fizychnoho vykhovannia ta otsinky rezultativ navchannia v umovakh

voiennoho stanu. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). № 3 (162). S. 293-300.

5. Nakaz MON Ukrainy № 235 «Pro deiaki pytannia orhanizatsii roboty zakladiv fakhovoi peredvyshchoi, vyshchoi osvity na chas voiennoho stanu» vid 07.03.2022 r. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0235729-22#Text>

6. Tserkovna O.V., Filenko L.V., Pasko V.V., Pomeshchykova I.P., Pashchenko N.O. (2023). Poshuk shliakhiv optymizatsii navchalnoho protsesu z fizychnoho

vykhovannia v tekhnichnomu zakladi vyshchoi osvity v umovakh viiskovoho chasu. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). № 5 (164). S. 156-163.

7. Shtykhno L.V. (2016). Dystantsiine navchannia yak perspektyvnyi napriam rozvytku suchasnoi osvity. Molodyi vchenyi. № 6 (33). S. 489–493.

Надійшла (received) 20.11.2023

Відомості про авторів / About the Authors

Родигіна Віта Петрівна (Rodyhina Vita) – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», старший викладач кафедри фізичного виховання; Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5547-1318>;

Блошенко Олена Іванівна (Olena Bloshenko) – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», доцент кафедри фізичного виховання; Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1278-7392>