

УДК 378.018.43:796(045)

**ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**ORGANIZATION OF DISTANCE LEARNING IN HIGHER EDUCATION  
ESTABLISHMENTS IN THE DISCIPLINE "PHYSICAL EDUCATION"**

Шестерова Л., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,

ORCID. ORG/:0000-0001-8777-6386, [lydmula121056@gmail.com](mailto:lydmula121056@gmail.com)

Shesterova L. Ye., Candidate of Science of Physical Education and Sport

(Ph.D.), Professor

Соколюк О., кандидат педагогічних наук,

ORCID. ORG/: 0000-0002-7471-4589, [olyanas@ukr.net](mailto:olyanas@ukr.net)

Sokoliuk O. V., Candidate of Pedagogical Sciences (Ph.D.)

Пятницька Д., кандидат педагогічних наук

ORCID.ORG/:0000-0001-9972-8402, [mardariya@ukr.net](mailto:mardariya@ukr.net)

Piatnytska D. V. Candidate of Pedagogical Sciences (Ph.D.)

**Анотація. Шестерова Л. Є., Соколюк О. В., Пятницька Д. В.**

**Організація дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти.** Кінцевим результатом вивчення дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти є формування готовності самостійно використовувати засоби і методи фізичного виховання для укріплення здоров'я, забезпечення повноцінної соціальної і професійної діяльності.

У 2020 році з метою запобігання розповсюдженню коронавірусної інфекції в навчальних закладах стало широко використовуватись дистанційне навчання.

**Мета дослідження** – виявити причини та фактори, що дозволяють здобувачам освіти самостійно застосовувати фізичні вправи в період дистанційного навчання.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, математична обробка результатів дослідження.

В дослідженні брали участь 120 студентів закладів вищої освіти м. Харкова, що навчаються на I-II курсах і займаються фізичним вихованням.

**Результати дослідження** свідчать, що 41,7 % студентів займаються фізичними вправами самостійно, у фітнес-клубах та басейні – 8,3 % і 50 % – не займаються фізичними вправами. Студенти наголосили, що для них складно було підбирати вправи та дозувати навантаження. Анкетування виявило, що 70 % здобувачів освіти не знали мету вимірювання ЧСС. Студенти зіштовхнулися із проблемою обрання вправ для самостійних занять та нестачею інвентарю для занять у домашніх умовах.

**Висновки.** Дистанційне навчання має багато позитивних рис: нерегламентований час для занять; можливість займатися у будь-якому місці; концентроване представлення учбової інформації; незалежність від місця проживання та стану здоров'я; можливість індивідуального та диференційованого навчання.

Недоліками дистанційного навчання є:

- відсутність особистого контакту з викладачем;
- технічні проблеми, що виникають під час дистанційного навчання (Internet, інвентар тощо);
- необхідність проявляти самодисципліну;
- відсутність необхідного контролю та спокуси неякісного виконання завдань.

**Ключові слова:** здобувачі освіти, дистанційне навчання, фізичне виховання.

**Shesterova L. Ye., Sokoliuk O. V., Piatnytska D. V. Organization of Distance Learning in Higher Education Establishments in the discipline «Physical Education».** The final result of studying the discipline «Physical Education» for higher education is to form readiness to independently use the means and methods of physical education to improve health, ensuring a full social and professional activity.

In 2020, distance learning has been widely used in educational establishments to prevent the spread of coronavirus infection.

**The aim of the research** is to find out the reasons and factors that allow students to independently use physical exercises during distance learning.

**Research methods:** theoretical analysis and summarizing of literary sources, questioning, mathematical processing of research results.

The study involved 120 students of higher education establishments in Kharkiv, studying at the I-II courses and engaged in Physical Education.

**The research results** indicate that 41.7% of the students engaged in physical activities on their own, 8.3% of the students visit fitness clubs and swimming pools and 50% of the students do not engaged in physical activities. Students emphasized that it was difficult for them to select exercises and dosage the workload. The questionnaire revealed that 70 % of the students did not know the task of measuring heart rate. Students faced the problem of choosing the exercises for self-study activities and the lack of equipment for activities in home conditions.

**Conclusions.** Distance learning has a lot of positive effects: the non-regulated time for activities, the ability to study at any location, the concentrated representation of learning information, the independence from the place of residence and the state of health, the possibility of individual and differentiated training.

The disadvantages of distance learning are:

- the lack of personal contact with the lecturer;
- the technical problems occurring in the course of distance learning (Internet, equipment, etc.);
- the need to show self-discipline;
- the lack of necessary control and spores of poor execution of tasks.

**Key words:** students, distance learning, Physical Education.

**Актуальність дослідження.** Пандемія «COVID-19» внесла значні корективи в життя людства в усьому світі, в тому числі й в Україні. Згідно з Постановою Кабінету Міністрів України «Про запобігання поширенню

на території України гострої респіраторної хвороби COVID – 19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» на всій території України впроваджено загальнонаціональний карантин. Заходи, пов'язані з карантинном, більш глибоко оголили проблеми навчання та самостійної роботи студентів, зокрема із фізичного виховання.

Не залишилась осторонь і проблема дистанційного навчання в закладах вищої освіти. Ще на початку та всередині 20-х років теперішнього століття фахівці розглядали можливість використання ІТ-технологій в освітньому процесі студентів. Це було пов'язано насамперед із впровадженням в систему освіти України Болонського процесу [1, 13]. Декларація, що була прийнята на зустрічі Міністрів освіти європейських країн, визначила основні завдання та принципи створення зони Європейської вищої освіти [13]. О. Д. Войчишин, В. Г. Дяків, З. М. Копичинська [3], Л. В. Ігнатюк [5], наголошують, що комп'ютеризація, нові інформаційні технології, телекомунікації дають змогу перевести навчання на відстані на якісно новий рівень. Особливо важливо це зараз, під час карантину, коли рекомендується обмежити проведення масових заходів, зокрема навчально-виховного та навчально-тренувального процесу. Саме тому потрібно замислитися про спосіб надання якісних освітніх послуг на відстані.

Викладання навчальних дисциплін у вищій школі, безперечно, має ставити на меті підготовку фахівця, знання й уміння якого повністю відповідають умовам сучасного інформаційного суспільства. Разом із тим виникають певні труднощі, оскільки цього не можна досягти, використовуючи застарілі підходи та методи. В умовах, що склалися, головним завданням освіти в ХХІ столітті є використання нових інформаційних технологій у поширенні знань, у тому числі дистанційними методами.

Актуальність проблеми дистанційного навчання полягає в тому, що результати суспільного процесу, раніше зосереджені в сфері технологій, сьогодні концентруються в інформаційній сфері. Виходячи з того,

що професійні знання старіють дуже швидко, необхідно їх постійно вдосконалювати.

Отже, виникає потреба навчити студента самостійно вирішувати типові й нетипові завдання, вести пошук інформації, постійно опановувати нові знання. Для реалізації цього необхідні нові підходи до організації навчальної діяльності та створення необхідних для цього умов.

Разом із тим фахівці [1, 4, 9, 10, 13] відмічають позитивні та негативні риси дистанційного навчання.

Характерними позитивними рисами дистанційного навчання студентів будь-яких спеціальностей є:

- інтерактивність навчання. Інтерактивні можливості використовуються в системі дистанційного навчання програм і систем доставки інформації, дозволяють налагодити і навіть стимулювати зворотний зв'язок, забезпечити діалог і постійну підтримку, які не можливі у більшості традиційних систем навчання;

- гнучкість навчання студентів, що одержують дистанційну освіту, у виборі навчального закладу, місця і часу навчання. Студенти мають можливість не відвідувати навчальні заняття, а навчатися у зручний для себе час та у зручному місці;

- в основу програми дистанційної освіти покладений модульний принцип, що дозволяє з набору незалежних курсів-модулів сформувати навчальну програму, яка відповідає потребам студентів;

- індивідуалізація навчання, яка дозволяє реалізувати для студента індивідуальну навчальну програму й індивідуальний навчальний план. Можна самостійно обирати послідовність вивчення предметів на основі індивідуального графіку;

- економічність дистанційного навчання знаходить прояв у ефективному використанні навчальних площ та технічних засобів, концентрованому й уніфікованому представленні інформації, використанні та розвитку комп'ютерного моделювання, що призводить до зниження витрат на підготовку

фахівців; а також відсутність проблеми придбання навчальних матеріалів та підручників;

- використання в навчальному процесі нових досягнень інформаційних технологій, які сприяють входженню людини до світового інформаційного простору, що забезпечує технологічність навчання;

- інформаційна забезпеченість дистанційного навчання характеризується тим, що студенти отримують доступ до комплекту необхідних навчальних матеріалів у сучасному електронному вигляді безпосередньо з серверу закладу вищої освіти, де вони навчаються, інших ЗВО та Інтернет-ресурсів. Сучасні комп'ютерні телекомунікації здатні забезпечити передачу знань і доступ до різноманітної навчальної інформації на рівні, а іноді, й набагато ефективніше, ніж традиційні засоби навчання;

- якість дистанційної освіти має бути високого рівня, не поступатися якості очної форми навчання. Це досягається шляхом підготовки дидактичних засобів навчання, до розробки яких залучається найкращий професорсько-викладацький склад і використовуються найсучасніші навчально-методичні матеріали;

- паралельність дистанційного навчання – воно здійснюється одночасно з професійною діяльністю або з навчанням за іншим напрямом підготовки, тобто без відриву від виробництва або іншого виду діяльності. Також з'являється можливість одночасного навчання в українському та закордонному ЗВО;

- відкритість і об'єктивність оцінки знань студентів, її незалежність від викладача, оскільки використовуються сучасні комп'ютерні технології і відповідні програми виставлення оцінок за шкалою ECTS;

- висока самоорганізація студентів, при якій підвищується творчий та інтелектуальний потенціал, прагнення до здобуття знань, уміння взаємодіяти з комп'ютерною технікою й опанування новітніми інформаційними технологіями [1].

Адамова І., Головчук Т. [1] вважають, що ефективність дистанційного навчання безпосередньо залежить від викладачів, які проводять заняття зі студентами в Інтернет-просторі. Викладачі повинні мати універсальну підготовку, тобто володіти сучасними педагогічними та інформаційними технологіями, бути психологічно готовими до роботи із студентами у новому навчально-пізнавальному мережевому середовищі.

Проблемою є й інфраструктура інформаційного забезпечення студента в мережах. Питання про структуру та композицію навчального матеріалу вирішує конкретний заклад вищої освіти, виходячи з його автономії.

Методичною проблемою є відсутність методик створення і використання дистанційних курсів в освітньому процесі на основі сучасних педагогічних, інформаційних і комунікаційних технологій. Це завдання вирішується викладачами і розробниками програм дистанційного навчання, які повинні професійно володіти всіма сучасними інноваційними технологіями створення електронного контенту.

Психолого-педагогічна проблема пов'язана з тим, що кожен викладач ЗВО за роки роботи розробляє свої методичні матеріали, які базуються на його власному педагогічному та науково-методичному досвіді та є інтелектуальною власністю. Дистанційний курс викладається на WEB-порталі, тобто стає загальнодоступним не тільки для студентів, а й для інших користувачів. Таким чином розроблені навчально-методичні матеріали, можуть бути використані кимось іншим, хто не брав участі в їхній розробці. Стає проблема щодо захисту прав на інтелектуальну власність викладача-розробника дистанційного курсу.

Технічна проблема дистанційного навчання виникає у зв'язку з недосконалістю технічних комунікаційних можливостей користувачів, відсутністю або невеликою швидкістю Інтернету, відсутністю або дорожнечою програмних засобів, та навіть відсутністю персональних комп'ютерів у студентів, які проживають у сільській місцевості.

Не відповідає потребам і технічна база аудиторного фонду ЗВО, що недостатньо обладнана сучасною комп'ютерною технікою. Це обмежує можливості дистанційного навчання здобувачів освіти у деяких університетах.

Ще одна проблема дистанційного навчання криється в тому, що коли студенти не відвідують навчальний заклад, рівень їхньої фізичної активності помітно знижується. Разом із тим фахівцями в сфері фізичної культури доведено, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують на оптимальному рівні розумову працездатність та сприяють успішності навчання студентів [6].

Науковці акцентують увагу на тому, що фізичне виховання за цих умов, є основним засобом створення можливості студентам отримати певний запас знань та навичок їхнього застосування на практиці задля протидії наслідків сидячого способу життя для стану здоров'я здобувачів освіти, спрямованих на покращення соціальних, розумових, емоційних і фізичних вимірів [4, 17].

У таких умовах фізичне виховання є єдиною навчальною дисципліною, що сприяє підвищенню фізичної активності та дає можливість студентам зберігати та зміцнювати здоров'я.

**Аналіз основних досліджень і публікацій.** Пропаганда фізичної культури і спорту завжди була одним із важливіших завдань суспільства. Особлива увага сьогодні повинна приділятися їх втіленню в студентське середовище, яке є недостатньо залученим до занять фізичними вправами через навчальну зайнятість і необізнаність про позитивний вплив занять фізичною культурою на когнітивні і фізичні здібності людини.

Карантинні заходи стали викликом та випробуванням для усієї академічної спільноти. Йдеться не тільки про ситуацію тотальної дистанційної взаємодії, але й про необхідність термінової адаптації процесу фізичного виховання до нових умов, які відповідають «карантинному» навчанню. Таким чином, ефективність процесу фізичного виховання студентів, якісного засвоєння навчального матеріалу за допомогою нових інформаційних технологій,



є актуальним питанням сьогодення [9].

Проблема рухової активності студентів була і залишається однією з важливіших проблем сучасності. Науковці відмічають малорухливий спосіб життя більшості студентів, відсутність обізнаності їх у сфері фізичного виховання та спорту [8].

Разом із тим, М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воєділова [8], D. Jiménez-Ravón, A. Carbonell-Baeza, C. J. Lavie [15], V. Koryahin, O. Blavt, Y. Serbo вказують, що регулярна фізична активність сприяє гармонійному розвитку та зміцненню здоров'я, значно знижує ризик вірусних інфекцій і рівень тривоги, покращує самопочуття й при хронічних захворюваннях, які згадуються в якості найбільш частих супутніх захворювань у недавніх дослідженнях COVID-19.

Проблема фізичного виховання студентів вивчалася багатьма науковцями [6, 8, 14]. Зокрема, М. Конкіна (2008), А. Ільїн, К. Марченко, Л. Капилевич, К. Давлетьярова (2012), А. Козулько (2017) розглядали і пропонували впровадження нових форм занять руховою активністю. Дехто з науковців вважали за необхідне впроваджувати у зміст навчання студентів інноваційні технології (Є. Захаріна (2008), Т. Бойцова, О. Жукова (2010), Т. Міхеєва, Г. Холодова (2014)). Педагогічні умови, застосування яких дає можливість суттєво підвищити ефективність навчального процесу студентів, вивчали О. Тарасова (2009), В. Пономаренко (2010), В. Назимок (2012), В. Гружеский (2014). Можливість впровадження нових методик із фізичного виховання в освітній процес студентів розглядали Е. Анохін (2003), С. Романчук (2006), М. Конкіна (2008), Е. Конопльова (2008), А. Туренков, Л. Скотникова (2013). Вони пропонували застосовувати в навчальному процесі студентів різні інноваційні засоби [7].

Проблемою використання комп'ютерних технологій у галузі фізичної культури і спорту в Україні займалися Л. Іващенко, О. Пирогова, Н. Страпко (1988), В. Шаповалова (1992, 1999), С. Душанін (1994), В. Шигалевський (1996, 1999, 2000), С. Єрмаков (1997), Ю. Човнюк, С. Канішевський (1997, 2000),

Р. Раєвський (1998), В. Ашанін (1998), Я. Белькасем (1999), І. Огірко (2000) та ін. Широке коло програм, розроблених вищезазначеними авторами, мають оздоровчу, навчальну, тренувальну спрямованість [10].

Останнім часом збільшилась кількість досліджень, присвячених проблемам у галузі розробки і формування освітнього середовища ЗВО засобами дистанційних технологій. Проблеми та напрямки створення й функціонування фізичного виховання при переході ЗВО на дистанційну форму навчання розглядається у працях вітчизняних та зарубіжних учених [2, 4, 12, 15].

Серед українських фахівців у цій галузі авторський зміст навчання студентів в умовах дистанційної освіти пропонують О. Васютинська (2020), Н. Рибачук (2020), С. Моїсеєв, В. Гузар (2020).

Власій О., Дудка О., Дрінь Б. [2], Гребінка Г. Я., Куспиш О. В., Кубрак Я. Д., Рожко О. І. [4] відзначають, що форми і методи дистанційного навчання є широкою групою дидактичних засобів, котрі необхідні не тільки для реалізації фізичного виховання студентів, а й дають можливість активізувати перехід освітньої сфери фізичного виховання на інноваційний шлях розвитку. Опанування інструментарію дистанційного навчання, що активно практикують у світі як адекватну та єдину можливу відповідь на виклики сучасності, дають можливість студентам брати активну участь у навчальному процесі. При цьому слід врахувати, що фізичне виховання засобами дистанційних технологій – це окремий вид методології та психології навчання, який вимагає ґрунтовного вивчення, розробки та постійного вдосконалення засобів допомоги і самоконтролю [17].

**Мета дослідження** – виявити позитивні та негативні причини та фактори, що дозволяють здобувачам освіти самостійно застосовувати фізичні вправи в період дистанційного навчання.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування та математична обробка

результатів дослідження.

У дослідженні взяли участь 120 студентів закладів вищої освіти м. Харкова, що навчаються на I-II курсах і відвідують заняття з фізичного виховання.

Насамперед, слід вказати, що дистанційне навчання – нова організація освітнього процесу, що ґрунтується на використанні як кращих традиційних методів фізичного виховання, так і нових інформаційних та телекомунікаційних технологій, а також на принципах самостійного навчання. Визначено, що при грамотній організації такого навчання, можливо забезпечити якісний освітній процес, який відповідає вимогам сучасності [2, 4].

Вивчення відношення здобувачів освіти до фізичного виховання в період навчання в закладі вищої освіти свідчить про те, що великі витрати часу на учбову, наукову, суспільну діяльність, самопідготовку до навчальних занять, пересування по місту, а у деякого й робота, не дозволяють багатьом із них мати вільний час для оздоровлення та занять спортом.

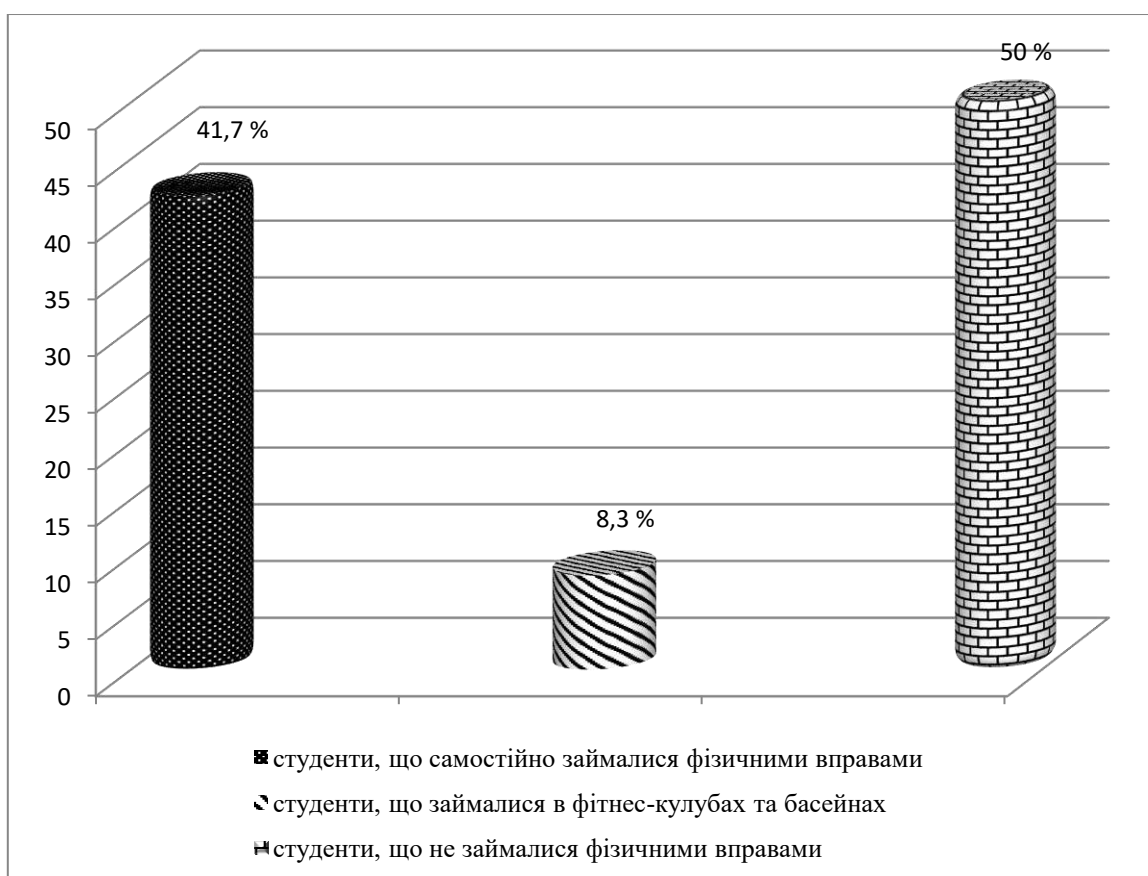
Майже в усіх закладах вищої освіти під час карантину практичні заняття з фізичного виховання замінюються на лекційні, в яких розглядаються загальноприйняті теоретичні питання і надаються рекомендації щодо виконання фізичних вправ. Це додатково збільшило інтелектуальне навантаження студентів, негативний вплив якого можна регулювати за допомогою фізичних вправ. Це дає змогу здобувачам освіти реалізувати на практиці свої знання з фізичної культури і підвищити значущість сформованої фізкультурної компетенції у підтримці працездатності та здоров'я.

Із метою визначення відношення студентів до занять фізичними вправами було проведено педагогічне спостереження та анкетування.

В процесі анкетування встановлено, що 50 % здобувачів освіти в період дистанційного навчання не виконували фізичних вправ, 41,7 % студентів займалися в домашніх умовах, а 8,3 % респондентів мали можливість відвідувати фітнес-клуби та басейни (рис. 1). Це вказує на організованість останніх протягом дня і тижня, що дозволяло їм виділити час на відвідування спортивних закладів.

Аналізуючи труднощі, з якими зіштовхнулися студенти під час виконання самостійних завдань із фізичного виховання, встановлено, що 50 % із них було важко складати комплекси вправ для себе, тобто підбирати вправи для самостійних занять.

30 % здобувачів освіти вказали, що труднощів не виникло у підборі вправ для самостійних занять. При більш детальному опитуванні виявилось, що майже всі вони протягом деякого часу займалися якими-небудь видами спорту. Цей досвід дозволив їм успішно впоратися з поставленими завданнями.



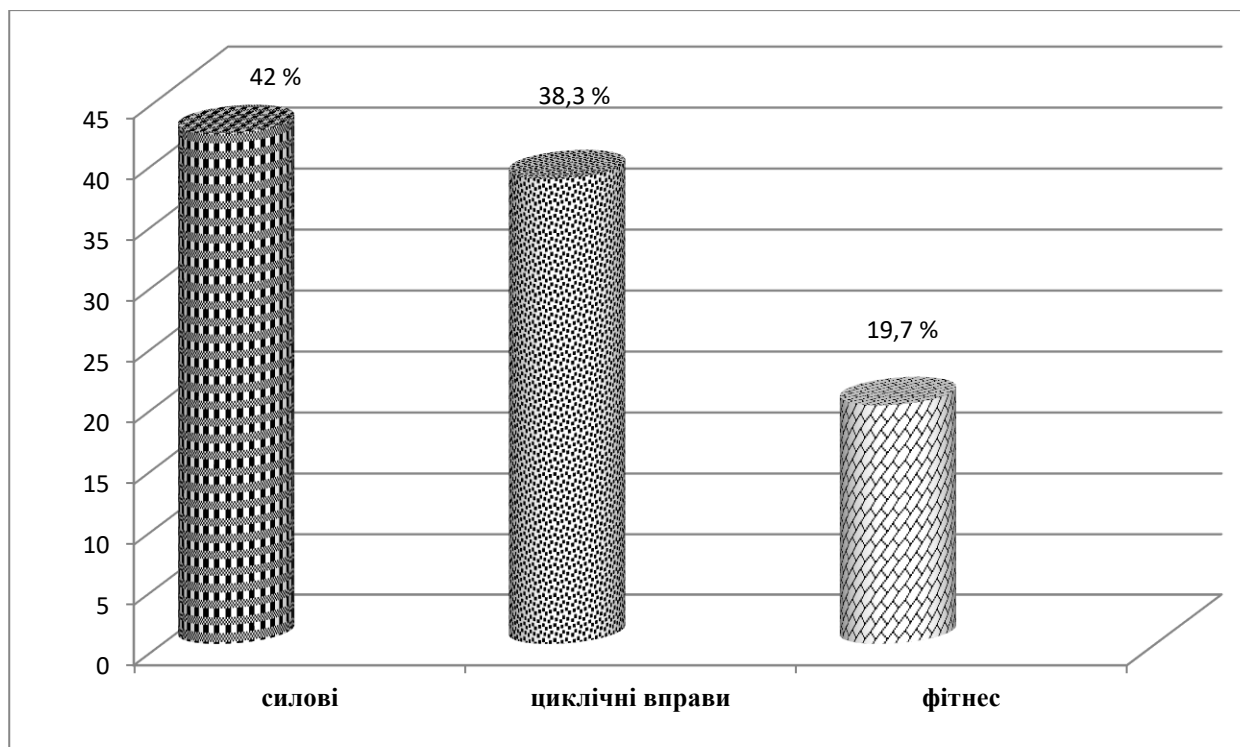
**Рис. 1. Ставлення студентів до занять фізичними вправами під час дистанційного навчання (%)**

20 % респондентів наголосили про складності під час дозування навантажень. Частіше за все це були хлопці, які переоцінювали свої можливості і тому наступного дня зіштовхувалися з больовими відчуттями в м'язах.

Дозування навантажень безпосередньо пов'язано зі зміною пульсового режиму в процесі занять фізичними вправами, особливо це стосується вправ циклічного характеру.

Під час опитування встановлено, що 70 % студентів не знають із якою метою вимірюються показники ЧСС. Так, у багатьох здобувачів освіти ЧСС наприкінці заняття зростала до граничних величин, хоча за методикою вона повинна знижуватися практично до вихідного рівня. Із цього можна зробити висновок, що студенти не слідували за показниками ЧСС протягом заняття або робили це неправильно. Тільки 30 % респондентів правильно оцінювали реакцію організму на навантаження за показниками ЧСС.

Бажання студентів щодо обрання вправ для самостійних занять розподілилися наступним чином: 42 % респондентів обрали силові вправи, 38,3 % – циклічні вправи та 19,7 % – фітнес (рис. 2).



**Рис. 2. Вправи, що обрали студенти для самостійних занять**

Найбільш популярними у студентів під час карантинних обмежень

виявилися силові вправи, особливо у хлопців. Скоріше за всеЮ, це пов'язано з прагненням набути атлетичну фігуру та підвищити силові збідності. Виконувати силові вправи можна з використанням різного інвентарю та обладнання, а також із поданням ваги власного тіла. Тому ці вправи є доступними для виконання в будь-яких умовах: вдома, в тренажерному залі, на вулиці. Останнім часом у м. Харкові заняття силовими вправами і навіть воркаутом стали поширені з появою великої кількості «силових містечок», що дає можливість будь-кому незалежно від статі і віку в будь-який час займатися фізичною культурою.

Циклічні вправи відносяться до засобів, що створюють кардіонавантаження. Найбільш популярним серед студентів виявився біг. На наш погляд, це пов'язано з тим, що заняття бігом не потребують спеціального обладнання, він легко дозується, а контроль за навантаженням можна здійснювати шляхом підрахунку показників ЧСС. Дехто зі студентів самостійно їздив на велосипеді або плавав у басейні. Але ці вправи не були дуже популярними, бо пов'язані з придбанням або арендою обладнання (велоспед), та з придбанням абонементу до басейну, що пов'язано з чималими витратами. Інші циклічні вправи, за відповідями респондентів, не використовувалися.

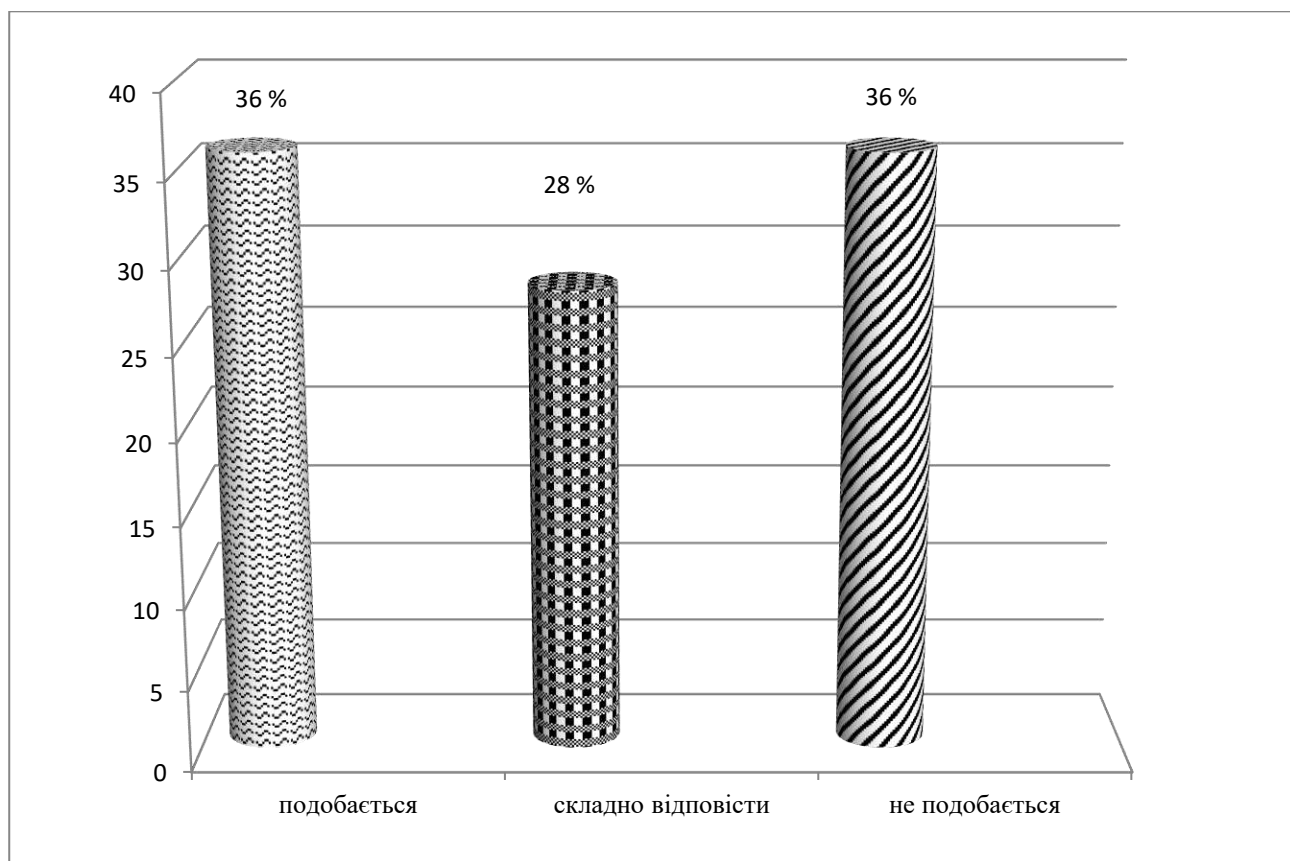
Фітнес – система заходів для підтримки гарної фізичної форми та здоров'я. Але під час самостійних занять здобувачі освіти в домашніх умовах можуть використовувати лише обмежене їх коло. Насамперед, це вправи аеробного спрямування, що транслюються телекомунікаційними засобами і виконуються разом із фахівцями. Недоліком таких вправ можна вважати неконтрольованість їх як за технікою виконання, так і за навантаженням, що отримує людина, під час тренування.

Одним із напрямів фітнес-тренувань є тренування з фітнес-гумками. Як відмічають фахівці [11], перевагами їх використання є: можливість виконувати вправи на всі групи м'язів; рівномірний розподіл навантаження по всій траєкторії руху; можливість використання цих вправ студентами, які

мають відхилення у стані здоров'я, зокрема, проблеми з колінними суглобами та хребтом; інвентар невеликого розміру і компактний, що дозволяє брати його з собою і використовувати будь-де; яскравість інвентарю додають елемент емоційності під час виконання вправ; виконання вправ не вимагає великої площі для їх виконання і тому вони можуть використовуватися в домашніх умовах.

Вправи з фітнесу можуть виконуватися і в фітнес-клубах під керівництвом фахівця, але це пов'язано, в залежності від цінової політики клубу, з достатньо великими фінансовими витратами.

Погляди студентів щодо їх відношення до самостійних занять під час карантину представлені на рисунку 3.



**Рис. 3. Відношення студентів до самостійних занять фізичними вправами (%)**

Результати анкетування свідчать, що однакова кількість студентів

позитивно і негативно відносяться до самостійних занять фізичними вправами під час карантину (36 %). Негативне ставлення здобувачів освіти до таких занять пояснюється тим, що їм важко виконувати вправи без контролю викладача та підбору вправ, які є найефективніші саме для них.

Студенти, яким складно висловити свої вподобання щодо самостійних занять фізичними вправами під час карантину, здебільшого, постійно займаються у фітнес-клубах або басейнах, і тому не відчують впливу карантину на їхнє особисте життя.

Фахівці з фізичного виховання та спорту, враховуючи загальнопедагогічні позитивні риси дистанційного навчання, відмічають специфічні його ознаки для фізичного виховання:

1) нерегламентований відрізок часу для засвоєння дисципліни, тобто здобувач освіти самостійно визначає тривалість самостійного заняття в залежності від поточного фізіологічного стану, бажання займатися та умов, які склалися, а також особисто обирає термін для оволодіння завданням, що пропонує йому викладач;

2) можливість займатися у зручному для себе місці, тобто студент може самостійно обирати де займатися – в фітнес-клубі, в басейні, в природніх умовах, на стадіоні, вдома та будь-де, бо в нього може виникнути спонтанне бажання виконати ті чи інші вправи;

3) концентроване представлення учбової інформації, тобто здобувач освіти отримує теоретичну інформацію та методичні рекомендації викладача щодо підбору та виконання вправ;

4) незалежність від місця проживання та стану здоров'я;

5) можливість індивідуального та диференційованого навчання, вправи підбираються із урахуванням вподобань студента, стану його здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

6) можливість використання провідних освітніх технологій та урізноманітнення навчального процесу;

7) можливість реалізовувати виховну функцію фізичної культури –



сприяння формуванню провідних якостей особистості: активність, самостійність, самовдосконалення, творчість;

8) розширення та оновлення ролі викладача, який повинен координувати процес фізичного розвитку та вдосконалення фізичного стану студентів, постійно розширюючи арсенал засобів, методів та форм занять фізичними вправами.

Недоліками дистанційного навчання фахівці вважають наступні:

1) відсутність особистого контакту з викладачем. У фізичному вихованні більш, ніж при вивченні будь-яких інших дисциплін, здобувачу освіти необхідно безпосередньо спілкуватися з викладачем, який виправляє помилки та дає поради щодо виконання вправ, особливо, нових.

2) технічні проблеми, що виникають в ході дистанційного спілкування (Internet, інвентар тощо). Недостатньо якісний Інтернет-зв'язок, що призводить до збоїв під час показу відеоматеріалів та спілкування.

3) необхідність прояву самодисципліни та мотивації, що не завжди притаманно студентам бо останнім часом дисципліна «Фізичне виховання» не є нормативною, а в де-яких ОПП зовсім відсутня.

4) відсутність належного контролю і спокуса неякісного виконання завдань, оскільки студент самостійно визначає час, тривалість та місце проведення заняття; викладачу важко здійснювати поточний контроль.

5) новітні технології не є досконалими, а освоєння користування цим ресурсом вимагає від студентів певного часу на їх засвоєння.

6) необхідність сильної мотивації для фізичного вдосконалення.

7) недостатній рівень володіння студентами навичками самостійної роботи.

В. І. Оліярник, В. В. Світлик, О. М. Булатов, Ю. І. Боровик на підставі узагальнення наукової інформації, установили, що дистанційне навчання у якості нової форми освітнього процесу з фізичного виховання студентів, дає змогу вирішити низку проблем:

- урахування індивідуальних психологічних особливостей (сприйняття,

пам'ять, мислення) та індивідуального темпу сприйняття навчального матеріалу;

- забезпечення наочності рекомендацій щодо висвітлення відеоматеріалів з організації рухової активності студентів, зокрема у вільний від основної навчальної діяльності час;

- можливості забезпечення індивідуальної спрямованості занять;

- викладення великого обсягу інформації поряд із особистісно-орієнтованим підходом у його використанні;

- представлення інформації у вигляді виконаного завдання;

- забезпечення студентам можливості здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни в стані здоров'я та проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні та реабілітаційні заходи [9].

А. Маракушин, А. Чередніченко, Л. Бондар [7] задля покращення контролю в межах дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання пропонують впровадити «щоденник самоконтролю». Вони вважають, що це надає змогу постійно проводити дистанційну взаємодію зі студентами; тестувати рівень методичних і теоретичних знань; розробляти методичні рекомендації щодо організації самостійних занять фізичними вправами.

На їхню думку «щоденник самоконтролю» дозволить оперативно відстежувати динаміку функцій і реакцій організму на тренувальне навантаження в процесі самостійних занять. Ведення щоденника самоконтролю надасть змогу з високою мірою об'єктивності судити про такі комплексні показники, як фізичний стан і фізичний розвиток.

Не дивлячись на те, що досвід дистанційного навчання у фізичному вихованні невеликий і, безумовно, потребує доробок, тим не менш, отриманий досвід не залишиться незатребуваним і отримує подальший розвиток. Фахівці [9] вважають, що, використовуючи засоби дистанційних технологій у процесі фізичного виховання, для швидкого його розвитку необхідно переймати досвід європейських країн. Беззаперечно, що при цьому виникає потреба розробки

і запровадження у навчальний процес програм дистанційного навчання, що відповідають кращим світовим зразкам. Практична реалізація цих програм дозволить українським ЗВО стати потужними учасниками глобального європейського освітнього простору

### **Висновки.**

1. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що дистанційне навчання набуло великої популярності в усьому світі. Багато дослідників вивчали шляхи його впровадження в освітній процес, але найменш вивченими сторонами цієї проблеми є напрямки створення й функціонування дисципліни «Фізичне виховання» при переході ЗВО на дистанційну форму навчання.

2. Результати анкетування показали, що студенти по-різному ставляться до самостійних занять фізичними вправами: 36 % опитаних висловлюються позитивно, така ж кількість – негативно і 28 % – не визначилися. Слід зазначити, що здобувачі освіти не завжди розуміють призначення та можуть визначити величину навантаження під час виконання фізичних вправ. Різноманітними є і засоби, що використовуються студентами під час самостійних занять: найбільш популярними серед них є силові та циклічні вправи, а також різновиди фітнесу.

3. Дистанційне навчання має багато позитивних рис: нерегламентований час для проведення занять; можливість займатися у будь-якому місці; концентроване представлення учбової інформації; незалежність від місця проживання та стану здоров'я тих, хто займається; можливість індивідуального та диференційованого навчання; можливість використання провідних освітніх технологій та урізноманітнення навчального процесу; можливість реалізовувати виховні функції фізичної культури – сприяння формуванню провідних якостей особистості; розширення та оновлення ролі викладача, який повинен координувати процес фізичного розвитку, та вдосконалення фізичного стану студентів, постійно розширюючи арсенал засобів, методів та форм занять фізичними вправами.

4. Недоліками дистанційного навчання фахівці вважають: відсутність

особистого контакту між студентом і викладачем; технічні проблеми, що виникають в ході дистанційного навчання; необхідність проявляти самодисципліну; відсутність необхідного контролю і спокуси неякісного виконання завдань; недосконалість новітніх технологій; необхідність сильної мотивації для фізичного вдосконалення; недостатній рівень володіння студентами навичками самостійної роботи.

5. Дистанційне навчання не може повністю замінити традиційні заняття з фізичного виховання і спорту. В той же час його використання дозволяє успішно поєднувати фізичну та розумову роботу, розвивати інтелектуальні здібності й розширювати кругозір студентів. Перехід від традиційних занять до багатовимірних дистанційних форм навчання розширює масштаби освітнього процесу на основі використання дистанційних технологій, що відкриває нові перспективи використання та розвитку фізичного виховання студентів у системі вищої освіти.

До перспективних напрямів подальших наукових досліджень віднесено розробку та удосконалення системи методичної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

#### **Перелік використаних джерел:**

1. Адамова І., Головачук Т. Дистанційне навчання: сучасний погляд на переваги та проблеми. *Витоки педагогічної майстерності*. 2012. Вип. 10. С. 3-6.
2. Власій О., Дудка О., Дрінь Б. Особливості організації елементів дистанційного навчання в сучасній школі. *Гірська школа Українських Карпат*, 2017. Вип. 17. С. 76–80. doi:10.15330/msuc.2017.17.76-80.
3. Войчишин О. Д., Дяків В. Г., Копичинська З. М. Методологія використання хмарних сервісів: виклики, знахідки, перспективи *Досвід учителів України з використання хмарних сервісів у системі загальної середньої освіти* : збірник наукових праць / за заг. ред. С. Г. Литвинової. Київ : Компринт, 2016. С. 97–115.
4. Гребінка Г. Я., Куспиш О. В., Кубрак Я. Д., Рожко О. І. 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. 3(123). С. 33–37.

5. Ігнатюк Л. В. Використання хмарних сервісів у період довготривалого карантину. *Досвід учителів України з використання хмарних сервісів у системі загальної середньої освіти* : зб. наук. праць / за заг. ред. С. Г. Литвинової. Київ : Компринт, 2016. С. 66–69.

6. Карабанов А., Карабанова Н., Зубрицький Б. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі. *Фізичне виховання, спорт і культури здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2010. Вип. 4. С. 43-45.

7. Маракушин А., Чередніченко А., Бондар Л. Фізичне виховання студентів в умовах загальнонаціонального карантину. *Актуальні питання педагогічних наук*. 2021. Вип. 35. Т. 4. С. 203-209.

8. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.

9. Оліярник В. І., Світлик В. В., Булатов О. М., Боровик Ю. І. Організація освітнього процесу з фізичного виховання під час карантину: проблеми і перспективи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт, 2021. 5(136). С. 76–79.

10. Чичкан О., Костовський М. Використання інформаційних технологій під час дистанційного навчання здобувачів вищої освіти. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики*, 2021. С. 49-54.

11. Шестерова Л., Пятницька Д. Використання вправ з фітнес-гумками для попередження гіподинамії під час карантину у студентів ЗВО. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти* : мат-ли I Всеукр. наук.-практ. конф. Харків : ХНЕУ імені С. Кузнеця, 2020. С. 53-56.

12. Шестерова Л., Пятницька Д. Використання платформ ZOOM та GOOGLE classroom для проведення занять спортивно-педагогічної спрямованості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. [Елек. рес.]. Харків: ХДАФК, 2021. Режим доступу : <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>. С. 172-177.

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

14. Druz V. A., Iermakov S. S., Nosko M. O., Shesterova L. Ya., Novitskaya N. A. The problems of students' physical training individualization. *Pedagogic, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2017. Т. 21. № 2. С. 4-12.

15. Jiménez-Pavón D., Carbonell-Baeza A., Lavie C. J. 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>.

16. Koryahin V., Blavt O., Serbo Y. Implementation of physical education of students using distance learning technologies: aspect of healthcare. *Modern education, training and upbringing: collective monograph. International Science Group*. Boston : Primedia eLaunch, 2021. P.168–173.

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