



## Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину

Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Іванов О. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Метою** роботи є пошук адекватних шляхів та методів залучення студентської молоді до занять фізичними вправами в умовах дистанційного навчання. **Матеріал і методи:** у дослідженні взяли участь 55 студентів 1-3 курсу факультету іноземної філології педагогічного університету, які знаходилися на дистанційному навчанні. **Результати:** окреслено тематику та форми проведення дистанційного навчання з фізичного виховання, оцінено активність студентів під час очного та дистанційного навчання. Визначено роль, місце та можливості дистанційного навчання з фізичного виховання для студентів і викладачів. **Висновки:** дистанційні заняття фізичним вихованням допомагають формуванню більш об'ємного теоретичного багажу, сприяють збереженню здоров'я, мотивують до здорового способу життя за умови свідомої самоорганізації студента.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, навчання, дистанційна освіта, мотивація

**Вступ.** Дистанційна освіта в сучасних реаліях набуває неабиякого значення. Організуються факультети та інститути дистанційної освіти. Цей вид навчальної діяльності намагається витіснити класичну освіту. Проте, розумне поєднання усіх форм освітнього процесу має надавати певні переваги.

Введення карантину в Україні змінило звичні форми і методи викладання навчальних дисциплін. Освітній простір країни перейшов на дистанційне навчання. Не виключенням стало й фізичне виховання. Посеред навчального року вчителі та викладачі терміново опановували новітні технології. Як ніколи, набула актуальності організація самостійної роботи з фізичного виховання. Надбання та засвоєння студентами теоретичних і методичних знань у галузі фізичної культури і здоров'язбереження, а також практики самоорганізації рухової діяльності, стало метою створення нового навчального курсу «Фізичне виховання дистанційно».

Як видно з робіт науковців, досі спостерігається тенденція до щорічного зниження рухової активності, функціональної та фізичної підготовленості молоді [1, 2, 5, 7]. Функціональний стан організму та здоров'я, питання фізичної підготовленості студентів постійно розглядаються теоретиками фізичного виховання, педагогами, фізіологами, валеологами (Бухвал А., Самчук О., 2009; Понікарьова В.Г., 2013; Коц С. М., Коц В. П., 2015; Бойчук Ю. Д., Мірошніченко О. М., 2019 та ін.). Всі вони зазначають, що формування переконань особистості щодо важливості рухової активності у житті людини є провідним чинником виховання здорового покоління. Вмотивованість до занять фізичними вправами, індивідуальний підхід до учнів з урахуванням їхніх особливостей, ведення здорового способу життя, раціональний режим дня – це саме ті знання, вміння і навички які закладаються у сім'ї і формуються під впливом оточуючого середовища за допомогою спеціально розроблених освітніх та культурних програм.

Фізичне виховання є єдиною рекреаційною дисципліною у вищій школі, що безпосередньо спрямована на збереження здоров'я учня під час засвоєння значних обсягів теоретичного матеріалу. Розумно спланована рухова активність є запорукою набуття сильного імунітету та профілактики захворювань.

**Мета роботи:** пошук адекватних шляхів та методів залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами в умовах дистанційної освіти.

**Матеріали та методи.** Дослідження проводилось протягом 2,5 місяців (кінець березня – початок червня 2020 р.) на базі факультету іноземної філології ХНПУ імені Г. С. Сковороди. У дослідженні взяли участь 55 студентів 1-3 курсів, які



знаходились на дистанційному навчанні.

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури та Інтернет ресурсів, педагогічне спостереження, розробка навчальних завдань, метод описової статистики.

**Результати.** Фізична культура є найважливішим фактором у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Зростання автоматизації у виробництві та побуті надають людині можливості існування майже без фізичної підготовленості. Проте страждає якість та тривалість її активного життя. За останнє десятиріччя в Україні різко погіршилися показники здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді.

Фізична культура майбутнього педагога, це сукупність всіх видів і цінностей фізкультурно-спортивної діяльності, яка характеризується якісним рівнем фізичного розвитку і фізичної освіти, спрямованих на саморозвиток, зміцнення стану власного здоров'я і здоров'я учнів, дотримання здорового способу життя. Шляхи формування фізичної культури майбутніх педагогів: сформувати у вчителів ціннісну систему знань про здоров'я людини; виховати в них такі якості як: відповідальність по відношенню до власного здоров'я і здоров'я тих хто навчається [4].

У своєму дослідженні Є. Косинський аналізує самооцінку стану здоров'я студентів та їхньої мотивації до занять фізичним вихованням. Він наголошує, що основним мотивом є зміцнення та збереження здоров'я [3]. Багато студентів також вказують на необхідність враховувати індивідуальні показники рівня здоров'я при заліковому оцінюванні.

У роботі Д. Дзензелюк аналізується рівень здоров'я студентів закладів вищої освіти, умови формування мотивацій студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами [2]. Проте, одним з основних мотивуючих факторів залишається контроль за цим видом діяльності студентів з боку викладача. В умовах виведення дисципліни «Фізичне виховання» з навчальних планів ЗВО, саме цей фактор часто немає можливості щодо його якісного виконання.

Сьогодні фізичне виховання студентської молоді, на жаль, далеко від досконалості, що зумовлено низкою об'єктивних причин: недостатньою кількістю аудиторних та позааудиторних занять з фізичного виховання; низьким рівнем мотивації до самостійних занять фізичними вправами; недостатнім рівнем спеціальних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури; низьким рівнем використання новітніх технологій і сучасних технічних засобів під час позааудиторних занять; недостатнім фінансовим забезпеченням; низькою ефективністю управління фізичним вихованням, яке здійснюється у закладах вищої освіти [7]; не врахування ціннісних орієнтирів, потреб, інтересів, що складають спрямованість особистості студента [6]; і таких, на наш погляд, як переважно застарілою матеріально-спортивною базою ЗВО; вільного та свідомого вибору студентом часу для занять фізичними вправами.

Опитування студентів вказує на основні умови підвищення мотивацій до занять фізичними вправами: це можливість вибору виду спорту або фізичної активності, який найбільш підходить тим хто займається. А також, до занять фізичним вихованням, студентів стимулює можливість займатися на сучасній спортивній базі з хорошими умовами щодо особистої гігієни.

Наші заняття зі студентами проводилися дистанційно на платформі Google Classroom. Викладачами кафедри було терміново розроблено програму дистанційного навчання з фізичного виховання для студентів педагогічного університету з урахуванням особливостей підготовки студентів на факультетах. Було визначено тематичні напрями з теорії, методики та практики фізичного виховання, написано сценарії навчальних роликів за темами, розроблено



презентації та тестові завдання для перевірки знань. Під час дистанційної роботи знімалися та монтувалися навчальні матеріали. Викладачі шукали дійсно грамотні матеріали в інтернеті, які можна було пропонувати студентам. Після терміново виконаної підготовчої роботи всі студенти були запрошені на платформу дистанційного навчання і сформовані за групами, закріпленими за викладачами. Кожного тижня студенти отримували завдання і мали можливість виконувати його у зручний для себе час. Завдання включали: необхідну теоретичну та методичну інформацію; комплекси різноманітних фізичних вправ, які були розроблені викладачами кафедри; відеоролики з інтернет-ресурсів. Кожен студент індивідуально мав змогу обрати вид рухової активності, навантаження, зручний час та місце виконання (кімната, двір, майданчик). Враховуючи специфіку навчання факультету, ми пропонували виконання нескладних вправ на іноземній мові для підвищення професійних практичних навичок. Для звіту потрібно було надати фото або відео з елементами виконання пропонованих вправ. За виконання завдання виставлялися бали. Оскільки живе спілкування з усіма студентами не можливе, а інформація краще сприймається зорово, викладачі кафедри розробили яскраві презентації на основні теми: здоровий спосіб життя; здоров'язбереження; профілактика застійних явищ в організмі при малорухомому способі життя; фізкультурні паузи та фізкультурні хвилинки; рухливі ігри та забави у дитячих оздоровчих таборах; організація туристичних походів вихідного дня зі школярами та студентами тощо.

З метою підвищення вмотивованості до самостійних занять фізичними вправами і збереження комунікації між однокурсниками, ми запропонували студентам прийняти участь у челленджі «#ХНПУфізкультуримовдома», який був розміщений у соціальній мережі і отримав високу оцінку з боку громадськості та керівників спортивного руху.

Разом з теоретичними завданнями, було проведено експеримент на перевірку фізичної підготовленості (ФП) студентів до щорічного тестування. Вибірково відібрано по одній групі з кожного курсу (11, 21, 31), яким було запропоновано в домашніх умовах виконати 3 тести (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулубу вперед, підйом у положення сидячи за хвилину) з контрольних нормативів, і самостійно звітувати про їх виконання. За порівняльну основу було взято данні виконання таких нормативів у 1-му семестрі (оцінювання проводилося безпосередньо викладачем).

Таблиця 1.

**Рівень фізичної підготовленості студентів у 1-му семестрі**

| Показники,<br>кількість студентів,                   | 11 група<br>n=32 | 21 група<br>n=32 | 31 група<br>n=24 |
|--|------------------|------------------|------------------|
| звільнених від тестування за станом здоров'я         | 5                | 4                | 4                |
| є членами збірних команд університету з видів спорту | 2                | 1                | 2                |
| які не з'явилися                                     | 5                | 11               | 4                |
| які здали тести                                      | <b>27</b>        | <b>21</b>        | <b>20</b>        |
| З них, середній бал за виконання трьох тестів:       |                  |                  |                  |
| Високий рівень ФП                                    | 2                | 1                | 2                |
| Рівень ФП вище за середній                           | 3                | 2                | 2                |
| Середній рівень ФП                                   | 9                | 6                | 2                |
| Рівень ФП нижче за середній                          | 9                | 7                | 11               |
| Низький рівень ФП                                    | 4                | 5                | 3                |



В Таблиці 1. наведені об'єктивні дані сформовані при безпосередній участі викладача та контролі за станом здоров'я студентів медичного працівника від студентської поліклініки.

Дані, які наведено у Таблиці 2. є цілком суб'єктивними, тими, що отримані зі слів студентів.

**Таблиця 2.**

**Рівень фізичної підготовленості студентів у 2 семестрі**

| Показники,<br>кількість студентів,                       | 11 група<br>n=32 | 21 група<br>n=32 | 31 група<br>n=24 |
|--|------------------|------------------|------------------|
| звільнених від тестування за станом здоров'я             | 1                | 2                | 0                |
| які є членами збірних команд університету з видів спорту | 2                | 1                | 2                |
| які не з'явилися   | 11               | 18               | 4                |
| які здали тести  | <b>21</b>        | <b>14</b>        | <b>20</b>        |
| З них, середній бал за виконання трьох тестів:           |                  |                  |                  |
| Високий рівень ФП  | 2                | 4                | 4                |
| Рівень ФП вище за середній                               | 5                | 5                | 11               |
| Середній рівень ФП                                       | 14               | 5                | 5                |
| Рівень ФП нижче за середній                              | 0                | 0                | 0                |
| Низький рівень ФП  | 0                | 0                | 0                |

Як видно при порівнянні даних двох таблиць, то при дистанційному навчанні до складання (за самостійною оцінюванням) нормативів фізичної підготовленості долучилися і студенти, які за станом здоров'я мали можливість уникнути тестування. Студенти, які є членами збірних команд не виявили зацікавлення у дистанційному навчанні з фізичного виховання. За порівняльним аналізом рівнів підготовленості складається враження, що вдома вправи виконуються краще. Проте потрібно враховувати умови виконання тестів і чесні відповіді щодо оцінки від самих студентів.

За результатами опитування, студенти після довготривалого сидіння за комп'ютером відчували втоми. Сильно втомлювалася спина та очі. Пропоновані нами фізкультурні перерви та фізичні вправи допомагали переключити увагу і розслабити напружені м'язи. Теоретичні знання допомогли правильно будувати режим роботи і відпочинку, а також більш відповідальним стало ставлення до власного здоров'я.

У Таблиці 3. наведено відсоток студентів академічних груп які були атестовані за навчальною дисципліною «Фізичне виховання» у 1 семестрі поточного навчального року. Атестація складалася з відвідування академічних занять, складання нормативів фізичної підготовленості, участі у спортивно-масових заходах, членстві у збірних командах та сумлінного відношення до предмету.

**Таблиця 3.**

**Успішність з фізичного виховання у 1 семестрі**

| Показники,<br>кількість студентів,                 | 11 група<br>n=32 | 21 група<br>n=32 | 31 група<br>n=24 |
|--|------------------|------------------|------------------|
| які відвідували всі або переважну більшість занять | 30               | 25               | 23               |
| Успішність складання дисципліни, %                 | 84,3%            | 65,6%            | 95,8%            |

В таблиці 4. Показаний відсоток атестованих студентів у 2 семестрі. Атестація складалася з відвідування академічних занять (до карантину), участі у



спортивно-масових заходах, членстві у збірних командах, сумлінного відношення до предмету, активності під час дистанційного навчання.

Таблиця 4.

**Успішність з фізичного виховання у 2 семестрі**

| Показники,<br>кількість студентів,                 | 11 група<br>n=32 | 21 група<br>n=32 | 31 група<br>n=24 |
|--|------------------|------------------|------------------|
| які зареєструвалися на дистанційній платформі      | 21               | 14               | 20               |
| З числа зареєстрованих, які не виконували завдання | 1                | 2                | 0                |
| Успішність складання дисципліни, %                 | 65,6%            | 43,7%            | 83,3%            |

Дослідження доводить, що не всі студенти зацікавлені у дистанційному навчанні, хоча тут з'явилися студенти, які не мали бажання займатися в групі. Студенти з проблемами зі здоров'ям прийняли активну участь у виконанні практичних і творчих завдань. Дистанційні заняття з фізичного виховання надали змогу приділити увагу власному здоров'ю всім бажаючим у зручний час, самостійно контролювати навантаження, обирати бажаний вид рухової діяльності, набути теоретичні та практичні знання задля ведення здорового способу життя і стануть у нагоді для майбутньої професійної діяльності.

**Висновки.**

Фізичне виховання студентів є складовою їхньої професійної підготовки, хоча на сьогодні, його роль та місце в системі підготовки фахівця майже втрачено. Ця дисципліна – ефективний засіб профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я людини. Втрата статусу фізичного виховання, як навчальної дисципліни, зменшення аудиторних годин сприяють зниженню якості підготовки фахівців з набуття фізичної культури особистості.

Дистанційна освіта має право існувати поряд з очною формою навчання і бути її логічним поєднанням та взаємо-доповненням. Вона має значні можливості у неперервності та систематичності самостійної роботи студентів; підвищує ефективність контролю за цим видом роботи з боку викладача; сприяє саморозвитку та самовдосконаленню викладацької майстерності; підвищує якість теоретичних та методичних знань; надає студентам право вибору виду фізкультурно-спортивної діяльності та вільного вибору часу для занять; надає рівні права для залученості студентів з різними ступенями проблем у стані здоров'я.

Проте існують певні орієнтири на які вона має спиратися – якість такого виду освіти залежить від само-організованості студента та бажання викладача вдосконалювати свою професійну підготовленість.

Отже, дистанційні заняття фізичним вихованням допомагають формуванню більш об'ємного теоретичного багажу, сприяють збереженню здоров'я, мотивують до здорового способу життя за умови свідомої самоорганізації студента.

**Список використаної літератури**

1. Бойчук Ю.Д., Мірошніченко О. М. Здоров'язбережувальні технології в інклюзивній освіті. *Інклюзивне та інтегроване навчання : стан, проблеми і перспективи* : зб. наук праць. Харків, 2019. 24-28.
2. Дзензелюк Д. Актуальність самостійних форм занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. *Молода спортивна наука України*, 2011, Вип. 15, Т. 2. С. 47-51.
3. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2011, Вип. 15, Т. 2. С. 106-109.
4. Кривенцова І. В. Поняття про фізичну культуру майбутніх педагогів. *Педагогіка, психологія та*





- медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2009, №4. 58-61.
5. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Пашкевич С. А., Блізнюк С. С. Особливості викладання фізичного виховання майбутнім педагогам-філологам. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2017, 147 (2). 68-71.
  6. Селецкая Т. Г. Исследование мотивов, побуждающих студенток заниматься физической культурой и спортом. *Современные проблемы физической культуры и спорта* : матер. VIII науч. конференции молодых ученых Дальнего Востока. Хабаровск : ДВГАФКС, 2005.
  7. Томащук О. Г., Сенько В. І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах. *Наукова думка сучасності і майбутнього* : зб. статей (26 грудня 2017 р. - 10 січня 2018 р.), 2018. С. 64 – Режим доступу: [naukam.triada.in.ua](http://naukam.triada.in.ua)

---

### **Відомості про авторів**

---

**Кривенцова Ірина Володимирівна**, кандидат педагогічних наук, доцент  
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди  
м.Харків, Україна  
[orcid.org/0000-0001-6931-3978](https://orcid.org/0000-0001-6931-3978)  
E-mail: [Kriventsova.ira@ukr.net](mailto:Kriventsova.ira@ukr.net)

**Клименченко Вікторія Григорівна**, старший викладач кафедри одноборств,  
фехтування і силових видів спорту  
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди  
м.Харків, Україна  
[orcid.org/0000-0001-9431-8172](https://orcid.org/0000-0001-9431-8172),  
E-mail: [lubich310@gmail.com](mailto:lubich310@gmail.com)

**Іванов Олександр Валентинович**, старший викладач кафедри одноборств,  
фехтування і силових видів спорту  
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди  
м.Харків, Україна  
[orcid.org/0000-0003-0370-3038](https://orcid.org/0000-0003-0370-3038),  
E-mail : [ivanovalexandr67@ukr.net](mailto:ivanovalexandr67@ukr.net)