УДК 796.011.3:[378.018.43:616-036.21]](477)

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-84-97

Глоба Тетяна Анатоліївна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

доцент кафедри фізичного виховання та спорту

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара,

м. Дніпро, Україна.

Tatyana.Globa05@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3442-4250>

АНАЛІЗ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, СПРИЧИНЕНИЙ COVID-19

Зі стрімким розвитком новітніх технологій і незупинними процесами глобалізації можливості здобути нові знання та уміння значно поширюються і набувають нових варіацій і форм. Мережа пропонує нам безліч онлайн-курсів на будь-який смак; у вільному доступі знаходиться необмежена кількість відеолекцій для ознайомлення з цікавими галузями; за сприяння фахівців щороку розробляються і виходять у світ десятки якісних сайтів наукового спрямування. Загалом, людина ХХІ століття має достатньо електронних ресурсів для самоосвіти.

Дистанційне навчання набирає обертів і на державному рівні. Зокрема, у багатьох закладах вищої освіти поряд з денною, заочною та вечірньою формами навчання впроваджується дистанційна, і з кожним роком така система користується все більшою популярністю. Що стосується визначення самого поняття як «Дистанційне навчання», то, ґрунтуючись на терміні, зазначеному в МОН України і поєднуючи з думками працівників сфери освіти, в цілому трактувати дане явище можна так: дистанційне навчання – це процес набуття знань і розвитку навичок, що відбувається за рахунок взаємодії віддалених один від одного здобувачів знань та викладачів, які з'єднуються за допомогою визначеної Інтернет-платформи у певний час. Воно вимагає наявності технічного обладнання (комп'ютери, телефони з доступом до Мережі) в усіх учасників процесу (Биков, 2005; Воронкін, 2009).

Особливої актуальності у всьому світі онлайн-навчання набуло через лютування пандемії COVID-19. Небезпечний вірус змусив перейти до нової форми навчання і викладання як школярів і вчителів, так і студентів і викладачів. Складні обставини, звичайно, завдали немало клопоту усій системі освіти, але досвідчені фахівці змогли взяти ситуацію під контроль і певною мірою налаштувати здобувачів знань прийняти виклик, що його кидає зовнішнє середовище.

Дистанційне навчання, за своєю сутністю, є абсолютно нейтральним. Воно виявляє свої гарні чи погані сторони в залежності від підходів його учасників, методики користування його приладами та загального контексту. Однак, на підставі досвіду багатьох здобувачів знань та їх родин в цілому протягом вже понад одного року, можна умовно виділити переваги та недоліки дистанційного навчання. Основні переваги, які приваблюють учасників такого формату:

- можливість отримувати бажаний освітній рівень, не виходячи з дому, а значить, і не витрачаючи час і кошти на проїзд. Дана особливість є зручною для студентів, навчальний заклад яких знаходиться в іншому місті. Особливо важливою і потрібною є функція дистанційної освіти у період пандемії;

- швидка комунікація з викладачем за допомогою електронної пошти чи месенджера. Іноді письмова відповідь від наставника на питання, що виникло в процесі підготовки, сприймається краще, ніж почута. Тим паче, смс-повідомлення можна прочитати декілька разів і краще засвоїти інформацію.

Недоліками можуть виступати:

- недостатня соціалізація та комунікація одногрупників між собою та з викладачем. У подальшому житті в даних навичках виникне потреба;

- ненадійність технічного обладнання та проблеми зі зв'язком. Нерідко можна почути, що хтось не зміг під'єднатися до лекції чи семінару через те, що вимкнули світло чи зник Інтернет.

Проте, варто зважати на те, що в кожному закладі освіти можуть виникати свої особливості, а іноді й зовсім непередбачувані ситуації (Павленко, 2007; Самолук, 2013).

Дані узагальнення стосуються й предмету фізичної культури. Під час пандемії особливо важко організувати навчальний процес, оскільки частково відсутня можливість спостерігати за тим, як виконують студенти вправи та чи виконують взагалі. Якщо при змішаній формі навчання здобувачі знань могли приходити до спортивного комплексу і здавати нормативи, то тепер це зробити дещо складніше, оскільки хлопець чи дівчина мають здавати фізичні навантаження без безпосередньої підтримки фахівця, який би міг допомогти та сприяти безпеці під час процесу (веб-камера все ж таки не може достатньо чітко демонструвати, чи правильно людина здійснює рухи та чи не загрожує вона якимось чином своєму здоров'ю).

Однак дистанційна «Фізична культура» є доволі ефективною, якщо користуватися порадами викладача. Наприклад, можна займатися у зручний для себе час та зручному темпі, дотримуючись певної періодичності занять, щоб вправи, спрямовані на підтримку та поліпшення здоров'я, не перетворилися на шкідливі. Отже, «домашня фізкультура» подобається тим людям, які переймаються, чи не відстають вони від інших. Це, звичайно, знижує мотивацію, однак разом із тим і зменшує стрес.

У 2020 році перше місце серед пошукових запитів – зайняла дистанційна освіта, бо саме через неї багато суперечок. Суспільство ставиться негативно до такої форми навчання, через те, є сильний вплив на здоров'я. Наразі проблеми зі здоров'ям на дистанційному навчанні розповсюджена проблема, хтось з ними встиг зітнутися, хтось ще ні. Тому мета цієї статті показати вплив такого способу життя на організм людини та запобігти хворобам чи показати як не довести їх до гострої стадії. Багато проблем психічного здоров'я загострюються під час перебування в умовах карантину та самоізоляції. На разі достатньо багато інформації про зростання тривожних та депресивних розладів, проте інша сторона залишається не помітною за межами родин – сімейні стосунки. Проблеми у сімейних та соціальних стосунках є одним з найпоширеніших наслідків перебування людей в умовах обмеження свободи. Проблеми у родині можуть виникати через страх за їх здоров'я, через обурення, що вони не турбуються про ваше, втому від численних спроб заспокоїти літніх батьків та забезпечити стабільність дітям під час віддаленої роботи, стрес через проживання далеко від сім'ї чи у випадку захворювання потреба у додатковій ізоляції від сім'ї та друзів.

Аналіз наукових літературних джерел та практики показав, що впровадження в освітній процес онлайн занять, та дистанційної форми занять вимагає від керівництва закладів вищої освіти реорганізації всієї системи освіти, у тому числі й переосмислення ролі дисципліни «Фізична культура». Науковці стверджують, що зміни, які відбуваються у структурі та змісті освіти, є необхідністю і відображенням тих процесів, які виникають у соціумі, а особливо актуальною є в період сьогодення, коли у світі лютує пандемія спричинена коронавірусом COVID-19. Нам імponує думка І. Прокопенко та С. Бережної в якій вони закликають заклади вищої освіти в Україні здійснювати інноваційні рішення та запроваджувати дистанційне навчання з використанням різних веб-серверів, платформ, ресурсів та соціальних мереж (Berezhna S., Prokopenko I., 2020). Науковці С. Браммер та Т. Кларк вважають, що пандемія зумовила необхідність застосування найбільшої та найшвидшої трансформації педагогічної діяльності яка коли-небудь спостерігалась у сучасних університетах, це призвело до збільшення навантаження на науково-педагогічних працівників, а також що багато нововведень, застосованих під час пандемії, будуть корисними для студентів і після кризи (Brammer S., Clark T., 2020).

Проблемам використання дистанційного навчання у закладах вищої освіти присвячено велика кількість досліджень, зокрема наукові праці відображені в роботах: Л. Волошко, 2004., О. Воронкіна, 2009., Н. Самолук & Швець, 2013., І. Прокопенко, 2020., С. Бережна, 2020 та ін.

Мета роботи – проаналізувати вплив дистанційного навчання на спосіб життя студентської молоді. Згідно з метою були поставлені такі завдання: проаналізувати актуальність дистанційного навчання;

визначити переваги та недоліки дистанційного навчання; визначити особливості організації занять фізичною культурою під час карантину різних закладів вищої освіти України.

Для вирішення поставлених завдань використовувалась наступні методи дослідження. Зокрема, аналіз науково-методичної літератури. Соціологічні методи дослідження (анкетування) застосовували з метою визначення ставлення студентів ДНУ імені Олеса Гончара стосовно дистанційного навчання.

Згідно з даними вчених, здоров'я людини більш ніж на 50% зумовлено її способом життя, на 40% – соціальними і природними умовами, а також спадковістю, і лише 10% залежить від медичного обслуговування. «Здоровий спосіб життя» включає фізичне здоров'я, духовне здоров'я і соціальне здоров'я. Взаємообумовленість цих понять виступає твором їх результату. Якщо будь-який з трьох компонентів дорівнюватиме нулю, то й загальний показник буде нуль (Литвиненко, 2012).

До переходу на дистанційне навчання, у більшості був певний розпорядок дня, було більше рухової активності, пари з фізкультури проводилися активніше, була постійна зміна обстановки. Менше завдань, більше часу на їх виконання. Тобто дотримувалися ми здорового способу життя. З переходом на дистанційне навчання здоровий спосіб життя дуже змінився, причому в негативну сторону. Ми стали проводити багато часу сидючи за комп'ютером, ноутбуком та іншими гаджитами, виконуючи завдання, які треба здати у певний строк. В одній і тій самій кімнаті студенти сплять вночі, навчаються вдень, відпочивають ввечері. Нічого навколо не змінюється, увага розсіюється, прокрастинація посилюється. Людина, яка перебуває в ситуації невизначеності, відчуває підвищення тривоги.

Все це приводить до того, що постійно нервуються, поспішаємо, таким чином наш психологічний стан – (це стан, який розвивається в людині в процесі її соціально значущої діяльності і впливає на психологічні та фізіологічні функціональні процеси в організмі людини) погіршується. Виникає стрес, виникають порушення механізмів саморегуляції, відбувається погіршення трудової діяльності і відбуваються зриви, які призводять до виникнення небезпечних ситуацій. При стресових ситуаціях різко підвищується вміст адреналіну у крові, серце працює активніше, звужуються кровоносні судини, підвищується температура тіла, рівень глюкози у крові зростає. У результаті в організмі виникають фізіологічні порушення, розлади нервової, серцево-судинної систем тощо. До цих розладів належать нервовість, роздратованість, тривога, агресивність, втома, загострення хвороби – що дуже часто стається на дистанційному навчанні. Тривала стресова ситуація призводить до багатьох психосоматичних захворювань: психозів, неврозів, захворювань мозку, серцево-судинних захворювань, інфаркту, гіпертонічної хвороби, шлунково-кишкових захворювань,

зниження імунітету, онкологічних захворювань, а також розвитку алкоголізму, наркоманії, суїциду (Волошко, 2004; Литвиненко, 2012).

У 2016-му Американська асоціація кардіологів, а з нею і ВООЗ визначили мінімально необхідні для здоров'я норми фізичної активності. Це 150 хвилин помірного навантаження на тиждень, до якого належать швидка хода та прогулянка з собакою, або 75 хвилин інтенсивних вправ, біг чи катання на велосипеді. Фізичні навантаження добре впливають на серцево-судинну систему і допомагають запобігти – 80% серцевих хвороб, під час них організм насичується киснем, відповідно тканини та органи загалом краще працюють. Також фізична активність сприяє нейропластичності, у результаті чого підвищується наша здатність навчатися і покращуються когнітивні функції, зокрема пам'ять, увага, мислення та орієнтування в просторі. Нещодавнє дослідження, яке охопило мільйон людей, показало, що в середньому норма сну становить 6,5-7,5 години, хоча це досить індивідуально. Вчені виділяють фазу швидкого сну, яка триває 15 хвилин, і повільний сон, що продовжується протягом 75 хвилин. Різним людям потрібно від 4 до 6 таких 90-хвилинних циклів, а це від 6 до 9 годин. Значно більша або значно менша тривалість сну призводить до передчасної смерті (Скороход, 2019).

Згідно з опитуваннями Радіо Свобода, дуже багато часу ми стали проводити зі смартфонами, що псує наш зір та поставу. Так результати опитування «Радіо Свобода» на запитання «з якими медіапристроями ви почали проводити більше свого часу?» показало (рис.1). (<https://www.radiosvoboda.org/a/kyiv-molod-pro-karantin/30532311.html>).

Рис. 1. Розподіл відповідей щодо проведення свого часу з тими чи іншими медіапристроями в період карантину.

Для того, щоб дистанційне навчання не завдало проблем та шкоди, треба привести в норму свій спосіб життя. Приведемо декілька лайфхаків. Лайфхаки – це корисна порада, яка допомагає вирішувати побутові проблеми, тим самим заощаджуючи час. Під час карантину більшість піклується про своє фізичне здоров'я, забуваючи про психічне. Ми пам'ятаємо, що потрібно мити руки, але забуваємо про інші фактори,

дотримання яких допоможе зберегти позитивні думки та емоційну стабільність. Вплив умов карантину на наше психічне здоров'я та самопочуття не варто недооцінювати. Життєва ситуація, у якій ми опинилася є не звичною для усіх нас, вона мобілізує в нас сили, щоб справлятися з власним стресом та підтримувати значимих для нас людей. Саме тому важливо не витрачати власний час та енергію на питання, які вирішити не можливо, зміни, які не настануть раніше визначеного для них часу, й на конфлікти, яких можна уникнути. Цілі, які ви ставите перед собою або ж приймаєте для себе від оточення мають бути реалістичними, зрозумілими. Це наповнює їх сенсом, а результати подоланих викликів сприймаються як винагорода. Наведемо приклад умов яких необхідно дотримуватись під час дистанційного навчання, щоб уникнути негативного впливу на стан здоров'я студентської молоді.

Різноманіття. Ваші активності, якими плануєте наповнити свій день можуть бути різні, проте важливо, щоб одні не перетягували на себе увесь ваш ресурс. Наприклад, ви вчилися дистанційно, а потім замість «відпочинку» на дивані, пішли прогулятися або виконали вдома загально розвиваючі вправи. Під час цього ваш мозок відпочив (зміну активностей можна вважати відпочинком), а тіло попрацювало. І таким чином ми створюємо собі різноманіття. Також фізична активність має позитивний вплив на психологічні чинники, як відомо, під час виконання вправ у крові збільшується рівень кисню, краще протікають життєво важливі процеси.

Відпочинок. Згадайте ситуації, коли вам потрібно було щось знайти, водночас у вас горіли «дедлайни» (дедлайн – крайній термін дата або час), до якого має бути виконано певне завдання – по одній справі, а поруч хтось вимагав уваги по іншій справі. Щоб цього уникнути найкраще скористатися принципом «мінімалізму та лаконічності». Насправді багато речей впродовж карантину можуть абсолютно не знадобитися, проте вони можуть займати місце як фізично, так і психологічно у вашій голові. Іншими словами ми завжди думками повертаємося до справ, які не закінчили чи плануєте наперед, щоб заощадити сили та енергію.

Планування. Планування наперед є не просто корисною рекомендацією, а й дійсно дієвим ресурсом. Уявіть, що ви збираєтесь у магазин не плануючи щось конкретно придбати, по завершенню закупів ви з дивом розумієте, що витратили на це більше часу й можливо навіть значно більше коштів. А тепер перенесіть це на побутову рутину й ви помітите, що насправді дуже багато часу витрачається на обдумування ідей на кшталт «а якщо...» чи опанування тривоги, що час спливає. Не треба відкладати на потім те, що можете зробити впродовж наступних 15 хвилин (Самолук & Швець, 2013).

Немає сумнівів, що спорт є чи не найкращим способом зробити своє здоров'я міцнішим, а тіло витривалішим. Але в умовах дистанційного навчання та обмеженої рухливості постає проблема

збереження нормальної фізичної підготовки. Однак, її можна вирішити належною організацією занять у тих умовах, в яких весь світ і Україна зокрема опинилися.

Фахівці по-різному підійшли до формування умов занять фізичною культурою під час пандемії. Нами було проаналізовано ряд закладів вищої освіти України стосовно викладання дисципліни «Фізична культура» під час карантинних обмежень спричиненими коронавірусом COVID-19.

Так, у Криворізькому державному педагогічному університеті (КДПУ) студенти 1-3 курсів мають ознайомитися з теоретичним матеріалом з основ фізичного виховання; він надається через електронну пошту або Viber. Практична робота полягає в написанні реферату з теми за відповідним до навчального процесу модулем. У період карантину студенти також мають виконувати фізичні вправи за відеоматеріалами, котрі надає викладач. Звичайно, в залежності від курсу, спеціальності та викладача форма проведення занять може дещо змінюватися та варіюватися. У попередньому абзаці наведені загальні тенденції, від яких тренер, так би мовити, має відштовхуватися (Офіційний сайт).

У Харківському національному університеті міського господарства імені О. М. Бекетова (ХНУМГ) колектив кафедри фізичного виховання і спорту також підготував умови для дистанційного навчання. Передусім, варто відмітити, що зв'язок з викладачами підтримується за допомогою використання технічних засобів, зокрема таких навчальних ресурсів: додатків Microsoft Teams, Viber, Zoom, Facebook, електронної пошти та мобільного зв'язку з викладачами. Для тренувань студентів фахівці підбирають теоретичний матеріал і такі допоміжні відеолекції, завдання і комплекси вправ, які не вимагають спеціального обладнання та можуть виконуватися в домашніх умовах. За тим, як студенти дотримуються роботи з запропонованих фізичних навантажень викладачі слідкують за допомогою тестів та відеозвітів. Додаткові бали виставляються за участь у дистанційних тренуваннях. На офіційному сайті ХНУМГ розміщена більш детальна інформація стосовно теоретичного і практичного блоків занять, наявні рекомендації щодо індивідуального підбору комплексу прав та їх послідовності, а також зразки відеосюжетів виконання цих вправ студентами (<https://fvs.kname.edu.ua/index.php/uk/>).

У Таврійському державному агротехнологічному університеті імені Дмитра Моторного (ТДАТУ) є наявна власна система дистанційного навчання. Вона включає в себе різні завдання, котрі у загальному значенні мають підтримувати нормальний рівень фізичного стану студента, несуть у собі оздоровчу спрямованість, спрямований розвиток усвідомленого ставлення до самостійних занять фізичною культурою на основі ретельного самоаналізу (до речі, на сайті ТДАТУ наявні спеціальні тести для вивчення свого функціонального стану). Особливістю організації опанування даної дисципліни в університеті є те, що зв'язок відбувається між студентом та викладачем у формі звітів.

Так, здобувач освіти має вести щоденник самоконтролю, і кожного тижня висилати його на електронну скриньку свого викладача. Самостійні заняття включають в себе як теорію (написання рефератів), так і практику (завдання даного типу розбиті по тижням і передбачають виконання фізичних вправ комплексно та впродовж дня). На сайті даного закладу освіти розміщені завдання для студентів, відповідно до їх функціональних груп (основна, спеціальна та звільнених). Не дивлячись на достатньо унормований процес навчання, викладачі кафедри, як і в попередніх випадках, залишили свої контакти на випадок виникнення питань у здобувачів освіти (<http://www.tsatu.edu.ua/fvs/dystancijne-navchannja/>).

Дещо схожа організація освітнього процесу з фізичного виховання у Київському політехнічному інституті імені Ігоря Сікорського (НТУУ КПІ). Як і в щойно розглянутому ТДАТУ, кафедра фізичного виховання та спортивного вдосконалення підготувала теоретичні матеріали та виклала завдання практичного характеру, які здійснюються після аналізу власного стану; результати щоденного аналізу мають включати в себе частоту пульсу, показники АТ (артеріального тиску) у стані спокою та інші, і записуватися до відповідного щоденника у визначені періоди. Така методика дозволяє не лише викладачу стежити за успішністю студента, а й студенту контролювати свої фізичні можливості. На сайті також наявні теми рефератів та комплекси вправ для самостійних занять. В основному, викладачі комунікують зі студентами через систему Moodle, однак надсилати реферат чи звернутися з іншого питання можна на електронні адреси відповідальних за навчальні відділення (<http://fv.fbmi.kpi.ua/>).

Ознайомлюючись з організацією занять фізичною культурою у закладах вищої освіти слід звернутися й до власного досвіду. У Дніпровському національному університеті імені Олеся Гончара (ДНУ) заняття відбуваються через систему Microsoft Teams, однак при потребі зв'язатися з викладачем можна через месенджер або електронну пошту. Завдання студент отримує в залежності від власної медичної групи, вони можуть бути як практичного, так і теоретичного характеру. Щотижня викладач представляє здобувачам знань комплекс тренувань у формі відеолекцій, і вони можуть займатися під час пари або ж тоді, коли зручно (спираючись на самопочуття). Нормативи здаються в онлайн режимі по відеозв'язку.

Якщо перші чотири заклади вищої освіти були проаналізовані, орієнтуючись на розкритий на сайтах матеріал, то ситуацію в ДНУ імені О. Гончара описано з особистого досвіду. Однак, у всіх розглянутих закладах вищої освіти можна виявити спільні тенденції проведення занять.

Також нами було проведено анкетне опитування в якому прийняло участь 60 студентів другого курсу факультету медичних технологій діагностики та реабілітації Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Анкета містила 10 запитань, де визначалась думка студентів стосовно дистанційного навчання див. табл. 1.

Таблиця 1

Ставлення студентів стосовно дистанційного навчання (n = 60)

№ п/п	Питання	Відповіді на питання			
		Так	Ні	%	%
1	Чи стали ви проводити більше часу вдома	40	20	67	33
2	Ваш психоемоційний стан погіршився	35	25	58	42
3	Ви стали менше займатися спортом	49	11	82	18
4	Ви стали більше відпочивати	37	23	62	38
5	Чи суттєво змінився Ваш розпорядок дня	44	16	73	27
6	Чи хотіли б ви постійно знаходитись на дистанційному навчанні	31	29	52	48
7	Чи відчуваєте негативний вплив від сидячого способу життя	34	26	57	43
8	Чи знаходите ви щось позитивне на дистанційному навчанні	32	28	53	47
9	Чи стали ви краще вчитися	27	33	45	55
10	Ви займаєтеся спортом самостійно	25	35	42	58

Отримані відповіді дали змогу з'ясувати, що у найбільшій кількості респондентів – 44 студента (73%) змінився розпорядок дня, – 49 (82%) респондентів стали менше займатись спортом, а також на питання «Чи стали ви проводити більше часу вдома» – 67% відповіли що «Так». А також слід зазначити, що – 57% респондентів відчуваєте негативний вплив від сидячого способу життя. Та – 58% респондентів зазначили, що під час дистанційного навчання їхній психоемоційний стан погіршився, що в свою чергу може негативно сказатись на успішності студентської молоді та їх рівня фізичного здоров'я.

Висновки. У більшості студентів змінився спосіб життя, вони стали більше сидіти вдома, менше займатися спортом, половина відчуває негативний вплив карантину, проте деякі знаходять позитивні моменти у дистанційному навчанні. Це опитування підтверджує те, що у студентів змінилося життя, зокрема знизилася фізична активність, тому потрібно займатися спортом та мислити позитивно, аби підтримувати себе здоровим. Дистанційні заняття з фізичної культури, при гарному налаштуванні навчального процесу є ефективним засобом підтримувати власне здоров'я під час карантину, як фізичне, так і психологічне, оскільки воно допомагає певною мірою зняти стрес і відволіктися від навантаження, яке викликають гаджети при постійному використанні.

Підсумовуючи вищевикладене, можна запевнитися, що дистанційне навчання в цілому та з предмету «Фізична культура» зокрема має як свої переваги, так і недоліки. При якісній організації освітнього процесу та самостійному усвідомленні того, що займатися потрібно незалежно від умов, можна без відчутних негараздів досягти гарних результатів у навчанні. Головне тут – співпраця викладачів на студентів.

Перспективи подальших розвідок передбачають вивчення нових форм та умов занять фізичною культурою під час пандемії різних закладів вищої освіти Європи та світу.

Список використаної літератури

- 1. Биков В. Ю.** Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби технології: монографія / [В. Ю. Биков, О. О. Гриценчук, Ю. О. Жук та ін.]; Академія педагогічних наук України, Інститут засобів навчання. Київ: Атіка, 2005. 140 с.
- 2. Воронкін О. С.** Організація дистанційних технологій навчання на основі комп'ютерних інформаційних систем вищих навчальних закладів України. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/ejournals/vsunud/2009-6E/09vosnzu.ht>.
- 3. Самолюк Н., Швець М.** Актуальність і проблемність дистанційного навчання. *Нова пед. думка*. 2013. № 1.1. С. 193–197.
- 4. Berezhna S., Prokopenko I.** Higher Education Institutions in Ukraine during the Coronavirus, or COVID-19, Outbreak: New Challenges vs New Opportunities. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2020. Vol. 12, Is. 1. Sup. 2. P. 130–135.
- 5. Brammer S., Clark T.** COVID-19 and management education: reflections on challenges, opportunities, and potential futures. *British Journal of Management*. 2020. Vol. 31. P. 453–456.
- 6. Литвиненко О. М.** Формування здорового способу життя в студентської молоді. *Наукові праці Чорноморського держ. ун-ту імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Сер.: Педагогіка. 2012. Т. 199. Вип. 187. С. 42–46.
- 7. Волошко Л. Б.** Дистанційна освіта як форма навчання студентів з особливими потребами. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. праць*. Київ: Університет «Україна», 2004. 448 с.
- 8. Скороход О. М.** Яким чином здоровий спосіб життя впливає на організм та які довгострокові наслідки цього впливу? Режим доступу: <http://www.nas.gov.ua/UA/Messages/Pages/View.aspx?MessageID=5147>.
- 9. Офіційний сайт Радіо Свобода Україна.** Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/a/kyiv-molod-pro-karantin/30532311.html>.
- 10. Офіційний сайт кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету.** Режим доступу: <https://kdpu.edu.ua/fizychnoi-kultury-ta-metodyky-ii-vykladannia/zahalna-informatsiia/pro-kafedru.html>.
- 11. Офіційний сайт кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова.** Режим доступу: <https://fvs.kname.edu.ua/index.php/uk/>.
- 12. Офіційний сайт кафедри фізичного виховання і спорту Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного.** Режим доступу: <http://www.tsatu.edu.ua/fvs/dystancijne-navchannja/>.
- 13. Офіційний сайт кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського».** Режим доступу: <http://fv.fbmi.kpi.ua/>.

References

- 1. Bykov, V. Iu.,** Hrytsenchuk, O. O., & Zhuk, Yu. O. (2005). Informatsiine zabezpechennia navchalno-vykhovnoho protsesu: innovatsiini zasoby tekhnolohii [Information support of the educational process: innovative means of technology]. K.: Atika [in Ukrainian].
- 2. Voronkin, O. S.** (2009). Orhanizatsiia dystantsiinykh tekhnolohii navchannia na osnovi kompiuternykh informatsiinykh system vyshchykh navchalnykh zakladiv Ukrainy [Organization of distance learning technologies based on computer information systems of higher educational institutions of Ukraine]. Retrieved from <http://www.nbu.gov.ua/ejournals/vsunud/2009-6E/09vosnzu.ht> [in Ukrainian].
- 3. Samoliuk, N.,** & Shvets, M. (2013). Aktualnist i problemnist dystantsiinoho navchannia [Relevance and problems of distance learning]. *Nova ped. dumka – New pedagogical thought*, 1.1, 193-197 [in Ukrainian].
- 4. Berezhna S.,** & Prokopenko I. (2020). Higher Education Institutions in Ukraine during the Coronavirus, or COVID-19. Outbreak: New Challenges vs New Opportunities. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, Vol. 12, Is. 1, Sup. 2, 130-135 [in English].
- 5. Brammer, S.,** & Clark, T. (2020). COVID-19 and management education: reflections on challenges, opportunities, and potential futures. *British Journal of Management*, 31, 453-456 [in English].
- 6. Lytvynenko, O. M.** (2012). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia v studentskoi molodi [Formation of a healthy lifestyle in student youth]. *Naukovi pratsi Chornomorskoho derzh. un-tu imeni Petra Mohyly kompleksu «Kyievo-Mohylianska akademiia»*. Ser.: Pedahohika – Scientific works of the Black Sea State University named after Petro Mohyla of the Kyiv-Mohyla Academy Complex. Ser.: Pedagogy, 199, 187, 42-46 [in Ukrainian].
- 7. Voloshko, L. B.** (2004). Dystantsiina osvita yak forma navchannia studentiv z osoblyvymy potrebamy [Distance education as a form of education for students with special needs]. *Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy – Current problems of education and upbringing of people with special needs*. K.: Universytet «Ukraina» [in Ukrainian].
- 8. Skorokhod, O. M.** (2019). Yakym chynom zdorovyi sposib zhyttia vplyvaie na orhanizm ta yaki dovhostrokovi naslidky tsoho vplyvu? [How does a healthy lifestyle affect the body and what are the long-term consequences of this effect?]. Retrieved from <http://www.nas.gov.ua/UA/Messages/Pages/View.aspx?MessageID=5147> [in Ukrainian].
- 9. Ofitsiinyi** sait Radio Svoboda Ukraina [Official site of Radio Liberty Ukraine]. Retrieved from <https://www.radiosvoboda.org/a/kyiv-molod-pro-karantin/30532311.html> [in Ukrainian].
- 10. Ofitsiinyi** sait kafedry fizychnoi kultury ta metodyky yii vykladannia Kryvorizkoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu [Official site of the department of physical culture and methods of its teaching Kryvyi Rih State Pedagogical University]. Retrieved from <https://kdpu.edu.ua/fizychnoi-kultury-ta-metodyky-iivkladannia/zahalna-informatsiia/pro-kafedru.html> [in Ukrainian].
- 11. Ofitsiinyi** sait kafedry fizychnoho vykhovannia i sportu Kharkivskoho natsionalnoho universytetu miskoho hospodarstva imeni O. M. Beketova

[Official site of the department of physical education and sports of Kharkiv National University of municipal economy named after O. M. Beketov]. Retrieved from <https://fvs.kname.edu.ua/index.php/uk/> [in Ukrainian].

12. Ofitsiyni sait kafedry fizychnoho vykhovannia i sportu Tavriiskoho derzhavnoho ahrotekhnolohichnoho universytetu imeni Dmytra Motornoho [Official site of the department of physical education and sports of Tavriya State Agrotechnological University named after Dmitry Motorny]. Retrieved from <http://www.tsatu.edu.ua/fvs/dystancijne-navchannja/> [in Ukrainian].

13. Ofitsiyni sait kafedry fizychnoho vykhovannia Natsionalnoho tekhnichnoho universytetu Ukrainy «Kyivskiy politekhnichnyi instytut imeni Ihoria Sikorskoho» [Official site of the department of physical education of the National Technical University of Ukraine «Kyiv Polytechnic Institute named after Igor Sikorsky»]. Retrieved from <http://fv.fbmi.kpi.ua/> [in Ukrainian].

Глоба Т. А. Аналіз проведення занять з фізичної культури з використанням дистанційного навчання та його вплив на спосіб життя студентської молоді, спричинений COVID-19

У статті наведено опис способу життя студентської молоді під час очного та дистанційного навчання, висвітлено особливості умов навчання у деяких ЗВО України. Досліджено та проаналізовано вплив дистанційного навчання на спосіб життя студентів. Наведені корисні лайфхаки, які допоможуть зберегти своє здоров'я. Було проаналізовано ряд ЗВО України стосовно викладання дисципліни «Фізична культура» під час карантинних обмежень, спричиненими коронавірусом COVID-19. Дослідження проводилися у таких ЗВО: Криворізький державний педагогічний університет; Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова; Таврійський державний агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного; Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського; Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара. Проведено анкетне опитування, в якому прийняло участь 60 студентів другого курсу факультету медичних технологій діагностики та реабілітації Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. З'ясовано, що у найбільшій кількості респондентів – 44 студента (73%) змінився розпорядок дня, 49 (82%) респондентів стали менше займатись спортом, 67% стали більше часу проводити вдома. Слід зазначити, що 57% респондентів відчуває негативний вплив від сидячого способу життя. Та – 58% респондентів зазначили, що під час дистанційного навчання їхній психоемоційний стан погіршився, що в свою чергу, може негативно сказатись на успішності студентів та їх рівні фізичного здоров'я. Доведено актуальність і доцільність обраної проблеми дослідження.

Ключові слова: дистанційне навчання, здоровий спосіб життя, лайфхаки, опитування, COVID-19.

Глоба Т. А. Анализ проведения занятий по физической культуре с использованием дистанционного обучения и его влияние на образ жизни студенческой молодежи, вызванным COVID-19

В статье приведено описание образа жизни студенческой молодежи во время очного и дистанционного обучения, освещены особенности условий обучения в некоторых ВУЗах Украины. Исследовано и проанализировано влияние дистанционного обучения на образ жизни студенческой молодежи. Приведенные полезные лайфхаки, которые помогут сохранить свое здоровье. Был проанализирован ряд ВУЗов Украины относительно преподавания дисциплины «Физическая культура» во время карантина, вызванного коронавирусом COVID-19. Исследования проводились в таких ВУЗах, как Криворожский государственный педагогический университет, Харьковский национальный университет городского хозяйства имени А. М. Бекетова, Таврический государственный агротехнологический университет имени Дмитрия Моторного, Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского, Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара. Проведен анкетный опрос, в котором приняло участие 60 студентов второго курса факультета медицинских технологий диагностики и реабилитации Днепропетровского национального университета имени Олеся Гончара. Установлено, что у наибольшего количества респондентов – 44 студента (73%) изменился распорядок дня, 49 (82%) респондентов стали меньше заниматься спортом, а также 67% стали больше времени проводить дома. Следует отметить, что 57% респондентов чувствует негативное влияние от сидячего образа жизни. И – 58% респондентов отметили, что при дистанционном обучении их психоэмоциональное состояние ухудшилось, что в свою очередь, может негативно сказаться на успеваемости студентов и их уровня физического здоровья. Доказана актуальность и целесообразность выбранной проблемы исследования.

Ключевые слова: дистанционное обучение, здоровый образ жизни, лайфхаки, опросы, COVID-19.

Globa T. Analysis of Conducting Physical Education Classes Using Distance Learning and its Impact on the Lifestyle of Student Youth Caused by COVID-19

The article describes the way of life of student youth during full-time and distance learning and highlights the peculiarities of learning conditions in some higher educational institutions in Ukraine. The influence of distance learning on the way of life of student youth is investigated and analyzed. It has been analyzed what distance learning can lead to if a person does not try to follow a healthy lifestyle. A number of higher educational institutions in Ukraine were analyzed in relation to the teaching of the discipline «Physical Culture» during quarantine restrictions caused by COVID-19. The research was conducted in the following higher educational institutions: Kryvyi Rih

State Pedagogical University; O. M. Beketov National University of Urban Economy in Kharkiv; Dmytro Motorny Tavriya State Agrotechnological University; National Technical University of Ukraine; Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute; Oles Honchar Dnipro National University. A questionnaire survey was also conducted in which 60 second-year students of the Faculty of Medical Technologies of Diagnosis and Rehabilitation of Oles Honchar Dnipro National University took part. It was found that the largest number of respondents – 44 students (73%) – changed their daily routine, 49 (82%) respondents began to play fewer sports, and 67% began to spend more time at home. It should also be noted that 57% of respondents feel the negative impact of a sedentary lifestyle, and 58% of respondents claimed that their psycho-emotional state deteriorated during distance learning, which in turn may negatively affect the success of student youth and their level of physical health. The relevance and expediency of the chosen research problem are proved.

Key words: distance learning, healthy lifestyle, tricks, polls, COVID-19.

Стаття надійшла до редакції 23.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В. М.