

УДК 378.015.3:796

РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗА ДИСТАНЦІЙНИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ НАВЧАННЯ

Віра Базильчук, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет.

ORCID: 0000-0002-5134-5047

E-mail: virabazylchuk@ukr.net

Олег Базильчук, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, Хмельницький національний університет.

ORCID: 0000-0002-8137-9950

E-mail: oleg.bazylchuk@gmail

У статті проаналізовано сучасні методи та технології взаємодії між студентами. Акцентовано увагу на технологіях і методах, які можуть допомогти зберегти або навіть підвищити рівень рухової активності студентів під час дистанційного навчання: організація онлайн-фітнес-класів через відеозв'язок або за допомогою відеоплатформ, яка дозволить студентам брати участь у тренуваннях безпосередньо із свого дому; застосування мобільних додатків для фітнесу, які пропонують тренувальні програми і вправи для підтримки рухової активності; застосування додатків, які пропонують рухливі вправи та завдання, що стимулюють студентів до активності, особливо якщо це виглядає як гра або конкурс; створення нагадувань або регулярних перерв для фізичної активності під час дистанційного навчання може допомогти студентам зберегти активний спосіб життя.

***Ключові слова:** рухова активність; здобувачі вищої освіти; освітній процес; фізичне виховання; дистанційне навчання; спортивні ігри; карантинні умови; заклади вищої освіти.*

DEVELOPMENT OF STUDENTS' MOTOR ACTIVITY USING DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES

Vira Bazylchuk, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor of Theory and Methods of Physical Education and Sports, Khmelnytsky National University.

ORCID: 0000-0002-5134-5047

E-mail: virabazylchuk@ukr.net

Oleg Bazylchuk, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Therapy, Occupational Therapy, Khmelnytsky National University.

ORCID: 0000-0002-8137-9950

E-mail: oleg.bazylchuk@gmail

The article analyzes the implementation of various modern methods and technologies of interaction between students in the educational process of higher education institutions, from the point of view of the skills of organizing and conducting online events. It was found that the development of students' motor activity and the organization of the educational process of physical education using distance learning technologies in emergency conditions and crisis situations has its own pedagogical, technical and social features, which must be resolved in order to ensure quality education and increase the

effectiveness of the educational process of higher education applicants. Based on the analysis of technological results that contribute to the improvement of the results of the use of distance technologies, the following “adaptive learning technologies”, “mobile learning”, “virtual”, “augmented and hybrid reality”, “Internet of things”, next-generation learning management systems, artificial intelligence and natural user interfaces have been selected. Attention is focused on technologies and methods that can help maintain or even increase the level of motor activity of students during distance learning: organization of online fitness classes through video communication or using video platforms, which will allow students to participate in training directly from their homes; the use of mobile applications for fitness, which offer training programs and exercises to support motor activity; the use of applications that offer mobile exercises and tasks that stimulate students to be active, especially if it looks like a game or a competition; creating reminders or regular breaks for physical activity during distance learning can help students maintain an active lifestyle. The need to provide students with opportunities for physical activity remotely, using technologies and innovations that are accessible and attractive to them.

Keywords: motor activity; students of higher education; educational process; physical education; distance learning; sports games; quarantine conditions; institutions of higher education.

Запровадження карантинних умов під час пандемії COVID-19, воєнного стану в Україні впливає на всі сфери життєдіяльності людини, а сферу освіти, зокрема, досить чутливо переживає період значних змін. Через загрозу життю та здоров'ю цивільного населення у переважній більшості регіонах України та постійним станом повітряних тривог, заклади вищої освіти (ЗВО) вимушені переорієнтовуватися на нові більш безпечні форми професійної підготовки студентів з урахуванням безпекових умов. Професійна підготовка в університетах країни, як правило, відбувається за денною формою навчання і за потреби передбачає дистанційне та змішане навчання з використанням новітніх інформаційно-комунікаційних технологій. Тому необхідно впроваджувати у навчальний процес закладів вищої освіти різноманітні сучасні методи та технології взаємодії між студентами, з точки зору навичок організації та проведення онлайн-заходів. У цей складний для країни час заклади вищої освіти мають стати освітніми центрами, які надають не лише якісні знання та практичні навички, а й безпечні умови для життя та здоров'я студентів, психолого-педагогічну підтримку та умови для самовдосконалення й особистісного розвитку студентів.

Мета статті: вивчення організації освітнього процесу з фізичного виховання за технологіями дистанційного навчання в надзвичайних умовах і кризових ситуаціях та її вплив на розвиток рухової активності студентів

Методи дослідження: компаративний аналіз наукової літератури, опитування викладачів, методи статистики.

Дистанційна освіта, як зазначають О. Шапран і Ю. Шапран (2023), «спрямована на вирішення актуальних проблем сучасного суспільства з урахуванням різноманітних факторів зовнішнього середовища та його потреб, з точки зору рівня компетентності високоосвічених фахівців із впровадженням сучасних інформаційних технологій, ефективних моделей навчання та моніторингу успішності студентів» [8, с. 895]. Науковці стверджують, що: «зростаюча потреба у якісній освіті, потреба у розвитку професійного мислення, активності та самостійності студентів, а також запровадження індивідуальних траєкторій навчання відповідно до запитів роботодавців призвели до пошуку інноваційних технологій навчання» [8, с. 895].

О. Чемерис зі співавторами (2022) стверджують, що: «вимушене дистанційне навчання стало викликом для всіх учасників освітнього процесу: навчальних закладів,

педагогів і студентів» [7, с. 50]. Науковці наголошують, що «організувати якісне навчання з використанням цифрових технологій, надихати й мотивувати студентів, є складністю дистанційного навчання і не тільки стимулює студентів до внутрішньої роботи, а й можливість розгортання діалогу, який дозволяє висловлювати найрізноманітніші пропозиції» [7, с. 50].

Ю. Ненько та О. Іващенко констатують, що «через заходи соціальної ізоляції та дистанційну передачу освітнього контенту оцінювання проводиться також дистанційно, екстрене дистанційне оцінювання не відбувалося б без посередництва технологій». Тому, на думку науковців: «залежно від предмета, що викладається, технологічної компетентності, особистої здатності викладача до інновацій та згоди студентів на запропоновані види діяльності, екстрене дистанційне оцінювання відбувається у формі само оцінювання, домашніх контрольних робіт, портфоліо та онлайн-тестів. Ситуація з пандемією COVID-19 та військовим станом в Україні змусила змінити середовище оцінювання» [4, с. 25].

На основі аналізу технологічних результатів, що сприяють покращенню результатів використання дистанційних технологій, науковцями К. П. Осадчою та С. О. Сисоєвою (2019) виділено такі найбільш перспективні з них: «технології адаптивного навчання, мобільне навчання, віртуальна, доповнена та гібридна реальності, «Інтернет речей», системи управління навчанням наступного покоління, штучний інтелект та природні користувацькі інтерфейси» [5, с. 275].

А. Литвин зі співавторами вважають, що «технологічний виклик полягає у створенні належної технологічної інфраструктури для забезпечення належної якості комунікації між студентами та викладачами, безперебійної роботи онлайн-платформ та використання спеціалізованого програмного забезпечення» [3, с. 445]. «Педагогічна складова цього завдання полягає в тому, щоб забезпечити належну підготовку студентів до дистанційного навчання та онлайн-освіти» [3, с. 490]. «Соціальний виклик полягає в тому, що дистанційне навчання може призвести до соціальної ізоляції студентів, що може погіршити їх психологічний стан і знизити академічну успішність» [3, с. 495].

Частково вирішити проблему викладання фізичного виховання в умовах дистанційного навчання в режимі «Online» науковці В. І. Пліско, Р. М. Радзієвський та І. Р. Радзієвський (2021) пропонують «методи зворотного зв'язку між студентами та викладачами та базується на вимірюванні частоти пульсу і дає можливість контролювати загальний стан учнів, оцінювати інтенсивність фізичного навантаження та фізичну активність, а також загалом дає можливість студентам здійснювати самоконтроль» [6, с. 26].

В науково-методичній літературі описано достатню кількість вдалих підходів в організації та проведенні освітнього процесу з фізичного виховання за технологіями дистанційного навчання. Так, кафедрою фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» розроблено та впроваджено в освітній процес курс дистанційних навчальних матеріалів, практична робота «Складання комплексу вправ зі спеціалізації з виду спорту» і практична робота «Антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану» [1, с. 199]. За твердженням одного з співрозробників даного комплексу С. О. Глядя «усі матеріали забезпечені методичними рекомендаціями, в яких наведено структура, зміст та вимоги до кожної роботи, яку обирають студенти за бажанням, а якість виконаної роботи

оцінюються викладачами за критеріями оцінки» [1, с. 199].

Вважаємо, що організація освітнього процесу з фізичного виховання здобувачів вищої освіти за допомогою технологій дистанційного навчання може здійснюватися за таких підходів:

✓ Створення відео-занять з різноманітними фізичними вправами і тренуваннями, які можна переглядати і виконувати вдома. Це можуть бути вправи з розминки, зміцнення м'язів, розтяжки тощо.

✓ Інтерактивні онлайн-заняття: Використання відео-конференційних платформ для проведення інтерактивних занять з фізичного виховання. Викладачі можуть демонструвати фізичні вправи у реальному часі, надавати інструкції та коригувати техніку виконання.

✓ Використання спеціалізованих мобільних додатків та онлайн-платформ з фітнес-програмами, які можна використовувати вдома.

✓ Спрямування зусиль студентів на виконання таких домашніх завдань з фізичного виховання, як запис результатів фізичних вправ, складання індивідуальних фітнес-планів або ведення журналу тренувань.

✓ Організація онлайн-конкурсів зі збору балів за активність учасників. Наприклад, можна провести змагання на краще виконання певних фізичних вправ або на найбільшу кількість кроків за день.

На нашу думку, важливо враховувати рівень фізичної підготовленості і можливості учасників, а також забезпечити безпеку при виконанні фізичних вправ вдома. Важливо створити мотиваційну атмосферу та підтримку для учасників, щоб вони мали бажання та енергію для розвитку рухової активності.

Вважаємо, що розвиток рухової активності студентів за допомогою технологій дистанційного навчання має свої особливості та підходи:

1. Врахування індивідуальних потреб, рівня фізичної підготовленості та інтересів студентів при плануванні занять руховою активністю. Це може включати у себе різноманітність фізичних вправ та тренувань для різних груп м'язів.
2. Залучення до освітнього процесу інтерактивних відео-занять, онлайн-тренувань та вебінарів, на яких студенти можуть брати участь, виконувати різні вправи та отримувати зворотний зв'язок від викладачів.
3. Сприяння спільному виконанню фізичних вправ та тренувань в онлайн-режимі, де студенти можуть спілкуватися, ділитися своїм прогресом і підтримувати один одного.
4. Використання спеціалізованих додатків або онлайн-платформ для моніторингу фізичної активності студентів, встановлення цілей та надання мотивації для досягнення їх.
5. Розробка фізичних вправ та тренувань, які можна виконувати в обмеженому просторі вдома без необхідності значної площі чи спеціального обладнання.
6. Акцентування уваги на правильній техніці виконання вправ і забезпечення безпечних умов для занять, включаючи рекомендації зі статусу здоров'я студентів.
7. Проведення онлайн-лекцій та семінарів щодо здорового способу життя, важливості рухової активності та її впливу на здоров'я та емоційний стан.

На сьогоднішній день важливим залишається питання ефективності самостійної форми роботи студентів у розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в організації освітнього процесу (рис. 1).

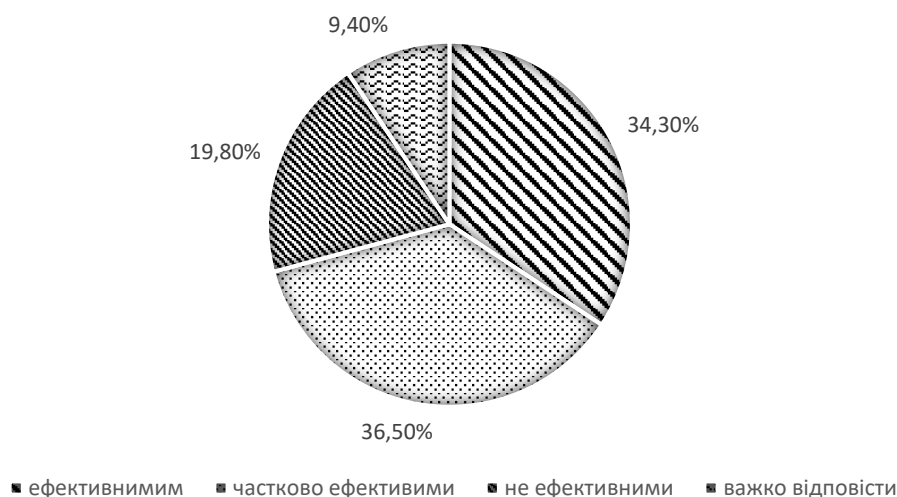


Рис. 1. Застосування самостійної форми роботи студентів у розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор (%)

Слід зазначити, що результати опитування викладачів про ефективність застосування самостійної форми роботи студентів у розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор розмістилися наступним чином: 34,3% опитаних вважають ефективними самостійні форми занять, 36,5% – частково ефективними, 19,8% – не ефективними і 9,4% – важко відповісти.

Отже, розвиток рухової активності студентів та організації освітнього процесу з фізичного виховання за технологіями дистанційного навчання в надзвичайних умовах і кризових ситуаціях має свої педагогічні, технічні та соціальні особливості, які необхідні для забезпечення якісної освіти та підвищення ефективності освітнього процесу здобувачів вищої освіти. Акцентуємо увагу на технологіях і методах, які можуть допомогти зберегти або навіть підвищити рівень рухової активності студентів під час дистанційного навчання: організація онлайн-фітнес-класів через відеозв'язок або за допомогою відеоплатформ, яка дозволить студентам брати участь у тренуваннях безпосередньо зі свого дому; застосування мобільних додатків для фітнесу, які пропонують тренувальні програми і вправи для підтримки рухової активності; застосування додатків, які пропонують рухливі вправи та завдання, що стимулюють студентів до активності, особливо якщо це виглядає як гра або конкурс; створення нагадувань або регулярних перерв для фізичної активності під час дистанційного навчання може допомогти студентам зберегти активний спосіб життя.

Загальний підхід повинен полягати у тому, щоб забезпечити студентів можливостями для фізичної активності віддалено, використовуючи технології та інновації, щоб зробити це доступним і привабливим для них.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Глядя С. О. Зміни у системі фізичного виховання студентів в умовах дистанційної форми навчання. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти*: матеріали 2-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 22–23 квітня 2021 р. Харків: Мадрид, 2021. С. 195–200.
2. Дрібас С., Пінська О., Даценко О. Особливості організації викладацько-студентської взаємодії в умовах дистанційного навчання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. Вип. 16. С. 56–62.
3. Литвин А. та ін. Ефективність впровадження дистанційного навчання в закладах вищої освіти: виклики та перспективи. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. № 3(9). С. 440–453.
4. Ненько Ю., Іващенко О. Дистанційне оцінювання здобувачів вищої освіти в умовах пандемії COVID-19. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. Т. 11, № 1. С. 22–27.
5. Осадча К. П., Сисоєва С. О. Стан, технології та перспективи дистанційного навчання у вищій освіті України. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2019. Т. 70, № 2. С. 271–284.
6. Пліско В. І., Радзівський Р. М., Радзівський І. Р. Критерії оцінювання інтенсивності фізичних навантажень студентів і школярів на заняттях з фізичного виховання в режимі “ONLINE”. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка серія педагогічна науки. Фізичне виховання та спорт*. 2021. Вип. 13. С. 21–27.
7. Чемерис О. та ін. Особливості впровадження дистанційного навчання в освітній процес закладів вищої освіти. Перспективи та інновації науки. *Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2022. № 13(18). С. 39–54.
8. Шапран О., Шапран Ю. Індивідуалізація професійної підготовки здобувачів вищої освіти засобами технології змішаного навчання в умовах воєнного стану. *Вісник науки та освіти. Серія: філологія, культура і мистецтво, педагогіка, історія та археологія, соціологія*. 2023. № 7(13). С. 891–905.

REFERENCES

1. Hliadia, S. O. (2021). Zminy u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv v umovakh dystantsiinoi formy navchannia [Changes in the system of physical education of students in the context of distance learning]. *Zdorov'ia natsii i vdoskonalennia fizkulturno-sportyvnoi osvity – National health and improvement of physical education and sports education: materials of the 2nd International scientific and practical conference*. Kharkiv: Madryd, 195–200 [in Ukrainian].
2. Dribas, S., Pinska, O., Datsenko, O. (2021). Osoblyvosti orhanizatsii vykladatsko-studentskoi vzaiemodii v umovakh dystantsiinoho navchannia [Individualities of the organisation of teacher-student interaction in the context of student learning]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy – Psychology: realism and perspectives, issue 16, 56–62* [in Ukrainian].
3. Lytvyn, A. et al. (2023). Efektyvnist vprovadzhennia dystantsiinoho navchannia v zakladakh vyshchoi osvity: vyklyky ta perspektyvy [Efficiency of implementing distance learning in higher education institutions: challenges and prospects]. *Aktualni pytannia u suchasni nauki – Topical questions in the dry sea, 3(9), 440–453* [in Ukrainian].
4. Nenko, Yu., Ivashchenko, O. (2023). Dystantsiine otsiniuvannia zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh pandemii COVID-19 [Remote assessment of higher education students in the context of the COVID-19 pandemic]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice, vol. 11, 1, 22–27* [in Ukrainian].
5. Osadcha, K. P., Sysoieva, S. O. (2019). Stan, tekhnolohii ta perspektyvy dystantsiinoho navchannia u vyshchii osviti Ukrainy [The state, technologies and prospects of distance learning in higher education in Ukraine]. *Informatsiini tekhnolohii i zasoby navchannia – Information technologies and learning tools, vol. 70, 2, 271–284* [in Ukrainian].
6. Plisko, V. I., Radziievskiy, R. M., Radziievskiy, I. R. (2021). Kryterii otsiniuvannia intensyvnosti fizychnykh navantazhen studentiv i shkoliariv na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia v rezhymy “ONLINE” [Criteria for assessing the intensity of physical activity of students and schoolchildren in physical education classes in the ‘ONLINE’ mode]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu “Chernihivskiy kolehium” imeni T. H. Shevchenka seriia pedahohichna nauky. Fizychno vykhovannia ta sport – Bulletin of the National University ‘Chernihiv Collegium’ named after T. G. Shevchenko, series of pedagogical science. Physical education and sport, issue 13, 21–27* [in Ukrainian].

7. Chemerys, O. et al. (2022). Osoblyvosti vprovadzhennia dystantsiinoho navchannia v osvitnii protses zakladiv vyshchoi osvity [Features of the introduction of distance learning in the educational process of higher education institutions]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriiia "Pedagogika", Seriiia "Psykhologhiia", Seriiia "Medytsyna" – Prospects and innovations of science. Series "Pedagogy", Series "Psychology", Series "Medicine", 13(18), 39–54* [in Ukrainian].
8. Shapran, O., Shapran, Yu. (2023). Indyvidualizatsiia profesiinoi pidhotovky zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy tekhnolohii zmishanoho navchannia v umovakh voiennoho stanu [Individualisation of Professional Training of Higher Education Applicants by Means of Blended Learning Technology in the Conditions of Martial Law]. *Visnyk nauky ta osvity. Seriiia: filolohiia, kultura i mystetstvo, pedagogika, istoriia ta arkhelohiia, sotsiolohiia – Bulletin of Science and Education. Series: philology, culture and art, pedagogy, history and archeology, sociology, 7(13), 891–905* [in Ukrainian].