

дистанції, перепад висоти, час подолання дистанції, маршрут (вигляд зверху на карті), приблизний розрахунок витраченої енергії. Істотно підвищить ступінь контролю наявність сенсорів (пульсометри, паверметри, сенсори кадансу), роботу яких синхронізують із гаджетами. Таким чином з'являється можливість здійснювати контроль не лише за зовнішнім обсягом навантаження, але і за внутрішнім, тобто за реакцією організму на навантаження. В Україні доступні такі додатки: 5K Trainer, Run keeper, Nike+ Running, Adidas miCoach Mobile, Endomondo Sports Tracker, Zombies, Run, TrailMix, STRAVA.

**Рекомендації.** Слід зауважити, що дані додатки ефективно можна використовувати для циклічних видів рухової активності: біг, ходьба, плавання, веслування, велосипедний спорт, біг на лижах та інші. При цьому слід зважати, що під час виконання навантаження в анаеробному режимі енергозабезпечення, втрачається лінійна залежність між інтенсивністю навантаження і ЧСС.

### Література.

1. Дергачова Л. Інформатизація навчального процесу з фізичної культури: використання навігаційних (GPS) та інших електронних пристроїв під час тренувань. [Електронний ресурс]. <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/24237/1/5.pdf>
2. Мобільні додатки для покращення спортивних результатів. [Електронний ресурс]. <https://www.gurt.org.ua/news/recent/33064/>
3. Ярмошук, О.О. Аналіз технологічних інновацій в сфері спорту. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 1, 2016, 442-453.
4. Strava [Електронний ресурс]. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Strava>
5. Tjonndal, A. Sport innovation: developing a typology. European Journal for Sport and Society, 14(4), 2017, 291-310.

## ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВНТУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

**Овчарук Василь, Овчарук Віра**

*Вінницький національний технічний університет  
Кафедра фізичного виховання  
vvovcharuk@gmail.com*

**Постановка проблеми.** Війна в Україні та кризисні явища останніх років в соціально-економічній, політичній і культурній сферах суспільства негативно відобразилися на можливостях повноцінної реалізації функцій фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти.

Відповідно до рекомендацій Міністерства освіти і науки України, з урахуванням рішення ректорату ВНТУ від 07.11.2022 р. та розпорядження по ВНТУ від 08.11.2022 р. № 03/34 «Про перехід на навчання з використанням дистанційних технологій», а також у зв'язку з воєнним станом, у Вінницькому національному технічному університеті (ВНТУ) відбулися зміни у графіку та організації освітнього процесу у поточному навчальному році. У другій половині семестру було запроваджено дистанційне навчання для здобувачів всіх освітніх рівнів та форм навчання, яке передбачає проведення лекційних, практичних, семінарських і лабораторних заняття в дистанційній формі. Для реалізації освітнього процесу в такому форматі стало необхідним використовувати внутрішню університетську електронну систему управління освітнім процесом і підтримки методичної та наукової роботи JetIQ VNTU. Все це поставило дисципліну «Фізична культура» ще у більш складні умови та вимагало змін в організації освітньої діяльності, процесі формування інтересу до занять і призвело до перегляду ставлення щодо проведення навчальних занять. Таким чином, уміння викладачів адаптувати зміст дисципліни «Фізична культура» з урахуванням професійної специфіки студентів технічного профілю прямо й активно впливає на результативність навчання студентів і формування у них мотивації до ведення здорового способу життя та стимулювання до фізичної активності.

Зважаючи на це, було запропоновано оптимізацію об'єктивних організаційно-діяльнісних та інтерактивних аспектів освітнього процесу.

**Обговорення.** Одним із основних завдань у діяльності закладів вищої освіти є збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Це завдання вирішується завдяки кафедрам фізичного виховання, робота яких полягає в послідовному формуванні фізичної культури особистості студентів, що дозволить їм в повній мірі оволодіти знаннями, вміннями та навичками сучасного фахівця під час навчання в університеті та готуватиме їх до майбутньої високопродуктивної праці на виробництві. Особливого значення в рамках нашої доповіді мають праці науковців, які присвячені проблемі збереження здоров'я студентської молоді та формуванні здорового способу життя [1, 4, 5, 6-10], а також науковців, які роблять акцент на всебічному розвитку організму, отриманні студентами необхідних знань та вмінь з організації самостійних занять і тренувань[2, 3].

Слід зауважити, що в процесі навчання основний акцент було зроблено на модифікацію традиційних університетських занять з фізичної культури. Кожне дистанційне он-лайн заняття містило вкраплення доцільної бесіди, лекції-бесіди або міні-наради в режимі тайм-ауту. Кожне поточне заняття містило тактичні складові: планування – виконання – поточний контроль – самоконтроль. Робоча навчальна програма при цьому носила рамковий характер, а в плануванні заняття й формуванні його варіативної складової брали участь самі студенти, як правило, стихійно сформований актив.

Оскільки і студент, і викладач наразі вважаються рівноцінними учасниками освітнього процесу, а сам навчальний процес у сучасній

парадигмі базується на основі співпраці, партнерства й довірливих стосунків між викладачем та студентом, то тандем взаємодії між ними можна теж вважати аспектом інтерактивного навчання. Тим більше, що в рамках експерименту і викладач, і студент мають обопільне й однакове право на тактичну, а частково і стратегічну зміну навчального процесу.

Постановка завдань на заняття через поточний контроль та самоконтроль, у зв'язку з вищевказаним, була нерозривно пов'язана із тактичним плануванням / видозміною аудиторної й самостійної роботи студентів.

Враховуючи самоініціативу й вибір студентом окремих компонентів фізичної та спортивно-ігрової активності, самостійна робота планувалася в максимальній кореляції «студент – викладач».

Отже, залежно від ефективності навчального процесу та його відповідності інтересам та потребам студентів, спільно коригувалося його змістовне наповнення, а також засоби й методи педагогічного впливу.

Так, на початку навчання студенти отримали навчально-методичні комплекси (НМК) в паперовому та цифровому вигляді на електронну пошту або в розділі «Навігатори навчальних ресурсів дисциплін» через систему JetIQ VNTU. Навчальним групам було запропоновано самостійно ознайомитися з освітнім стандартом, програмою, дидактичними матеріалами. Перша лекція також була спільною й мала настановчий характер з поясненням мети і завдань дисципліни.

На наступних заняття акцент було зроблено на зворотний зв'язок у формі лекції-бесіди, лекції-діалогу, в результаті якого на тлі теоретичного матеріалу про розвивальні, фізкультурні й спортивні можливості, значущість предмету й орієнтовної структури й послідовності його засвоєння, було застосовано міжособистісну взаємодію «студенти – студенти» та «студенти – викладач» задля внесення корективів навіть у проектування самого змісту. Паралельно проводилися бліц-тести на визначення фізкультурно-спортивних інтересів, потреб і побажань. У результаті студентам фактично було запропоновано доповнити зміст дисципліни «Фізична культура» варіативними темами в рамках робочої програми факультативу. Моделювальна, планувальна й проектна діяльність скоригувалася так, щоб студенти змогли впливати на змістову частину, виходячи з: а) власних зацікавлень; б) зі свого уявлення про зв'язок фізичного виховання та обраної професії технічного (інформаційного, кібернетичного) спрямування.

Окремо необхідно сказати про зворотний дидактичний і позадидактичний зв'язок студентів із викладачем, що також певною мірою можна віднести до інтеракції, оскільки такий зв'язок було дозволено здійснювати спонтанно за потреби (за допомогою соцмереж та месенджерів).

Самостійна робота студентів ВНТУ розподілялася на фізичну активність, дидактичну діяльність (робота з навчальною літературою, інтернет-ресурсами тощо) й самоконтроль (самодіагностика, саморегулювання й самооцінка). Разом з доцільною оптимізацією перебігу

практичних занять, інтерактивним та особистісно-центричним підходом це передбачало якісну динаміку змін педагогічних умов упродовж навчання на 1-4 курсах. Пізнаючи свою індивідуальність, студенти визначатимуть фактори, з якими пов'язані їхні труднощі в спілкуванні, напрями, в яких потрібно над собою працювати.

**Рекомендації.** Отже, оптимізація організаційної та інтерактивної освітньої діяльності учасників освітнього процесу на заняттях з фізичної культури й поза ними полягала у подоланні традиційного рухового підходу до дисципліни. У першу чергу, вона полягала у наданні пріоритету виховному, ціннісному, особистому, організаційному компоненту дидактичною складовою освітньої діяльності. На перший план виводилася кореляція теоретичної підготовки з поступовим практичним утіленням. Традиційні університетські заняття з фізичного виховання планувалися у дистанційній формі (он-лайн), де переважала теоретично-методична підготовка та практичній (під час самостійної роботи) де основною була фізична підготовка і контроль. Прогностично такий підхід має зумовити анулювання деструктивних факторів, а реалізація освітньої мети – поступово перейти від стихійного до осмисленого, відповідального, активно-діяльнісного, прогностичного, стійкого, пізнавального, творчого, оптимістичного, рефлексивного набуття студентами понять про здоровий спосіб життя.

### Література

1. Айунц В. І. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури /В. І. Айунц, М.А. Ситникова// Студентська спортивна наука –2015: збірник наукових праць І Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Житомир: Рута, 2015. –С. 169-170.
2. Бачинська Н. В., Амосов А. В. Особливості розвитку силових якостей у студентів на заняттях з фізичного виховання на прикладі пауерліфтингу. Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах : матеріали І Всеукр. наук.- практ. конф. Донецьк, 2014. С. 8–14.
3. Безугла Л. І. Організація самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів вищих педагогічних навчальних закладів: авторф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти наук. Луганськ, 2009. 22 с.
4. Ізбаш Л. М. Формування культури здоров'я студентів у системі фізичного виховання коледжу: Методичний посібник / [уклад. Л. М. Ізбаш]; – Миколаїв, 2015. – 59 с.
5. Овчарук В. В. Аналіз ставлення студентів ВНТУ до здорового способу життя та фізичного виховання / В. Овчарук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / збірник наукових праць – Випуск 17. - Вінниця, ВДПУ, 2014., с 230-235.
6. Овчарук В. В. Адаптація змісту освіти з дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням професійної специфіки студентів технічного

профілю / В.Овчарук // Збірник наукових праць. Педагогічні науки. – Херсон 2019. – Випуск LXXXVI – С. 175-179.

7. Севрюк М. П. Залучення студентів технічних ЗВО до занять фізичною культурою і спортом з метою формування здорового способу життя / М. П. Севрюк, А. Т. Ціпов'яз, Т. І. Лошицька [та ін.] // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проб. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 21. – С. 73 – 80.

8. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу [Текст]: автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.02 / І. Д. Смолякова. – Київ, 2010. – 21 с.

9. Шепеленко Т. В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник /Т. В. Шепеленко, А. М. Буц, І. О. Бодренкова –Харків: УкрДУЗТ, 2018. –125 с.

10. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. –207 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Осаволюк Тетяна**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
Кафедра фізичного виховання  
tetiana.osavoliuk@vspu.edu.ua*

**Постановка проблеми.** Одне з основних завдань сучасного суспільства – це збереження та покращення фізичного і психічного здоров'я студентської молоді, у тому ж числі це завдання лежить і на системі освіти. Тому в умовах сьогодення, не потрібно забувати про таку дисципліну, як фізичне виховання. В умовах війни більшість закладів вищої освіти навчаються дистанційно. Онлайн-конференції (Google Meet, Zoom), Google Class, вайбер-групи – ось ті формати навчання усіх дисциплін, включаючи і фізичне виховання. Викладання факультативних занять з фізичного виховання, зокрема настільного тенісу, дистанційно це досить складне завдання, тому що виконання фізичних вправ самостійно потребує неабияких фізичних та психологічних зусиль студентів [3, 2].

**Обговорення.** Використання різноманітних видів фізкультурної діяльності в навчальному процесі сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, організації студентського дозвілля, боротьбі зі