

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).15  
УДК 796.012-057.875

Кононенко Н. М.  
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків  
Білоус Н. С.  
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків

## ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Кононенко Н. М., Білоус Н. С. Засоби та методи підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти. Навчання у закладах вищої освіти характеризується інтелектуальним напруженням та зниженням рівня рухової активності у здобувачів. Фізична діяльність сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної, нервової систем; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку у студентської молоді.

Дефіцит фізичної активності негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості і працездатності у здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: надати засоби та методи збільшення обсягу рухової активності у здобувачів вищої освіти та розкрити їх ефективність.

Результати дослідження. Запропоновано засоби та методи підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної освіти та розкрито їх ефективність.

Висновки. Одними з найбільш ефективних засобів підвищення рівня рухової активності в умовах дистанційного навчання у здобувачів закладів вищої освіти є аеробіка, атлетизм, бадмінтон, настільний теніс, теніс, ритмічна гімнастика. Систематичні заняття даними видами рухової активності сприяють зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану систем та аналізаторів, удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

**Ключові слова:** аеробіка, атлетизм, бадмінтон, дефіцит, здобувачі вищої освіти, здоров'я, настільний теніс, теніс, ритмічна гімнастика, рухова активність.

**Kononenko Nelli, Bilous Nataliia. The means and methods of improving the level of motor applicants of the higher education.** Studying in the higher education institutions is characterised by intellectual stress and a decrease in the level of the physical activity in the applicants. Physical activity contributes to health promotion, improvement of the functional state of the cardiovascular, respiratory, digestive, and nervous systems; raising the level of the physical fitness and performance, and ensuring the diverse and the harmonious development of the student youth.

The lack of the physical activity has a negative impact on health, physical development, the physical fitness and the performance in the applicants of the higher education.

The purpose of the study: to provide means and methods for increasing the amount of the physical activity in the applicants of the higher education and to reveal their effectiveness.

Results of the study. The means and methods of increasing the level of motor activity in the applicants of the higher education in the conditions of distance education are proposed and their effectiveness is revealed.

Conclusions. Aerobics, athletics, badminton, table tennis, tennis, and rhythmic gymnastics are among the most effective means of increasing the level of physical activity in distance learning in the applicants of the higher education institutions. The systematic training in these types of the physical activity helps to improve health; improve the functional state of the systems and the analysers, joint mobility and spinal flexibility; improve physical development; increase the level of physical fitness and performance; create favourable conditions for the central nervous system; normalise nervous processes and blood pressure; and adapt to environmental stressors in students.

**Key words:** aerobics, athleticism, badminton, deficit, applicants of the higher education, health, table tennis, tennis, rhythmic gymnastics, physical activity.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги до фізичного, соматичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти [21].

Стан здоров'я молоді обумовлений багатьма чинниками і оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний [5].

Сучасні темпи життя вимагають від молоді систематичного застосування рухової активності [5].

Рухова активність сприяє зміцненню здоров'я; розвитку фізичних якостей; удосконаленню психічної діяльності; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем; активізації нервово-м'язового апарату і механізмів передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи; підвищенню рівня фізичної працездатності; забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку [23].

Навчання у закладах вищої освіти характеризується інтелектуальним напруженням та зниженням рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти, що обумовлене збільшенням витрат часу на навчальну діяльність [14].

На думку Л. Л. Азаренкової [1], дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я, фізичний розвиток та фізичну підготовленість у здобувачів вищої освіти.

Як відмічають Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопол [5], здобувачі вищої освіти 80% часу проводять у сидячому положенні, в результаті цього деякі органи і системи організму втрачають здатність правильно функціонувати.

Дефіцит рухової активності молоді, за даними Г. В. Охромія, С. В. Аніскевича [12], складає 60–80% від необхідного рівня для підтримки нормального функціонування організму, збереження і зміцнення здоров'я та покращення фізичного стану.

На думку Е. П. Довгопола [4], норми рухового режиму здобувачів вищої освіти становлять до 8–10 годин на тиждень, проте лише 18% даного контингенту дотримуються рекомендованих обсягів фізичної діяльності.

У зв'язку з вище зазначеним питанням висвітлення засобів та методів підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти є актуальним.

**Мета дослідження:** надати засоби та методи збільшення обсягу рухової активності у здобувачів вищої освіти та розкрити їх ефективність.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для підвищення рівня рухової активності і, як наслідок, поліпшення стану здоров'я С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко [13] рекомендують здобувачам вищої освіти дотримуватися таких методичних рекомендацій: тижнева рухова активність повинна бути не менше 10–12 годин; основним принципом підвищення рухової активності повинна бути поступовість у збільшенні фізичного навантаження; заняття фізичними вправами бажано проводити під музичний супровід і поєднувати із загартовуючими процедурами.

Підвищення рівня фізичної діяльності у здобувачів вищої освіти, зокрема поліпшення їх стану здоров'я, можливе лише за умови систематичних занять різними видами рухової активності.

За даними Л. Л. Азаренкової [1], заняття *скандинавської ходьбою* забезпечують оптимальну рухову активність та сприяють поліпшенню стану здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Науковці О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко [19] акцентують увагу на тому, що систематичні заняття *аеробікою* позитивно впливають на стан фізичного та психічного здоров'я, сприяють удосконаленню фізичного розвитку, поліпшенню фізичної та розумової працездатності, підвищенню рівня фізичної та психічної підготовленості, зниженню ваги у здобувачів вищої освіти.

Під впливом заняття *атлетизмом*, як відмічають В. А. Дідковський, О. В. Кузенков, О. Ф. Твердохліб [3], у здобувачів вищої освіти спостерігається підвищення рівня фізичної працездатності, удосконалення фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Т. В. Кондес [7] відмічає, що засоби атлетичної гімнастики позитивно впливають на стан здоров'я, функції серцево-судинної, дихальної, травної, нервової систем, фізичний розвиток; сприяють створенню сприятливих умов для роботи ЦНС; нормалізації нервових процесів та артеріального тиску.

О. О. Холодова, В. Б. Бочарова, Ю. В. Віннік [20] зазначають, що систематичне виконання засобів атлетизму сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню кровопостачання головного мозку й внутрішніх органів, збільшенню м'язової маси та силової витривалості, зміцненню кісток і зв'язок, підвищенню рівня фізичної підготовленості; є ефективним засобом формування тілобудови; допомагає контролювати вагу та знижувати відсоток жиру.

Систематичні заняття *бадмінтоном* сприяють поліпшенню стану здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів закладів вищої освіти [16].

С. О. Черненко, В. Л. Мудрян [22] стверджують, що під впливом занять бадмінтоном у здобувачів вищої освіти спостерігається зміцнення здоров'я, поліпшення рухливості у суглобах, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Дослідженнями О. Ю. Ладишкової, О. В. Белікової, Л. В. Залізко [9] доведено, що використання засобів бадмінтоном здобувачами вищої освіти сприяє поліпшенню стану здоров'я, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, рухливості в суглобах, розвитку фізичних і психічних якостей.

На думку Є. А. Захаріної, Т. А. Глоби [5], систематичні заняття *настільним тенісом* сприяють підвищенню рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти, що позитивно впливає на стан здоров'я, фізичний розвиток, показники фізичної працездатності у зазначеного контингенту.

О. О. Мітова, А. В. Полякова [10] вважають, що під впливом занять настільним тенісом у студентської молоді спостерігається поліпшення функціонального стану систем та аналізаторів, збільшення рухливості в суглобах, підвищення рівня фізичної підготовленості.

О. О. Несен, Т. Є. Соколова [11] відмічають, що заняття настільним тенісом сприяють збільшенню об'єму периферичного поля зору; поліпшенню стійкості уваги, оперативності мислення, рухової пам'яті, простої та складної рухової реакції; підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Систематичні заняття настільним тенісом, за даними Г. В. Кучеренко [8], сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості, адаптації до стрес-чинників навколишнього середовища у здобувачів вищої освіти.

Дані М. В. Супруненко [18] свідчать про те, що настільний теніс є ефективним засобом зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, поліпшення функціонального стану сенсорних систем, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Л. О. Рядова, В. П. Склярєнко, І. А. Подмарьова [0] зазначають, що систематичні заняття настільним тенісом позитивно впливають на фізичний стан, активність систем та аналізаторів у здобувачів вищої освіти.

На думку М. В. Супруненко, О. М. Коломейцевої [17] заняття *тенісом* позитивно впливають на психічний стан, функції серцево-судинної та дихальної систем; є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Дані О. О. Шевченко, М. В. Мерзлікіна, Н. І. Чучи [24] свідчать про те, що під впливом систематичних занять тенісом у здобувачів вищої освіти спостерігається поліпшення здоров'я, зорово-моторної реакції, функціонального стану сенсорних систем і аналізаторів; удосконалення фізичного розвитку та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Наукові дослідження О. Ф. Баканової [2] виявили, що систематичні заняття тенісом позитивно впливають на фізичний, функціональний та психологічний стан, сприяють формуванню вольових якостей у здобувачів закладів вищої освіти.

Н. В. Цигановська, В. В. Гончар, Д. С. Батулін [21] зазначають, що засоби *ритмічної гімнастики* (загальнорозвивальні вправи; елементи акробатики, художньої гімнастики, хореографії, національних та сучасних танців; різні види стрибків та бігу; вправи на розвиток сили та гнучкості; степ-аеробіка) позитивно впливають на стан дихальної системи; сприяють розвитку фізичних якостей; є профілактичними засобами різноманітних захворювань: неврозів, гіпертонії, ожиріння, сколіозів.

Т. В. Шелехова [25] вважає, що систематичні заняття ритмічною гімнастикою сприяють поліпшенню рухливості в суглобах та гнучкості хребта, підвищення рівня розвитку координаційних здібностей у здобувачів закладів вищої освіти.

**Висновки.** Одними з найбільш ефективних засобів підвищення рівня рухової активності в умовах дистанційного навчання у здобувачів закладів вищої освіти є аеробіка, атлетизм, бадмінтон, настільний теніс, теніс, ритмічна гімнастика. Систематичні заняття даними видами рухової активності сприяють зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану систем та аналізаторів, рухливості в суглобах і гнучкості хребта; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності; створенню сприятливих умов для роботи ЦНС; нормалізації нервових процесів та артеріального тиску; адаптації до стрес-чинників навколишнього середовища у студентської молоді.

**Перспективи подальших досліджень:** розробити програму підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти.

### Література

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.
2. Баканова О. Ф. Ефективність занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 2 (160) 23. С. 54–57.
3. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Твердохліб О. Ф. Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146). С. 31–35.
4. Довгопол Е. П. Особливості побудови раціональних режимів рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111) 19. С. 53–55.
5. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3 К (97) 18. С. 224–228.
6. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 39–41.
7. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навч. посіб. для самост. роб. студ. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2015. 43 с.
8. Кучеренко Г. В. Динаміка фізичного стану студентів, що спеціалізуються з настільного тенісу, протягом навчально-тренувального процесу у ВНЗ. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 23. Т. 2. С. 28–33.
9. Ладишкова О. Ю., Белікова О. В., Залізко Л. В. Оптимізація процесу фізичного виховання здобувачів освіти з використанням елементів бадмінтону. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: зимові диспути* : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 4–5 лютого 2021 р. Дніпро, 2021. Т. 2. С. 57–59.
10. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу : метод. реком. для самост. роб. студ. з дисциплін ТМС та ТМ настільного тенісу. Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2014. 204 с.
11. Несен О. О., Соколова Т. Є. Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42). С. 344–349.
12. Охромій Г. В., Аніскевич С. В. Оптимізовані методології та інноваційні підходи до виконання національної програми «Фізична активність, здоровий спосіб життя – здоров'я нації». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111). С. 109–113.
13. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
14. Романова В., Леонова В. Вплив рухової активності на показники морфофункціонального стану студенток молодших курсів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. Уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 219–221.

15. Рядова Л. О., Склярєнко В. П., Подмарьова І. А. Роль настільного тенісу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Креативний простір*. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. № 9. С. 65–66.
16. Рядова Л., Цигановська Н., Кравченко О., Кушнар'єв І. Бадмінтон як засіб удосконалення фізичного стану здобувачів закладів вищої освіти. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії* : мат. XLIX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2022. С. 80–82.
17. Супруненко М. В., Коломейцева О. М. Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114). С. 93–96.
18. Супруненко М. В. Оздоровчий напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 139–141.
19. Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Особливості побудови позааудиторних занять з аеробіки зі студентами закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 165–168.
20. Холодова О. О., Бочарова В. Б., Віннік Ю. В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ, 2020. 201 с.
21. Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Шляхи підвищення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти. *Фізична активність і якість життя людини* : мат. III наук.-практ. заоч. конф. з між нар. участю (06 травня 2022 року, Харків). Харків : Харківський національний медичний університет, 2022. С. 11–16.
22. Черненко С. О., Мудрян В. Л. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи : посіб. Краматорськ : ДДМА, 2014. 75 с.
23. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.
24. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*. 2020. №3 (17). С. 115–124
25. Шелехова Т. В. Профілактична роль фізичних вправ ритмічної гімнастики щодо попередження порушень постави і деформації хребта. *Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі* : зб. наук. пр. за мат. I наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Ужгород, 19–20 квітня 2018 року). Ужгород : Бест-Принт, 2018. С. 113–115.

#### References

1. Azarenkova, L. (2020). Skandinavska khodba yak vyd ozdorovchoi rukhvoi aktyvnosti studentiv [The nordic walking as a type of health-improving motor activity for students]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia – Actual problems of physical education of different population strata*. (pp. 17–21) (in Ukrainian).
2. Bakanova, O. F. (2023). Efektyvnist zaniat tenisom u fizychnomu vykhovanni zdobuvachiv vyshchoi osvity [The effectiveness of tennis training in physical education of higher education students]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zб. наук. пр. (Vols. 2 (160) 23), (pp. 54–57). Kyiv : Vydavnytstvo UDU imeni Mykhaila Drahomanova (in Ukrainian).
3. Dovhopol, E. P. (2019). Osoblyvosti pobudovy ratsionalnykh rezhymiv rukhvoi aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The peculiarities of building rational modes of motor activity of students of higher education institutions]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zб. наук. пр. (Vols. 3 (111) 2019), (pp. 53–55). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
4. Dovhopol, E. P. (2019). Osoblyvosti pobudovy ratsionalnykh rezhymiv rukhvoi aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The peculiarities of building rational modes of motor activity of students of higher education institutions]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zб. наук. пр. (Vols. 3 (111) 2019), (pp. 53–55). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
5. Zakharina, Ye. A., & Hloba, T. A. (2018). Perevahy vykorystannia nastilnoho tenisu u sektsiinii roboti studentiv z fizychnoho vykhovannia [The advantages of using table tennis in the sectional work of students in physical education]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zб. наук. пр. (Vols. 3 K (97) 18), (pp. 224–228). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
6. Kovalchuk, N. V., & Dovhopol, E. P. (2018). Problema formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [The problem of the forming a healthy lifestyle among students of the higher educational institutions]. O. V.

Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 2 (96) 2018), (pp. 39–41). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*

7. Kondes, T. V. (2015). *Atletychna himnastyka [The athletic gymnastics] : navchalnyi posibnyk dlia samostiinoi roboty studentiv. Kyiv : Universytet ekonomiky ta prava «KROK» (in Ukrainian).*

8. Kucherenko, H. V. (2020). *Dynamika fizychnoho stanu studentiv, shcho spetsializuiutsia z nastilnoho tenisu, protiahom navchalno-treuvainoho protsesu u VNZ [The dynamics of physical condition of students specializing in table tennis during the educational and training process in higher education]. Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy. (Vols. 23), (pp. 28–33). Odesa : Vydavnychi dim «Helvetyka» (in Ukrainian).*

9. Ladyshkova, O. Yu., Bielikova, O. V., & Zalizko, L. V. (2021). *Optymizatsiia protsesu fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv osvity z vykorystanniam elementiv badmintonu [The optimisation of the process of physical education of students using elements of badminton]. Intehratsiia osvity, nauky ta biznesu v suchasnomu seredovyschi – Integration of education, science and business in the modern environment: winter debates: zymovi dysputy : tezy dop. II Mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf. (Vols. 2), (pp. 57–59) (in Ukrainian).*

10. Mitova, O. O., & Poliakova, A. V. (2014). *Osnovni poniattia ta terminolohiia nastilnoho tenisu [The basic concepts and terminology of table tennis] : metod. rekom. Dnipropetrovsk : Dnipropetrovskiy derzhavnyi instytut fizychnoi kultury i sportu (in Ukrainian).*

11. Nesen, O. O., & Sokolova, T. Ye. (2018). *Rekreatsiina spriamovanist tenisu nastilnoho yak zasib populiaryzatsii hry [The recreational orientation of table tennis as a means of popularizing the game]. Naukovyi visnyk uzhorodskoho universytetu. Serii : «Pedahohika. Sotsialna robota» – Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series : «Pedagogy. Social work». (Vols. 1 (42)), (pp. 344–349) (in Ukrainian).*

12. Okhromii, H. V., & Aniskevych, S. V. (2019). *Optymizovani metodolohii ta innovatsiini pidkhody do vykonannia natsionalnoi prohramy «Fizychna aktyvnis, zdorovy sposib zhyttia – zdorovia natsii» [The optimised methodologies and innovative approaches to the implementation of the national programme «Physical Activity, Healthy Lifestyle – Health of the Nation»]. O. V. Tymoshenka (Eds.), Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 3 (111) 19), (pp. 109–113). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*

13. Prysiachniuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretiakov, M. O., Raievskiy, R. T., Kiiko, V. Y., & Panchenko, V. F. (2007). *Fizychnye vykhovannia [The physical education]. Kyiv : Tsentr uchbovoi literatury (in Ukrainian).*

14. Romanova, V., & Leonova, V. (2008). *Vplyv rukhovoï aktyvnosti na pokaznyky morfofunktsionalnoho stanu studentok molodshykh kursiv [The influence of motor activity on the indicators of morphological and functional state of female junior students]. A. V. Tsos, S. P. Kozibrotskiy (Uklad). Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu uspilstvi – Physical education, sport and health culture in modern society : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. (Vols. 2), (pp. 219–221). Lutsk : Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky (in Ukrainian).*

15. Riadova, L. O., Skliarenko, V. P., & Podmarova, I. A. (2022). *Rol nastilnoho tenisu u fizychnomu vykhovanni zdobuvachiv vyshchoi osvity [The role of table tennis in the physical education of students of higher education]. Kreatyvnyi prostir – Creative space : elektron. nauk. zhurn. (Vols. 9), (pp. 65–66). Kharkiv : SH NTM «Novyi kurs» (in Ukrainian).*

16. Riadova, L., Tsyhanovska, N., Kravchenko, O., & Kushnarov, I. (2022). *Badminton yak zasib udoskonalennia fizychnoho stanu zdobuvachiv zakladiv vyshchoi osvity [The badminton as a means of improving the physical condition of higher education students]. Problemy ta perspektyvy rozvytku suchasnoi nauky v krainakh Yevropy ta Azii – Problems and prospects for the development of modern science in Europe and Asia : mat. XLIKh Mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf. (pp. 80–82). Pereiaslav (in Ukrainian).*

17. Suprunenko, M. V., & Kolomeitseva, O. M. (2019). *Osoblyvosti pochatkovoho navchannia z tenisu studentskoi molodi v universyteti nesportyvnoho profiliiu [The peculiarities of the initial training in tennis of student youth at the university of a non-sports profile]. O. V. Tymoshenka (Eds.), Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr. (Vols. 6 (114)), (pp. 93–96). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*

18. Suprunenko, M. V. (2021). *Ozdorovchii napriamok zaniat z nastilnoho tenisu [The health direction of table tennis classes]. O. V. Tymoshenka (Eds.), Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr. (Vols. 11 (143) 21), (pp. 139–141). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*

19. Fomenko, O. V., & Fomenko, V. Kh. (2018). *Osoblyvosti pobudovy pozaaudytornykh zaniat z aerobiky zi studentamy zakladiv vyshchoi osvity [The peculiarities of building extracurricular aerobics classes with students of higher education institutions]. O. V. Tymoshenka (Eds.), Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr. (Vols. 4 (98)), (pp. 165–168). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*

20. Kholodova, O. O., Bocharova, V. B., & Vinnik, Yu. V. (2020). *Fizychnye vykhovannia. Osnovy rozvytku sylovykh yakosteï v atletychnii himnastytsi [The physical Education. Basics of development of strength qualities in athletic gymnastics] : navchalnyi posibnyk. Vinnytsia : VNAU (in Ukrainian).*

21. Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Batulin, D. S. (2022). *Shliakhy pidvyshchennia rivnia fizychnoi aktyvnosti u zdobuvachiv vyshchoi osvity [The ways to increase the level of physical activity in higher education students]. Fizychna aktyvnist i yakist*

zhyttia liudyny : materialy III nauk.-prakt. zaochnoi konf. z mizhnarodnoiu uchastiu – Physical activity and quality of human life: materials of the III scientific and practical correspondence conference with international participation. (pp. 11–16). Kharkiv : Kharkivskiy natsionalnyi medychnyi universytet (in Ukrainian).

22. Chernenko, S. O., & Mudrian, V. L. (2014). *Shliakhy pidvyshchennia efektyvnosti navchalno-trenavalnykh zaniat z badmintonu sered studentiv vyshchoi shkoly [Ways to improve the effectiveness of badminton training sessions among higher education students]*. Kramatorsk : DDMA (in Ukrainian).

23. Shashlov, M. I. (2018). *Suchasni pidkhody do optymizatsii rukhovoї aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The modern approaches to optimizing the motor activity of students of higher education institutions]*. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 12 (106) 18)*, (pp. 119–121). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).

24. Shevchenko, O. O., Merzlikin, M. V., & Chucha, N. I. (2020). *Porivnialnyi analiz pokaznykiv motornoї funktsionalnoї asymetrii u studentiv sportyvnoї spetsializatsii badminton, tenis [The comparative analysis of indicators of motor functional asymmetry in students of sports specialization badminton, tennis]*. *Sportyvni ihry – Sports games. (Vols. 3 (17))*, (pp. 115–124) (in Ukrainian).

25. Shelekhova, T. V. (2018). *Profilaktychna rol fizychnykh vprav rytmichnoi gymnastyky shchodo poperedzhenia porushen postav i deformatsii khrebtu [The preventive role of rhythmic gymnastics exercises in preventing posture disorders and spinal deformities]*. *Aktualni pytannia vdoskonalennia systemy fizychnoho vykhovannia i sportyvnoї roboty u vyshchii shkoli : zb. nauk. pr. za materialamy I nauk.-prakt. konf. z mizhnarodnoiu uchastiu – Topical issues of improving the system of physical education and sports work in higher education: a collection of scientific papers based on the materials of the first scientific and practical conference with international participation. (pp. 113–115)*. Uzhhorod : Best-Prynt (in Ukrainian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).16  
УДК 377.018.43-047.44:796.011.3:796.411-057.875

Котенджи Л. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання, факультету фізичного виховання,  
Бердянського державного педагогічного університету, м. Бердянськ,  
тимчасово переміщений до м. Запоріжжя

Мальона С. Б.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
кафедра теорії та методики фізичної культури, факультету фізичного виховання і спорту,  
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

Чепелюк А. В.

к.п.н., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,  
факультету здоров'я людини та природничих наук,  
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, м. Дрогобич

## ПРОБЛЕМИ ТА СПОСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Стаття присвячена питанням підготовки викладачів фізичного виховання в закладах вищої освіти України в умовах дистанційного навчання. Актуальність теми зумовлена зовнішніми факторами розвитку суспільства, що диктують найбільш життєздатний та ефективний формат здобуття освіти. Метою статті є визначення проблем, що виникають у зв'язку з необхідністю впровадження дистанційного формату, виявлення особливостей його застосування в зазначеній сфері, пошук способів підвищення ефективності освітнього процесу.

Було визначено умови, необхідні для запровадження навчання за допомогою відкритих дистанційних технологій.

Перспективи подальших досліджень автори вбачають у розробці методики адаптації освітніх компонентів до формату дистанційного навчання, моніторингу результатів впровадження інновацій, визначенні регіональних потреб та створенні спільних освітніх програм із провідними профільними закладами вищої освіти Європи та США.

**Ключові слова:** дистанційне навчання, викладач фізичного виховання, заклади вищої освіти України, інноваційні технології, проектування системи дистанційної освіти, інструменти та методи дистанційної освіти.

**Kotendzhy L. V., Malona S. B., Chepeliuk A. V.. Problems and ways of increasing the effectiveness of training physical education teachers in higher educational institutions in the conditions of remote training.** The article is devoted to the training of physical education teachers in higher educational institutions of Ukraine in the conditions of remote education. The topicality of the topic is due to external factors of the development of society, which dictate the most viable and effective format for obtaining an education. The purpose of the article is to determine the problems that arise due to the need to implement the remote format, to identify the features of its application in this area, and to search for ways to increase the effectiveness of the educational process.

Necessary conditions for the introduction of training by means of open distance technologies were defined. Among them, the