

УДК 796.0111:378.147

## АНАЛІЗ ГОТОВНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДО ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Олександр Гладощук<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Дніпровський державний технічний університет, Кам'янське, Україна, alex.gladoshchuk@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-12-18>

### Анотації

У статті розкрито одну з актуальних проблем підготовки майбутніх висококваліфікованих фахівців технічних галузей виробництва, зокрема формування в студентів вищих технічних закладів освіти не лише професійної компетентності, а й фізкультурно-оздоровчої компетентності. *Актуальність* дослідження зумовлена протиріччям між переходом закладів вищої технічної освіти в режим дистанційного навчання та готовністю учасників освітнього процесу до нових умов. *Мета дослідження* – визначення готовності учасників освітнього процесу вищого технічного навчального закладу до формування фізкультурно-оздоровчої компетентності в умовах дистанційного навчання. *Матеріал і методи дослідження.* У ході дослідження використано такі методи: психолого-педагогічне спостереження; анкетування; методи психологічної діагностики; фізіологічні методи; методи рухових тестів. *Учасники дослідження.* У дослідженні брали участь студенти I та II курсів Дніпровського державного технічного університету (59 чоловік). *Результати дослідження.* Для вирішення питання формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів запропоновано впровадження педагогічних умов. Реалізація педагогічних умов, які тісно пов'язані з професійно-прикладною фізичною підготовкою, виконувалася за два етапи. Під час реалізації педагогічних умов виховувалися та вдосконалювалися психічні й вольові якості, студенти отримували необхідні знання та навички, формувалися різнобічні професійно важливі сенсорні, розумові, рухові й вольові навички, які повинні забезпечувати високий рівень функціонування та надійності всіх головних органів, систем, психічних процесів організму людини. Обґрунтовано й експериментально перевірено педагогічні умови, які забезпечують ефективність формування фізкультурно-оздоровчої компетентності, ведення здорового способу життя сучасними студентами та орієнтують молодь на якісно активне, позитивно заряджене (здоров'язберігальне) середовище у вищому технічному навчальному закладі. *Висновки.* Проведене дослідження свідчить, що досягнення позитивного результату з формування професійної фізкультурно-оздоровчої компетентності студентської молоді відбувається за умов, що у вищому технічному навчальному закладі працює збудована схема орієнтування студента на формування індивідуальної й професійної культури (стратегія орієнтування).

**Ключові слова:** рухова активність, компетентність, студентська молодь, здоров'я, дистанційне навчання.

Александр Гладощук. Анализ готовности участников образовательного процесса к формированию физкультурно-оздоровительной компетентности в период дистанционного обучения. В статье раскрывается одна из актуальных проблем подготовки будущих высококвалифицированных специалистов технических отраслей производства, в частности формирование у студентов высших технических учебных заведений не только профессиональной компетентности, но и физкультурно-оздоровительной. *Актуальность* исследования обусловлена противоречием между переходом учреждений высшего технического образования в режим дистанционного обучения и готовностью участников образовательного процесса к новым условиям. *Цель исследования* – определение готовности участников образовательного процесса высшего технического учебного заведения к формированию физкультурно-оздоровительной компетентности в условиях дистанционного обучения. *Материал и методы исследования.* В ходе исследования использовались методы психолого-педагогического наблюдения, анкетирование, методы психологической диагностики, физиологические методы, методы двигательных тестов. *Участники исследования.* В исследовании принимали участие студенты I и II курсов Днепровского государственного технического университета (59 человек). *Результаты исследования.* Для решения вопроса по формированию физкультурно-оздоровительной компетенции студентов предложено внедрение педагогических условий. Реализация педагогических условий, которые тесно связанные с профессионально-прикладной физической подготовкой, выполнялись в два этапа. Во время реализации педагогических условий воспитывались и совершенствовались психические и волевые качества, студентами приобретались необходимые знания и умения, формировались различные профессионально важные сенсорные, умственные, двигательные и волевые навыки, которые должны обеспечивать высокий уровень функционирования и надежности всех основных органов, систем, психических процессов человеческого организма. Обоснованы и экспериментально проверены педагогические условия, обеспечивающие эффективность форми-

рования физкультурно-оздоровительной компетентности, здорового образа жизни современными студентами и ориентируют молодежь на качественно активную, положительно заряженную (здоровьесберегающую) среду в высшем техническом учебном заведении. **Выводы.** Проведенное исследование показывает, что достижение положительного результата по формированию профессиональной физкультурно-оздоровительной компетентности студенческой молодежи происходит при условии, если в высшем техническом учебном заведении работает построенная схема ориентирования студента на формирование индивидуальной и профессиональной культуры (стратегия ориентирования).

**Ключевые слова:** двигательная активность, компетентность, студенты, здоровье, дистанционное обучение.

**Olexandr Gladoshchuk. Analysis of the Students' Readiness for the Formation of Sports & Health Competence during the Distance Education.** The paper is devoted to the urgent issue of training future highly qualified specialists in technical industries. In particular, it deals with the formation not only professional competence, but also sports & health competences for students of higher technical educational institutions. *The Topicality of the Research* is due to the contradiction between the transition of higher technical educational institutions to distance education and the readiness of the students to new conditions. *The Purpose of the Research* is to determine the readiness of students of the higher technical educational institution to form sports & health competence in the context of distance education. *Stuff and the Research Methods.* The research used the methods of psychological and pedagogical observations, questioning, methods of psychological diagnostics, physiological methods and motor test methods. *The Research Participants.* The study involved 59 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> year-study students of the Dniprovsk State Technical University. *The Research Results.* Implementation of pedagogical conditions has been proposed to resolve the issue on students' sports & health competence formation. Implementation of the pedagogical conditions that are closely associated with professional-applied physical training was carried out in two stages. The implementation of the pedagogical conditions caused rising and improving mental and volitional qualities, the students got the necessary knowledge and skills, a lot of professionally valuable skills such as sensory, mental, motor and volitional ones were acquired to provide a high level of functioning and reliability of all the major organs, systems, mental processes of the human organism. Pedagogical conditions that ensure the effectiveness of the formation of sports & health competence, a healthy lifestyle of modern students and orient young people towards a qualitatively active, positively charged (health-saving) environment in a higher technical educational institution were substantiated and experimentally tested in the paper. **Conclusions.** The achievement of a positive result in the formation of professional sports & health competence of student youth occurs on the condition that a student's orientation scheme for the formation of individual and professional culture (orientation strategy) is built in a higher technical educational institution.

**Key words:** activity, sports & health competence, student youth, health, distance education.

**Вступ.** Останнє десятиліття сучасні науковці дискутують про те, як і коли цифрові технології змінять вигляд сучасної освіти, як вони вплинуть на загальні уявлення про навчання й, звичайно, про те, яким буде відгук чинної системи освіти на цифровий виклик. Навесні 2020 р. стало очевидно, що відповіді на деякі з поставлених питань можуть бути отримані швидше, ніж того можна було очікувати. Пандемія вже стала каталізатором стрімких змін у національній освітній системі. Перед керівництвом закладів вищої освіти постало завдання знайти шляхи організації освітнього процесу та спробувати перейти на дистанційне навчання в онлайн-середовищі.

Відповідно до викликів сьогодення професійна підготовка має бути безперервною й спрямованою на формування особистості, яка володіє не лише системою спеціальних знань і професійних дій, а й вирізняється сформованістю професійно важливих компетентностей, відповідним рівнем кваліфікації з урахуванням світових і європейських стандартів якості за збереження національних здобутків та пріоритетів, а також здатної до застосування в навчально-виховному процесі нових методів, форм, засобів навчання й виховання [8, с. 35].

Актуальність дослідження зумовлена суперечностями між переходом закладів вищої технічної освіти в режим дистанційного навчання й готовністю учасників освітнього процесу до нових умов.

Запровадження та розвиток дистанційної освіти в Україні визначено Законом «Про національну програму інформатизації» (1998 р.), де зазначено, що технології дистанційного навчання можуть бути використані не лише в дистанційній освіті, а й в інших формах навчання. У Концепції розвитку дистанційної освіти в Україні (20.12.2020 р.) зазначено, що розвиток освітньої системи повинен призвести до появи нових можливостей для оновлення змісту навчання, методів викладання дисциплін тощо [6, с. 3].

**Мета дослідження** – визначення готовності учасників освітнього процесу вищого технічного навчального закладу до формування фізкультурно-оздоровчої компетентності в умовах дистанційного навчання.

**Завдання дослідження:**

- 1) визначення готовності та ефективності інформаційних технологій і методичної системи під час формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів;
- 2) визначити показники ефективності рухової активності студентської молоді в умовах дистанційного навчання;
- 3) проведення соціологічного й психолого-педагогічного дослідження.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводили на базі Дніпровського державного технічного університету протягом двох семестрів 2020/2021 навчального року за два етапи. У дослідженні брали участь 59 студентів I та II курсів металургійного й енергетичного факультетів. Вік студентів – 17–20 років.

Для виконання поставлених завдань застосовано такі **методи дослідження:** психолого-педагогічне спостереження – із метою з'ясування вмотивованості студентської молоді на досягнення успіху в діяльності; анкетування; методи психологічної діагностики – задля оцінки психічного стану осіб, психоемоційної реакції на навантаження; фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби) – для виявлення функціонального стану здоров'я; методи рухових тестів – визначення індивідуальних рухових здібностей студентів; методи статистичної обробки даних, зокрема вибіркового методу – для якісного й кількісного аналізу результатів дослідження, доведення достовірності результатів педагогічного експерименту; регресійний аналіз – для визначення належних норм індивідуальної добової рухової активності молоді. Для діагностики психічних станів студентської молоді застосовано методику Л. А. Курганського й Т. А. Немчинина.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз наукової літератури та сучасного досвіду свідчить, що дистанційна освіта має свої переваги та може значно розширити коло потенційних користувачів, задовольняти їхні потреби в освітній діяльності та забезпечити таким чином можливість їх самореалізації [2; 4; 9]. До переваг потрібно віднести мобільність, зручність, вільний доступ і можливість планування свого часу. До обмежень та недоліків дистанційного навчання входить те, що це потребує багато часу на підготовку інформаційного матеріалу, певні складнощі проведення online-курсів у режимі реального часу та синхронізація взаємодій, які вимагають особистої присутності учасників освітнього процесу, а також відсутності можливості «живого» спілкування [5, с. 63].

У зв'язку із загрозою поширення коронавірусної інфекції, за рекомендаціями Міністерства освіти і науки, прийнято рішення про перехід на дистанційне навчання всіх закладів освіти України. Перехід на дистанційне навчання – міра вимушена та екстрена. І, як засвідчила дійсність, не всі університети, не всі учасники освітньо-виховного процесу були готові до цієї кардинальної перебудови навчального процесу. Непідготовленість спіткала ті навчальні заклади, у яких не було відповідних напрацювань у напрямі дистанційної освіти, об'єктивно різний рівень розвитку інформаційної інфраструктури, забезпеченості дисциплін електронними освітніми ресурсами та готовності викладачів і студентів до використання цифрових платформ і сервісів в освітніх процесах.

У Дніпровському державному технічному університеті прийнято рішення про необхідність організації дистанційного навчання на єдиній платформі сайту університету. Для участі в освітньому процесі викладачу й студенту потрібно зареєструватися та зайти на сторінку кафедри, яка проводить заняття за розкладом. На цій сторінці викладачі мають можливість викладати лекційний матеріал, завдання до самостійної підготовки, тестові завдання, рекомендації та відповідно контролювати роботу студентів. Потрібно відзначити, що на форумі є можливість підтримувати комунікацію зі студентами, спілкуватися й надавати відповіді на питання, які виникли під час засвоєння матеріалу, а також отримувати зворотний зв'язок, що дало нам змогу коригувати й шукати нові методи викладання задля підвищення якості надання інформації та підвищення загальної зацікавленості студентської аудиторії.

Для забезпечення занять у режимі дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» викладацький колектив кафедри підготував навчально-методичний матеріал до специфічних освітніх вимог (лекції в online-режимі, теоретичний матеріал, тестові завдання, вказівки та рекомендації). Щоб не залишити без уваги практичний складник фізичного виховання студентської молоді, запропоновано відеозаняття за окремими його частинами. Відеозаняття були варіативні та включали різновиди занять на вулиці, удома, у лісопарковій зоні, на атлетичних майданчиках, у тренажерних залах, хвилинки здоров'я й комплекс розминки біля комп'ютера. Підготовлений навчально-методичний матеріал повинен спонукати студентську молодь до активного, здорового способу життя та запобігав зниженню рухової активності.

Зміст й організація педагогічного експерименту відбувалися відповідно до зазначених і на теоретичному рівні обґрунтованих педагогічних умов із формування фізкультурно-оздоровчої компетенції студентської молоді в умовах дистанційного навчання. У дослідженні брали участь 59 студентів I і II курсів металургійного й енергетичного факультетів. Психолого-педагогічне дослідження проводили за два етапи.

Перший етап – вступний. Його метою було отримання первинної інформації (анкетування). Другий – основний: проводилося психолого-педагогічне спостереження; лекції в online-режимі, теоретичний матеріал, тестові завдання. Використовували психодіагностичну методика, розроблену Л. А. Курганським і Т. А. Немчиним [7]; психологічні діагностики з метою оцінки психічного стану осіб, психоемоційної реакції на навантаження; фізіологічні методи задля виявлення функціонального стану здоров'я; методи рухових тестів задля визначення індивідуальних рухових здібностей студентів.

Психолого-педагогічне дослідження здійснювалося в специфічних умовах. Перед початком дослідження ніхто з учасників освітнього процесу не знав, за якою системою буде проходити 2020/2021 навчальний рік (очна, дистанційна або змішана). На початку дослідження в нас була можливість півтора місяця провести практичні заняття зі студентською молоддю. До закінчення першого й другого півріччя заняття проводили дистанційно. Для отримання показників фізичної підготовленості студенти в грудні та квітні здавали контрольні нормативи й проходили тестування.

Аналіз показників рівня фізичної підготовленості та фізичних якостей студентської молоді засвідчив, що дівчата I курсу краще справлялись із нормативом на гнучкість ( $17,62 \pm 0,68$ ), ніж дівчата II курсу ( $15,70 \pm 0,62$ ). У контрольному нормативі «згинання розгинання рук в упорі лежачи» чоловіки II курсу показали кращий результат ( $31,26 \pm 1,49$ ), порівняно з результатом студентів I курсу. Показники фізичної підготовленості II-курсників кращі, ніж у I-курсників і мають достовірний результат ( $< 0,05$ ). Виняток становить лише результат човникового бігу 4x9 метрів (табл. 1).

Таблиця 1

**Рівень розвитку фізичних якостей**

	Курс	n	Чоловіки	n	Жінки	p
Біг, 100 м	I	n=16	$13,89 \pm 0,45$	n=14	$15,7 \pm 0,78$	$< 0,05$
	II	n=17	$14,6 \pm 0,52$	n=12	$15,8 \pm 0,66$	$< 0,05$
Човниковий біг 4x9, с	I	n=16	$10,24 \pm 0,25$	n=14	$11,62 \pm 0,24$	$> 0,05$
	II	n=17	$9,88 \pm 0,28$	n=12	$11,48 \pm 0,13$	$> 0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	I	n=16	$206,55 \pm 6,31$	n=14	$165,66 \pm 5,76$	$< 0,05$
	II	n=17	$210,15 \pm 6,62$	n=12	$170,50 \pm 5,35$	$< 0,05$
Піднімання тулуба, разів	I	n=16	$37,68 \pm 1,71$	n=14	$31,93 \pm 3,59$	$< 0,05$
	II	n=17	$38,86 \pm 1,42$	n=12	$32,48 \pm 3,07$	$< 0,05$
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	I	n=16	$25,38 \pm 1,49$	n=14	$9,48 \pm 0,48$	$< 0,05$
	II	n=17	$31,26 \pm 1,49$	n=12	$9,62 \pm 0,69$	$< 0,05$
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	I	n=16	$13,44 \pm 3,12$	n=14	$17,62 \pm 0,88$	$< 0,05$
	II	n=17	$12,82 \pm 4,18$	n=12	$15,70 \pm 0,62$	$< 0,05$

У психолого-педагогічному дослідженні вихідним положенням психологічної готовності студента до професійної діяльності є її розгляд як певної підструктури особистості людини. У зв'язку з цим для побудови моделі психологічної готовності особистості потрібно орієнтуватися на ту чи іншу модель особистості. Основу моделі становлять професійно значущі риси особистості, мотивація до професійної діяльності та емоційна стійкість особистості. Ці компоненти найбільше визначають, передусім, психологічну готовність до професійної діяльності (табл. 2). Під час формування психологічної готовності також дуже важливе оволодіння студентів системою знань стосовно психіки людини, можливостей регулювання власних емоцій і відносин із навколишніми.

У період дистанційного навчання до програми навчання студентів уключено оздоровчі психологічну та психофізичну програми підготовки студентів до професійної діяльності.

Рівень психологічної готовності студентської молоді, %

Показник	Курс	Етап контролю					
		I етап			II етап		
		низький	середній	високий	низький	середній	високий
Мотивація студентів	I	59,4	21,2	19,4	49,8	27,6	22,6
	II	50,4	28,4	21,2	42,4	32,2	25,4
Стресостійкість (емоційна стійкість)	I	61,6	24,8	13,6	50,8	29,6	21,2
	II	45,8	29,6	24,6	40,6	37,8	21,6
Тривожність	I	32,6	25,8	41,6	40,8	27,0	32,2
	II	51,0	26,8	22,2	55,4	28,6	16,0
Самооцінка (відповідно до особистісного ідеалу)	I	24,4	43,2	32,4	19,4	44,8	35,8
	II	22,8	53,4	33,8	9,4	54,2	36,4

Результати, отримані на початку проведення дослідження, свідчать про те, що показник психологічної готовності студентів першого курсу значно нижчий, ніж психологічний стан студентів другого курсу. Отримані результати свідчать, що велика кількість першокурсників відчувають тривожність (41,6 %) та мають занижену самооцінку (24,4 %). Показники мотивація до занять і майбутньої професійної діяльності, порівняно з першим етапом, зросли як у студентів I курсу – з 19,4 % до 22,6 %, так і в II-курсників – із 21,2 по 25,4 %. Під час проведення психолого-педагогічного дослідження застосовували широкий спектр оздоровчих технологій та інтерактивних методів навчання (методів активізації навчально-пізнавальної діяльності). Нами обрано такі методи: лекція-діалог; сократична бесіда; аналіз конкретної ситуації. Вибір цей зумовлений тим, що на першому етапі потрібно застосовувати такі інтерактивні методи, які не вимагають від студента наявності великого обсягу знань, а навпаки – сприяють їх якісному засвоєнню.

У процесі повторного опитування наприкінці дослідження спостерігали суттєве покращення показників психічних станів студентів першого курсу, порівняно зі студентами-другокурсниками. Завдяки впровадженню оздоровчої програми отримано позитивний результат у дослідженні психологічної готовності студентської молоді.

**Дискусія.** Пандемія COVID-19 призвела до найбільшого за всю історію тимчасового збою у функціонуванні національної освітньої системи. Завдяки оперативним заходам реагування, прийнятим для організації безперервного навчального процесу розроблено рішення для дистанційного навчання.

Організація дистанційного навчання в закладах освіти – захід вимушений та необхідний і, на превеликий жаль, у подальшому застосування цієї системи в освітньому процесі відбуватиметься частіше, ніж хотілося. Ми погоджуємось із думкою (О. Тимошенко, 2014; В. Мунтян, 2019; М. Редькіної, 2019) про необхідність широкого впровадження в навчальний процес із предмету «Фізичне виховання» новітніх комп'ютерних технологій, інтерактивних методів навчання й контролю за рівнем рухової активності. Ми також погоджуємось із поглядами науковців (І. Кулага; Д. Ільницький; С. Стрельник, 2013), які пропонують звернути увагу на світовий досвід з організації дистанційного навчання. У своїй роботі вони дають загальну характеристику систем дистанційного навчання та порівняльну характеристику відкритих освітніх платформ провідних відкритих університетів ЄС. Адаптуючи освітню систему до європейських стандартів, не можемо забувати про здобутки національної системи освіти.

Останнє десятиліття провідні науковці (Г. Грибан, 2014; Н. Москаленко, 2016; Н. Деделюк, 2018; С. Савчук, 2009) відзначали низький рівень рухової активності студентської молоді й готовності до самостійних занять фізичними вправами. Організація занять із фізичного виховання за дистанційної системи передбачає самостійне оволодіння студентів не лише теоретичними знаннями, а й

самостійний вибір рухової активності й використання фізичних вправ для розвитку фізичних кондицій. Одне з важливих питань, яке постало перед викладачами, – це питання контролю. У психолого-педагогічному дослідженні застосовували вхідний, поточний та етапний контроль фізичного стану студентської молоді. Під час дослідження ставилося завдання навчити студентів правильно здійснювати самоконтроль під час самостійних занять.

Отримані нами дані підтверджують результати науковців [1; 3] щодо значення фізичного й психологічного компонентів у формуванні фізкультурно-оздоровчої компетенції майбутніх фахівців технічних галузей виробництва. Реалізація педагогічних умов з елементами самостійної роботи студентів має низку переваг, які дають змогу ефективно виконувати освітні та виховні завдання, що сприяють підвищенню інтересу до самостійних занять фізичними вправами, оздоровлення, підвищенню рівня рухової активності, формування знань здорового способу життя сучасної студентської молоді. У процесі самостійних занять відбувається самоорганізація, самоосвіта, виховується самодисципліна, формується позитивна мотивація до рухової активності, відбувається її інтеріоризація, у результаті якої підвищується рівень професійної компетентності студентської молоді.

**Висновки.** У сучасних соціально-економічних умовах спостерігаємо стійку тенденцію до підвищення професійної компетенції спеціалістів. Професійна діяльність та праця в сучасних умовах потребують більшого навантаження на розумові, фізичні й психологічні аспекти діяльності. Кожна професія окреслює коло достатньо визначених психофізичних якостей спеціаліста – певні практичні вміння, навички, фізичні якості. Розвиток психологічних якостей має, передусім, оздоровче значення, що спрямоване на зміцнення здоров'я, емоційну стійкість, усебічний фізичний розвиток, загартування та вдосконалення функцій організму, підвищення фізичної й розумової працездатності.

**Перспективи подальшого дослідження** проблеми вбачаємо у вивченні проблеми організації контролю й самоконтролю під час проведення занять у режимі дистанційного навчання, які дають змогу підвищити ефективність процесу фізичного виховання та рівня рухової активності студентської молоді у вищому технічному навчальному закладі.

#### Джерела та література

1. Андрійчук О., Шевчук А., Самчук О., Хомич А. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 96–104.
2. Грибан Г. П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
3. Довгань Н. Ю., Копилов О. М. Психолого-педагогічна готовність студентів до фізичного самовдосконалення. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. VII: *Екологічна психологія*. 38, 2015. С. 143–153.
4. Каук В., Гребенюк В., Шкіль О. Хмарні технології у підтримці самостійної роботи студентів. *Вісник національного університету «Львівська політехніка»*. № 856. 2016. С. 11–17.
5. Кузнецова Е. Т., Коляда Н. В. Механізми використання оздоровительних технологій в здоров'єсохраняющем образовательном пространстве в условиях реализации проекта «Цифровой университет». *Здоровье для всех*. Минск: ПолесГУ, 2020. № 2. С. 60–67.
6. Кулага І. В., Ільницький Д. О., Стрельник С. О. Світовий досвід організації та розвитку університетської освіти дистанційного навчання. Київ: Ін-т вищої освіти КНЕУ ім. Вадима Гетьмана, 2013. 38 с.
7. Прохоров А. О. Психология состояний: учеб. пособие. Москва: Изд-во «Когито-Центр», 2011. 624 с.
8. Раевський Р. Т., Філінков В. І. Професійно-прикладна психофізіологічна й психофізична підготовка студентів і фахівців машинобудівних спеціальностей: посібник. 2-ге вид., змін. та доповн. Краматорськ: Донбас. держ. машинобуд. акад., 2015. 135 с.
9. Тимошенко О. В. Особливості організації дистанційної форми навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*: зб. наук. праць. Чернігів, 2014. Вип. 118(2). С. 237–242.
10. Olga De Jesus. Spotlight on Distance Learning and Undergraduate International ELLs. *Journal of Education and Human Development*. 2015. 4(2). 63–66.

#### References

1. Andreychuk, A., Shevchuk, A., Samchuk, A., Khomich, A. (2015). Osobiennosti fizicheskogo i psikhologicheskogo komponentov zdorov'ya studentov v zavisimosti ot ikh znaniy [Features of the physical and the psychological components of students 'health depending on their academic achievement]. *Fizicheskoye*

- vospitaniye, sport i kul'tura zdorov'ya v sovremennom obshchestve*: sb. nauk. pr. Luts'k: Skhidnoyeurop. nats. un-t im. Lesi Ukrainkiy, 3(31), 96–104.
- Hriban, H. P. (2020). *Fizicheskoye vospitaniye: problemy i perspektivy: monografiya* [Physical education: issues and prospects]. Zhitomir: Ruta, 384.
  - Dovgan, N. YU., Kopylov, A. M. (2015). *Psikhologo-pedagogicheskaya gotovnost' studentov k fizicheskomu samovershenstvovaniyu* [Psychological and pedagogical students' readiness for physical self-improvement]. *Aktual'nyye problemy psikhologii*: sb. nauk. rabot Instituta psikhologii im. S. Kostyuka APN Ukrainy / za nauk. red. S. D. Maksimenko, N. A. Yevdokimovoy T.VII: *Ekologicheskaya psikhologiya*, 38, 143–153.
  - Kauk, V., Grebenyuk, V., Shkil, O. (2016). *Oblachnyye tekhnologii v podderzhke samostoyatel'noy raboty studentov* [Cloud computing in support of students' independent work]. *Viestnik natsional'nogo universiteta «L'vovskaya politekhnika»*, 856, 11–17.
  - Kuznetsova, Ye. T., Kolyada, N. (2020). *Mekhanizmy ispol'zovaniya ozdorovitel'nykh tekhnologiy v zdorov'yesokhranyayushchem obrazovatel'nom prostranstve v usloviyakh realizatsii proyekta «Tsifrovoy universitet»* [Mechanisms of health-improving technologies using in health-preserving educational space in the context of Digital University Project]. *Zdorov'ye dlya vsekh*. Minsk: PolesGU, 2, 60–67.
  - Kulaga, I. V., Il'nitskiy, D. A., Strel'nik, S. A. (2013). *Mirovoy opyt organizatsii i razvitiya universitetskogo obrazovaniya distantsionnogo obucheniya* [World experience in the organization and development of University distance learning education]. Kiyev: Institut vysshego obrazovaniya KNEU imeni Vadima Get'mana, 38.
  - Prokhorov, A. O. (2011). *Psikhologiya sostoyaniy: uchebnoye posobiye* [Mental states]. Moskva: Izd-vo Kogito-Tsentr, 624.
  - Rayevskiy, R. T., Filinkov, V. I. (2015). *Professional'no-prikladnaya psikhofiziologicheskaya i psikhofizicheskaya podgotovka studentov i spetsialistov mashinostroitel'nykh spetsial'nostey* [Professional and applied psychophysiological and psychophysical training of students and specialists of machine-building specialties]: *posobiye*. Kramatorsk Donbass. gos. mashinostroyeniya. akad. 2-ye izd., *Izmeneniy. i doklada*, 135.
  - Timoshenko, A. V. (2014). *Osobnosti organizatsii distantsionnoy formy obucheniya budushchikh spetsialistov fizicheskogo vospitaniya i sporta v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh Ukrainy* [The organization of distance learning of future specialists in PE & Sports in higher educational institutions of Ukraine]. *Viestnik Chernigovskogo natsional'nogo pedagogicheskogo universiteta*. Ser.: Pedagogicheskiye nauki. *Fizicheskoye vospitaniye i sport*: sb. nauk. trudov. Chernigov, 118 (2), 237–242.
  - De Jesus, O. (2015). *Spotlight on Distance Learning and Undergraduate International ELLs*. *Journal of Education and Human Development*, 4(2), 63–66.

Стаття надійшла до редакції 02.05.2021 р.