

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ  
AUTONOMOUS UNIVERSITY OF ZACATECAS (MEXICO)  
INSTYTUT PEDAGOGIKI, KUJAWSKA SZKOŁA WYŻSZA WE WŁOCŁAWKU  
(POLSKA)  
EUROPEAN INSTITUTE OF FURTHER EDUCATION (EIDV) (SLOVAKIA)  
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. JANA KASPROWICZA W INOWROCŁAWIU  
(POLSKA)  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА  
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ  
В КОНТЕКСТІ  
ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ УКРАЇНИ**

***ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ***

***V Міжнародної конференції***

***17 листопада 2022 року***

**До 20-річчя з дня створення  
кафедри професійної освіти  
КНУБА**

***м. Київ  
КНУБА***

**УДК 37.09**  
**ББК 74(4Укр)**

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Київського національного університету будівництва і архітектури  
(протокол № 4 від 23 грудня 2022 р.)*

**Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України:** матеріали V Міжнародної конференції (17 листопада 2022 року) до 20-річчя з дня створення кафедри професійної освіти КНУБА. – Київ: Київський національний університет будівництва і архітектури, 2023. – 408 с.

ISBN 978-617-8007-89-8

У матеріалах V Міжнародної конференції «Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України» висвітлюються актуальні питання професійної (професійно-технічної) освіти: вітчизняний та зарубіжний досвід; психолого-педагогічне забезпечення освітнього процесу: сучасні виклики; сучасні проблеми викладання інженерно-технічних та гуманітарних дисциплін.

Матеріали конференції розраховані на науково-педагогічних, наукових працівників у галузі педагогіки, психології, соціології, викладачів, аспірантів, студентів, а також на соціальних педагогів, соціологів, практичних психологів і соціальних працівників.

**УДК 37.09**  
**ББК 74(4Укр)**

*За зміст поданих матеріалів несуть відповідальність їх автори.*

ISBN 978-617-8007-89-8

© КНУБА, 2023

*Федонюк Крістіна Олександрівна,  
здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-21  
Київського національного університету  
будівництва і архітектури;  
науковий керівник: Андріянова Валентина Анатоліївна,  
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Київського національного університету  
будівництва і архітектури*

## **ВАГОМІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД: ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ВИМУШЕНОМУ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ**

Інтенсивний розвиток сучасних інформаційних технологій повинен визначати якісні зміни в системі освіти України. Широке впровадження інформаційних стандартів в сучасне освітнє середовище зробило набагато більш доступним використання інноваційних технологій в реалізації наукових, виховних, оздоровчих програм професійної підготовки студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) технічного та фізкультурного профілів [1-3].

Тенденції розвитку сучасної освіти передбачають необхідність пошуку інноваційних підходів у формуванні здатності людини мислити й діяти по-новому (навіть в умовах воєнного стану в Україні) щодо забезпечення пріоритетних цінностей суспільства – цінності життя, здоров'я, здорового способу життя, професійної самореалізації (досягнення власного АКМЕ) [3].

Питання зміцнення та збереження здоров'я студентів стоїть на першому місці серед завдань, що поставлені перед системою фізичного виховання у ЗВО України. У зв'язку із останніми подіями у світі, різким зростанням захворюваності на Covid-19, вимушеним карантинним режимом, а потім початком війни України з РФ та різким переходом на дистанційну

форму навчання, фізична активність критично знизилась не тільки у студентської молоді, а й у більшій частині населення планети.

У наш час тотальної заборони (карантину, воєнного стану) відвідування навчальних та спортивних закладів, спортивних майданчиків сучасна система фізичного виховання повинна передбачати впровадження цілого ряду ефективних не тільки оздоровчих та тренувальних засобів, а й інформаційних, що повинні використовуватися і під час самостійних занять фізичними вправами для розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, працездатності та функцій серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем.

Слід зазначити, що в умовах воєнного стану підтримання фізичної форми є важливим аспектом для профілактики порушень фізичного і психічного здоров'я.

**Метою дослідження** є обґрунтування важливості фізичної активності студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання та шляхів її активізації з використанням інформаційних технологій.

У роботі використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження.

Фізична робота, в якій беруть участь великі групи м'язів, є природною потребою для всіх органів, тканин і систем організму. Нормальна життєдіяльність м'язової, кісткової, серцево-судинної, дихальної, нейроендокринної систем можлива лише при певній дозі рухової активності – сумі рухів, які виконуються в процесі життєдіяльності [4].

Відповідно до рекомендацій ВООЗ, 60 хвилин щоденної фізичної активності від помірної до високої знижує ризик розвитку неінфекційних захворювань. Фізична активність є основною детермінантою витрат енергії і тому має вирішальне значення для обміну речовин і контролю над вагою.

Як вказує у своєму дослідженні науковець Ковель О.Г. систематична рухова діяльність сприяє поліпшенню кровообігу головного мозку, посиленню

нервових зв'язків, уповільненню процесу втрати клітин, профілактиці стресу й депресій. Усе це позитивно позначається на розумових здібностях людини. Рухова активність (особливо аеробної спрямованості, а також спортивні ігри, що вимагають інтелектуальної напруги) є могутнім чинником уповільнення процесу старіння головного мозку, збереження пам'яті, ефективності мислення [5].

На думку Грибана Г.П. розрізняють звичну і спеціально організовану рухову (фізичну) активність. До звичної рухової активності відносять види рухів спрямованих на задоволення природних потреб людини, а також навчальну та виробничу діяльність. Фізична ж активність є однією із найбільш ефективних передумов здорового способу життя та формування фізичних якостей, тому може бути досягнута лише за рахунок систематичних тренувань [6].

Так, в умовах сьогодення, у студентів, що знаходяться на дистанційній формі навчання, фізична активність різко зменшилася, а час проведений сидячи збільшився. Більшість дослідників переконані, що необхідні глибокі і різнобічні дослідження навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» у ВЗО з урахуванням цілеспрямованості і ефективності впровадження інформаційних технологій; детальна розробка конкретних методик і створення принципово нової моделі всього процесу навчання фізичного виховання [7-10], в тому числі й дистанційно.

Тому, залучення інформаційних технологій, наразі є досить актуальним інструментом. Так як у сучасних реаліях нашого життя є можливість використовувати велику кількість різних інформаційних ресурсів для проведення у режимі он-лайн занять, тренувань, надання консультацій, перегляду відео.

Якісний перехід до високотехнологічного інформаційного суспільства, несе за собою й розробку сучасних інформаційно-комунікаційних технологій для контролю рухової активності. Поява сьогодні різних спорт-браслетів, фітнес-браслетів, розумних годинників та програмних додатків для різних

смартфонів дає можливість використовувати їх з метою здійснення оперативного контролю для визначення різних функціональних показників організму [11].

### **Висновки**

1. Забезпечення оптимальної фізичної активності студентської молоді є одним із пріоритетних чинників підвищення здоров'я нації.

2. На фізичну активність студентів суттєво впливає їх фізкультурноспортивна спрямованість, яка являє собою систему органічно поєднаних та притаманних особистості потреб, інтересів, цінностей, які визначають головні напрями, мотиви поведінки та діяльності, помислів та вчинків у процесі навчальних занять з фізичного виховання, під час самостійних занять фізичними вправами та спортом, участі у спортивно-масових і фізкультурних заходах.

3. Перспективи подальших досліджень, на нашу думку, полягають у залученні інформаційних технологій для підвищення мотивації студентів щодо оздоровчої спрямованості раціональної фізичної активності.

### **Список використаних джерел**

1. Данилко М. Тенденції розвитку вищої освіти у галузі фізичного виховання і спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. №2-3. С. 49-55.

2. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 21-73.

3. Данилова Г. Акмеологічна роль педагога у ХХІ столітті. Рідна школа. 2003. №6. С. 6-9.

4. Петренко, Ю.І. (2019). Формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04, Суми, 306 с.

5. Коваль, О.Г. (2018). Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Кам'янець-Подільського

національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 11. С. 189-196.

6. Грибан, Г.П. (2009). Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута.

7. Ашанін, В.С., & Філенко, Л.В. (2018). Інформаційна компетентність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії. К.: НУФВСУ, С. 126-128.

8. Петренко, Ю.М., Петренко, Ю.І., Дудник, Ю.М., & Чернишов, В.О., Золотухін, О.О. (2018). Формування рухової компетенції студентів ВЗО засобами інформаційно-комунікаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, С. 87-89.

9. Філенко, Л.В., & Горбатенко, Ю.І. (2008). Компьютерные обучающие программы при самостоятельной подготовке студентов высших учебных заведений физической культуры. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 4, С. 70-73.

10. Церковна, О., Барибіна, Л., Філенко, Л., Пасько, В., Полторацька, Г., & Басенко, О. (2017). Аналіз структури захворюваності студентів різнопрофільних вишів для пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання. Спортивна наука України, №2(78), С. 47-56.

11. Тимошенко О.В., & Марущак М.О. (2018). Використання інфокомунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науковий журнал: Вип.3 К (97), С. 544-548.

<i>Довбик Тимофій Олександрович,</i> <i>науковий керівник: Човнюк Юрій Васильович</i>	
<b>МЕТОД ТРЕНУВАННЯ ЯК СПЕЦИФІЧНИЙ МЕТОД ОПЕРАТИВНОГО УПРАВЛІННЯ У ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРІВ- ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТИВНИХ ПЕДАГОГІВ.....</b>	<b>367</b>
<i>Звягінцев Артур Олександрович,</i> <i>науковий керівник: Гасанова Саїда Фарухівна</i>	
<b>РОЗВИТОК УКРАЇНСЬКОГО БОКСУ .....</b>	<b>372</b>
<i>Королевич Валерія Андріївна,</i> <i>науковий керівник: Петухова Ірина Олексіївна</i>	
<b>ЯВИЩЕ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ЯК ОДИН ІЗ НАСЛІДКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ .....</b>	<b>375</b>
<i>Мельник Ольга Аркадіївна,</i> <i>науковий керівник: Киселевська Світлана Михайлівна</i>	
<b>ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ВАЖЛИВА ДИСЦИПЛІНА НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВНЗ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ .....</b>	<b>380</b>
<i>Омельяненко Даниїл Володимирович,</i> <i>науковий керівник: Сова Маргарита Олександрівна</i>	
<b>ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....</b>	<b>386</b>
<i>Федонюк Крістіна Олександрівна,</i> <i>науковий керівник: Андріянова Валентина Анатоліївна</i>	
<b>ВАГОМІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД: ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ВИМУШЕНОМУ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ.....</b>	<b>390</b>
<i>Цигель Анна Володимирівна,</i> <i>науковий керівник: Митник Олександр Якович</i>	
<b>ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗІ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ .....</b>	<b>395</b>

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ  
В КОНТЕКСТІ  
ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ УКРАЇНИ

Збірник матеріалів

V Міжнародної конференції

До 20-річчя з дня створення  
кафедри професійної освіти  
КНУБА

(Київ, 17 листопада 2022 року)

Формат 60×84 1/16. Тираж 100 пр. Ум. друк. арк. 27,5. Зам. № 1188.

Видавець і виготовлювач ТОВ «ЦП «КОМПРИНТ»

03150, Київ, вул. Предславинська, 28

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єкта видавничої справи ДК № 4131 від 04.08.2011 р.