

15. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A, Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 2019; 19: 1308-1314.
16. Kashuba V, Lopatskyi S, Prylutska T. Contemporary points on monitoring the spatial organization of the human body in the process of physical education *Journal of Education, Health and Sport*, 2017; 7(6): 1243-1254.
17. Kashuba Vitaliy, Asauliyuk Inna, Dyachenko Anna. Characteristics of the biogeometric profile of students' posture in the process of vocational and physical training. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017; 7(6): 1255-1264. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2548845>.
18. Kashuba V, Kolos M, Rudnytskyi O, Yaremenko V, Shandrygos V, Dudko M, Andrieieva O. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017; 17 (4): 2472-2476. doi: 10.7752/jpes.2017.04277.
19. Tkachova A, Dutchak M, Kashuba V, Goncharova N, Lytvynenko Y, Vako I, Kolos S, Lopatskyi S. Practical implementation of differentiated approach to developing water aerobics classes for early adulthood women with different types of body build. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020; 20(1): 456-60.

**Цитування на цю статтю:**

Альошина АІ, Матійчук ВІ, Остап'як ЗМ. Морфобіомеханічні особливості студенток з різним типом тілобудови . Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020 Листопад 03; 35: 3-9

**Відомості про автора:**

**Альошина Алла Іванівна** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (Луцьк, Україна)

e-mail: [aleshina1012@gmail.com](mailto:aleshina1012@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-6517-1984>

**Матійчук Вікторія Ігорівна** – аспірант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (Луцьк, Україна)

<https://orcid.org/0000-0001-8484-892X>

**Остап'як Зіновій Миколайович** – доктор медичних наук, професор, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: [zinovii.ostapiak@pnu.edu.ua](mailto:zinovii.ostapiak@pnu.edu.ua)

<https://orcid.org/0000-0001-7687-161X>

**Information about the author:**

**Alyoshina Alla Ivanivna** – Doctor of Physical Education and Sports, Professor, Head of the Department of Sports and Mass and Tourist Work, Lesya Ukrainka Eastern European National University (Lutsk, Ukraine)

**Matyichuk Victoria Ihorivna** – graduate student, Lesya Ukrainka Eastern European National University (Lutsk, Ukraine)

**Ostapiak Zinovii Mykolaiovych** – Doctor of Medical Science, Professor, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 378.016.018.43.091.279.7: 796-057875 *Ірина Бондаренко, Марина Андрющенко, Василь Маєр, Геннадій Кураса, Олег Бондаренко*  
doi: 10.15330/fcult.35.9-17

## ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Мета.** Вивчити ефективність організації дистанційного навчання з використанням платформи Moodle при підготовці фахівців зі фізичної культури. **Методи.** В опитуванні взяли участь 365 студентів факультету фізичного виховання та спорту Чернігівського національного університету імені Петра Могили. Використано методи аналізу та узагальнення наукових джерел, нормативних документів, методи математичної статистики. **Результати.** З'ясовано, що більшість студентів використовують різні компоненти навчальних курсів. Так, з текстами лекцій дистанційної платформи навчання працює 25% студентів, робочу навчальну програму аналізує 17%; екзаменаційні питання та тести – 12,19%. Студенти (10,6%) невдоволені змістом та рівнем складності завдань окремих навчальних дисциплін, а також оперативністю викладачів щодо перевірок виконаних навчальних завдань студентів. Зміст та обсяг навчальних матеріалів, необхідних для вивчення дисциплін 7,2% студентів вважає незадовільним.

Значна кількість студентів (38,7%), при виконанні завдань самостійної роботи користується Інтернет-ресурсами, 16,5% – звертаються по допомогу до одногрупників, друзів, родичів, 14,6% консультуються з викладачем, 11,8% користуються послугами бібліотеки, 8,2% виконують завдання власноруч.

**Висновок.** Отже, можна констатувати, що якість дистанційного навчання в університетах залежить від адміністративної підтримки, змісту методичних матеріалів, дизайну платформи дистанційного навчання, технологічної підтримки. Підготовка фахівців з фізичної культури потребує збільшення годин на опанування комп'ютерними технологіями. Бажано забезпечити оперативність щодо перевірок виконаних завдань, а також систематично удосконалювати зміст та якість навчального матеріалу.

**Ключові слова:** дистанційне навчання, студенти, платформа Moodle.

**Purpose.** To study the organization of distance learning using the Moodle platform in training specialists in the field of physical culture and sports using the results of the survey of students. **Methods.** The survey involved 365 students from 1-6 courses of full-time education of the Faculty of Physical Education and Sports of Petro Mohyla Black Sea National University. The methods of analysis and generalization of scientific sources, normative documents and methods of mathematical statistics were used. **Results.** The study found that the majority of students use various components of training courses. From users of distance learning, the texts of lectures are used by 25.07%, the working program for the course – by 17.03%; questions for credit – by 12.19% of students. According to the majority of students (82.7%), teachers place enough explanations and instructions in Moodle that are necessary for a clear understanding of the order of tasks. 10.6% of students are not satisfied with the correspondence of the content and level of complexity of tasks to the content of the course and the efficiency of teachers in checking the completed tasks. 7.2% of students consider the content and volume of teaching materials, that are necessary for studying the course, unsatisfying. Students of the Faculty of Physical Education and Sports prefer the forms of independent work: writing an essay, report, abstract (20.5%), collective work with classmates (19.9%); practical exercises, tasks (12.4%). The majority of students (38.7%) use Internet resources when completing tasks for independent work, 16.5% seek help from classmates, friends, relatives, 14.6% consult a teacher; 11.8% use the services of the library, 8.2% of the surveyed students have enough knowledge and skills to complete the task on their own. **Conclusion.** Scientists have identified the 7 most important factors that control the quality of e-learning at universities: administrative support, course content, course design, teacher characteristics, student characteristics, social support and technological support. The training of specialists in the field of physical culture requires an increase in the hours for mastering computer technologies. It is advisable to draw the attention of teachers to the efficiency of checks of completed assignments, the content and quality of educational material.

**Keywords:** distance learning, Moodle platform, independent work, university, questionnaire

**Постанова проблеми та аналіз останніх результатів досліджень.** Як зазначено на ресурсах Європейської асоціації дистанційного навчання, онлайн-освіта виходить на перші позиції під час пандемії вірусу Covid – 19. Більшість університетів світу оголосили про перехід на дистанційне навчання [11].

У Наказі МОН України “Про затвердження Положення про дистанційне навчання” зазначено, що навчальний процес за дистанційною формою навчання може здійснюватися у формах: самостійна робота; навчальні заняття; практична підготовка; контрольні заходи. Відмічено, що основними видами навчальних занять за дистанційною формою навчання є: лекція, семінар, урок, практичні заняття, лабораторні заняття, консультації тощо [3]. Згідно з Наказом МОН України “Деякі питання організації дистанційного навчання” (№ 1115 від 08.09.2020), організація освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання забезпечується під час надзвичайних ситуацій, карантину, інших обставин, які об’єктивно унеможливають відвідування закладів освіти [2].

В умовах карантинних заходів, важливого значення набуває Наказ МОН України (№ 1115 від 08.09.2020), у IV.6. розділі якого, визначається необхідність забезпечення дистанційного навчання в закладах освіти. Звернено увагу, що університети, які організовують дистанційне навчання, мають включати до внутрішньої системи забезпечення якості освіти механізм моніторингу та контролю якості дистанційного навчання [2]. У стандарті вищої освіти України (017 Фізична культура і спорт, бакалаврський рівень) у VII розділі визначено вимоги до наявності системи внутрішнього забезпечення якості

вищої освіти серед яких: визначення принципів та процедур забезпечення якості вищої освіти, забезпечення необхідних ресурсів для організації освітнього процесу, у тому числі самостійної роботи студентів, за кожною освітньою програмою; здійснення моніторингу та періодичного перегляду освітніх програм [4].

Незаперечним є те, що поширення коронавірусу та запровадження карантинних заходів прискорює необхідність пошуку нових підходів та широкого використання різних форм дистанційного навчання. Згідно Наказу Чорноморського національного університету імені Петра Могили (№ 278 від 13.11.2020) в університеті запроваджена очно-дистанційна форма навчання з використанням сучасних онлайн-платформ (ZOOM, Moodle, Viber, Telegram, Skype) [6].

Щорічно в університеті проводяться соціологічні дослідження, за допомогою яких, аналізуються проблеми підготовки майбутнього вчителя з фізичної культури, тренера (2019). Визначається рейтинг провідних мотивів щодо вибору майбутньої професійної діяльності. За допомогою оціночних суджень студентів характеризуються якість вищої освіти в університеті, рівень проведення та організації лекцій, практичних занять з профільних та непрофільних предметів. Аналізуються мотиви вибору майбутньої спеціальності [1].

Підготовка фахівців з фізичної культури відрізняється деякими особливостями: значною кількістю дисциплін, які формують практичні навички; складанням контрольних нормативів; необхідністю здобуття студентами нових рухових навичок та вдосконалення фізичних якостей. У роботі О.В. Тимошенка (2014) було розглянуто основні педагогічні умови застосування дистанційного навчання під час професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури. Зокрема акцентується увага на необхідності створення віртуального деканату, для контролю та організації дистанційного навчання; розробки мультимедійних програм, курсів, електронних підручників; створення локальної мережі, яка б дозволила користуватися постійним доступом до глобальних мереж; оновлення комунікаційного обладнання; збільшення фонду електронних джерел з усіх дисциплін освітніх програм для бакалаврів і магістрів [5]. Науковцями проаналізовано переваги та недоліки дистанційного навчання, зокрема організації навчання на базі платформи Moodle (2015). Відмічено, що студенти, які навчаються на факультеті фізичної культури, перебуваючи на спортивних зборах та змаганнях мають можливість виконувати контрольні, самостійні роботи, проекти, відповідають на тестові завдання, отримують допомогу викладачів [7].

Ситуація з пандемією вплинула на всю систему освіти, особливо на університети, і відкрила новий етап в галузі “електронного навчання”. Під час опитування (2020 р.) студентів (784 особи) вищих навчальних закладів Індії та Королівства Саудівська Аравія було з’ясовано наявність позитивного зв’язку між якістю електронного навчання та розглянутими 7-ми факторами: адміністративна підтримка, зміст і дизайн курсу, характеристики викладача і студента, технічна підтримка [8].

Фахівцями з Румунії були проведені опитування серед 242 студентів, які навчалися за системою змішаного навчання (тривалість електронного навчання – 67 годин, традиційного – 36 годин). У дослідженнях взяли участь студенти з курсів: “спортивний радник”, “менеджер спортивних компаній”, “організатор спортивних заходів”, “футбольний арбітр”, “дієта та харчування”, “спортивна журналістика”, “персональний брендинг”. Було з’ясовано, що програми були розроблені відповідно до потреб студентів, основна технологія впровадження системи не спричинила труднощів у навчальному процесі, студенти характеризувалися потрібним мінімальним рівнем знань комп’ютера для цих курсів [9].

**Мета дослідження** – вивчити ефективність організацію дистанційного навчання з використанням платформи Moodle при підготовці фахівців з фізичної культури.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили було проведено опитування протягом січня-лютого 2020 р. з використанням методу напівструктурованого анкетування. В опитуванні взяли участь 365 студентів денної форми навчання факультету фізичного виховання та спорту, що складало 14,72% від усіх опитаних студентів університету. Всі кількісні показники опрацьовані статистичними методами.

**Результати дослідження.** У вище зазначеному університеті дистанційне навчання здійснюється за допомогою платформи Moodle, що надає студентам широкі можливості для віртуальної взаємодії з навчально-методичними ресурсами та викладачами у період обмежень щодо офлайн-навчання.

В результаті досліджень було з'ясовано, що студенти використовують різні компоненти навчальних дисциплін на платформі Moodle (рис.1).



Рис. 1. Розподіл відповідей студентів на запитання “У разі, якщо Ви користуєтесь Moodle 3.3, позначте, які саме компоненти навчальних дисциплін Ви використовуєте?” (n=257)

На думку більшості студентів викладачами розміщується в Moodle достатньо пояснень, вказівок, які необхідні для чіткого розуміння черговості виконання завдань. Близько 10% опитаних студентів не задовольняє наявність пояснень та рекомендацій, відповідність змісту та рівня складності завдань (рис. 2).

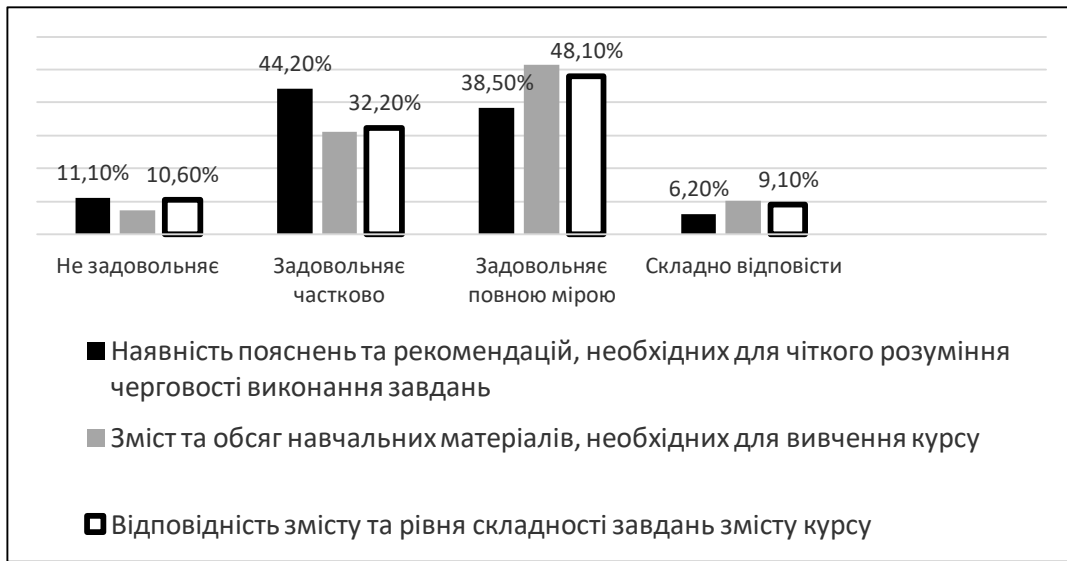


Рис. 2. Розподіл відповідей студентів на запитання щодо оцінки якості ресурсів на дистанційній платформі навчання (n=365)

Одним з недоліків дистанційного навчання науковці називають зменшення взаємодії між викладачами та студентами. Студенти оцінили об'єктивність оцінки викладачем рівня знань, якості виконаних завдань. Оперативність викладачів щодо перевірок виконаних завдань кожний десятий студент вважає не задовільною (рис. 3).

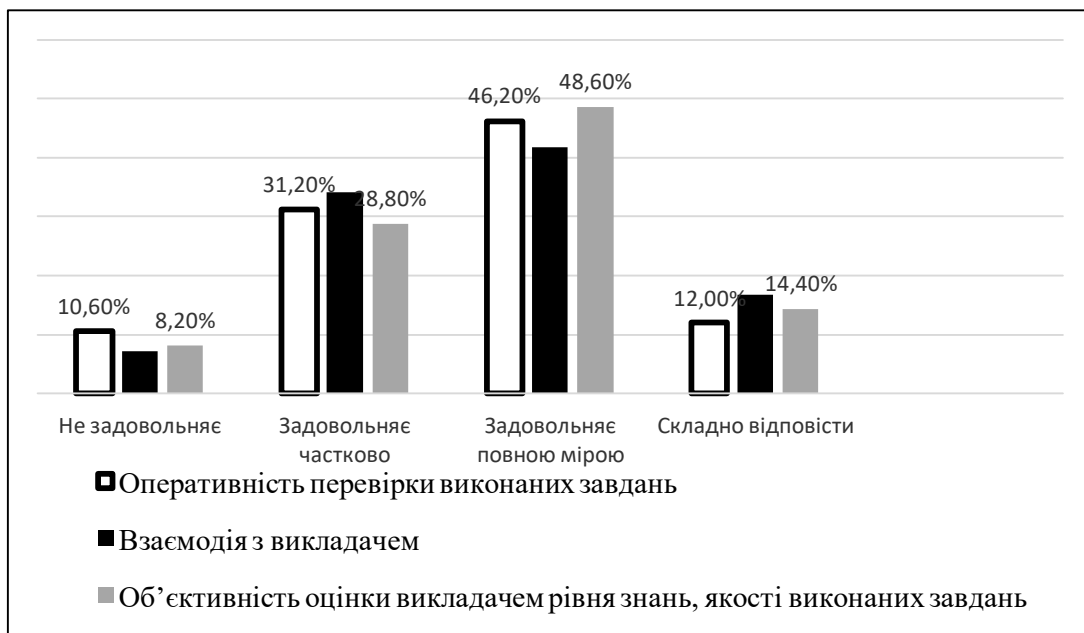


Рис. 3. Розподіл відповідей студентів на запитання щодо оцінки роботи в Moodle 3.3 викладачів (n=365)

Відомо, що самостійна робота є важливим компонентом навчального процесу. В багатьох дисциплінах частка самостійної роботи становить біля 50%. Для студентів факультету фізичного виховання та спорту найліпшими формами самостійної роботи є написання есе, доповідей, рефератів (рис. 4).

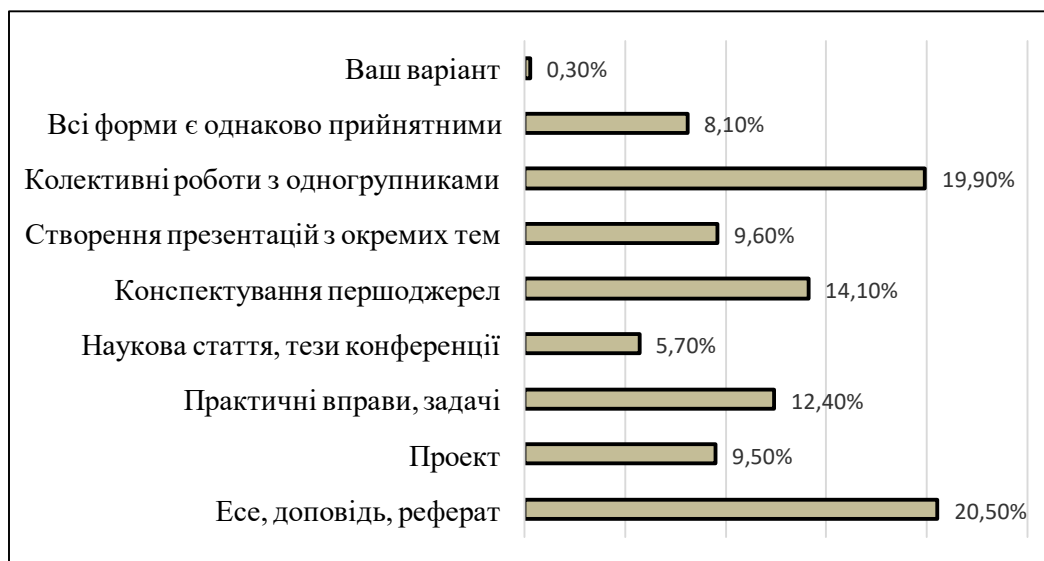


Рис. 4. Розподіл відповідей студентів на запитання “Які форми самостійної роботи для Вас є найбільш прийнятними?” (n=365)

Більшість студентів (38,7%), при виконанні завдань самостійної роботи користуються Інтернет-ресурсами, кожен шостий студент звертається по допомогу до одногрупників, друзів, родичів, 14,6% консультуються з викладачем, 11,8% користуються послугами бібліотеки, 8,2% опитаних мають достатньо знань й навичок для виконання завдання власноруч.

В процесі дослідження були з’ясовані причини, які перешкоджають виконанню завдань самостійної роботи. Майже кожен третій студент стверджує, що такою причиною є дефіцит часу (рис. 5).



Рис. 5. Розподіл відповідей студентів щодо перешкод для успішного виконання завдання самостійної роботи із навчальних дисциплін (n=365)

**Дискусія.** Аналіз діяльності системи дистанційного навчання засвідчує, що його якість на даний час ще не відповідає вимогам щодо формування професійних компетентностей і це викликає занепокоєння у агентствах із забезпечення якості світи у всьому світі [8, 10]. Дослідження, в контексті цієї проблеми, дозволило виявити такі недоліки: дефіцит матеріально-технічних ресурсів для розробки онлайн-курсів, незадовільна якість роботи комп'ютерних мереж, відсутність належного рівня внутрішньої мотивації студентів до навчання у дистанційному форматі, низький рівень підготовки викладачів щодо використання ресурсів онлайн-навчання [5]. Водночас для майбутніх фахівців з фізичної культури дистанційне навчання не може забезпечити необхідний розвиток моторики (формування фонду рухових навиків і розвитку фізичних якостей) [5, 7]. Проблематичним є об'єктивність оцінки методичної підготовленості майбутніх фахівців з фізичної культури, а відтак і якісного виконання функцій вчителя фізичної культури, тренера тощо [11].

#### **Висновки.**

1. Аналізуючи наукові джерела, визначено 7 найважливіших факторів, які контролюють якість онлайн навчання у вищих навчальних закладах: адміністративна підтримка, зміст і дизайн курсу, обізнаність викладачів та студентів з онлайн ресурсами, соціальна і технологічна підтримка.

2. З'ясовано, що більшість студентів використовують різні компоненти навчальних курсів, а саме: текстами лекцій користуються 25,07% студентів, робочими навчальними програмами – 17,03%; завданнями до заліків і екзаменів – 12,19%; індивідуальними завданнями – 9,56%; питаннями до семінарських та практичних занять – 8,73%; виконують лабораторні роботи – 7,76% студентів.

3. Виявлено брак оперативності щодо перевірки виконаних завдань (на це звертає увагу 10,6% студентів). Зміст та обсяг навчальних матеріалів, необхідних для вивчення навчальних дисциплін, як зазначають 7,2% студентів, не відповідає потребам студентів.

4. Отже, можна констатувати, що якість дистанційного навчання в університетах залежить від адміністративної підтримки, змісту методичних матеріалів, дизайну платформи дистанційного навчання, технологічної підтримки.

4. Вважаємо, що в освітніх програмах необхідно збільшити обсяг годин для опанування інформаційними технологіями і не тільки з точки зору підвищення якості навчання, а й для формування відповідних компетентностей для майбутньої професійної діяльності.

1. Бондаренко ІГ, Дзюбан ОВ, Кураса ГО, Бондаренко БО. Про якість освітнього процесу на факультеті фізичного виховання і спорту (на прикладі Чорноморського національного університету імені Петра Могили). Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019; 33: 26-34. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.33.26-34>.
2. Міністерство освіти та науки України. Деякі питання організації дистанційного навчання [Internet]. 2020 [цитовано 20 листопад 20]. Наказ № 1115. 2020 вересень 08. Документ z0703-13, чинний. Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0941-20#>.
3. Міністерство освіти та науки України. Про затвердження Положення про дистанційне навчання [Internet] [цитовано 20 листопад 20] Наказ № 466. 2013 квітень 04. Документ z0703-13, чинний. Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#>.
4. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України. 2019. [цитоване 20 листопада 2020 р.]. Доступно на: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-svita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>.
5. Тимошенко ОВ. Особливості організації дистанційної форми навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України. Вісник Чернігівського націо-

- нального педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014 118 (2): 237-42.
6. Чорноморський національний університет ім. Петра Могили. Про організацію освітнього процесу. 2020 [цитовано 2020 листопад 18]. Наказ № 278. 2020 листопад 16.
  7. Шандригось ГА., Шандригось ВІ., Ладика ПІ. Дистанційне навчання в системі підготовки фахівців з фізичної культури та спорту. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2015 (5 К(61)): 270-273.
  8. Elumalai KV., Sankar JP., R, K., John, J. A., Menon, N., Alqahtani MSN., Abumelha MA. (2020). Factors affecting the quality of e-learning during the COVID-19 pandemic from the perspective of higher education students. *Journal of Information Technology Education: Research*. 2020 (19):731-753. Available from: <https://doi.org/10.28945/4628>.
  9. Stănescu M., Mușat N. Quality analysis model of the e-learning training system for sports occupations. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 180. 2015:1351–1356. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.276>.
  10. Stella A, Gnanam A. Quality assurance in distance education: The challenges to be addressed. *Higher Education*. 2004 Mar 1;47(2):143-60. Available from: <http://www.jite.org/documents/Vol19/JITE-Rv19p731-753Elumalai6590.pdf>.
  11. Wolstenholme C. Online learning comes to the fore during Coronavirus outbreak [document on the Internet]. European Association for Distance Learning; 2020 [cited 2020 Nov 19]. Available from: <https://www.eadl.org/online-learning-comes-to-the-fore-during-coronavirus-outbreak>.

#### References

1. Bondarenko IH, Dziuban OV, Kurasa HO, Bondarenko BO. Pro yakist osvithnoho protsesu na fakulteti fizychnoho vykhovannia i sportu (na prykladi Chornomorskoho natsionalnoho universytetu imeni Petra Mohyly). *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura*. 2019 Berez 26; 33: 26-34. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.33.26-34>.
2. Ministerstvo osvity ta nauky Ukrainy. Deiaki pytannia orhanizatsii dystantsiinoho navchannia [Internet]. 2020 [tsytovano 2020 lystopad 20]. Nakaz № 1115. 2020 veresen 08. Dokument z0941-20, chynnyi. Dostupno na: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0941-20#>.
3. Ministerstvo osvity ta nauky Ukrainy. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro dystantsiine navchannia [Internet] [tsytovano 2020 lystopad 20] Nakaz № 466. 2013 kviten 04. Dokument z0703-13, chynnyi. Dostupno na: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#>.
4. Standart vyshchoi osvity Ukrainy: pershyi (bakalavrskiy) riven vyshchoi osvity, haluz znan 01 Osvita/Pedahohika, spetsialnist 017 Fizychna kultura i sport. Zatverdzheno ta vvedeno v diiu nakazom Ministerstva osvity i nauky Ukrainy. 2019. [tsytovane 20 lystopada 2020 r.]. Dostupno na: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizychna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>.
5. Tymoshenko OV. Osoblyvosti orhanizatsii dystantsiinoi formy navchannia maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu u vyshchykh navchalnykh zakladakh Ukrainy. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*. 2014; 118 (2): 237-42.
6. Chornomorskyi natsionalnyi universytet im. Petra Mohyly. Pro orhanizatsiiu osvithnoho protsesu. 2020 [tsytovano 2020 lystopad 18]. Nakaz № 278. 2020 lystopad 16.
7. Shandryhos HA., Shandryhos VI., Ladyka PI. Dystantsiine navchannia v systemi pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoi kultury ta sportu. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. 2015; 5 K(61): 270-273.
8. Elumalai KV., Sankar JP., R, K., John, J. A., Menon, N., Alqahtani MSN., Abumelha MA. (2020). Factors affecting the quality of e-learning during the COVID-19 pandemic from the perspective of higher education students. *Journal of Information Technology Education: Research*. 2020 (19): 731-753. Available from: <https://doi.org/10.28945/4628>.
9. Stănescu M., Mușat N. Quality analysis model of the e-learning training system for sports occupations. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 180. 2015: 1351-1356. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.276>.
10. Stella A, Gnanam A. Quality assurance in distance education: The challenges to be addressed. *Higher Education*. 2004 Mar 1; 47(2): 143-60. Available from: <http://www.jite.org/documents/Vol19/JITE-Rv19p731-753Elumalai6590.pdf>.
11. Wolstenholme C. Online learning comes to the fore during Coronavirus outbreak [document on the Internet]. European Association for Distance Learning; 2020 [cited 2020 Nov 19]. Available from: <https://www.eadl.org/online-learning-comes-to-the-fore-during-coronavirus-outbreak>.



**Цитування на цю статтю:**

Бондаренко П., Андриющенко МІ, Маєр ВЯ, Кураса ГО, Бондаренко ОВ. Оцінка ефективності організації дистанційного навчання майбутніх фахівців з фізичної культури. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020 Листопад 03; 35: 9-17

**Відомості про автора:**

**Бондаренко Ірина Григорівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Чорноморський національний університет ім. Петра Могили (Миколаїв, Україна)

<https://orcid.org/0000-0002-6651-0682>

**Андриющенко Марина Іванівна** – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Чорноморський національний університет ім. Петра Могили (Миколаїв, Україна)

<https://orcid.org/0000-0001-5895-7911>

**Маєр Василь Якович** – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Чорноморський національний університет ім. Петра Могили (Миколаїв, Україна)

<https://orcid.org/0000-0002-3108-4716>

**Кураса Геннадій Олександрович** – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Чорноморський національний університет ім. Петра Могили (Миколаїв, Україна)

<https://orcid.org/0000-0001-5834-4509>

**Бондаренко Олег Володимирович** – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Чорноморський національний університет ім. Петра Могили (Миколаїв, Україна)

e-mail: [bondarenko.oleg.13.68@gmail.com](mailto:bondarenko.oleg.13.68@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-4995-7028>

**Information about the author:**

**Bondarenko Iryna Hryhorivna** – PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)

**Andryushchenko Maryna Ivanivna** – Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Education; Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)

**Mayer Vasyl' Yakovych** – Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Education; Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)

**Kurasa Hennadiy Oleksandrovych** – Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Education; Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)

**Mayer Vasyl' Yakovych** – Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Education; Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)

УДК 796.9 – 051: 612.014  
doi: 10.15330/fcult.35.17-24

*Надія Грабик, Ірина Грубар, Назар Заверуха*

## ВПЛИВ ЗМІНИ ЧАСОВИХ ПОЯСІВ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН КВАЛІФІКОВАНИХ ФРИСТАЙЛІСТІВ

**Мета.** Вивчити вплив зміни часових поясів на динаміку психофізіологічних показників кваліфікованих фристайлістів. **Методи.** Під час дослідження використані такі методи: теоретичний аналіз; педагогічний експеримент; тестування та анкетування; фізіологічні та психологічні тести; методи математичної статистики. У дослідженні брали участь десять кваліфікованих фристайлістів. **Результати.** Анкетування кваліфікованих фристайлістів свідчать, що усі вони відчують погіршення психофізіологічного стану власного організму при зміні часових поясів. У більшості опитаних спортсменів знижуються: працездатність, фізичні кондиції, техніка та координація рухів; погіршується сон, апетит, самопочуття та настрої. Спортсменам потрібно до тижня часу, щоб адаптуватися до нового часового поясу та вийти на оптимальний стан власного організму. Педагогічний експерименту дозволили з'ясувати, що у кваліфікованих фристайлістів при перельоті в західному напрямку найбільше зниження функціональних показників (фізичної працездатності, адаптаційного потенціалу, координації рухів), та психоемоційного стану (самопочуття, активності, настрою) припадає на третій день перебування та поступове їх відновлення до семи днів. Результати фізіологічних, педагогічних та психологічних досліджень кваліфікованих фристайлістів значною мірою співпадають з даними анкетування щодо суб'єктивної оцінки стану свого організму при зміні часових поясів, а також з даними науково-методичної літератури присвяченими цій проблемі. **Висновок.** Під час зміни часових поясів у кваліфі-