

УДК 378. 172

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2023.86.43>

В. П. Родигіна

старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

В. В. Бабаджанян

старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

О. В. Курій

старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ПЛАВАННЯ В РЕЖИМІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ВНЗ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті зазначено, що в умовах воєнного стану дистанційна освіта – це єдина можливість навчитися та отримувати необхідні знання віддалено від навчального закладу. Сучасний аналіз навчального процесу показав, що в умовах дистанційного навчання необхідно звертати особливу увагу на специфіку підготовки студентів з фізичного виховання спеціалізації «плавання». Указано на відсутність «живого» контакту між викладачем і студентом, відсутність місця для занять з плавання, неможливість технічного забезпечення освітнього процесу, яке не в змозі повною мірою забезпечити студентам засвоєння різних методик навчання плавання. Зазначено, що при дистанційних заняттях з фізичного виховання спеціалізації «плавання» практикується «сухе» плавання – спеціальні вправи на суші, засновані на техніках та елементах технік плавання у воді, імітація руху плавця. Платформою, на якій реалізується освітній процес, з «сухого» плавання є додаток Microsoft 365, до якого входять корпоративна пошта, програма Teams для спілкування онлайн, презентації до лекцій з дисципліни, теоретичний матеріал для підготовки до методик практичних занять, список літератури та інших інформаційних ресурсів. Указано, що студенти наприкінці семестру отримують диференційований залік за результатами освоєння курсу лекційних та методико-практичних занять, виконання практичних завдань з наданням відео з комплексом вправ, виконання індивідуальних практичних робіт. Зазначено, що серед основних труднощів, які виникають під час навчання в умовах воєнного стану, викладачі відзначають відсутність Інтернету у них та здобувачів освіти, загострення бойових дій, обстріли, відключення енергопостачання, сирен повітряної тривоги, перебування у бомбосховищах під час занять. Приведені комплекси фізичних вправ для різних способів плавання для загальної та спеціальної підготовки плавців. Дозування виконання вправ було запропоновано в індивідуальному порядку для кожного студента в залежності від фізичної та технічної підготовки. Виконання має бути з великою амплітудою та в оптимальному темпі. Указано, що при виконанні всіх комплексів фізичних вправ студенти повинні обов'язково здійснювати самоконтроль за самопочуттям та здійснювати контроль за частотою дихання та частотою серцевих скорочень. Сформульовано рекомендації щодо побудови навчального процесу із плавання в формі дистанційної навчання в умовах війни.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, «сухе» плавання, дистанційна форма, комплекс спеціальних та загальних фізичних вправ.

Постановка проблеми. Російське військове вторгнення в Україну, вплинула на всі сфери діяльності людини: здоров'я, особисте життя, робота, навчання, особисте дозвілля, тренувальні процеси, міжособистісні стосунки. Багато людей вимушені були покинути свої домівки та виявились біженцями на західній Україні чи в Європі. У зв'язку з цим урядом було висунуто рекомендації щодо організації навчального процесу нашої країні [2]. Очна форма навчання, що має на увазі

міжособистісний контакт (студент-викладач), була замінена на дистанційний формат – взаємодія викладача та студентів між собою на відстані, що відображає всі властиві навчальному процесу компоненти та реалізується специфічними засобами Інтернет – технологій або іншими засобами, що передбачають інтерактивність.

За допомогою дистанційної форми навчання студенти закладів вищої освіти України продовжують навчатися, покращуючи свій потенціал

знань. Деякі студенти пішли працювати на неповний робочий день, інші вступили до лав територіальної оборони або стали волонтерами. Але не дивлячись на це, молоді обов'язково потрібно знаходити час для зміцнення фізичного здоров'я [4, с. 288]. Дисципліна «Фізичне виховання», основними завданнями якої, як відомо, є зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та підвищення функціональних можливостей організму теж перейшла на дистанційну форму навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Через нагальність та безпосередню актуальність проблеми, питання особливості переходу освіти в дистанційний формат займалися багато вчених, у тому числі Бондар О. С., Дубовік Р. Г., Копилов Є. В. (2022), О. Самойленко (2015), С. Сисоєва, О. Спірін (2018), О. Прокопенко (2019), так і зарубіжні (П. Валиатан (P. Valiathan), Р. Воган Фразе (R. Vaughan Frazze), та ін. вчені.

Фахівцями, які аналізують цю проблему, виявлено, що дистанційна освіта безсумнівно має низку переваг, оскільки стає єдиним способом здобуття освіти в режимі дистанційного навчання [1, с. 61]. Однак існує й низка проблем при дистанційному веденні занять із фізичного виховання. Не реалізуються особистісне орієнтована технологія, тому що викладач не може бачити у «живу» студента, не може особисто допомогти виправити помилки, тим самим оцінити реакцію його організму на запропоноване фізичне навантаження. Не всі викладачі фізичного виховання мають достатні компетенції у роботі з комп'ютером.

Заняття із плавання в умовах дистанційного навчання є одним з найбільш непристосованих до даних умов напрямом фізичного виховання у ВНЗ. Тому тема особливості організації та проведення занять із плавання в дистанційному режимі в умовах воєнного стану є дуже актуальною.

При дистанційних заняттях практикується «сухе» плавання – спеціальні вправи на суші, засновані на техніках та елементах технік плавання у воді, імітація руху плавця [3, с. 66]. Вправи на суші сприяють розумінню та вдосконаленню технік плавання, сприяють психофізичній підтримці здоров'я, профілактиці травм та хвороб. «Сухе» плавання допомагає опрацювати окремі групи м'язів, відпрацювати техніку плавання, розвиває силу, витривалість, гнучкість, при цьому м'язи та організм у цілому працюють так само, як і при плаванні у воді, отримуючи подібне навантаження.

При дистанційному навчанні позитивний вплив вправ на суші не менш ефективно, ніж при очних, звичайних заняттях: зміцнюється серцево-судинна, дихальна, нервова системи; покращується робота мозку; розвивається точна координація рухів; скидається зайва вага; зміцнюється безліч груп м'язів тіла; досягається фізично розвинена

фігура; тренується витривалість та сила; формується правильна постава; зміцнюється імунітет; підвищується емоційне тло.

Мета статті – визначити особливості проведення занять із плавання, в режимі дистанційного навчання в умовах воєнного стану.

Завдання:

1. Виявити на підставі наукової та науково-методичної літератури особливості організації дистанційної форми навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ.

2. Розробити та впровадити в навчальний процес комплекси вправ на суші для студентів спеціалізації «плавання» для використання їх в дистанційному режимі в умовах воєнних дій.

Виклад основного матеріалу. У процесі вирішення поставлених цілей та завдань нами використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та Інтернет – джерел, тестування, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент.

У національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» для студентів усіх навчально-наукових інститутів організовано залежно від спортивної спеціалізації з дисципліни «Фізичне виховання» теоретичний та практичний курс. Форма проведення занять з фізичного виховання спеціалізація «плавання» (елективний курс) проходить за допомогою змішаного курсу – який ґрунтується на такій системі взаємодії – викладач на одному із синхронних онлайн – заняттях проводить теоретичний курс, надає та проводить для студентів комплекс вправ, що на наступних кілька занять навчаються та виконуватимуть асинхронно. Платформою, на якій реалізується освітній процес, додаток Microsoft 365, на якому при вступі до ВНЗ реєструється кожен студент.

На Microsoft 365 розміщено комплект додатків, до яких входять корпоративна пошта, програма Teams для спілкування онлайн, презентації до лекцій з дисципліни, теоретичний матеріал для підготовки до методик практичних занять, список літератури та інших інформаційних ресурсів, необхідних для підготовки до занять, а також окремі лекції та практичні заняття. Студенти спілкуються з викладачами у месенджерах («Telegram», «Viber», «WhatsApp», тощо) та в створених спільнотах академічних груп, кафедр, інститутів, що дуже полегшує налагодження комунікації між викладачами та студентами.

Студенти вивчають теоретичний матеріал з теми на лекційних заняттях у TEAMSe, а під час методико-практичних занять навчаються практичним умінням та навичкам самоконтролю фізичного стану, розробки індивідуальних програм фізичного самовдосконалення та професійно-прикладної фізичної підготовки – заняття є також формою обліку та контролю самостійної роботи студента.

Після кожного методико-практичного заняття студенти мають виконати домашнє завдання індивідуальне для закріплення практичних навичок. Самостійна робота передбачає: вивчення лекційного матеріалу, для підготовки до методико-практичних занять, використання Інтернет – ресурсів для виконання завдань; підготовку до підсумкового тестування.

Серед основних труднощів, які виникають під час викладання в умовах воєнного стану, викладачі відзначають відсутність Інтернету у них та здобувачів освіти, загострення бойових дій, обстріли, відключення енергопостачання, сирен повітряної тривоги, перебування у бомбосховищах під час занять.

Формою атестації є диференційований залік. Студент отримує залік за результатами освоєння курсу лекційних та методико-практичних занять, виконання практичних завдань з наданням відео з комплексом вправ, виконання індивідуальних практичних робіт, анкетування та тестування у процесі занять. Для отримання заліку студенту необхідно набрати сумарно від 100 (максимальна оцінка) до 60 (мінімальна оцінка) балів за підсумками всіх завдань. За кожне відвідування методико-практичне заняття студент може отримати від 0 до 4 балів (всього до 80 балів). Якщо студент не набрав необхідної кількості балів, він може виконати додаткові завдання у вигляді індивідуальних практичних робіт, реферат із захистом на задану тему, складання комплексів вправ занять, відео виконання комплексу вправ на розвиток різних фізичних якостей.

Дистанційне заняття з «сухого» плавання для студентів сформований з акцентом на спеціалізацію з способу плавання. Вправи для загальної фізичної підготовки були представлені в підготовчій частині заняття, а спеціальної фізичної та технічної підготовки в основній частині. Спеціальні вправи в технічній підготовці – імітують рухи (або їх частина) плавця у воді, для вдосконалення техніки, покращення спортивних результатів.

Обов'язково слід виконувати розминку перед виконанням комплексів спеціальних вправ плавця. Як правило розминка повинна входити до підготовчої частини занять. Вправи на розігрів м'язів та легкі розтяжки допомагають підготувати всі системи організму до навантаження та знижують ймовірність травм. У процесі розминки працездатність поступово збільшується приблизно до рівня, необхідного під час основної роботи. Розминка суттєво знижує ризик отримання розтягування зв'язок. Як один із варіантів розминки з «сухого» плавання були запропоновано комплекс вправ у русі. При виконанні такого комплексу необхідно суворо дотримуватися техніки безпеки та виконувати його за умови, що є необхідне місце для виконання вправ у русі. При виконанні всіх комп-

лексів фізичних вправ студенти повинні обов'язково здійснювати самоконтроль за самопочуттям та здійснювати контроль за частотою дихання та частотою серцевих скорочень.

Комплекси вправ для студентів сформовані з акцентом на спортивну спеціалізацію плавання. Складаються комплекси із вправ загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та «сухого» плавання. Було розроблено та впроваджено в навчальний процес шість комплексів фізичних вправ різної спрямованості: 4 комплекси фізичних вправ з елементами ОФП у розминці та вправами спеціальної фізичної та технічної підготовки за способами плавання; комплекс вправ для розвитку сили; комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Комплекс вправ в русі для розминки.

1. Біг по колу.
2. Біг протихідом.
3. Біг приставним кроком лівою та правою стороною.
4. Біг спиною вперед.
5. Біг з високим підійманням стегна.
6. Біг з прямими ногами поперемінно вперед, потім назад.
7. Біг з нахльостування гомілки.
8. Біг з стрибками на одній нозі, потім на другій нозі.
9. Біг з обертами на 360 градусів, в одну та в іншу сторони.
10. Стрибки на двох ногах з одночасними обертами руками вперед.
11. Стрибки на двох ногах з одночасними обертами руками назад.
12. Стрибки в присяду одночасно в русі.
13. Стрибки на одній нозі друга нога зігнута у колінному суглобі, потім зміна положення ніг.
14. Стрибки на двох ногах, з підтягненням коліна до черева.
15. Стрибки лівим та правим боком в повному присяду.
16. Стрибки в повному присяду з обертами по колу в різні сторони.
17. Стрибки з положення присід на ногах, в положення присід на гомілко стопі.
18. Стрибки на двох ногах, оберти руками одночасно назад, потім оберти руками вперед.

Була розроблена та впроваджена низка комплексів вправ з «сухого» плавання з урахуванням різних способів плавання (кроля, брасу, на спині, дельфіну), для найбільш ефективного використання спеціальних фізичних вправ, для покращення техніки рухів рук, ніг, тулуба та дихання в плаванні.

Пропонуємо приклад одного із комплексу вправ навчальне – тренувального заняття з «сухого» плавання для батерфляю. Деякі з вправ мають універсальний характер, оскільки певною мірою

впливають на розвиток та всебічне опрацювання практично всіх груп м'язів.

Комплекс вправ № 1 (загальна фізична підготовка та імітаційні вправи стиля плавання – батерфляй.)

Підготовча частина:

1. Обертання голови в праву та ліву сторону почергово.

2. Права рука вгору, ліва вниз. Ривки руками назад, потім зміна положення рук

3. Руки на пояс. Нахили тулуба вправо, потім вліво.

4. Широка стійка, нахил вперед лівою рукою торкнуться правої ноги, потім правою рукою торкнуться лівої ноги.

5. Нахил, руки попереду прямі, імітаційні рухи руками батерфляєм.

6. Широка стійка, присідання

Основна частина. Технічна підготовка.

1. Лежачи на грудях, руки попереду, шкарпетки натягнуті від себе – тиснемо стопою вниз, піднімаємо таз і опускаємо його назад.

2. В упорі лежачи, шкарпетки натягнуті від себе – піднімання та опускання таза.

3. Стійка ноги разом, руки вгору з'єднані – імітація роботи ніг та тулуба «батерфляй».

4. Лежачи на грудях, руки попереду прямі з'єднані – імітація роботи рук батерфляєм.

5. Стійка ноги разом, руки прямі вгору з'єднані, нахилившись уперед із опорою на стіну – імітація роботи рук та ніг батерфляєм.

Загальна фізична підготовка.

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, шкарпетки натягнуті від себе.

2. В упорі на спині, підйом тазу вгору, ноги прямі по переду.

3. «Складник» із положення лежачи на спині, руки за голову сісти зігнувши ноги і назад лягти.

4. Планка.

5. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах – піднімання та опускання тазу.

6. Сід на ногах, носки під сідницями, руки на п'ятах. Підйом тулуба вгору, голова на спині.

7. Лежачи на спині, стопа на коліні, руки за головою прямі, підйом тулуба вгору.

8. Упор лежачи. Підйом тазу вгору, голова між руками вниз, таз максимально вниз – прогин, голову вгору затилок на спину.

9. Упор присів – упор лежачи – упор присів.

10. Старт з напівприсіду. Нахил тулуба, руки вниз, кисті торкаються підлоги. Вистрибування вгору, руки вгору в стрілку.

Заключна частина:

1. Лежачи на спині, коліна зігнути, руки обіймають коліна. Переكاتи на спині вперед та назад.

2. Викрутка рук з рушником – кисті якомога ближче один до одного.

3. Заведення ліктя за голову по 4 рази кожною рукою

4. Виси на поперечині.

Головне навчитись правильно виконувати запропоновані вправи. Дозування виконання вправ було запропоновано в індивідуальному порядку для кожного студента в залежності від фізичної та технічної підготовки. Виконання має бути з великою амплітудою та в оптимальному темпі. Комплекси складені за принципом перемикання – йде чергування вправ локального характеру, з вправами спрямованими на розвиток гнучкості та силової витривалості різних основних м'язових груп.

Висновки та пропозиції. Аналіз організації навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ у режимі дистанційного навчання в умовах війни в Україні показав: схожість теоретичних засад базових курсів, наявність електронних освітніх систем, та існування різниці у викладанні курсу з фізичного виховання залежно від спеціалізації по видам спорту.

У Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» для студентів усіх навчальних інститутів організовано залежно від спортивної спеціалізації з дисципліни «Фізичне виховання» теоретичний та практичний курс. Платформою, на якій реалізується освітній процес, є додаток Microsoft 365, на якому розміщено комплект додатків, до яких входять корпоративна пошта, програма Teams для спілкування онлайн, презентації до лекцій з дисципліни, теоретичний матеріал для підготовки до методик практичних зайняття, список літератур та інших інформаційних ресурсів. За підсумками наприкінці семестру студенти складають диференційований залік з фізичного виховання.

2. Для пристосування занять з плавання в режимі дистанційного навчання були розроблені та впроваджені в навчальний процес комплекси вправ з акцентом на спеціалізацію з способу плавання. Складаються комплекси із вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки, та вправ технічної підготовки з різних способів плавання. Було розроблено шість комплексів фізичних вправ різної спрямованості: комплекси фізичних вправ з елементами ОФП у розминці та вправами спеціальної фізичної підготовки за способами плавання; комплекс вправ для розвитку сили; комплекс вправ у розвиток гнучкості. Окремо був розроблений комплекс вправ для розминки в русі

Студенти виконували комплекси 2 рази на тиждень, записували на відео та відправляли викладачеві на месенджери «Telegram», «Viber», «WhatsApp», викладач переглядав відео та надсилав коментарі з техніки виконання вправ студенту. Спрямованість основної методики навчання при дистанційних заняттях для студентів насамперед має бути пов'язана з досягненням їхнього високого рівня здоров'я, далі з профілактикою наявних захворювань, з розвитком достатнього рівня

фізичної та рухової підготовленості. Для збільшення інтересу студентів до занять з фізичного виховання, підвищення мотивації до підтримки здорового способу життя необхідна якісна підготовка до занять з фізичного виховання в дистанційному режимі з використанням нових методик, дотримання техніки безпеки та самоконтролю за самопочуттям при виконанні комплексів вправ, спрямованість занять на спеціалізації з видів спорту та індивідуального підходу до кожного студента.

Перспективи подальших досліджень ми бачимо у застосуванні різноманітних форм, методів та засобів фізичного виховання для усвідомлення студентами значення фізичної активності для зміцнення власного здоров'я в режимі дистанційного навчання в умовах військових дій.

Список використаної літератури:

1. Ждамірова Ю.М., Бондар А.С. Роль інформаційних технологій у мотивації студентів закладу вищої освіти спортивного профілю до дистан-

ційного навчання. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту : збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2020. С. 60–63.

2. Рекомендації МОН щодо організації освітнього процесу / Міністерство освіти і науки. <https://mon.gov.ua/ua/news/sergij-shkarlet-rozpoviv-pro-organizaciyu-osvitnogo-procesu-u-zakladah-osviti>
3. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с.
4. Шепітько В.І. Здоров'я студентської молоді – один із важливих параметрів здоров'я нації / В.І. Шепітько, Н.В. Боруца, Є.В. Стецук та ін. Проблеми науки і практики, завдання та шляхи їх вирішення : XI Міжнародна науково-практична конференція. Польща, 2022. С. 287–292.

Rodyhina V., Babadzhanian V., Kurii O. Peculiarities of distance learning swimming lessons at universities under martial law

The article states that in the conditions of martial law, distance education is the only opportunity to learn and obtain the necessary knowledge remotely from an educational institution. A modern analysis of the educational process showed that in the conditions of distance learning, special attention should be paid to the specifics of training students in physical education specializing in "swimming". The lack of "live" contact between the teacher and the student, the lack of a place for swimming lessons, the insufficient technical support of the educational process, which is unable to fully ensure students' mastery of various methods of learning swimming, are indicated. It is noted that during distance physical education classes of the "swimming" specialization, "dry" swimming is practiced – special exercises on land, based on techniques and elements of swimming techniques in water, imitating the movement of a swimmer. The platform on which the educational process is implemented from "dry" sailing is the Microsoft 365 application, which includes corporate mail, the Teams program for online communication, presentations for lectures on the discipline, theoretical material for preparing for the methods of practical classes, a list of literature and other information resources. It is indicated that at the end of the semester, students receive a differentiated credit based on the results of mastering the course of lectures and methodological-practical classes, the performance of practical tasks with the provision of a video with a set of exercises, and the performance of individual practical works. It is noted that among the main difficulties that arise during education under martial law, teachers note the lack of Internet access for them and students, the escalation of hostilities, shelling, power cuts, air raid sirens, and being in bomb shelters during classes. Complexes of physical exercises for various methods of swimming for general and special training of swimmers are given. The exercise dosage was offered individually for each student, depending on physical and technical training. Performance should be with a large amplitude and at an optimal pace. It is indicated that when performing all sets of physical exercises, students must necessarily exercise self-control over their well-being and exercise control over the frequency of breathing and heart rate. Recommendations for building the educational process of swimming in the form of distance learning in wartime conditions have been formulated.

Key words: students, physical education, "dry" swimming, distance form, complex of special and general physical exercises.