

УДК 37.092.33-028.22

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.73-2.36>

Р. В. Слухенська

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри внутрішньої медицини, фізичної реабілітації та спортивної медицини
Вищого державного навчального закладу України
«Буковинський державний медичний університет»

Н. М. Куліш

старший викладач кафедри внутрішньої медицини, фізичної реабілітації
та спортивної медицини
Вищого державного навчального закладу України
«Буковинський державний медичний університет»

В. І. Маланій

викладач фізичного виховання
Чернівецького медичного фахового коледжу

В. Б. Бамбурак

викладач фізичного виховання
Чернівецького медичного фахового коледжу

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ 2020 РОКУ

Проблема соціального здоров'я і фізичного стану населення нині має високий ступінь актуальності. Особливе занепокоєння викликає соціальне нездоров'я молодого покоління. В Україні спостерігається ситуація, що молодь, яка закономірно повинна бути найбільш здоровою частиною суспільства, має проблеми зі здоров'ям. У зв'язку з високим ступенем навчального навантаження у більшості студентів в останні роки спостерігається недостатня рухова активність, що зумовлює розвиток гіпокінезії. Це важливий фактор ризику розвитку різних захворювань, зниження розумової та фізичної працездатності людини. Під час світового карантину, коли навчальні заклади перейшли на дистанційне навчання, ця ситуація погіршилася в рази.

У зв'язку із довготривалою пандемією, яка склалася у світі та Україні зокрема, усі дисципліни, які проводяться кафедрою фізичної культури, переводяться у дистанційний формат. Практика показала, що введення режиму самоізоляції обмежило заняття руховою активністю на вулицях, спортивних майданчиках, а це означає, що єдине місце, де дозволено займатися, – це місце проживання студента.

Крім того, великим стресом для тіла й погіршення стану здоров'я студентів і викладачів є постійне перебування у сидячому положенні перед комп'ютером, оскільки саме так відбувається дистанційне навчання. Тому закладами було проведено відповідну роботу для теоретичного та практичного забезпечення студентів матеріалами, які б допомогли виконувати фізичні вправи та займатися спортом у домашніх умовах не лише під час занять із предмету, а й між парами.

У статті окреслено форми проведення дистанційного навчання з фізичного виховання, оцінено проблеми та активність студентів під час дистанційного навчання. Проаналізовано роль, місце та можливість дистанційного навчання з фізичного виховання для студентів і викладачів.

Можна зробити висновок, що організація дистанційного навчання вимагає від викладачів розробки нових форм і методів роботи зі студентською молоддю. Подальші дослідження цього напрямку будуть сфокусовані на детальному розгляді й аналізі власне тренувальних вправ, які можуть бути застосовані в умовах самоізоляції.

Ключові слова: фізична культура, дистанційне навчання, самоізоляція, тренувальні вправи, індивідуальна робота.

Постановка проблеми. Проблема соціального здоров'я і фізичного стану населення нині має високий ступінь актуальності. Особливе занепокоєння викликає соціальне нездоров'я молодого покоління. В Україні спостерігається ситуація, що молодь, яка закономірно повинна бути найбільш здоровою частиною суспільства, має про-

блеми зі здоров'ям. У зв'язку з високим ступенем навчального навантаження у більшості студентів в останні роки спостерігається недостатня рухова активність, що зумовлює розвиток гіпокінезії. Це важливий фактор ризику розвитку різних захворювань, зниження розумової та фізичної працездатності людини. Під час світового карантину,

коли навчальні заклади перейшли на дистанційне навчання, ця ситуація погіршилася в рази.

Як показує сучасна дійсність, саме студентство є найбільш вразливою частиною молоді, оскільки стикається з низкою труднощів, пов'язаних із невисокою руховою активністю (статична поза за столами на заняттях), збільшенням навчального навантаження, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні [4, с. 22].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Методологічні питання педагогічної мотивації залучення студентів до активного навчального процесу розглядали С. Гончаренко, І. Зязюн, Н. Ничкало; психологічні основи системи дистанційного навчання проаналізовані Л. Виготським, Н. Тализіною. Теоретичні праці, у яких піднімається питання дистанційного навчання, належать Г.О. Козлаковій, С.П. Кудрявцевій, В.В. Колос, В.В. Веренич.

Функціональний стан організму та здоров'я, питання фізичної підготовленості студентів постійно розглядають дослідники А. Бухвал, О. Самчук, В.Г. Понікарьова, С.М. Коц, В.П. Коц, Ю.Д. Бойчук, О.М. Мірошніченко). Усіх їх об'єднує ідея формування особистості студента крізь призму ідеї залучення рухової активності, що має стати провідним чинником виховання здорового покоління.

Метою роботи є пошук шляхів і методів проведення занять із фізичної культури в умовах дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу. У своєму дослідженні Д. Дзензелюк характеризує рівень здоров'я студентів, умови формування мотивацій студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами тощо [2]. Проте одним із основних мотивуючих факторів залишається контроль за цим видом діяльності студентів з боку викладача, коректний і професійний його менеджмент.

У зв'язку із довготривалою пандемією, яка склалася у світі та Україні зокрема, усі дисципліни, які проводяться кафедрою фізичної культури як лекційного характеру («Фізична культура і спорт»), так і практичного (елективна фізична культура) переводяться в дистанційний формат. Навчальні заняття проводяться відповідно до розкладу через системи «Moodle», «Zoom». Лекції з фізичної культури проводяться через систему відеоконференцій. Інтерактивність забезпечується участю студентів у тестуванні (передбачено після вивчення кожної теми).

Під час реалізації тих дисциплін, які не потребують очних практичних занять і можуть бути «оцифровані» (здебільшого мають теоретичний блок), не виникло особливих труднощів, зокрема у викладачів, які володіють дистанційними технологіями. Однак багато викладачів зіткнулися з проблемою «Як викладати фізичну культуру?»

У зв'язку з переходом на дистанційне навчання студенти більшу частину часу проводять за комп'ютером, у «сидячому» положенні, що тягне за собою гіподинамію, захворювання очей, викривлення хребта [4].

Практика показала, що введення режиму самоізоляції обмежило заняття руховою активністю на вулицях, спортивних майданчиках, а це означає, що єдине місце, де дозволено займатися, – це місце проживання студента. Відповідно до нинішніх реалій така дисципліна як фізична культура постала перед проблемою своєрідної неповної реалізації, оскільки комп'ютер, домашні умови карантинних обмежень не можуть замінити спортзал, тренувальні майданчики та стадіон, які раніше були звичними локаціями для проведення занять [6]. Крім того, великим стресом для тіла й погіршенням стану здоров'я студентів і викладачів є постійне перебування у сидячому положенні перед комп'ютером, оскільки саме так відбувається дистанційне навчання. Тому закладами було проведено відповідну роботу для теоретичного та практичного забезпечення студентів матеріалами, які б допомогли виконувати фізичні вправи та займатися спортом у домашніх умовах не лише під час занять із фізичної культури відповідно розкладу, а й у перервах між практичними та лекційними онлайн-парами.

При розробці нових форм роботи були враховані сучасні теорії навчання і виховання, проаналізовані інтерактивні і соціоігрові методи роботи зі студентами [3]. На навчальних платформах у вільному доступі є виставлені відеоролики, представлена підготовча і заключна частини занять, а також варіативні частини (силові блоки, вправи для дівчат і юнаків основної медичної групи). Більш детальна інформація з практичних занять знаходиться в особистих кабінетах у розділі «Фізична культура і спорт» (елективна дисципліна).

Практичні заняття з фізичної культури проводяться через систему практичних завдань. Нижче представлені фізичні вправи, які можуть бути виконані студентами в рамках ранкової зарядки або самостійних занять. Ранкову зарядку рекомендується виконувати щодня по 5-15 хвилин, а повноцінне фізичне тренування – кілька разів тиждень (залежно від фізичної підготовленості) по 30-40 хвилин із обов'язковим включенням у неї підготовчої та заключної частин [1].

Нами було розглянуто дві форми роботи зі студентами для реалізації цієї дисципліни в режимі самоізоляції: групова та індивідуальна роботи. Групова робота передбачає роботу відеоконференції на платформі Google Classroom або «ZOOM», де викладач у призначений час разом зі студентами навчальної групи виконує комплекс вправ.

Індивідуальна робота покликана вирішити ті проблемні моменти, з якими зіштовхнулося дис-

танційне викладання предмету, оскільки аналіз проблем студентів дозволяє констатувати, що житлові умови в усіх різні, не кожен хотів би, нехай навіть і дистанційно, «запрошувати» до себе непроханих гостей. Сімейні проблеми існують у студентів, які проживають спільно з батьками, родичами і мають молодших братів або сестер. Це пов'язано з тим, що досить часто нерозуміння родичами необхідності виконання комплексів вправ викликають глузування і дискомфорт. Студенти, які вже створили власні сім'ї, також зазнають труднощів, оскільки дитина думає, що мама грається, і заважають їй.

З технічними проблемами зіткнулися не тільки студенти, а й викладачі фізичної культури. Мабуть, це найактуальніша проблема усього процесу переходу на дистанційну освіту, але, на відміну від інших дисциплін у виконанні завдань із фізичної культури, вона гостріша. При виконанні вправ студент повинен стати так, щоб його було видно, пересуватися в рамках огляду камери.

Нами був розглянутий і організований другий варіант реалізації дисципліни «Фізична культура» в умовах самоізоляції, а саме дистанційно-індивідуальна робота. Ми переслідували мету підтримки рухової активності в умовах самоізоляції. Студентам пропонуються заняття за двома напрямками, які чергуються. Перший напрям: викладач пропонує комплекс вправ, у якому слід виконати конкретну кількість вправ і підходів, а також описана техніка виконання. Студенту необхідно не тільки їх виконати, але і зафіксувати виконання на відео та відправити його викладачеві. Цей напрям акцентований на виконання студентами необхідних вправ для тієї чи іншої групи м'язів.

Другий напрям: викладач пропонує студенту створити і виконати свій комплекс вправ, наприклад на зміцнення м'язів спини і живота, і надіслати відеозвіт викладачеві з письмовою відповіддю, де містяться вправи і техніка їх виконання. Такий напрям спрямований на самостійний підбір вправ, які студенти здатні і можуть виконати як фізично, так і відповідно до своїх можливостей, наприклад із використанням наявного спортивного інвентарю та іншого.

Фізична активність і методи розслаблення можуть бути цінними інструментами, які допомагають зберігати спокій і захищати здоров'я у цей

період [5]. Для підтримки фізичної активності автори вибрали індивідуальну роботу зі студентами з використанням інформаційних технологій. Студенти із задоволенням виконували запропоновані завдання, а деякі творчо поставилися до їх виконання: прискорюють темп відео, накладають музику.

Висновки і пропозиції. Можна зробити висновки, що організація дистанційного навчання вимагає від викладачів розробки нових форм і методів роботи зі студентською молоддю. Подальші дослідження цього напрямку будуть сфокусовані на детальному розгляді й аналізі власне тренувальних вправ, які можуть бути застосовані в умовах самоізоляції.

Список використаної літератури:

1. Андрианов В.С. Фізичне виховання: методика викладання : навчальний посібник для студентів педагогічних університетів. 2011, 46 с.
2. Дзензелюк Д. Актуальність самостійних форм занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. *Молода спортивна наука України*, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 47–51.
3. Елизаров А.М. Использование информационно-коммуникационных технологий в электронном обучении в странах СНГ. *Информационное общество*. 2016. №№ 4-5. С. 92–103.
4. Кошеливская Е.Е. Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионов России. *INNOVATION SCIENCE Сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции*. 2020. Смоленск : Из-во МНИЦ «Наукофера». 2020. С. 22–28.
5. Кривенцова І.В., Клименченко В.Г., Пашкевич С.А., Блізнюк С.С. Особливості викладання фізичного виховання майбутнім педагогам-філологам. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2017. 147 (2). С. 68–71.
6. Томащук О.Г., Сенько В.І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. *Наукова думка сучасності і майбутнього : зб. статей (26 грудня 2017 року – 10 січня 2018 року)*, 2018. С. 64. URL: naukam.triada.in.ua.

Slukhenska R., Kulish N., Malaniy V., Bamburak V. Physical education in higher educational institutions in the conditions of quarantine limits in 2020

The problem of social health and physical condition of the population today is highly relevant. Of particular concern is the social ill health of the younger generation. In Ukraine, there is a situation that young people, who should naturally be the healthiest part of society, have health problems. Due to the high degree of workload in most students in recent years there is insufficient motor activity, which causes the development of hypokinesia. This is a significant risk factor in the development of various diseases, reduced mental and physical performance. And during the global quarantine, when educational institutions switched to distance learning, this situation worsened many times.

Due to the long-lasting pandemic in the world and in Ukraine in particular, all disciplines conducted by the Department of Physical Culture are translated into remote format. Practice has shown that the introduction of a regime of self-isolation has limited physical activity on the streets, sports grounds, which means that the only place where you are allowed to practice – is the place of residence of the student.

In addition, the great stress for the body and, consequently, the deterioration of the health of students and teachers, including the constant stay in a sitting position in front of a computer, because this is how distance learning takes place. Therefore, the institutions carried out appropriate work to provide students with theoretical and practical materials that would help to perform physical exercises and play sports at home and not only during physical education classes according to the schedule, but also in breaks between online pairs.

The article outlines the forms of distance learning in physical education, assesses the problems and activity of students during distance learning. The role, place and opportunities of distance learning in physical education for students and teachers are analyzed.

Summarizing the analysis in the article, we can conclude that the organization of distance learning requires teachers to develop new forms and methods of working with student youth. Further research in this area will focus on a detailed consideration and analysis of the actual training exercises that can be used in self-isolation.

Key words: *physical culture, distance learning, self-isolation, training exercises, individual work.*