

1. Вінниченко О., Коваль О., Тимошенко Л., Ільницький М., Захарчук І. «Шахи. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів та закладів позашкільної освіти». - Т., 2017.-96 с.

2. Вінниченко О., Захарчук І. «Шахи для позашкільля та школи». Навчально-методичний посібник. – К., 2021. - 140 с.

Михайленко В. М.,

Журавльов С. О.,

Мохунько О. Д.

Національний технічний університет України «КПІ імені Ігоря Сікорського», Київ, Україна

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Війна — надзвичайно складний час для усіх. Це змінило все. Президент оголосив воєнний стан...Ще вчора страшним був корона-вірус, а вже сьогодні – війна. Ніхто навіть не замислювався над тим, що в XXI столітті ми житимемо в часи війни. Нечесної, безжалісної, нелюдяної... Навіть в таких страшних умовах, ми маємо дивитися з вірою вперед, з вірою у світле майбутнє. А майбутнє нашої країни – за креативною молоддю, яка навіть в умовах війни, адаптується та хоче здобувати знання.

Разом з тим роль освіти під час війни значно більша, ніж освітня. Спілкування студентів між собою допоможе їм відволіктися від трагічних подій, а студентам-переселенцям дасть можливість легше адаптуватися до нових умов.

Освітній процес має бути продовженим, бо кваліфіковані спеціалісти саме те що необхідно буде нашій країні, щоб якнайшвидше відбудуватись і повернутись до нормального життя.

Зараз ми всі переживаємо стрес. Наслідками цього на психічному рівні можуть бути порушення концентрації уваги, пам'яті, логіки і швидкості мислення, критичного сприйняття ситуації і своїх дій.

Ми повинні турбуватися про себе і студентів. Викладачам потрібно розуміти, що відбувається й давати те, чого здобувачам саме зараз не вистачає. Нам варто бути неупередженими, проявляти щирий інтерес, підтримувати, якщо ми можемо чимось допомогти, то запитувати про це у студентів. Зараз дуже важливо триматися разом, бути згуртованими, турбуватися одне про одного. Ми повинні акцентувати увагу на тому спільному, що в нас є

Найголовніше під час війни – атмосфера довіри, фактор, без якого навчання в кризових умовах не може бути успішним.

Освіта в умовах війни та відбудови вимагає значного коригування. Міністр освіти і науки зазначає, що лише за підсумками навчального року експерти зможуть оцінити, як війна вплинула на освітній процес. Наразі триває робота над його адаптацією та вдосконаленням у всіх закладах освіти.

У навчальних закладах розмірковують, як у найкоротші терміни випустити якомога більше фахівців, які будуть відновлювати країну

Нині ж студенти активно допомагають українським військовим. Студенти-кухарі готують їжу відразу на фронт, фізики збирають зарядні пристрої, фармацевти виготовляють ліки для військових, а психологи — вивчають практичну та посттравматичну психіатрію. В університетах, де запроваджено дистанційне навчання, розгортають гуманітарні штаби, а старші курси юридичних факультетів надають юридичні консультації переселенцям.

Воєнний стан, проте, відкоригував формат онлайн -освіти. Зокрема, навчання не відновлене в регіонах, де тривають активні бойові дії, а діти-біженці отримали змогу вчитися не тільки зі своїми викладачами, а також в інших ЗВО України та за її межами.

В регіонах, де зруйновано відповідну інфраструктуру, оголошується повітряна тривога, обстрілюють, навчання має відійти на другий план. Головну увагу слід зосередити на збереженні життя та психологічній підтримці студентів.

У місцевостях, де сьогодні не ведуться активні бойові дії, продовжує стабільно працювати інтернет, можна використовувати різні форми освітнього процесу: дистанційне чи комбіноване навчання, також студенти можуть самостійно використовувати будь-які електронні ресурси, як загальні, так і розроблені закладами освіти, іншими науковими та методичними установами.

Завдяки дистанційному навчанню більшість студентів змогли повернутися до більш-менш нормального життя, яке наповнене емоціями, почуттями, турботами, рутиною, якої всім так бракувало. кожен зі студентів переосмислив власну дійсність за цей час.

У зв'язку з цим, виникає дефіцит енерговитрат, який необхідно компенсувати фізичними навантаженнями. Механізм захисної дії інтенсивних фізичних навантажень закладений в генетичному коді людського організму. Рухова активність регулює рівень обмінних процесів в організмі, фізичний стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем. Працюючі м'язи сприяють підтримці оптимального тонуусу ЦНС, функціонального стану рухового апарату, руху венозної крові та ін.

Згідно з дослідженнями фахівців, необхідність чергування праці та відпочинку є однією з фізіологічних особливостей людини. Режим праці та відпочинку базуються на науковому підґрунті з урахуванням фізіологічних закономірностей пристосування організму людини до умов трудової діяльності, а також особливостей конкретного виробничого процесу.

Спеціально організована рухова активність покращує не тільки функцію самої м'язової системи, але й усіх життєво важливих органів. Цей вплив реалізується завдяки переключенню рефлексів із м'язів на внутрішні органи. Вона є дієвим засобом попередження остеопорозу – системного захворювання скелету – через вплив на формування маси кісткової тканини. Механічна стимуляція кісткової тканини та фізичні навантаження на скелетні м'язи є одним із основним чинників, що визначають структуру кісток. Фізична активність підвищує таку стимуляцію і знижує рівень деформаційного потенціалу кісток. Позитивний вплив спеціально організованої рухової активності на стан здоров'я характеризується й тим, що з повторенням моторних навантажень рухова функціональна система стає більш міцною, надійною. Завдяки цьому адекватно розвивається м'язовий корсет, формується і зберігається правильна постава.

Залучення студентів до рухової активності, має на меті дві складові: по перше відволікти нашу молодь від психологічного стресу в умовах війни, по друге збільшити працездатність студентської молоді засобами спеціально організованої рухової активності.

В Національний технічний університет України «КПІ ім. Ігоря Сікорського» заняття проводяться в онлайн-режимі. Залучення студентів до рухової активності проводиться на кафедрі ТОС як під час проведення навчального процесу, так і за його межами, а саме: відновили роботу секції з різних видів спорту.

Розпочато тренувальний процес зі збірними командами нашого університету з таких видів спорту, як: футзалу, скелелазіння, футболу, волейболу, аеробіки і т.д. Нами було організовано і проведено два благодійні турніри з футзалу і футболу, кошти зібрані під час цих заходів, було переведено на потреби ЗСУ.

Хочеться побажати всім нам якнайшвидшої перемоги, а до тих пір – терпіння, стійкості й не забувати допомагати тим, хто цього потребує. Слава Україні! Слава ЗСУ! Все буде Україна!