

*Твердохліб О. Ф., Мартинов Ю. О., Корюкаєв М. М.
Національний технічний університет України
«КПІ імені Ігоря Сікорського»,
Україна, Київ*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У КАРАНТИННИЙ ПЕРІОД

Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує пересічній людині щотижня мати 2,5 години помірних або 1,5 годин інтенсивних фізичних навантажень [5]. Під час пандемії COVID-19 перебування вдома та дотримання соціального дистанціювання є необхідними та життєво важливими заходами [6]. Навчання вдома збільшує час, який студенти проводять за обмеження рухової активності. Фізичні навантаження дуже важливі для студентів у цей період для підтримки психічного та фізичного здоров'я [1 - 6].

Фізичні навантаження тісно пов'язані з психологічним здоров'ям. Фізичні навантаження вивільняють ендорфіни – природні хімічні речовини, що виробляються організмом і приймають участь у регуляції стресу.

Студентам важливо залишатися фізично активними під час примусового перебування вдома. Заняття фізичними вправами повинні стати частиною звичайного життя студентів. Нові шляхи в освіті – це онлайн-уроки та домашнє навчання. Навчальні, оздоровчі і тренувальні інтернет-програми з фізичного виховання і рекреації набули широко поширені в усьому світі, особливо в карантинний період.

Мета дослідження – вивчити шляхи фізичного виховання студентів у карантинний період навчання.

В США існують численні ресурси для сприяння фізичній активності під час карантину.

Хілді Ніксіч, доцент клінічного факультету кафедри охорони здоров'я та кінезіології Коледжу освіти та розвитку людини (США) зазначила [2]: «Більш високий рівень фітнесу, результат постійного заняття фізичними навантаженнями. Більш безпосередня фізична активність збільшує концентрацію та увагу, що безпосередньо впливає на підготовку до навчання. Люди, як правило, швидше і точніше відповідають на питання безпосередньо після фізичної активності. Це особливо актуально, коли потрібно більш складне мислення, оскільки фізичні навантаження допомагають мозку працювати більш ефективно та ефективно. Фізичні навантаження полегшують навчання. Фізична активність також допомагає здоров'ю та пізнавальній функції мозку».

Щоб допомогти студентам усвідомити переваги навчальної фізичної активності, що здійснюється за допомогою інтернет ресурсів під керівництвом викладачів, інструкторів та тренерів, останні повинні заохочувати такі фізичні навантаження.

Викладачі повинні створити стратегії залучення студентів до фізичних навантажень під час карантину. Поради що до академічної фізичної активності можуть бути частиною розмови. Викладачі можуть дискутувати із студентами про їх фізичне навантаження або створити для студентів форум «Історії успіху» з розповідями про фізичну активність або започаткувати змагання на першість факультету (курсу, групи і т.п.) за обсягами фізичних навантажень (хвилин занять, кроків за день тощо). Викладачі можуть зобов'язати студентів звітувати відеозаписом про свою фізичну активність або виконання певних завдань.

Польський університет Гданська з метою підтримки психічного та фізичного благополуччя заохочує студентів до фізичної активності під час карантину [4]. Перша

частина серії, яку проводили інструктори та тренери, включала: інструктаж, розминку, фітнес-тренування (набір з 9 вправ) вдома, вправи з бігу на свіжому повітрі, біг із загальними фізичними вправами.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (НУК) є провідним вищим навчальним закладом в Україні, який готує фахівців для суднобудівної та суміжних галузей промисловості, морегосподарського комплексу й інших галузей економіки України.

Для якісної підготовки до тестів щодо оцінки фізичної підготовленості студентів НУК запроваджені самостійні заняття фізичною культурою під час карантину [7].

Оцінка фізичної підготовленості включає вправи на всі фізичні якості: швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість.

Студентам пропонуються комплекси вправ для самостійного виконання. Для розвитку сили: згинання-розгинання рук в упорі лежачи (віджимання); підтягування; вправи на прес; присідання; стрибки на місці; вправи з обтяженням (гантели, гири). Для розвитку гнучкості: нахили та повороти голови; нахили та повороти тулуба з різних вихідних положень (стоячи, сидячи); махи руками й ногами в різних площинах; вправи для розвитку гнучкості. Для розвитку витривалості: ходьба, біг, їзда на велосипеді не менше 20 хвилин, тривалі ігри на свіжому повітрі. Для розвитку швидкості: бігові вправи і біг на короткі дистанції; їзда на велосипеді; катання на роликах (виконуються на високій швидкості 10-20 секунд). Вправи на спритність і координацію: стрибки на скакалці, їзда на роликах.

Студентам рекомендовані заняття, як на свіжому повітрі так і в домашніх умовах (пульс під час занять 23-25 ударів за 10 с).

Сумський державний університет має двадцятирічний досвід впровадження різних форм електронного навчання, власну екосистему навчальних ресурсів, мережу центрів по всій Україні [8]. Викладачі і студенти мають корпоративні електронні кабінети у системі СумДУ через які, завдяки мобільним та іншим пристроям, здійснюється спілкування учасників навчального процесу онлайн, надсилання завдань і їх перевірка тощо.

Lectur. ED дозволяє створювати інтерактивні вебсторінки, тести, форуми і завдання для спільної роботи, та навчальної платформи MiX, що є онлайн середовищем для всіх видів комунікацій між студентами й викладачами, дозволяє здійснювати контроль успішності по кожному студенту й дисципліні. Також університет пропонує розміщення і надання доступу до навчальних матеріалів засобами відкритого ресурсу «OCW СумДУ», послуги відеостудії для запису навчальних відеоматеріалів та студії для проведення навчальних вебінарів.

Національний технічний університет України «КПІ імені Ігоря Сікорського» на період карантину повністю перейшов на дистанційний режим навчання з фізичного виховання.

У КПІ діє система «Електронний кампус». Це єдина загальноуніверситетська система, що функціонує як сховище навчально-методичних матеріалів. Там є електронні кабінети, в яких студенти отримують доступ до відповідних матеріалів та можуть комунікувати з викладачем. Викладачі й студенти не обмежені у використанні будь-яких інших платформ. Зокрема, викладачам, які раніше пройшли відповідне підвищення кваліфікації, також рекомендовано використовувати платформу Moodle для організації дистанційного навчання. Студенти й викладачі можуть проводити скайп-конференції, виконувати завдання і просто пересилати файл викладачу на електронну пошту,

спілкуватися у чатах тощо. Алгоритм такий самий, як і під час звичайного навчання. Викладач комунікує зі своїми студентами онлайн, інформує про розміщення лекційного матеріалу, дає завдання, визначає дедлайни, оцінює роботу студентів.

Як бачимо, українські виші проводять навчальні заняття за розкладом та консультації у режимі відеоконференц-зв'язку із використанням зовнішніх платформ для відеоконференцій: Microsoft Teams, Zoom, BigBlueButton, Skype, Google Classroom тощо. Для проведення відеоконференцій кожен викладач самостійно створює віртуальну кімнату (клас) на відповідній платформі та запрошує студентів для участі у ній. Окрім цього українські студенти використовують можливість відкритих на час карантину освітніх платформ та сервісів з усього світу.

Висновки.

Навчальні заклади по всьому світі перейшли на дистанційну форму навчання, аби створити безпечні умови для своїх учні та студентів.

Закритий на карантин університет не свідчить про відсутність лекцій і необхідних для повноцінного освітнього процесу заходів.

Доступні численні ресурси для сприяння фізичним навантаженням під час карантину, щоб забезпечити фізичну активність, зменшити стрес та покращити настрій, підтримати психічне здоров'я студентів.

Викладачі, інструктори та тренери вищих навчальних закладів можуть забезпечити академічну фізичну активність студентів в умовах ізоляції вдома на період карантину. Заохочення рухової активності через дистанційне викладання та онлайн-навчання стає звичайною практикою в карантинний період.

Завдання академічного фізичного виховання студентів в карантинний період – це якісні ефективні програми фізичного виховання в нових умовах, сприяння фізичній активності, мотивація розвитку вміння займатися різноманітними фізичними вправами в різних середовищах.

Література

1. Benefits of Physical Activity. URL: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>
2. Gillin H. Integrating Physical Activity Into Distance Education <https://today.tamu.edu/2020/04/08/integrating-physical-activity-into-distance-education/>. (Available 2020.25.05).
3. Green A., College Of Education Faculty Develop Online Video Resources. URL: <https://today.tamu.edu/2020/04/28/college-of-education-faculty-develop-online-video-resources/>. (Available 2020.25.05).
4. Texas A&M University. College of Education & Human Development education. URL: [tamuedu/qa-integrating-physical-activit...-distance-education/](https://today.tamu.edu/2020/04/28/college-of-education-faculty-develop-online-video-resources/) (Available 2020.25.02).
5. The LANTERN. Ways to stay fit during self-quarantine. URL: <https://www.thelantern.com/2020/03/ways-to-stay-fit-during-self-quarantine/> (Available 2020.25.02).
6. WHO. Physical activity. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. (Available 2020.25.05).
7. Завдання для самостійних занять з фізичного виховання для студентів на час карантину. URL: <http://www.nuos.edu.ua/university/news/2066/> (Available 2020.25.05).
8. Навчання під час карантину: як студенти в Україні та світі навчаються он-лайн. URL: <https://chmnu.edu.ua/navchannya-pid-chas-karantinu-yak-studenti-v-ukrayini-ta-sviti-navchayutsya-on-lajn/> (Available 2020.25.05).
9. Дистанційне навчання у КПІ: відповіді на важливі питання. URL: <https://kpi.ua/corona-dl> (Available 2020.25.05).