

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» В УМОВАХ КАРАНТИНУ ТА ВОЄННОГО СТАНУ

Лахманюк Т.В.

Національний університет «Кисво-Могилянська академія», Київ

Вступ. Встановлення карантину й запровадження протиепідемічних заходів щодо запобігання поширенню гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-COV-2 та здійснення у зв'язку з цим освітнього процесу в онлайн режимі, суттєво обмежили доступ студентів до спортивних залів закладів вищої освіти (ЗВО) та зменшили обсяги практичних занять під керівництвом викладачів [1]. Це негативно вплинуло на стан здоров'я студентів. За результатами медичного огляду близько 33% студентів НаУКМА віднесено до підготовчої та спеціальної медичної групи здоров'я. Статистика свідчить про те, що кожна третя молода людина має різноманітні відхилення у стані здоров'я. Одна з причин цього – недостатня рухова активність [4, с. 220].

З введенням воєнного стану в Україні ситуація щодо організації навчально-виховного процесу загострилась ще більше [2]. Перед кафедрами фізичного виховання ЗВО постало питання пошуку нових форм і методів організації занять з урахуванням викликів часу.

Мета роботи - визначення концептуальних підходів та форм щодо організації занять з дисципліни «Фізичне виховання» в умовах карантину та воєнного стану.

Методи дослідження. Аналіз нормативних документів та науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводились протягом 2020-21 та 2021-22 навчальних років за участю 2140 студентів з шести факультетів НаУКМА. За цей період відбулися наступні зміни: у освітній процес було успішно впроваджено сучасні технології дистанційного навчання з використанням електронної освітньої платформи Dist Edu (Moodle); розроблено методичне та наочне супроводження самостійної роботи студентів; проведено педагогічне спостереження щодо активності та успішності студентів в процесі навчання.

Аналіз нормативних документів та узагальнення літературних даних дозволили визначити концептуальні підходи щодо організації занять в умовах карантину та воєнного стану, які мають, перш за все, забезпечувати:

- реалізацію головного завдання дисципліни – формування у студентства бережливого ставлення до свого здоров'я та фізичної кондиційності, гармонійного розвитку фізичних і психічних властивостей, творчого використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя [2, с. 400];

- гнучкий та швидкий перехід за формами навчання (очна, змішана, дистанційна) відповідно до обставин;

- розміщення на електронній освітній платформі Dist Edu (Moodle) навчальних матеріалів, викладених зрозуміло і доступно для сприйняття студентів;

- надання індивідуальних консультацій за потребою студентів протягом семестру;

- здійснення систематичного контролю за самостійною роботою студентів та встановлення дієвого зворотного зв'язку з викладачем.

З метою реалізації зазначених концептуальних підходів було визначено найбільш прийнятні форми організації навчання. Так, за умов послаблення карантину, заняття було організовано за змішаною формою навчання, яка передбачала розподіл студентів за навчальними відділеннями та групами, що за чисельністю відповідають карантинним обмеженням. При цьому, заняття студентів відділення спортивного вдосконалення проводились у спортивних залах НаУКМА або на відкритих спортивних майданчиках. Заняття студентів основного та спеціального навчального відділення проводились за дистанційною асинхронною формою навчання, яка передбачала самостійні практичні заняття в домашніх умовах та на

відкритих спортивних майданчиках. При погіршенні епідеміологічної ситуації студенти-спортсмени також переходили на навчання за дистанційною асинхронною формою.

Для забезпечення успішного навчання, для студентів кожного навчального відділення було розроблено адаптовані до рівня фізичних можливостей та стану здоров'я електронні навчально-методичні комплекси з дисципліни «Фізичне виховання». Це дало можливість студентам детально ознайомитись з алгоритмом дистанційного навчання, вимогами дисципліни та умовами отримання навчального рейтингу. Програму курсу було розроблено за двома розділами: загально-фізична підготовка (ЗФП) та теоретична підготовка. Завдання із ЗФП було розраховано для виконання в домашніх умовах обсягом 3-4 рази на тиждень по 30-40 хвилин. До змісту самостійних практичних занять було включено вправи, які є складовими в державних тестах фізичної підготовленості населення України. При цьому, студентам надавалась можливість за власним бажанням використовувати інші вправи. Також, було рекомендовано щоденне виконання власного комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, який повинен містити фізичні вправи на усі групи м'язів, вправи на гнучкість і відновлення дихання. Не рекомендувалось вводити вправи статичного характеру, із значним навантаженням та на витривалість [3, с. 146]. Крім того, студентам надавалась можливість за власним бажанням обирати до складання практичні та теоретичні залікові завдання. Виконана студентами самостійна робота автоматично фіксувалась на освітній платформі, що забезпечувало здійснення щотижневого поточного контролю.

Проведене педагогічне спостереження та аналіз результатів підсумкового контролю засвідчили достатньо високий рівень активності та успішності студентів. За оцінками ЄКТС понад 47% студентів отримали А (відмінно). Разом з тим, відмічена тенденція до зменшення кількості студентів, охочих складати контрольні нормативи в повному обсязі.

Висновки. Отримані результати дають підстави стверджувати, що організація навчання за змішаною та дистанційною асинхронною формою дозволяє найбільш ефективно реалізувати концептуальні підходи щодо викладання дисципліни «Фізичне виховання» в умовах карантину та воєнного стану. Впроваджене методичне супроводження та встановлений контроль за самостійною роботою студентів сприяє належній організації навчання і досягненню студентами бажаного навчального рейтингу. Разом з тим було встановлено, що за умов дистанційного навчання зростає проблема дефіциту рухової активності студентів. Збільшується кількість студентів, які надають перевагу виконанню теоретичних залікових завдань за рахунок зменшення практичних. На наш погляд, це пов'язано з малорухливим способом життя та пасивним ставленням студентів до свого фізичного стану. Врегулювання обсягів рухової активності студентів, необхідних для забезпечення здорового способу життя, є нагальним завданням щодо подальшого вдосконалення організації навчального процесу.

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2020 р. №1236 «Про встановлення карантину та запровадження протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID – 19, спричиненої корона вірусом SARS-COV-2». [оновлено 2020 Груд.; цитовано 2022 Трав 21]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1236-2020-%D0%BF#Text>

2. Указ Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» від 24 лютого 2022 р. № 64/2022, на підставі постанови Кабінету Міністрів України «Про внесення зміни до постанови Кабінету Міністрів України від 19 травня 2021 р. № 497» від 27 березня 2022 р. № 376. [оновлено 2022 Лют.; цитовано 2022 Трав 20]. Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397>

3. Гриньків М, Куцериб Т, Крась С, Масєвська С, Музика Ф. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії. «Нормальна анатомія» та «Нормальна фізіологія»: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2019. С. 146-148.

4. Чеховська Л, Жданова О, Грибовська І, Данилевич М, Шевців У. Оздоровчо-екреаційні технології: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК; 2019. С. 178-180.