

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОЇ НАДІЙНОСТІ

УДК 796:37.041]:[616.98:578.834]-036.21

DOI 10.33251/2522-1477-2021-9-200-206

БЄЛКОВА Тетяна Олександрівна,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання,
Донецький національний медичний університет
ORCID 0000-0001-9357-8941

МАЛАХОВА Жанна Володимирівна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідуючий кафедри фізичного виховання,
Донецький національний медичний університет,
ORCID 0000-0002-1199-0973

ЯКУШЕВСЬКИЙ Валентин Олександрович,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Донецький національний медичний університет

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ КАРАНТИНУ COVID-19

Стаття присвячена проблемі організації самостійних занять з фізичного виховання студентів вищих закладів освіти в умовах карантину COVID-19, яка потребує особливої педагогічної уваги та пошуків наукових розробок щодо її вирішення. Залучення студентів до складання індивідуальних профілактично-оздоровчих програм «для себе» із застосуванням спеціального комплексу фізичних вправ приведе до самоактуалізації занять та проявиться у покращенні показників фізичної підготовленості, фізичної працездатності та фізичного стану студентської молоді.

Ключові слова: *студенти, фізичне виховання, здоров'я, самостійні заняття, диференційований підхід, дистанційне навчання.*

Постановка проблеми. Сьогодні адаптивні карантинні заходи в Україні продовжують тривати, відрізняються умови в залежності від зонування областей та міст. Вищі заклади освіти намагаються з усіх сил «втриматись на плаву» шляхом пререходу освітнього процесу в онлайн-режим. Адекватною та єдиною можливою відповіддю на виклики сучасності є використання технологій дистанційного навчання студентів для ефективної реалізації їхнього фізичного виховання в умовах карантину COVID-19.

При цьому становищі, відбувається обмеження рухової активності студентської молоді. Гіподинамія, збільшення навчального навантаження, відносна свобода студентського життя – це низка труднощів з якою стикається студент. Регресивні зміни рухової функції у поєднанні з низьким рівнем власного здоров'я призводять до погіршення якості життя студентської молоді [6; 5].

Проблема зміцнення здоров'я молоді – одне із ключових завдань нашого суспільства. Щоб поліпшити ситуацію в цій справі, необхідно привести спосіб життя студентів у відповідність до їхнього розвитку, запровадити раціональний режим навчання та відпочинку,

розробити ефективні засоби впливу на організм. Організація самостійних занять фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів для збереження їхнього здоров'я в умовах обмеженої рухової активності стає однією з актуальних проблем.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Рухова активність складає основу процесів життєдіяльності. Питанню рухової активності у галузі фізичного виховання і спорту присвячено чимало наукових робіт. Зокрема, дослідники К. Андерсен, Р. Бархударян, В. Козлов, Ю. Данилов, Д. Рутенфренц, А. Тамбовський, вважали рухи однією з важливих біологічних потреб людини. Дослідження Ю. Данилова, Дж. Вілмора, Д. Костілл переконливо свідчать, що фізична підготовленість особистості залежить від обсягу рухової активності.

На думку Т. Круцевич, індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, котрий можна виразити кількісними показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму [5, с. 348].

Г. Апанасенко, Е. Булич, Л. Долженко, І. Мурахов визначають, що існує висока залежність між рівнем фізичного здоров'я і функціональним станом організму. Можливості функціональних систем організму можна підвищити під впливом рухової активності, і в тому числі у процесі спортивного тренування [2; 17].

Фізичне виховання є складовою всебічного розвитку особистості. Воно спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму в цілому.

Індивідуалізація фізичного виховання студентів, при організації самостійних занять, є одним із важливих питань освітнього процесу у вищих закладах освіти в умовах карантину COVID-19. При комплектуванні груп для академічних занять з фізичного виховання, планування фізичних навантажень, крім нозологічних форм, захворювань, протипоказань до того чи іншого фізичного навантаження, повинен відбуватися диференційований підхід до занять на підставі біоенергетичного потенціалу організму. Необхідна розробка нових, більш ефективних загально-розвивальних, профілактично-оздоровчих програм залежно від рівня здоров'я, нозології, психофізичних та психоемоційних чинників, діагностики фізичного стану організму студентів як за візуальними ознаками, так і за результатами спостереження динаміки стану здоров'я [3, с. 260].

Тільки систематичне виконання фізичних вправ стає запорукою міцного здоров'я, покращує фізичні якості, зміцнює імунітет і формує життєрадісну працездатну особистість. Тому, в умовах карантину COVID-19, ні в якому разі не слід припиняти займатися фізичними вправами. Для цього кафедру фізичного виховання запропоновано дистанційну роботу з виконання різних комплексів фізичних вправ (різноманітні варіанти завдань, які в комплексі дозволяють підтримувати належний рівень фізичного, функціонального стану студента, мають оздоровчу спрямованість, дозволяють домогтися усвідомленого ставлення до самостійних занять фізичною культурою на основі ретельного самоаналізу). Дистанційні самостійні заняття студентів з фізичного виховання здійснюються за допомогою використання технічних та інформаційних засобів, навчальних ресурсів, безпосередньо за допомогою Освітнього порталу, а також через сервіси Viber, Telegram, електронної пошти та мобільного зв'язку з викладачами кафедри. Виконання фізичних вправ самостійно потребує неабияких психологічних та фізичних зусиль молоді, відповідальності та самомотивації, а ще краще це виходить коли є постійний контроль та зворотній зв'язок з педагогом. Але ж не всі студенти мають змогу виконувати фізичні вправи дистанційно під керівництвом викладача. Таким чином, на перший план виходить свідома самостійна робота. Для того, щоб самостійно розробити комплекс фізичних вправ треба мати необхідне уявлення про мету, обсяг, порядок та послідовність фізичних навантажень.

Мету статті вбачаємо у пошуку ефективних засобів фізичного виховання при організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах карантину COVID-19.

Виклад основного матеріалу дослідження. Самостійна підготовка студента передбачає не тільки заняття фізичними вправами, але й виховання необхідних спортсмену якостей, як воля, характер, працьовитість, придбання знань в області тренування, тощо. Багаторічна підготовка містить у собі фізичну, технічну, тактичну, теоретичну і морально-вольову підготовку. Розвиток і виховання основних фізичних якостей, їхніх компонентів – одна з основних частин самопідготовки студента [7, с. 105].

Самостійна робота спрямована на оволодіння студентом навчальним матеріалом, практичними навичками, передбачає його активну пізнавальну діяльність, опанування новими знаннями з підручників, посібників, монографій тощо, самостійне вирішення завдань, набуття навичок самоконтролю. Формування особистості неможливо без самовиховання, тобто прагнення постійно самовдосконалюватися [3, с. 165].

Самостійні заняття не потребують зайвих матеріальних витрат, спеціального інвентарю та значного терміну часу. Структура самостійних тренувальних занять має розминку, основну і заключну частини. Розминка складається з простих вправ, які спрямовані на роботу м'язів у підготовці їх до подальшого фізичного навантаження. Перевага віддається бігу, ходьбі, нахилам, присіданням, випадам і т. д. Основна частина – це і є саме тренування. Вона може бути, як простою, так і складною. Основна частина займає великий проміж часу самостійного тренування, близько 70% від загального. У заключній частині тренування організм потрібно привести в рівновагу і розслабити м'язи, зазвичай для цього використовують повільний біг і вправи на розслаблення [1, с. 15].

У процесі регулярного виконання фізичних вправ формуються умовні рефлекси або певні рухові навички, а потім і динамічний стереотип. Тривалі перерви призводять до втрати рухових навичок, тому повинна бути їх системність. У цьому випадку відновлення занять рекомендується розпочинати з найпростіших вправ комплексу.

Особливого значення фізичні вправи набувають для студентів в умовах дистанційного навчання. Недостатність в русі призводить до погіршення функціонального стану організму, а внаслідок цього – до порушення здатності витримувати фізичні навантаження, які так необхідні для досягнення оздоровчого ефекту. Складається парадоксальна ситуація: організм потребує фізичних вправ, але, не виконуючи їх, втрачає здатність до рухової діяльності [4, с. 175].

Основна причина такого стану, на наш погляд, полягає у відсутності єдиної державної програми, яка б передбачала диференціацію характеру вправ і навантажень, запропонованих для самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, яка стимулювала б їх до занять фізичним вихованням. Отримані факти обумовлюють необхідність розробки програми профілактично-оздоровчих занять для студентів вищих закладів освіти, які б враховували зміни рухової функції.

Розробка та впровадження профілактично-оздоровчої програми для студентів медичних вишів буде дієвою для підвищення рівня їх рухової активності.

Оскільки здібності студентів визначаються мірою засвоєння ними кількості інформації за одиницю часу, то індивідуалізація навчання за часом дозволяє прийти до такого стану, коли всі студенти будуть домагатися приблизно однакових успіхів, набувати приблизно однакові знання і вміння, але за різний час. При цьому буде гарантований рівень підготовки, необхідний для вивчення наступного матеріалу, для подальшого самовдосконалення

Складання комплексу профілактично-оздоровчої програми має ряд послідовних етапів. Передусім визначають його загальну тривалість відповідно до фізичної підготовленості й рухових можливостей студентів. Найбільш оптимальною є тривалість 10-15 хв. Далі визначається зміст і послідовність виконання вправ:

1. На початку виконання вправ – легка ходьба, біг підтюпцем упродовж 2-3 хв, вправи на потягування з глибоким диханням. При цьому важливо слідкувати за поставою. Після виконання попередніх вправ посилюється дихання, зігрівається тіло, активізується діяльність

кардіореспіраторної системи, підвищується загальний обмін речовин і створюються умови до виконання наступних вправ.

2. Наступний етап полягає у виконанні вправ для м'язів шиї, плечового пояса і рук. Це впливає на зміцнення м'язів верхніх кінцівок і плечового пояса, покращання рухливості суглобів.

3. Далі потрібно виконувати вправи для м'язів тулуба і ніг. Це призводить до збільшення еластичності й рухливості хребта, зміцнення м'язів тулуба, покращання умов для діяльності внутрішніх органів, а також зміцнення м'язів та збільшення рухливості нижніх кінцівок.

До вправ 2 і 3 пунктів додаються силові вправи без обтяження або з невеликими обтяженнями для м'язів рук, тулуба і ніг (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями, з еспандером, резиновими амортизаторами).

4. Четверта серія вправ спрямовується на розвиток гнучкості з положень стоячи, сидючи та лежачи. Вони сприяють збільшенню еластичності, гнучкості та спритності.

5. Легкі стрибки або підстрибування, махові рухи, що виконуються в середньому або швидкому темпі з рівномірним диханням, посилюють загальний обмін речовин, зміцнюють м'язи та суглоби ніг, покращують кровообіг. Тривалість цих вправ 20-30 с.

6. У заключній частині комплексу застосовують вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання, що в свою чергу, призводить до заспокоєння організму, досягнення психічної та фізичної рівноваги.

Складаючи і виконуючи комплекси профілактично-оздоровчих програм, слід звернути увагу на те, що фізіологічне навантаження на організм слід підвищувати поступово, з максимумом у середині і поступовим зниженням у другій половині комплексу.

Збільшення і зменшення навантаження повинно бути хвилеподібним. Кожну вправу слід починати виконувати в повільному темпі й з малою амплітудою рухів, поступово збільшуючи їх до середніх величин.

На кожному занятті, виконуючи вправи, студенти повинні отримувати оптимальне навантаження. Це, значною мірою, залежить від кількості повторень і темпу виконання вправ. Між серіями з 2-3 вправ виконуються вправи на розслаблення або в повільному темпі. Шляхом зміни темпу і ступенем м'язового напруження можна дозувати фізичне навантаження і визначати основний характер роботи (силовий, швидкісний, швидкісно-силовий).

Загальна кількість вправ, що входять до комплексу профілактично-оздоровчих програм не повинна перевищувати 10-12 вправ. Доцільно через кожні 7-10 днів доповнювати комплекс, використовуючи нові вправи, змінюючи вихідні положення, враховуючи ступінь фізичної підготовленості студентів.

Гігієнічна гімнастика коректувального спрямування, або так звана «зарядка», є дієвим засобом фізичного виховання студентів. Систематичне виконання спеціального комплексу фізичних вправ позитивно впливає на стан особистого здоров'я і фізичний розвиток молоді. Наводимо приблизний комплекс вправ гігієнічної гімнастики коректувального спрямування (таблиця 1).

Під впливом виконання фізичних вправ покращується кровообіг, зміцнюється нервова, дихальна, серцево-судинна системи, покращується діяльність органів травлення, стимулюється діяльність кори головного мозку, зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються фізичні якості і сила волі, наполегливість, терпіння, підвищується працездатність. Заняття гімнастикою виховують дисциплінованість, організованість, привчають дотримуватись режиму дня, сприяють виробленню й інших корисних звичок. Ефективність впливу гімнастики на студентів залежить від того, наскільки вони правильно виконують вправи, дотримуються послідовності у їх виконанні і кількості повторень кожної окремої вправи.

Отже, сучасний процес фізичного виховання у вищому закладі освіти в умовах карантину COVID-19 повинен бути спрямований передусім на формування у студентів здорового способу життя, на основі підвищення їх рухової активності завдяки самостійної

фізкультурно-оздоровчої діяльності. Щоденне виконання фізичних вправ має велике значення у розвитку та становленні підростаючого покоління.

Таблиця 1

Комплекс вправ гігієнічної гімнастики

Засоби фізичного виховання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Колові оберти головою праворуч і ліворуч.	5-6 у кожному сторону.	Темп виконання повільний.
2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. Колові оберти прямими руками уперед і назад.	6-8 разів у кожному напрямку.	Темп виконання середній. Дихання не затримувати.
3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахили тулуба праворуч та ліворуч.	6-8 разів у кожному сторону	Темп виконання середній. Дихання не затримувати.
4. В.п. – широка стійка, руки в сторони. Пружні нахили тулуба уперед.	6-8 разів.	Темп виконання середній. Дихання не затримувати.
5. В. п. – широка стійка, руки уперед в сторони. 1 – мах правою ногою до лівої кисті руки; 2 – в. п.; 3 – мах лівою ногою до правої кисті руки; 4 – в. п.	6-8 разів у кожному сторону.	Тулуб тримати прямо, відставлену ногу у колінному суглобі не згинати.
6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – випад праворуч, руки за голову; 2 – в. п.; 3 – випад ліворуч, руки за голову.	6-8 разів кожною ногою	Темп середній, дихання не затримувати.
7. Біг підтюпцем.	2-3 хв.	Дихання рівномірне.
8. В. п. – о. с., руки через сторони вгору – вдих; в. п. – видих.	3-4 рази.	Темп повільний.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, інформатизація процесу освіти та новітні інформаційно-комунікаційні технології за умови повного їх використання та введення до освітнього процесу, докорінно змінять перебіг життя суспільства.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо у використанні в самостійних фізкультурно-оздоровчих заняттях сучасні види оздоровчих технологій (йога, пілатес, бодіфлекс, аквааеробіка).

Список використаних джерел

1. Айвазова Е. С. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. *Актуальные вопросы социальной педагогики и психологии: теория и практика: материалы Всеросс. науч.-прак. конф.*, Азов, 19 нояб. 2019 г. Чебоксары: ИД «Среда», 2019. С. 13–16. URL: https://phsreda.com/ru/article/53601/discussion_platform. (дата звернення: 03.01.2021).
2. Апанасенко Г. Л., Долженко Л. П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К., 2007. № 1. С. 17–21.
3. Белкова Т. О. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров'я засобами фізичної культури: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Кропивницький, 2018. 316 с.

4. Глагошук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2008. 233 с.

5. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ: Національний університет фізичного виховання та спорту України, Вид-во «Олімпійська література», 2017. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення: 2-ге вид., переробл. та доп. / за ред. Т. Ю. Круцевич. 448 с.

6. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Киев: Здоровья, 1989. 272 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту: у 2 т. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 2. /Під ред. Т. Ю. Круцевич. С. 155–319.

References

1. Aivazova, E.S. (2019). Samostoyatel'nyye uprazhneniya fizicheskimi uprazhneniyami. Aktual'nyye voprosy sotsial'noy pedagogiki i psikhologii : teoriya i praktika [*Independent study of physical exercises. Topical issues of social pedagogy and psychology: theory and practice*]. Materials of the All-Russian. scientific-practical conf. Cheboksary: Publishing "House Wednesday". 13-16. Retrieved from: https://phsreda.com/ru/article/53601/discussion_platform [in Russian].

2. Apanasenko, H.L., Dolzhenko, L.P. (2007). Riven' zdorov'ya i fiziologichni rezervy orhanizmu. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu [*The level of health and physiological reserves of the organism. Theory and methods of physical education and sport*]. K. №1. 17-21. [in Ukrainian].

3. Belkova, T.O. (2018). Pidgotovka studentiv vyshchih medychnykh zakladiv do formuvannya osobystogo zdorov'ya zasobamy fizychnoiy kul'tury [*Training of medical students by laying down to form a special health by means of physical culture.*]. Kropyvnytskyi. 316. [in Ukrainian].

4. Gladoshchuk, O.G. (2008). Pedagogichni umovy vdoskonalennya kul'tury zmitsnennya zdorov'ya studentiv v systemi fizychnoho vykhovannya u vyshchomu navchal'nomu zakladi [*Pedagogical conditions for improving the culture of strengthening the health of students in the system of physical education in higher education*]. Kyiv. 233. [in Ukrainian].

5. Krucevich, T.Yu., Pangelov, N.E., & Kryvchikov, O.D. (2017). Teoriya i metody'ka fizy'chnoho vy'xovannya: pidruch. dlya stud. vy'shh. navch. zakl. fiz. vy'xovannya i sportu: u 2 t [*Theory and methods of physical education: the textbook for students of higher education of physical education and sports: in 2 volumes*]. Methods of physical education of different groups of the population. Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Publishing House "Olympus l-re", 448. [in Ukrainian].

6. Muravov, I.V. (1989). Oздorovitel'nyye efekty fizicheskoy kul'tury i sporta [*Health-improving effects of physical culture and sports*]. Kiev: Health, 272. [in Ukrainian].

7. Krutsevich, T.Yu. (2008). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya: pidruchnyk dlya studentiv vyshchikh navchal'nykh zakladiv fizychnoyi kul'tury i sportu: u 2 t [*Theory and methods of physical education: a textbook for students of higher educational institutions of physical culture and sports: in 2 volumes*]. Kyiv: NUFVSU "Olympic Literature", Vol. 2. 155-319. [in Ukrainian].

BELKOVA Tetiana, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Physical Education, Donetsk National Medical University;

MALACHOVA Zhanna, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate professor, head of the department of physical education, Donetsk National Medical University;

YAKUSHEVSKY Valentyn, Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Donetsk National Medical University.

ORGANIZATION OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE CONDITIONS OF QUARANTINE COVID-19

Abstract. *The article is devoted to the problem of organizing independent classes on physical education of students of higher educational institutions in the conditions of quarantine COVID-19, which requires special pedagogical attention and search for scientific developments to solve it. During the years of study in universities, young people do not increase, but largely lose the reserve reserves of their own body, which significantly affects its efficiency and sharply reduces the reproductive capacity of the younger generation. Active manifestation of students in physical culture and health activities is a necessary condition for the harmonious development of the individual, which acquires the quality of purposeful influence on a particular person according to his needs. Each student needs to form a caring attitude to their own health and physical condition, to develop comprehensive physical and mental qualities, to promote the active and creative use of physical culture in the organization of a healthy lifestyle. The basis for determining ways to improve the physical training of students during distance learning, we propose to consider: providing students with the opportunity to choose sports and fitness systems to increase the level of physical fitness at will; creating favorable conditions for independent classes of students at the desired time and on a personal schedule, providing students with the amount of knowledge necessary for independent planning of physical exercises during individual consultations and personal diary of self-development. Involvement of students in the preparation of individual preventive and health programs «for themselves» with the use of a special set of physical exercises will lead to self-actualization of classes and will be manifested in the improvement of physical fitness, physical fitness and physical condition of student youth.*

Key words: *students, physical education, health, independent study, differentiated approach, distance learning.*

*Одержано редакцією: 08.02.2021 р.
Прийнято до публікації: 16.02.2021 р.*