

В. К. Тихонов
С.В. Тихонова
А.О. Трофимчук

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ У ЗВО З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Студент повинен зрозуміти, що фізичне виховання так само важливо, як будь-який інший предмет або заняття в університеті. В умовах нової пандемії COVID-19 багато викладачів зіткнулися з проблемою проведення навчально-тренувальних занять з фізичної культури та спорту, відсутністю фізичної активності студентів, що погано позначається на їхньому здоров'ї. У статті розглядаються проблеми та способи організації проведення занять у нових умовах дистанційного навчання у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: фізична культура, спорт, фізична активність, дистанційне навчання, COVID-19, пандемія, фізичне виховання .

Abstract

The student must understand that physical education is just as important as any other subject or activity at the university. In the new pandemic of COVID-19, many teachers faced the problem of conducting training sessions in physical culture and sports, lack of physical activity of students, which adversely affects their health. The article considers the problems and ways of organizing classes in the new conditions of distance learning in higher education.

Keywords: physical culture, sports, physical activity, distance learning, COVID-19, pandemic, physical education.

Вступ

Фізична культура часто розглядається як один із другорядних предметів, а іноді факультативних занять у навчальній програмі у ЗВО (вищих закладах освіти). Багато університетів скорочують реальний час і кількість занять з даного предмета, щоб звільнити місце для більш «важливих» предметів випускних кафедр.

Однак, незважаючи на скорочення, фізична культура, як і раніше, користується популярністю через її потенціал у плані зміцнення здоров'я та заохочення фізичної активності протягом усього життя. Фізичне виховання, як дисципліна, цінується за її внесок у покращення психологічного здоров'я, за допомогу у соціальному та моральному розвитку, а також за підтримку академічних досягнень.

Високоякісна складена навчальна програма з фізичного виховання сприяє фізичному, моральному, соціальному, емоційному, культурному та інтелектуальному розвитку студентів. Але багато цілей фізичної культури – такі як зміцнення здоров'я, розвиток навичок, а також акцент на соціальних та моральних проблемах призвели до плутанини щодо предмета. Фактично було висловлено думку, що фізкультура пропонує більше розваг, ніж освіта.

Програми з фізичної культури у ЗВО мають бути спрямовані на те, щоб студенти залишалися активними та були мотивовані до фізичної активності, коли вони розуміють, що контролюють процес свого навчання за фізичною освітою. Крім того, студенти на всіх курсах навчання повинні мати можливість розвивати свою фізичну форму, особливо аеробну витривалість, м'язову силу та гнучкість.

Результати дослідження

В умовах виникнення пандемії коронавірусу (COVID-19) ЗВО України зіткнулися з низкою проблем. Практично всю весну 2020 та 2021 років, а також середину осені 2021 року студенти були змушені навчатися дистанційно. Все це означало, що студенти та молодь упустили життєво важливі можливості для освітнього, соціального та емоційного фізичного розвитку.

Пандемія в цей період надає негативний вплив на їх фізичний, соціальний та когнітивний розвиток. Це відбувається через те, що студенти, які не ходять до університету, немає практичних та тренувальних занять з фізичної культури та спорту. Студенти не можуть брати участь у внутрішніх університетських змаганнях (Спартакіади, першості) в Універсіадах та Чемпіонатах міського та обласного рівнів через норми та правила проведення спортивно-масових заходів під час карантину.

Більше того, студенти були менш фізично активними у канікулярний період, влітку 2020-21 років, а враховуючи важку траєкторію пандемії, неясно, коли ці перспективи фізичної активності знову стануть доступні.

Кафедри фізичного виховання в цей період розробляли теоретичний курс дистанційного навчання з фізичної культури для задоволення потреб студентів у фізичній активності, а також самостійних занять фізичними вправами, фізичною культурою та спортом.

Існує дві форми роботи зі студентами під час занять із фізичної культури у режимі самоізоляції: **групова та індивідуальна роботи**. Розглянемо сутність та проблеми, які існують при реалізації обох підходів.

Групова робота передбачає роботу відео конференції в «ZOOM», «Skype», «Google Meet» та інші, де викладач у призначений час (дистанційний розклад занять) читає теоретичний лекційний курс з фізичної освіти та разом зі студентами навчальної групи виконує комплекс фізичних вправ.

Під час реалізації першого підходу студенти стикаються з такими проблемами: житлові умови студентів, сімейні проблеми, технічні проблеми, матеріальні проблеми.

Другий варіант є **індивідуальною роботою** студентів. Реалізується він так: викладач надсилає комплекс завдань, які необхідно виконати студенту. Перевірка виконання може бути за допомогою певних способів як у відео, так і текстовому форматі:

- запис виконання заняття та фізичних вправ на відео, але це також супроводжується низкою труднощів: проблематичність викладачам дивитися та перевіряти виконання вправ у кожного студента; можливі технічні проблеми з боку студента.

- написати звіт про виконані вправи (які групи м'язів були задіяні та інші). В даному випадку виникає проблема того, що студент може надіслати, можливо, навіть якісно складений звіт, при цьому не виконуючи жодних вправ.

Зі сказаного вище можна зробити висновок, що студенти завжди зможуть знайти причину, щоб не виконувати фізичну активність. Звідси видно лише один вихід: пропонувати студентам самим вибирати види фізичної активності, що цікавлять, а також провести дискусії з приводу важливості рухової активності в період самоізоляції.

Для організації якісного та ефективного дистанційного навчання фізичній культурі, викладачам рекомендується насамперед підвищити свою кваліфікацію у галузі цифрової грамотності. Не менш ефективним буде вивчення рекомендацій щодо викладання предмета, а також аналіз досвіду в інших країнах.

Для більшої мотивації студентів до систематичних самостійних занять фізичною культурою рекомендується активно застосовувати базовий інструмент – підтримку інтересу. З метою профілактики травматизму важливо провести чіткий інструктаж на вибір та організації місця для занять фізичними вправами, рухової активністю, техніки виконання вправ у домашніх умовах.

В основі організації дистанційного навчання предмету «Фізична культура» має бути мінімальна кількість теоретичного матеріалу, максимальне застосування засобів, спрямованих на активізацію рухової діяльності студентів із суворим дотриманням правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ та самостійних занять фізичною культурою та спортом.

Висновки

Таким чином, пандемія COVID-19 створила для багатьох сфер життя неймовірні проблеми. Однею з таких проблем виявилось організація у вузах занять із фізичної культури, здоров'я та добробут студентів має бути у пріоритеті для цього необхідно забезпечити постійну фізичну активність.

Важливість фізичної культури як навчальної дисципліни не залишає сумніву, але для досягнення даних результатів необхідно розробляти ефективну навчальну програму, тому необхідно вдосконалити вже діючі методи дистанційного навчання та проведення занять з фізичної культури та спорту, що має низку проблем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Тихонов В.К. Мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом / XLI науково-технічна конференція професорсько-викладацького складу, співробітників та студентів університету за участю працівників науково-дослідних організацій та інженерно-технічних працівників підприємств м. Вінниці та області. – Вінниця: ВНТУ, 28-29 лютого 2012р.

2. Тихонов В.К., Тихонова С.В. Проблеми організації проведення занять фізичного виховання в вузах / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наук. праць / ВДПУ ім. М. Коцюбинського; Житомирський державний університет ім. І. Франка; головний редактор В.М. Костюкевич, Випуск 2. – Вінниця: ТОВ “Планер”, 2017.

3. Тихонов В.К., Тихонова С.В., Трофимчук А.О. Спортивно-індустріальний підхід в настільному тенісі при COVID-19 / Матеріали конференції «L Науково-технічна конференція підрозділів Вінницького національного технічного університету (2021)», Вінниця, 2021. [Електронний ресурс].

4. Тихонов В. К. Спортивно-масові заходи у ВНТУ та їх роль у формуванні здорового способу життя студентів, аспірантів, викладачів та співробітників [Електронний ресурс] / В. К. Тихонов // Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 27-28 квітня 2020 р. – Електрон. текст. дані. – 2020.

Тихонов Володимир Костянтинович – доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: tihonovvk66@gmail.com

Тихонова Світлана Володимирівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: tixonovsv68@gmail.com

Трофимчук Артем Олександрович – студент групи ІІСТ-18б, Факультет інтелектуальних інформаційних технологій та автоматизації, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця

Tikhonov Volodymyr K. - Associate Professor of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsya. E-mail: tihonovvk66@gmail.com

Tykhonova Svitlana V. –Senior Lecturer, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa. E-mail: tixonovsv68@gmail.com

Trofimchuk Artem O. - student of group IIST-18b, Faculty of Intellectual Information Technologies and Automation, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia