DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).14

Кетова Н.В.,
доцент, кандидат пед. наук,
Новікова І.В.,
старший викладач
Національний університет України «КПІ» імені І. І. Сікорського

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

У статті розглядаються інноваційні підходи організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах карантину. Аналізуються особливості впливу самоізоляції на життя людей, в тому числі: на емоційний стан, роботу серцево-судинної, ендокринної системи, опорно-рухового апарату тощо. Визначено, що для підвищення ефективності заходів здійснювалося програмно-методичне супроводження студентів, суть якого в ході навчальних дистанційних та самостійних занять фізичним вихованням студентів полягала насамперед у створенні програмного ресурсу занять, що складається з вправ, їх дозування, методик оздоровчого впливу на організм. Також визначається, що модернізація фізичної культури студентів у вищому навчальному закладі ґрунтується на формуванні фізичної культури особистості та сприяє розкриттю їх фізичного потенціалу, задоволенню фізичних потреб та розвитку талантів, що відповідають вимогам майбутньої роботи. Слід зазначити, що серед інноваційних методів навчання набувають популярності інформаційні технології (ділові ігри, вивчення типових і нетипових ситуацій тощо), засновані на мобільному навчанні.

Ключові слова: *активність, здоров'я, здоровий спосіб життя, інновації, інноваційний підхід карантин, методика, спорт, фізична культура, фізичне виховання.*

Ketova N., Novikova I. Innovative approaches to the organization of physical education of recipients of higher education in quarantine. *The article considers innovative approaches to the organization of physical education of recipients of higher education in quarantine. The peculiarities of the influence of self-isolation on people's lives are analyzed, including: on the emotional state, the work of the cardiovascular, endocrine system, musculoskeletal system. It is also determined that the preservation of health, physical development and individuality are considered as criteria for the social well-being of society. Modern changes in society require innovative changes in the field of education, which is responsible for preparing people for life. An important and main task of higher education is to form a professional with a high level of competence in the chosen specialty. It is emphasized that in order to increase the effectiveness of activities, program-methodical support of students is recommended. Modernization of students' physical culture in higher education is based on the formation of physical culture of the individual, helps to reveal their physical potential, meet physical needs and develop talents in the education of physical qualities that meet the requirements of future work. It should be noted that among the innovative educational methods, information technologies (business games, trainings, study of typical and atypical situations, etc.) based on mobile learning are becoming popular. It is determined that to increase the effectiveness of activities carried out program and methodological support of students, the essence of which during distance learning and independent physical education of students was primarily to create a program resource of classes consisting of exercises, their dosage, methods of complex health effects. of the body.*

Key words: *activity, health, healthy lifestyle, innovations, innovative approach, quarantine, methods, sports, physical culture, physical education.*

Постановка проблеми. Найважливішою умовою життя та нормального фізичного розвитку студента є рухова активність, яка підвищує працездатність та функціональні можливості організму. Позитивне ставлення до активної рухової діяльності стає основою здорового способу життя студента. Оволодівши необхідними теоретичними знаннями та методичними навичками для розвитку рухів та здорового способу життя, студент отримує можливість займатися фізичною культурою самостійно. Пандемія коронавірусної інфекції у досить великої кількості населення спровокувала дуже серйозні проблеми у роботі органів дихання, ендокринної та серцево-судинної систем. Крім цього, у зв'язку з обмеженою можливістю займатися спортом, фізичною культурою, зниженням імунітету в період самоізоляції виявлено підвищення захворюваності опорно-рухового апарату. Пандемія поставила всіх у дуже непрості психологічні умови: самоізоляція вплинула на звичне життя людей, провокуючи психологічну нестійкість. Той факт, що дистанційне навчання студентів протягом тривалого карантинного періоду пов'язане з тривалою роботою за комп'ютером в домашніх умовах, значно ускладнює підтримку рухової активності та скорочує необхідну кількість часу перебування на свіжому повітрі при сонячному світлі, що негативно позначається на стані імунітету студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. До пандемії було написано безліч наукових праць, проведено дослідження про негативний вплив гіподинамії та гіпокінезії. Населення індустріально розвинених країн недостатньо займається різною фізичною працею, яка забезпечує необхідний мінімум енергетичних витрат. У зв'язку із цим виникає загроза гіпокінезії. Це повною мірою відноситься і до студентів, тому що їхня рухова активність при вступі до закладу вищої освіти різко знижується внаслідок підвищення навчального навантаження. Недостатня рухова активність веде до зниження працездатності, появи стомлюваності, погіршення загального самопочуття [3].

Збереження здоров'я, фізичного розвитку та індивідуальності розглядаються як критерії соціального

благополуччя суспільства. Сучасні зміни у суспільстві потребують інноваційних змін у сфері освіти, яка є відповідальною за підготовку людини до життя. Основне завдання вищої школи – формування професіонала з високим рівнем компетентності у вибраній спеціальності [1]. Стан здоров'я студентів заважає розкриттю їхніх потенційних здібностей як у період навчання у закладі вищої освіти, так і у подальшій трудовій діяльності. Завдання зміцнення та збереження здоров'я студентів визначає необхідність оптимізації оздоровчої складової процесу фізичного виховання.

Думка щодо профілактичних заходів для зміцнення імунітету у студентів ґрунтувалася насамперед на необхідності збільшення рухової активності у повсякденному режимі, а також використання низки засобів та методик оздоровчого характеру. На наш погляд, окрім дистанційних навчальних занять, у режим дня студентів слід включати й самостійні заняття фізичною культурою. Для підвищення ефективності заходів рекомендується програмно-методичне супроводження студентів, суть якого в ході навчальних дистанційних та самостійних занять фізичною культурою студентів полягає насамперед у створенні інноваційного програмного ресурсу занять, що складається з вправ, їх дозування, методик комплексного оздоровчого впливу на організм. Контроль занять, фізичної активності, виконання встановлених завдань пропонується проводити з урахуванням щоденника самоконтролю. До програми можуть входити фізичні вправи з пілатесу, йоги, стретчингу, фітнесу та інших, що сприяють підтримці та підвищенню у студентів сили, витривалості, координації, гнучкості, швидкісно-силових якостей. Застосування різних комплексів з лікувальної фізичної культури може бути спрямоване на профілактику погіршення зору, постави, на усунення больових відчуттів в опорно-руховому апараті, які часто виникають при малій руховій активності, тривалій роботі за комп'ютером. Включення дихальних вправ із йоги сприятиме зміцненню дихального апарату, покращенню опірності організму студентів до простудних захворювань.

Особлива роль у зміцненні імунітету до простудних респіраторних захворювань належить загартовуванню організму шляхом дозованого впливу на нього водою низької температури. Загартовувальні процедури є важливим елементом фізичного виховання, мають значення для оздоровлення, підвищення працездатності, поліпшення самопочуття, активності, настрою студентів. Обмежена можливість пересування, безпосереднього спілкування між людьми, дистанційні умови навчання та роботи, тривожні відомості із засобів масової інформації призводять до того, що в умовах пандемії багато людей можуть відчувати стан стресу, тривоги, занепокоєння, депресії. Ці симптоми типові для ситуації, що склалася. Програмно-методичний супровід, що складається з комплексу засобів та методик оздоровчого характеру, в умовах дистанційного навчання сприяє створенню умов для зміцнення здоров'я студентів, стійкості імунної системи у протидії простудним та вірусним захворюванням [4].

Розроблений та впроваджений в режим дистанційного навчання студентів зміст навчальних та самостійних занять зміцнить імунітет студентів, сприятиме профілактиці попередження простудних, вірусних захворювань, у тому числі COVID-19. Програмно-методичний супровід студентів є однією з форм, що забезпечує ефективність процесу управління фізичною підготовкою в режимі дистанційного формату навчання в період пандемії. Зазначені відомості дозволяють зробити висновок про те, що запропоновані для режиму дистанційного навчання засоби та методики фізичного виховання позитивно позначаться на зміцненні здоров'я, підтримці фізичних показників, активності та настрої здобувачів вищої освіти. Вирішення проблеми пов'язане не лише зі змінами у змісті навчального процесу з фізичного виховання та організацією фізкультурно-оздоровчої роботи у виші, спрямованої на забезпечення формування у *здобувачів вищої освіти* позитивного ставлення до здорового способу життя, а й формування їх особистісної фізичної культури [2]. Модернізація фізкультурної діяльності у виші, заснована на формуванні позитивного ставлення до здорового способу життя, сприяє підвищенню якості професійної підготовки. Розробка змісту фізкультурної діяльності студентів у закладі вищої освіти на основі інноваційних підходів забезпечить сучасні запити та потреби підростаючого покоління. При цьому заняття фізичною культурою та масовим спортом не можна оцінювати лише фізичною активністю, що впливає на стан здоров'я студентів, удосконалення фізичних якостей та покращення фізичного стану організму. Фізична діяльність має бути складовою системи розрізненого виховання особистості студентів.

Навчальна діяльність студента пов'язана з інтенсивною інтелектуальною діяльністю, значною напругою уваги та зору. Все це на тлі низької фізичної активності призводить до погіршення їхнього здоров'я та зниження працездатності. Ці обставини вимагають формування умінь застосовувати інноваційні оздоровчі технології, що ґрунтуються на достатніх знаннях, отриманих у процесі навчання у ЗВО.

При цьому необхідно сформувати у студентів потребу постійного використання цих знань про фізкультурно-оздоровчу діяльність протягом усього періоду навчання. Фізична культура особистості студента як системна освіта є єдністю трьох взаємопов'язаних складових, спрямованих на оптимальну реалізацію в різних видах педагогічної діяльності в умовах карантину: фізкультурного світогляду та емоційного комфорту при фізкультурній діяльності, що відповідає мотиваційному та емоційному компоненту фізичної культури особистості;

- фізичної, психічної та функціональної розвиненості, що зумовлює діяльний компонент фізичної культури особистості здобувача вищої освіти;

- фізкультурно-оздоровчої компетентності та поведінкового показника в контексті наявності знань та розуміння компонента фізичної культури особистості.

Формування у студентів потреби до фізкультурної діяльності у закладі вищої освіти пов'язане із соціальними та педагогічними умовами. До них відносимо необхідність:

- підвищення престижності та значущості фізичної активності через пропаганду фізичної культури та спорту;
- покращення матеріально-технічної бази;
- розширення знань про можливості оздоровчих технологій з використанням засобів фізичної культури; .
- пошуку інноваційних підходів у змісті організації фізкультурної діяльності у ЗВО та методів їх реалізації;

- обліку індивідуальних інтересів у освоєнні цінностей фізичної культури.

Однією з найважливіших педагогічних умов освоєння цінностей фізичної культури є навчальна дисципліна «Фізичне виховання». Фізичне виховання є складовою загальної культури особистості, що стає базисом для цілого блоку компонентів, що становлять єдність теоретичного та практичного освоєння більш абстрактних знань, цінностей та орієнтирів. Будучи складовою загальної культури та частиною професійної підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності, фізичне виховання у ЗВО представлене як навчальна дисципліна та розглядається як найважливіший компонент розвитку особистості. Основним завданням фізичного виховання у вищій школі є повне розкриття фізкультурного потенціалу особистості студента, задоволення його фізичних потреб та розвиток задатків.

При цьому не можна забувати про виховання фізичних якостей, що відповідають вимогам, які пред'являються майбутньою трудовою діяльністю за спеціальністю, а також те, що вплив на організм студента при реалізації даного комплексу завдань має бути адекватним його фізичним можливостям.

Модернізація фізкультурної діяльності студентів у закладі вищої освіти заснована на формуванні фізичної культури особистості, сприяє розкриттю їхнього фізкультурного потенціалу, задоволення фізичних потреб та розвиток задатків у вихованні фізичних якостей, які відповідають вимогам майбутньої трудової діяльності.

Слід зазначити, що серед інноваційних навчально-виховних методів затребуваними стають інформаційні технології (ділові ігри, тренінги, вивчення типових та нетипових ситуацій тощо) на основі мобільного навчання. Перспективним напрямом процесу формування фізичної культури особистості студентів є використання мобільного навчання в період карантину. З технологічної точки зору мобільне навчання – це передача та отримання навчальної інформації з використанням різних технологій на будь-який портативний мобільний пристрій, за допомогою якого можна вийти в Інтернет. З технічної - використання зручних портативних мобільних пристроїв та бездротових мереж для оптимізації освітнього процесу. Мобільне навчання базується на технологіях, що підтримують індивідуальний підхід пізнавальної діяльності. Широке використання студентами мобільних телефонів та інших пристроїв, які можуть бути використані й в освітньому процесі, в сучасних умовах є основним стимулом для масового поширення цього виду навчання у ЗВО. Мобільне навчання використовується для ведення та перегляду конспектів, обміну текстовими повідомленнями, участі в опитуваннях та надання доступу до аудіоматеріалів.

При цьому реалізація технології формування фізичної культури особистості студентів у форматі мобільного навчання має забезпечити:

- поетапне формування у студентів фізкультурно-оздоровчих знань;
- підвищення мотиваційного компонента у студентів до фізкультурної діяльності та свого здоров'я;
- оптимізацію індивідуальної фізичної активності та прагнення до здорового способу життя;
- отримання теоретичних знань та формування практико-методичних умінь.

Висновок. Ситуація, викликана пандемією COVID-19, що обмежує рухову активність студентської молоді, на наш погляд, вказує на необхідність крім використання дистанційних навчальних занять, додаткового збільшення фізичної активності студентів за рахунок їхнього залучення до самостійних занять фізичною культурою. У режим рухової активності студентів ми рекомендуємо включати засоби та методи спрямованого профілактичного впливу: вправи на дихання; водні процедури, що гартують; вправи аутотренінгу. Отже, перетворення освіти на сучасному етапі поставили перед закладами вищої освіти завдання вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців з урахуванням інноваційного підходу. Формування нової моделі вищої професійної освіти важливого значення набувають питання забезпечення пристосування студентів до підвищених вимог навчального процесу у ЗВО.

Література

1.Евсеев В.В., Волкова Л.М. Физическая культура в студенческой среде и мотивация занятий спортом // Физическое воспитание и студенче -ский спорт глазами студентов: материалы IV Всерос. науч. -практ. конф. с междунар. участ. / ред. Р.А. Юсупов, Б.А. Акишин. Казань: Изд-во КГТУ им. А.Н. Туполева, 2018. С. 20-22.

2.Спортивная психология: учебник для академ. бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. М.: Юрайт, 2014. 367 с.

3.Ульянов Д. А. Использование средств оздоровительной физической культуры в формате дистанционного физкультурного сопровождения / Д.А. Ульянов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. − 2014. − № 4. − С. 54–56.

4.Шкляренко А. П., Мазур А. А. Инновационные подходы в организации физкультурной деятельности студентов в вузе / А. П. Шкляренко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № S2. – 0,5 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2017/470027.htm.

Reference

1. Evseev VV, Volkova LM Physical culture in the student environment and motivation for sports // Physical education and student sports through the eyes of students: materials IV Vseros. scientific -practice. conf. with international fate. / ed. R.A. Юсупов, Б.А. Akishin. Kazan: KSTU Publishing House. A.N. Tupoleva, 2018. pp. 20-22.

2. Sports psychology: a textbook for academics. bachelor's degree / under common. ed. V.A. Родионова, A.B. Rodionova, VG Сивицкого. M .: Yurayt, 2014. 367 s.

3. Ulyanov DA Use of means of improving physical culture in the format of remote physical training / DA Ulyanov. Ulyanov // Physical culture: education, training. - 2014. - № 4. - P. 54–56.

4. Shklyarenko AP, Mazur AA Innovative approaches in the organization of physical culture of students in high school / AP Shklyarenko // Scientific and methodical electronic journal "Concept". - 2017. - № S2. - 0.5 pp. - URL: http://e-koncept.ru/2017/470027.htm.