

14. Oleshko V.G., Yang T., Torokhtiy O.P., Putsoff S.O. Competitive Activity of Weightlifters at the XXXII Olympic Games 2020 in Tokyo: Results and Prospects. Health, sport, rehabilitation. 2021 Dec 25;7(4):69-83.

References

1. Ministry of Youth and Sports of Ukraine [elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupa: <https://mms.gov.ua/npasearch?&tags=normativna-baza-fizichnoyi-kulturi-i-sportu/> (data zvernennia: 28.12.2021).
2. Mocherniuk V. Ukrainian weightlifting since independence // Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii : Fizychna kultura. – Ivano-Frankivsk, 2010. – Vyp. 12. – S. 14–19.
3. Oleshko V.H. Prospects for the performance of Ukrainian weightlifters at the XXIX Olympic Games / V.H. Oleshko // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2008. – № 5 – S. 95–98.
4. Platonov V.N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: [uchebnyk dlia stud. vysshykh ucheb. zavedenyi fiz. vospytanyia y sporta] / V. N. Platonov. - K. : Olympyiskaia lyteratura, 2004. – 808 s. – ISBN 966-7133-64-8.
5. Putsov O.I. Characteristics of competitive activities of weightlifters at the beginning of the 2001 Olympic cycle – 2004 rr. / O.I. Putsov // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2002. – N 2. – S. 41-46.
6. Solodka O.V. Mamotko P.M., Poslushnoi I.M., Priadka M.O. Research of efficiency of performance of motor actions in a clean&jerk of a barbell by qualified weightlifters during competitive activity. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: naukovopraktychnyi zhurnal. – Dnipro: Innovatsiia. 2019. № 3, S.64-70.
7. Athletes of Ukraine at the Games of the XXIX Olympic games / Akylov M. V., Aleksandrov V. F., Vdovenko N. V. y dr. // Nauka v olympyskom sporte. –2009. – № 1 – C.79–197.
8. Tovstonoh O. F. Dynamics of individual indicators of sports results of weightlifters of the national team of Ukraine - participants of the XXXI Olympic Games / Oleksandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Serhii Zubkov, Ihor Fostiak // Sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu. – Lviv, 2017. №1 (77). S. 51-57.
9. Tovstonoh O. F. Effectiveness of team and individual indicators of competitive activity of Ukrainian weightlifters in 2021 / Oleksandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Victor Slobodyanyuk, Oleksandr Popovych, Larysa Horlova, Liubov Bentsak// Naukovy chasopys Nats. ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova. Ser. 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kul'tury (fizychna kul'tura i sport) : zb. nauk. pr. – Kyiv, 2022. – № 2 (146) 22. – S. 125–131.
10. Ukrainian weightlifting federation [elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupa: <https://uwf.net.ua/competition/protocols/> (data zvernennia: 04.01.2022).
11. Tovstonoh, O., Roztorhui, M., Pityn, M., Pasichnyk, V., Melnyk, V., Zahura, F. & Popovych, O. (2019). Dynamics of the snatch technique cinematic parameters in qualified female weightlifters during different periods of training macrocycle. Journal of Physical Education and Sport, 19, 514–520.
12. European weightlifting federation [Electronic resource]. – Access mode: <https://result.ewfed.com/> (data zvernennia: 10.01.2022).
13. International weightlifting federation [Electronic resource]. – Access mode: <https://iwf.sport/results/results-by-events/> (data zvernennia: 09.01.2022).
14. Oleshko V.G., Yang T., Torokhtiy O.P., Putsoff S.O. (2021). Competitive Activity of Weightlifters at the XXXII Olympic Games 2020 in Tokyo: Results and Prospects. Health, sport, rehabilitation, 25;7(4), 69-83.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).30

УДК 37.092.33-028.22

Слухенська Р.В.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кафедри медицини катастроф та військової медицини

Решетілова Н.Б.

кандидат медичних наук, доцент кафедри анатомії людини імені М.Г. Туркевича

Єрохова А.А.

старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини

Маланій В.І.

викладач коледжу БДМУ кафедри медицини катастроф та військової медицини

Вищий державний навчальний заклад України

«Буковинський державний медичний університет», м. Чернівці

СПЕЦИФІКА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Зміни, що відбулись в українській освітній системі останнім часом, пов'язані з вимушеним переходом на дистанційне навчання, викликали гостру потребу та дали можливість аналізу результативності віддаленого навчання. Перехід на технології дистанційного навчання уже викликав несприятливі зміни функціонального стану студентів через низький руховий компонент та значне психічне напруження. Така ситуація вимагає вдосконалення раціональної організації рухової діяльності студентів при дистанційному навчанні. У зв'язку із двома складними факторами – довготривалою пандемією та повномасштабною війною, яка нині ведеться росією на території України, усі дисципліни, які читаються кафедрою фізичної культури, проводяться в дистанційному форматі. У статті проаналізовано особливості фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання. Виявлено

тенденцію зниження рухової активності студентів. Запропоновано способи та методи залучення студентської молоді до занять фізичними вправами в умовах дистанційного навчання. Визначено роль, місце та можливості дистанційного навчання з фізичного виховання для студентів і викладачів. Встановлено, що оптимальний вид фізичної активності у домашніх умовах – заняття різними видами фітнесу, які передбачають виконання загальнорозвиваючих вправ.

Ключові слова: дистанційне навчання, російсько-українська війна, фізична культура, фізичне навантаження, студент.

Slukhenska R., Reshetilova N., Yerokhova A., Malaniy V. Specificity of physical activity of students in the conditions of distance learning. The recent changes in the Ukrainian education system related to the forced transition to distance learning have caused an urgent need and provided an opportunity to analyze the effectiveness of distance learning. The transition of students to distance learning technology has already caused adverse changes in the functional state of students due to low motor component and significant mental stress. This situation requires improving the rational organization of motor activity of students in distance learning. Due to two complex factors - the long pandemic and the full-scale war currently being waged by Russia in Ukraine, all disciplines taught by the Department of Physical Culture (both lectures ("Physical Culture and Sports") and practical (elective physical culture)) are held in a remote format. The article analyzes the features of physical education of students in distance learning. There is a tendency to reduce the motor activity of students, as most of the time students spend on gadgets. The ways and methods of involving student youth in physical exercises in the conditions of distance learning are offered. The role, place and opportunities of distance learning in physical education for students and teachers are determined. It is established that the optimal type of physical activity at home - various types of fitness, which involve performing general developmental exercises that do not require special inventory and equipment, can be performed in a limited space, allow individual dosing. In addition, such classes are attractive to young people.

Key words: distance learning, Russian-Ukrainian war, physical culture, physical activity, student.

Постановка проблеми. Проблема соціального здоров'я та фізичного стану населення сьогодні має високий рівень актуальності. Особливе занепокоєння викликає соціальне нездоров'я молодого покоління. Зміни, що відбулись в українській освітній системі останнім часом, пов'язані з вимушеним переходом на дистанційне навчання, викликали гостру потребу та дали можливість аналізу результативності віддаленого навчання. Потрібні узагальнення отриманого досвіду, накопичення фактичного матеріалу, аналіз того, що сталося для того, щоб знайти оптимальні способи організації навчання в майбутньому. Відтак, перехід студентів на технології дистанційного навчання уже викликав несприятливі зміни функціонального стану студентів через низький руховий компонент та значне психічне напруження. Така ситуація вимагає вдосконалення раціональної організації рухової діяльності студентів при дистанційному навчанні.

Аналіз літературних джерел. Питання педагогічної мотивації студентів до активного навчального процесу розглядали С. Гончаренко, І. Зязюн, Н. Ничкало; основи системи дистанційного навчання проаналізовані Л. Виготським, Н. Тализіною. Дослідження, у яких піднімається питання дистанційного навчання, належать Г.О. Козлаковій, С.П. Кудрявцевій, В.В. Колос, В.В. Веренич. Функціональний стан організму та здоров'я, питання фізичної підготовленості студентів постійно розглядають А. Бухвал, О. Самчук, В.Г. Понікарьова, С.М. Коц, В.П. Коц, Ю.Д. Бойчук, О.М. Мірошніченко).

Метою статті є пошук шляхів і методів проведення занять із фізичної культури в умовах дистанційного навчання.

У зв'язку із двома складними факторами – довготривалою пандемією та повномасштабною війною, яка нині ведеться росією на території України, усі дисципліни, які читаються кафедрою фізичної культури (як лекційного характеру («Фізична культура і спорт»), так і практичного (елективна фізична культура)) проводяться в дистанційному форматі. При реалізації тих дисциплін, які не потребують очних практичних занять і можуть бути «оцифровані» (як правило, що мають теоретичний блок), не виникло труднощів, особливо у викладачів, які володіють дистанційними технологіями. Однак багато викладачів зіткнулися з проблемою «Як викладати фізичну культуру?». У зв'язку з переходом на дистанційне навчання студенти більшу частину часу проводять за комп'ютером, у «сидячому» положенні, що спричиняє гіподинамію, захворювання очей, викривлення хребта тощо [3].

При розробці нових форм роботи були враховані сучасні теорії навчання і виховання, проаналізовані інтерактивні і соціоігрові методи роботи зі студентами [2]. На навчальних платформах у вільному доступі є виставлені відеоролики, представлена підготовка і заключна частини занять, а також варіативні частини (силові блоки, вправи для дівчат і юнаків основної медичної групи). Більш детальна інформація з практичних занять знаходиться в особистих кабінетах у розділі «Фізична культура і спорт» (елективна дисципліна) [5].

Певні труднощі, особливо на початковому етапі, виникли у викладанні всіх дисциплін, однак вважаємо, що найбільші проблеми пов'язані з освоєнням тих дисциплін, якими передбачено проведення лабораторних робіт, практикумів, які потребують певних умов, інвентарю, обладнання для організації. Серед переліку таких дисциплін є і фізичне виховання. Проведення цієї дисципліни передбачає практичні заняття фізичними вправами. Поряд з тим, що для проведення цих занять потрібні певні матеріально-технічні умови слід і дотримуватись вимог, пов'язаних із безпекою, методично грамотною організацією тощо. В умовах дистанційного навчання система контролю якості виконання вправ значно ускладнюється.

Крім того, визнаємо, що ставлення викладацького колективу до процесу та результатів дистанційного навчання з цієї дисципліни було переважно скептичним. Проте практика показала не лише існування проблем, вирішенням яких належить зайнятися, а й наявність позитивних моментів. В умовах дистанційного навчання значно збільшився рівень

самостійності студентів в організації занять фізичною культурою. Це, на наш погляд, дозволяє більш об'єктивно оцінити «здатність підтримувати належний рівень фізичної підготовленості, забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності». Ця компетенція визначена у стандартах як очікуваний результат навчання [1]. Особливість компетенцій у тому, що вони виявляються і оцінюються в цілісній практичній діяльності.

Найперше, студентів обов'язково ознайомили з технікою безпеки під час проведення самостійних занять фізичними вправами. Було проведено методичні заняття, де обговорювалися питання організації та методики занять фізичними вправами, техніка виконання базових рухів, способи самоконтролю і т. п. Зазначимо, що певні знання та вміння студенти вже набули на очних практичних заняттях.

Вважаємо, що оптимальний вид фізичної активності у домашніх умовах – заняття різними видами фітнесу. Вони переважно передбачають виконання загальнорозвиваючих вправ, що не потребують спеціального інвентарю та обладнання, можуть виконуватись на обмеженому просторі, дозволяють індивідуально дозувати навантаження. Крім того, такі заняття привабливі для молоді.

Перед викладацьким складом постало питання розроблення комплексу завдань, з якими б студенти могли справитись самотужки, лише за допомогою онлайн курації, настанов тощо. На онлайн-заняттях студенти знайомляться з різними фітнес-напрямами, їм пропонується виконати комплекси вправ, що знаходяться у вільному доступі в інтернеті. Відбиралися комплекси вправ, які пропонують сертифіковані фітнес-інструктори, які попередньо перевірялися викладачами на дотримання методики оздоровчого тренування та апробувалися самими освітянами. Завдання супроводжуються рекомендаціями щодо виконання комплексів, уточненням техніки виконання вправ, описом способів зменшення або збільшення навантаження і т. д. Крім того, студентам запропоновано виконати ряд методико-практичних завдань, щоб самостійно провести тестування фізичної підготовленості.

У період очного навчання викладачі намагаються індивідуалізувати та обов'язково диференціювати навантаження, проте переважає фронтальний спосіб проведення занять, де всі студенти виконують однакові вправи. Уподобання студентів враховуються, але меншою мірою. При дистанційному навчанні на кожному занятті студентам пропонується кілька варіантів комплексів різної інтенсивності і спрямованості. Крім того, вони можуть виконувати свої комплекси вправ, повертатися до раніше апробованих і тих, що сподобалися. Таким чином, у студентів є більше можливості вибору виду фізичної активності, її обсягу та інтенсивності відповідно до своїх уподобань, самопочуття [4]. Сюди ж можна віднести можливість займатися під улюблену музику, у зручнішому одязі тощо.

Незважаючи на обмеженість особистого спілкування, виникли інші можливості мотивування студентів. При дистанційному варіанті проведення занять саме мотивування стало першочерговим завданням педагога, тому необхідно було використати будь-які можливості: індивідуальні коментарі до звітів студентів, відповіді на питання, методичні рекомендації, опис власного досвіду тренувань, запрошення брати участь у челенджах тощо. Саме індивідуалізація прийомів мотивування, на наш погляд, одна з причин досягнутих результатів. Умови самоізоляції, вимушеного обмеження рухової активності, перебування в укриттях під час повітряної тривоги поставили студентів у ситуацію, що дозволяє усвідомити особисту відповідальність за збереження власного здоров'я та життя. Про те, що об'єм рухової активності впливає на стан здоров'я чули і знають усі, але коли студенти на практиці відчули негативний вплив гіподинамії, настало розуміння необхідності самостійного поповнення рухової активності. Відтак саме останнім часом значно більшої популярності набули ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка), фізкультпаузи на перервах, динамічні паузи після закінчення навчальних занять. Збільшення частки самостійної роботи в період дистанційного навчання призвело до значного покращення результатів з мотиваційної складової компетенції. Проте не можна сказати, що ці зміни набули сталого характеру, потрібні сприятливі зовнішні умови для підтримки мотивації та активності у самостійній діяльності.

Позитивним боком дистанційного навчання є творчий підхід студентів до занять та можливість довільного вибору вправ. Викладач як тьютор може запропонувати студентам створити та виконати свій комплекс вправ, наприклад, на зміцнення м'язів спини та живота, та надіслати відеозвіт викладачеві з письмовою відповіддю, який міститиме вправи та їх техніку виконання, обраних вправ. Даний напрямок націлений на самостійний підбір вправ, які студенти здатні і можуть виконати як фізично, так і згідно своїх можливостей, наприклад, з використанням наявного спортивного інвентарю та ін. Слід зазначити, що рівень фізичної підготовленості під час очного навчання у більшості студентів був середнім і нижчим за середній. За період дистанційного навчання деякі студенти досягли покращення результатів за окремими показниками, у поодиноких випадках – майже за всіма показниками [5]. Однак у більшості їх рівень фізичної підготовленості знизився в порівнянні з результатами першого семестру. Почасти це може бути пов'язане з якістю вимірів. Також можна припустити, що студенти почали займатися фізичними вправами частіше. Це позначилося на них загальному самопочутті, їм стало легше виконувати комплекси вправ. Однак на тлі зниження загального обсягу рухової активності інтенсивність цих занять не забезпечила позитивних змін їх фізичної підготовленості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, необхідність дотримання режиму ізоляції, перебування в укриттях, відсутність безпосереднього спілкування та контролю з боку викладача при дистанційному навчанні сприяли збільшенню частки самостійної роботи студентів. Фізична активність та методи розслаблення можуть бути цінними інструментами, що допомагають зберігати спокій та захищати здоров'я у цей період. Задля підтримки фізичної активності автори обрали індивідуальну роботу зі студентами з використанням інформаційних технологій. Студенти із задоволенням виконують запропоновані завдання, а деякі творчо сприйняли виконання завдань: прискорюють темп відео, накладають музику та ін.

Література

1. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Моделювання рухової активності студентів різних груп спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 256–267.

2. Кривенцова І.В., Клименченко В.Г., Пашкевич С.А., Блізнюк С.С. Особливості викладання фізичного виховання майбутнім педагогам-філологам. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернівці, 2017. 147 (2). С. 68–71.
3. Круцевич Т., Марченко О., Холодова О. Критичні періоди у формуванні мотивації до занять руховою активністю школярів з урахуванням їх гендерних характеристик. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 268–277.
4. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової активності. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2. С. 115–121.
5. Слукенська Р. В., Куліш Н. М., Маланий В. І., Бамбурак В. Б. Фізична культура у вищих навчальних закладах в умовах карантинних обмежень 2020 року. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 73. Т. 2. С. 195.
6. Томащук О.Г., Сенько В.І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. Наукова думка сучасності і майбутнього : зб. статей (26 грудня 2017 року – 10 січня 2018 року), 2018. С. 64. URL: naukam.triada.in.ua.

Reference

1. Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksymov A. Modeliuvannya rukhovoi aktyvnosti studentiv riznykh hrup spetsialnosti. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2020. № 1. S. 256–267.
2. Kryventsova I.V., Klymenchenko V.H., Pashkevych S.A., Blizniuk S.S. Osoblyvosti vykladannia fizychnoho vykhovannia maibutnim pedahoham-filoloham. Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport. Chernihiv, 2017. 147 (2). S. 68–71.
3. Krutsevych T., Marchenko O., Kholodova O. Krytychni periody u formuvanni motyvatsii do zaniat rukhovoiu aktyvnistiu shkoliariv z urakhuvanniam yikh hendernykh kharakterystyk. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2020. № 1. S. 268–277.
4. Moskalenko N., Torbaniuk H. Innovatsiini pidkhody do zaluchennia shkoliariv i studentiv do rukhovoi aktyvnosti. Prydniprovaska derzhavna akademiia fizychnoi kultury i sportu. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2019. № 2. S. 115–121.
5. Slukhenska R. V., Kulish N. M., Malanii V. I., Bamburak V. B. Fizychna kultura u vyshchykh navchalnykh zakladakh v umovakh karantynnykh obmezhen 2020 roku. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. 2020. № 73. T. 2. S. 195.
6. Tomashchuk O.H., Senko V.I. Orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity v suchasnykh umovakh. Naukova dumka suchasnosti i maibutnoho : zb. statei (26 hrudnia 2017 roku – 10 sichnia 2018 roku), 2018. S. 64. URL: naukam.triada.in.ua.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).31

УДК: 796.8-615.8

Солодка О. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту
Куц О. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та ЛФК
Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова
Матвейко О. М.,
доктор філософії з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної
фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ
Білобров В. М.,
старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки
Донецького державного університету внутрішніх справ,
Кусовська О. С.,
старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,
Биковська А. М.,
викладач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки
Донецького державного університету внутрішніх справ

ПРОГРАМА ЕРГОТЕРАПІЇ САМБІСТІВ КАТЕГОРІЇ «MASTERS» ІЗ ХРОНІЧНИМИ ТРАВМАМИ СТОПИ

Враховуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури встановлено, що актуальному напряму розроблення високофункціональних програм, прикладних методик ерготерапії (фізичної терапії) одноборців старших вікових груп із акцентованим використанням засобів кінезіологічного тейпування на етапі відновлення після запалень хронічних травм (травм отриманих в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності) – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напряму наукової розвідки.

Головною метою дослідження є розроблення експериментальної програми ерготерапії самбістів-ветеранів із акцентованим використанням засобів кінезіотейпування на етапі відновлення після запалень хронічних травм стоп. В процесі теоретичного дослідження були використані наступні методи: абстрагування, аналіз, дедуція,