

the discipline "physical education" in a higher educational institution]. Pedagogichni nauky. Zb. nauk. prats. Vyp. LKhKhIII. T. 1. S. 116–120.

8. Poplavskiy L. Yu. (2006) Rozvytok fizychnykh yakosteï basketbolistiv [Development of physical qualities of basketball players] : metodychnyi posibnyk dlia treneriv z basketbolu. Kyiv : Presa Ukrainy. 224 s.

9. Sotnyk O. V., Kysil V. M., Bartosh I. I. (2017) Metodychni vkazivky do samostiinoho vyvchennia dystsypliny «Fizyчне vykhovannia» «Fizyчна pidhotovka basketbolistiv» dlia studentiv sportyvnykh seksii ta hrup sportyvnoho vdoskonalennia z basketbolu [Methodical instructions for independent study of the discipline "Physical education" "Physical training of basketball players" for students of sports sections and groups of sports improvement in basketball]. Rivne : NUVHP. 32 s.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).37

Чеховська А.Ю.

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту факультету біомедичної інженерії
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ,
Саламаха О.Є.

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту факультету біомедичної інженерії
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ,
Гришко Л.Г.

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту факультету біомедичної інженерії
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ

ВПЛИВ КОРОНОВІРУСНОЇ ХВОРОБИ 2019 (COVID-19) НА СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТІВ. СУЧАСНІ НАСЛІДКИ

Походження коронавірусної хвороби 2019 (COVID-19) в Ухані, Китай, є однією з найбільш смертоносних пандемій, з якими коли-небудь стикався світ. Хоча перший випадок було зареєстровано в грудні 2019 року, до березня 2020 року COVID-19 настільки швидко поширився в більшості країн, що Всесвітня організація охорони здоров'я оголосила його глобальною пандемією. Пандемія COVID-19 призвела до зростання захворюваності та смертності за дуже короткий період часу. Пандемія COVID-19 призвела до закриття шкіл, ліцеїв та університетів, щоб запобігти подальшій передачі та поширенню хвороби серед навчаючихся. Тотальне закриття освітніх установ вплинуло на студентів за декількома проявами: деякі студенти повідомляють, що страждають від тривоги, депресії та перепадів настрою. COVID-19 порушив соціальне спілкування студентів і вплинув на їх домашнє життя. Ці впливи на студентів зрештою вплинуть на їхній успіх і прогрес. Тому навчальні заклади повинні вжити заходів, щоб допомогти освітянам одужати від наслідків COVID-19.

Ключові слова: коронавірусна хвороба 2019, вплив, психічне здоров'я, студенти, університети.

Chekhovska Anna, Salamakha Oleksandr, Hryshko Larysa, Impact of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) on university students. Modern consequences. The origin of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in Wuhan, China is reported to be one of the deadliest pandemics the world has ever faced. Although the first case was reported in December 2019, by March 2020, COVID-19 had spread so rapidly in most countries that the World Health Organization declared it a global pandemic. The COVID-19 pandemic has resulted in increased morbidity and mortality in a very short period of time. The COVID-19 pandemic has led to the closure of schools, colleges and universities to prevent further transmission and spread of the disease. The physical closure of schools, colleges and universities has impacted students in several ways, with some students reporting suffering from anxiety, depression and mood swings. COVID-19 has disrupted students' social interactions and impacted their home lives. These influences on students will ultimately affect their success and progress. Therefore, educational institutions must take measures to help students recover from the effects of COVID-19.

Key words: coronavirus disease 2019, impact, mental health, students, universities.

Постановка проблеми. Деякі студенти повідомили, що пандемія COVID-19 спричинила у них психічні розлади. Більшість студентів повідомили, що відчували легку, помірну та сильну тривогу через епідемію COVID-19. COVID-19 може сприяти погіршенню вже існуючих станів психічного здоров'я, головним чином через закриття університетів, втрату рухової діяльності та обмеження соціальних зв'язків. Зараз більшість молодих людей приділяють більше уваги психічному здоров'ю, багато відпочивають і часто займаються спортом, що може позитивно покращити їхнє психічне здоров'я. Ці намагання можуть вплинути на академічну успішність студентів, оскільки психічне здоров'я тісно пов'язане з академічною успішністю студента. Тому важливо, щоб університети залучали експертів із психічного здоров'я, щоб допомогти своїм студентам відновитися після наслідків COVID-19 для психічного здоров'я. Ці експерти з психічного здоров'я мають працювати в медичних закладах університетів. Також стала гострою проблема погіршення фізичного стану студентської молоді, що в свою чергу говорить про те, що необхідно збільшувати рівень викладання такого предмету, як фізичне виховання для забезпечення надання можливості студентам отримання практичних знань з підвищення рівня здоров'я не тільки психологічного, але й фізичного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними Adnan M., Anwar K., [1]. Перехід на дистанційне навчання став викликом для студентів, викладачів і системи освіти в цілому. За визначенням Mahdy, M. A., [2]. Доведено, що внаслідок COVID-19 успішність студентів знизилась. Sahu, P. [3], вважає, що відсутність соціальної взаємодії та підтримки з боку

однолітків і педагогів також сприяла проблемам психічного здоров'я студентів. В той час як Fernandez AA, Shaw GP. [4], говорить про те що, ще одним, вкрай важливим аспектом є інвестування в розробку онлайн-освітніх ресурсів і платформ, які можуть підтримувати різноманітні стилі навчання та відповідати потребам студентів різного віку та здібностей. Це не тільки покращить якість дистанційного навчання, але й підготує студентів до майбутньої робочої сили, де технологічні навички користуються все більшим попитом.

Мета дослідження: Пандемія COVID-19 зупинила світ, вплинувши на всі аспекти людського життя, освіта не стала виключенням. З раптовим закриттям університетів студенти, викладачі та система освіти змушені були адаптуватися до нового способу навчання та викладання, відомого як дистанційне або онлайн-навчання. Перехід до дистанційного навчання був складним, але він також дав можливість впровадити інновації та знайти нові рішення старих проблем. У цій статті ми розглянемо вплив COVID-19 на освіту та студентів, а також обговоримо проблеми та рішення для покращення поточної ситуації.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Пандемія COVID-19 стала глобальною кризою, яка вразила мільйони людей і спричинила широку паніку та невизначеність. Вірус також сильно вплинув на освіту, університети закрили свої двері, щоб запобігти поширенню вірусу серед молоді. Згідно зі звітом ЮНЕСКО, понад 1 мільярд студентів постраждали від закриття університетів через пандемію, що призвело до переходу до дистанційного навчання.

Перехід на дистанційне навчання став викликом для студентів, викладачів і системи освіти в цілому. Раптова зміна вимагала від усіх адаптуватися до нового способу навчання та викладання, і це оголило деякі аспекти та обмеження поточної системи освіти. Однак це також була можливість для інновацій та пошуку нових рішень для покращення системи освіти. Наприклад, впровадження змішаного навчання, яке поєднує як особисте, так і онлайн-навчання, стало рішенням для деяких університетів, щоб подолати проблеми, які були пов'язані з пандемією [1].

Проблеми, пов'язані з дистанційним навчанням, численні та різноманітні. Для студентів брак взаємодії та підтримки з боку викладачів та одногрупників був значною проблемою. Крім того, особливо постраждали студенти з неблагополучних сімей, оскільки вони можуть не мати доступу до технологій або ресурсів, необхідних для дистанційного навчання. Викладачі також мають деякі труднощі в роботі, такі як брак ресурсів і підтримки для дистанційного навчання, а також труднощі залучення студентів у віртуальне середовище. Раптовий перехід до дистанційного навчання став перед системою освіти в цілому викликом, що підкреслило потребу в інноваціях і адаптивності.

Пандемія вплинула не лише на освіту, а й на психічне здоров'я та благополуччя студентів. Раптовий перехід на дистанційне навчання був важким для багатьох студентів, що призвело до почуття ізоляції та тривоги. Відсутність соціальної взаємодії та підтримки з боку однолітків і педагогів також сприяла проблемам психічного здоров'я студентів [3].

Пандемія COVID-19 стала тривожним дзвіночком для системи освіти, підкресливши необхідність інновацій та адаптивності. Для покращення поточної ситуації та майбутнього освіти є кілька рішень, які можна реалізувати на користь вирішення цієї проблеми.

Одним із найперспективніших рішень є змішане навчання, яке поєднує як особисте, так і онлайн-навчання. Такий підхід дозволяє отримати персоналізований досвід навчання та може допомогти подолати проблеми, пов'язані з пандемією. Використовуючи технологію для підтримки навчання, студенти можуть мати доступ до великої кількості ресурсів, включаючи віртуальні класи, онлайн-репетиторство та матеріали для самостійного навчання.

Крім того, змішане навчання може допомогти зменшити потребу у великих зібраннях студентів, що важливо для поточного сценарію. Крім того, це може надати студентам гнучкість навчання у власному темпі, дозволяючи краще балансувати між освітою та особистими обов'язками.

Іншим рішенням, яке варто розглянути, є інвестування в технології та інфраструктуру для підтримки дистанційного навчання та онлайн-пар. Це й забезпечення студентів та викладачів доступом до високошвидкісного інтернету, комп'ютерів та іншого необхідного обладнання.

Ще одним, вкрай важливим аспектом є інвестування в розробку онлайн-освітніх ресурсів і платформ, які можуть підтримувати різноманітні стилі навчання та відповідати потребам студентів різного віку та здібностей. Це не тільки покращить якість дистанційного навчання, але й підготує студентів до майбутньої робочої сили, де технологічні навички користуються все більшим попитом [4].

Пандемія також підкреслила необхідність підтримки психічного здоров'я та благополуччя студентів. Перехід на дистанційне навчання, соціальна ізоляція та невпевненість у майбутньому можуть завдати значної шкоди психічному здоров'ю студентів. Щоб вирішити цю проблему, університети можуть надати студентам доступ до послуг фахівців з психічного здоров'я та підтримки, включаючи консультації та оздоровчі ресурси. Крім того, університети можуть впроваджувати програми для сприяння позитивному психічному здоров'ю, такі як уважність в поєднанні з релаксацією і методами боротьби зі стресом.

В цій ситуації викладачі можуть відігравати вирішальну роль у підтримці психічного здоров'я студентів, створюючи позитивне та сприяє навчальне середовище, сприяючи відкритому спілкуванню та заохочуючи їх звертатися за допомогою, коли це необхідно.

Доведено, що внаслідок COVID-19 успішність студентів знизилась [2]. За період пандемії велика частина студентів мають низький бал на випускних іспитах, оскільки це вплинуло на навчання та існує величезний розрив між знаннями і оцінками, які отримували студенти, та їхніми випускними іспитами. Щоб пом'якшити цю проблему, було запроваджено онлайн-навчання, яке, на жаль, може бути неефективним для лекцій, призначених для особистої взаємодії, лабораторних, тестів і практичних робіт. Крім того, для деяких студентів, чий доступ до інтернету обмежений або вони мають проблеми з підключенням до інтернету, ситуація є вкрай невідповідною, що, у свою чергу, негативно впливає на їхній середній бал. Деякі студенти повідомили, що у них немає ноутбуків або гаджетів для онлайн-навчання. Одне дослідження показало, що студенти

університетів відчувають стрес через евакуацію з гуртожитків і скасування очікуваних заходів, таких як навчання за обміном і випускні іспити, церемонії нагородження і т.д. Загалом, не всі університети можуть запропонувати ефективне онлайн-навчання, отже, цей вплив пандемії відчуває значна кількість студентів. Тому університети повинні вжити заходів, які допоможуть зменшити вплив COVID-19 на успішність і прогрес студентів [2].

Дистанційна освіта включає всі методи навчання і всі рівні освіти, які не знаходяться під прямим і постійним контролем з боку викладачів, які можуть спостерігати за студентами при традиційній формі навчання в аудиторіях. Проте освітній процес підлягає плануванню, організації та керівництву з боку навчального закладу та викладачів. Експерименти із синхронним або асинхронним навчанням за допомогою різних пристроїв, таких як мобільні телефони, планшети або ноутбуки показали, що, студенти взаємодіють зі своїми викладачами інформацією доволі охоче. А ті в свою чергу діляться своїми ідеями та рішеннями зі студентами віддалено так само з певним ентузіазмом. Це дає безліч переваг, наприклад, поєднання гнучкості графіку навчання та роботи. Крім того, зміст курсу навчання доступний студентам у будь-який час. Проте низький рівень мотивації, почуття ізоляції та самотності є одними з важливих проблем, що впливають на ефективність дистанційного навчання[3].

COVID-19 впливає на соціальне та сімейне життя студентів. Через COVID-19 більшість молодих людей повідомили, що отримують посилену соціальну підтримку від сімей і друзів. Проте меншість молодих людей вважали, що вони отримують менше соціальної підтримки від своїх сімей і друзів, що, у свою чергу, може вплинути на їхнє академічне життя. Важливо, щоб навчальні заклади брали до уваги вплив COVID-19 на студентів і вживали заходів для виправлення. Тому ми рекомендуємо, щоб університети надавали відповідні заходи психологічного консультування, підключали спеціалістів з фізичного виховання щоб допомогти студентам оговтатися від наслідків пандемії. Крім того, університети повинні розглянути можливість використання своїх онлайн-платформ для завантаження інформації про боротьбу з COVID-19, щоб студенти мали доступ до такої інформації і мали змогу нею користатися.

В більшості студентів були виявлені такі форми страхів, як навчальні занепокоєння стосовно труднощів у навчанні; недостатньої уваги з боку викладачів і збільшення навчального навантаження, які обмежують здатність студентів зосереджуватися під час онлайн-занять. Кілька авторів у всьому світі досліджували академічні занепокоєння студентів, викликані COVID-19. Наприклад, було виявлено, що перехід на онлайн-навчання вплинув на успішність студентів і спричинив значну інтелектуальну втому через збільшення навчального навантаження. Крім того, проблема включає високий ризик того, що студенти кинуть своє навчання. Єдиним способом подолання такого явища є індивідуалізований моніторинг, який, ймовірно, важко здійснити всім викладачам (ЮНЕСКО, 2020). Багато студентів не отримали користі від онлайн-навчання, оскільки вони не отримали належного керівництва від своїх викладачів і з часом втрачали інтерес до відвідування занять онлайн. Aristovnik et al. (2020) проаналізували, як студенти сприймають вплив пандемії COVID-19 за допомогою вибірки з 30 383 студентів університетів із 62 країн; їх дослідження показало, що студенти скаржилися на інтенсивне навчальне навантаження, яке вплинуло на успішність студентів. У цьому документі соціальні проблеми визначаються як результат студентського досвіду, відчуття самотності, страху перед пандемією, хвилювання за своє здоров'я та здоров'я близьких, відсутність спілкування з одногрупниками та сім'єю. Згідно зі звітом ЮНЕСКО (2020), перехід до віртуального режиму викладання-навчання обмежив соціальні контакти студентів між собою у ВНЗ. У звіті зазначено, що 75% студентів вищих навчальних закладів у всьому світі відчували тривогу та неспокій через призупинення навчання. Також виявлено, що більшість студентів вищих навчальних закладів повідомили про помірний рівень стресу (65,4%), тоді як більше чверті студентів повідомили про високий рівень стресу (26,9%). Так само, було виявлено, що більше половини респондентів (58%) погоджуються, що дистанційне навчання робить групову співпрацю студентів меншою та дуже обмеженою, що вплинуло на здатність навчатися та взаємодіяти з одногрупниками. Через пандемію студенти стикалися з перепонами в навчанні, включаючи відволікання, підвищену тривожність і зниження мотивації. Крім того, було виявлено, що студенти відчували нудьгу, тривогу та розчарування через прийняття певних гігієнічних правил поведінки і неможливість виконання звичних дій. Потрібно було дотримуватись певного порядку при рукостисканні та спілкуванні з членами сім'ї та друзями. Одягання масок, постійна дезинфекція рук, щоденне прання одягу, все це спричинило поганий настрій і пробуджувало стан тривоги серед опитуваних студентів[1].

В Національному технічному університеті України «Київському політехнічному інституті ім. Ігоря Сікорського», в період пандемії для того щоб допомогти студентам адаптуватися до нових реалій було впроваджено новий освітній предмет, який має назву «Основи здорового способу життя». Основною метою навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування у здобувачів вищої освіти мотивації до ведення здорового способу життя та здатностей використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. В програму цього предмету включені знання з основ здоров'я людини і методів його оцінювання, з впливу оздоровчих ефектів поведінки на якість життя людини, з принципів раціонального харчування, з впливу рухової активності на організм людини, з основ застосування програм рухової активності різного спрямування, з особливостей рухової активності осіб різного віку, стану здоров'я. Прослухавши курс цієї дисципліни студенти отримують навички і уміння застосовувати складові здорового способу життя з метою досягнення особистісних і професійних цілей. Вчать використовувати засоби рухової активності з метою формування особистого здоров'я, здійснювати контроль та самоконтроль за станом організму, аналізувати і планувати засоби рухової активності з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей.

Висновки: Підсумовуючи вище зазначене, університети повинні запровадити певні стратегії, які допоможуть студентам впоратися з наслідками COVID-19. Студенти повинні адаптуватися до онлайн-навчання та брати участь у заходах, які покращать їх психічне і фізичне здоров'я. Київський політех робить все для того щоб студенти першого та другого курсу адаптувалися до нових реалій. Впроваджуються новітні технології викладання матеріалу, закуповуються технічні засоби, розробляються програми підтримки і виділяються значні кошти на покращення навчального процесу в нових реаліях. COVID-19 був складною проблемою для надання знань в системі освіти старого формату але він став крапкою

відліку в можливості нових технологій впроваджених в надання освітніх послуг сучасності. Завдяки впровадженню інноваційних рішень, таких як змішане навчання, інвестиції в технології, є можливість покращити поточну ситуацію та прокласти шлях до кращого майбутнього для освіти.

Reference

1. Adnan M, Anwar K. Online Learning amid the COVID-19 Pandemic: Students' Perspectives. Online Submission. 2020;2(1):45–51.
2. Mahdy, M. A. (2020). "The Impact of COVID-19 Pandemic on the Academic Performance of Veterinary Medical Students." p.3-10.
3. Sahu, P. (2020). Closure of universities due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): impact on education and mental health of students and academic staff. Cureus, p. 12.
4. Fernandez AA, Shaw GP. Academic Leadership in a Time of Crisis: The Coronavirus and COVID-19. Journal of Leadership Studies. 2020;14(1):p. 39–45.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).38
УДК: 796.853.23:796.01:612

Чоботько М.А.
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро
Чоботько І.І.
старший викладач кафедри фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

АНАЛІЗ ВИСТУПІВ ДЗЮДОЇСТІВ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ ТОКІО-2020 ЗА ВІКОМ

Стаття присвячена аналізу віку досягнення піку спортивної форми дзюдоїстами еліти та його впливу на результати на змаганнях. Дослідження базується на даних спортсменів, які брали участь в Олімпійських іграх 2020 року в Токіо. Загальний середній вік дзюдоїстів, які брали участь у змаганнях, становив 27 років. Порівняння даних показало, що 91 спортсмен був молодшим за середній вік (45%), тоді як 110 спортсменів були старшими за середній вік (55%). Спостерігається тенденція, що для участі в Олімпійських іграх 2020 року було відібрано на 10% більше старших спортсменів, ніж молодших. Зосередивши увагу на спортсменах віком від 20 до 36 років, було виявлено, що піковий вік елітних дзюдоїстів становить 27 років. Молодші дзюдоїсти, порівняно з середнім віком, вигравали сутички тривалістю приблизно 6 хвилин 25 секунд, тоді як старші дзюдоїсти вигравали сутички тривалістю приблизно 7 хвилин 02 секунди. Аналіз даних також показує, що функціональні можливості спортсменів знижуються з віком. Ці висновки допомагають враховувати вік як важливий фактор при відборі талановитих дзюдоїстів та оптимізувати тренувальні програми для спортсменів різних вікових груп, що сприятиме покращенню результатів на змаганнях.

Ключові слова: аналіз віку елітних дзюдоїстів, Олімпійські ігри 2020 року в Токіо, загальний середній вік, молодший за середній вік, піковий вік елітних дзюдоїстів, оптимізація тренувальних програм для спортсменів різних вікових груп

Chobotko M.A., Chobotko I.I. Analysis of judokas performances at the Tokyo 2020 Olympic games by age. The article is devoted to the analysis of the age of elite judokas when they reach peak form and its influence on the results in competitions. The study is based on the data of athletes who took part in the Tokyo 2020 Olympic Games. The overall average age of the judokas participating in the competition was 27 years. A comparison of the data showed that 91 athletes were younger than the average age (45%), while 110 athletes were older than the average age (55%). There is a trend that 10% more older athletes were selected for the 2020 Olympic Games than younger ones. With a focus on athletes aged 20 to 36 years, it was found that the peak age of elite judokas is 27 years. Younger judokas, compared to the average age, won bouts with a duration of approximately 6 minutes and 25 seconds, while older judokas won with a duration of approximately 7 minutes and 02 seconds. The data analysis also shows that the functional capabilities of athletes decline with age. These findings help to take into account age as an important factor in the selection of talented judokas and optimise training programmes for athletes of different age groups, contributing to improved performance in competitions.

Keywords: analysis of the age of elite judokas, 2020 Olympic Games in Tokyo, overall average age, younger than the average age, peak age of elite judokas, optimise training programmes for athletes of different age groups

Постановка проблеми. В Олімпійських іграх Токіо-2020, які відбулись 24-30 липня 2021 року на змаганнях з дзюдо прийняли участь 201 спортсмен з 5 континентів, 128 країн світу. Досягнення високих спортивних результатів та розвиток дзюдо залежать від рівня підготовленості фахівців в цій галузі, якими є спортсмени, тренери, судді та інші експерти. Питання вивчення часу відведеного на підготовку спортсмена для участі в змаганнях високого класу та віку його пікової форми є досить актуальним напрямком дослідження [18]. Також з метою виявлення основних тенденцій та закономірностей актуальним є аналіз результатів виступів олімпійських чемпіонів протягом тривалого часу [10] та вивчення життєвого статусу і тривалості їх життя [9].