

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-11-87-49>

УДК 796.412

Кожокар М.В., Слобожанінов П.А.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ЗАСОБИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ОНЛАЙН-ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Анотація. У березні 2020 року респіраторне захворювання, спричинене вірусом COVID-19, було оголошено Всесвітньою організацією охорони здоров'я пандемією та надзвичайною ситуацією в Україні та світі. Щоб запобігти поширенню коронавірусної інфекції, державні та місцеві органи влади ввели численні обмеження на рух людей та фізичну взаємодію. Як результат, студентська молодь більше не мала доступу до занять, особливо занять з фізичного виховання, а також піших прогулянок до / з закладу освіти. Урізноманітнення та широке представництво новітніх напрямів рухової активності, розвиток фізкультурно-спортивної інфраструктури і здешевлення різноманітних фітнес додатків засвідчують формування потужної доступної світової індустрії здоров'я, фітнесу та послуг у сфері фізичної культури. Проте, досягнення будь-якого результату розраховане і вимагає особистої присутності на тренуванні, спарингу або, наприклад, медитації. Нав'язане «пандемійним» карантинном дистанційне навчання як сукупність інформаційних технологій в онлайн режимі забезпечило успішний навчально-виховний процес студентів ЗВО.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, студентська молодь, онлайн заняття, фізичне виховання, заклади вищої освіти.

Kozhokar Maryna, Slobozhaninov Pavlo

Yuri Fedkovych Chernivtsi National University

MEANS OF WELLNESS FITNESS DURING ONLINE PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS DURING QUARANTINE RESTRICTIONS

Summary. In March 2020, a respiratory illness caused by the COVID-19 virus was declared by the World Health Organization as a pandemic and a state of emergency in Ukraine and around the world. To prevent the spread of coronavirus infection, state and local authorities have imposed numerous restrictions on human movement and physical interaction. As a result, student youth no longer had access to classes, especially physical education classes, as well as walks to / from the educational institution. It was the global COVID-19 pandemic that led to the transition to the online "life" of the entire population, including students. And, if the organization of the educational process of freelance students has reached a certain level and is constantly evolving, the creation of online conditions for physical activity of young people during physical education classes has so far been ignored. The problem of health of the entire population of Ukraine is recognized at the state level, as the level of development of the state at a particular stage determines the health of the nation. In addition, quarantine and distance learning of students in Ukrainian educational institutions have led to a critical decline in the duration of specially organized physical activity. This thesis is confirmed by the sad data on the decline in interest in the idea of a healthy lifestyle, systematic physical activity of young students, and, in fact, is a problem for the national security and defense capabilities of Ukraine. Quarantined distance learning as a set of online information technologies has ensured a successful educational process for freelance students. In addition, the geopolitical situation places high demands on society to the physical fitness of future defenders of the country's sovereignty. But the motivation for systematic motor activity in young people is critically low. The diversification and wide representation of the latest areas of physical activity, the development of sports infrastructure and the reduction of the cost of various fitness applications testify to the formation of a powerful affordable global industry of health, fitness and physical education services. However, achieving any result is calculated and requires a personal presence in class, training, sparring or, for example, meditation.

Keywords: health fitness, student youth, online classes, physical education, institutions of higher education.

Постановка проблеми. Значущість означеної проблеми підкреслюється тим, що фізична підготовленість молоді до активного життя сьогодні – один із визначальних чинників подальшого розвитку України. Тому на часі є потреба переосмислення сутності й ролі фізичної підготовки студентської молоді, модернізації навчально-виховного процесу відповідно до сучасних викликів, розробки й апробації системного, ретельно вивіреного, науково обґрунтованого і довготермінового плану дій,

результати якого стануть відчутні в близькій перспективі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У процесі дослідження літературних джерел вітчизняних і зарубіжних фахівців: Кухаренко В.М., Бондаренко В.В., Джорджіо Маріоні, Ганс де Віг встановлено, що у вітчизняному науковому просторі питання впливу пандемії, що спричинили швидку трансформацію освіти, а також наслідки таких змін, виклики та перспективи наразі потребують більш досконалого вивчення.

Особливості фітнесу як ефективного засобу фізичної активності людини розглядали Н.І. Воловик, О.В. Завальнюк, О.Г. Сайкіна, Е. Хоулі і Б. Френкс та ін.

Організаційні засади впровадження інформаційних фітнес технологій в навчально-виховному студентському середовищі знайшли відображення у працях М. Кожокар, Ю. Мосейчука, О. Цибанюк. Але створення онлайн умов для рухової активності студентської молоді, з використанням оздоровчого фітнесу на заняттях з фізичного виховання поки що залишилось поза увагою.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Низька рухова активність молодого покоління, стрімке поширення пандемії COVID-19 та пов'язаних із карантинном психологічної кризи, тривоги, страху та тривожних розладів, традиційний ріст хронічних і застудних захворювань, і, як результат, погіршення успішності навчання, вияв агресії серед дітей та молоді спонукають фахівців до пошуку оптимальних шляхів удосконалення сучасної освітньої системи.

Мета – теоретично обґрунтувати засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн-занять з фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу. XXI століття – це час переходу до високотехнологічного інформаційного суспільства, у якому якість людського потенціалу, рівень освіченості та культури всього населення набувають вирішального значення для економічного та соціального поступу країни. М.П. Денисенко та С.В. Бреус зазначають, що «інтеграція та глобалізація соціальних, економічних і культурних процесів, що відбуваються у світі, перспективи розвитку української держави на найближчі два десятиліття вимагають глибокого оновлення системи освіти, зумовлюють її випереджувальний характер» [6].

На сьогоднішній день проблеми комунікації сучасному суспільстві одночасно впливають і ставлять нові завдання перед дистанційною формою. Наприклад, підняття рівня цифрових умінь і навичок професорсько-викладацького складу і студентів ЗВО [7, с. 116–119], рівень практичної взаємодії викладача та студента в процесі організації фізичного виховання; самопроєктування діяльності студента з фізичного самовдосконалення, формування самоаналізу студентом власної діяльності та самого себе як суб'єкта, що самостійно здатний сформувати високий рівень рухової активності. З методологічної точки зору формування ціннісних орієнтацій студентів на систематичні заняття фізичними вправами, збереження і зміцнення здоров'я можливе, зокрема, за власним вибором, але за умови цілісного та системного впливу на нього здоров'язберігаючого середовища ЗВО. Це можливо через емоційне насичення, захоплюючі приклади, цікаву презентацію об'єкта вивчення [7, с. 2504–2505].

Згідно Постанови Кабінету міністрів України Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2 та Наказу МОНУ «Про затвердження Положення про дистанційне навчання» заняття у ЗВО були переведені на дистанційне навчання; тренування з фітнесу, пілатесу, йоги, аеробіки, зумби, степ-аеробіки, різних видів единоборств – скасовані

або перенесені на невизначений термін, а місцеві громадські парки, спортивні майданчики взагалі стали недоступними для нашої молоді [1; 2].

Такі карантинні заходи наклали певні обмеження щодо повноцінного освітнього процесу у закладах вищої освіти, а саме питання у забезпеченні якісного дистанційного навчання студентів з різних дисциплін, а особливо фізичного виховання. Хоча дану дисципліну не завжди називають основною предметною областю, вчителі, викладачі та працівники в галузі фізичного виховання і спорту вбачають вагомі причини включати його в щоденні графіки для сучасної молоді, навіть коли все навчання проводиться в Google meet, Zoom та ін. задля збереження фізичної культури та здоров'я, як частини повної освіти під час пандемії та способу допомоги виконати національну рекомендацію щодо щоденних фізичних навантажень – незалежно від навчальної діяльності очно, в Інтернеті або в обох випадках [5].

Перейшовши на дистанційну форму навчання, переважна кількість викладачів зіткнулася з проблемою проведення занять з фізичного виховання за видами спорту (волейбол, баскетбол, футбол) та нерозумінням студентами значення і необхідності виконання фізичних вправ. Тому, саме перед кафедрою фізичного виховання постало завдання більш детального пояснення поняття фізичного виховання та його ролі у розвитку та становленні людини як особистості.

Проте, з початком карантину трансляції занять з фітнесу у соціальних мережах Instagram, Facebook YouTube набули неабиякої популярності серед молодого покоління. Фітнес – новий сучасний напрям у системі фізичного виховання, який має дуже велику популярність серед молодого покоління. Тому проводити онлайн заняття з фітнесу виявилось зовсім нескладно, відчувалася підтримка по той бік екрану. Звісно, викладачі продумали технічні моменти, перевіряти гучність музичного супроводу, випробували різноманітні варіанти найкращого ракурсу зйомки, аби всім студентам було видно, які вправи показує викладач. Звичайно недоліки також є. До прикладу, викладач не має змоги контролювати тих, хто виконує вправи. Якщо студенти другого курсу вже володіють базовими заняттями і роблять усе правильно, то до новачків немає змоги підійти, зробити зауваження.

Хочемо зауважити, що поняття «фітнес» поширене в багатьох інших сферах галузі фізичного виховання і спорту, зокрема на державну систему фізичного виховання в закладах вищої освіти і свідчить про його пріоритетність. Останнім часом в багатьох закладах вищої освіти України процес фізичного виховання орієнтується на цілі, адекватні поняттю «фітнес» [3, с. 9–10]. Ми говоримо про оздоровчий фітнес, який складається з тих компонентів фізичного фітнесу, що мають взаємозв'язок з міцним здоров'ям. Він спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин тощо). Підвищення рівня оздоровчого фітнесу на заняттях з фізичного виховання співвідноситься з низьким ризиком хвороб та поліпшенням якості життя, що на сьогоднішній день є як ніколи актуальним.

Теоретичний аналіз літературних джерел свідчить, що процес фізичного виховання у закладах вищої освіти потребує впровадження інноваційних фітнес-технологій в дистанційне навчання,

спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, виховання фізичних якостей, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів.

Висновки і пропозиції. Отже, використання оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн-занять з фізичного виховання відіграють важливу роль у житті студентської молоді особливо в час карантину. Виконання вправ з фітнесу під музичний супровід задають емоційний тон на

занятті, приваблюють оригінальністю, емоційністю, красою рухів, доступністю, ефективністю оздоровчого впливу на фізичний стан.

Нові стилі викладання дисципліни фізичного виховання під час онлайн навчання мають бути зрозумілими, доступними, інтерактивними, легко та яскраво поданими, а студентська молодь повинна розуміти значення рухової активності та фітнесу як найважливіших та необхідних елементів для збереження здоров'я та профілактики різних захворювань.

Список літератури:

1. Верховна Рада України. Законодавство України. Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/211-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 30.10.2020).
2. Верховна Рада України. Законодавство України. Про затвердження Положення про дистанційне навчання. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text> (дата звернення: 30.10.2020).
3. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. С. 9–11.
4. Кожокар М.В., Ківерник О.В. Фітнес з методикою викладання: навчально-методичний посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 80 с.
5. Кухаренко В.М., Бондаренко В.В. Екстремне дистанційне навчання в Україні : монографія. Харків, 185–186 с.
6. Слобожанінов П.А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації і застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – Теорія та методика професійної освіти. Київ, 2017. 23 с.
7. Стражнікова І.В. Особливості, переваги й недоліки дистанційного навчання в українських ЗВО. *Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика»*. Харків: «Стиль-Издат», 2018. С. 116–119.
8. Alaska Department of Health and Social Services. URL: <http://dhss.alaska.gov/dph/Epi/id/Pages/COVID-19/blog/20200905.aspx> (дата звернення: 28.10.2020).
9. Maryna Kozhokar, Yurii Kurnyshev, Yurii Paliichuk, Larisa Balatska, Olena Yarmak, Yaroslav Galan (2018). Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical Education. *Journal of Physical Education and Sport*, (4), pp. 1939–1944.
10. Ivan Vaskan, Yuriy Moseychuk, Andrii Koshura, Maryna Kozhokar, Oleksandra Tsybanyuk, Olena Yarmak, Yaroslav Galan. Comparative analysis of indicators of the morpho-functional condition of the young men aged 15-16 years during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018. 18(4), Art 375, pp. 2504–2508.
11. Yurii Paliichuk, Maryna Kozhokar, Larisa Balatska, Olena Moroz, Olena Yarmak, Yaroslav Galan. Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018. 18 (Supplement issue 4), Art 281, pp. 1907–1911.

References:

1. Verkhovna Rada Ukrainy (2020). Zakonodavstvo Ukrainy. Pro zapobihannya poshyrenniu na terytorii Ukrainy hostroi respiratornoi khvoroby COVID-19, sprychynenoi koronavirusom SARS-CoV-2. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/211-2020-%D0%BF#Text> (accessed 30.10.2020).
2. Verkhovna Rada Ukrainy. (2020). Zakonodavstvo Ukrainy. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro dystantsiine navchannia. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text> (accessed 30.10.2020).
3. Volovyk Nataliia (2010). *Osnovy ozdorovchoho fitnesu: navchalnyi posibnyk* [Basics of health fitness: a textbook]. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2010. Pp. 9–11.
4. Kozhokar M.V., Kivernyk O.V. (2018). *Fitness z metodykoi vykladannia: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Fitness with teaching methods: a textbook]. Chernivtsi: Chernivetskyi nats. un-t, 2018. 80 s.
5. Kukharenko V.M., Bondarenko V.V. (2020). *Ekstrene dystantsiine navchannia v Ukraini: monohrafiia* [Emergency distance learning in Ukraine: Monograph]. Kharkiv, 185–186 p.
6. Slobozhaninov P.A. (2017). «Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv z fitnesu ta rekreatsii i zastosuvannia suchasnykh informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii»: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 – Teoriia ta metodyka profesiinoi osvity ["Formation of professional competence of future specialists in fitness and recreation and application of modern information and communication technologies"]. Kyiv, 23 s.
7. Strazhnikova I.V. (2018). *Osoblyvosti, perevahy y nedoliky dystantsiinoho navchannia v ukrainskykh ZVO* [Features, advantages and disadvantages of distance learning in Ukrainian higher education institutions]. *Materialy III Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii «Psykhologo-pedahohichni problemy vyshchoi i serednoi osvity v umovakh suchasnykh vyklykiv: teoriia i praktyka»*. Kharkiv: «Styl-Yzdat», pp. 116–119.
8. Alaska Department of Health and Social Services. URL: <http://dhss.alaska.gov/dph/Epi/id/Pages/COVID-19/blog/20200905.aspx> (accessed 28.10.2020).
9. Maryna Kozhokar, Yurii Kurnyshev, Yurii Paliichuk, Larisa Balatska, Olena Yarmak, Yaroslav Galan (2018). Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical Education. *Journal of Physical Education and Sport*, (4), pp. 1939–1944.
10. Ivan Vaskan, Yuriy Moseychuk, Andrii Koshura, Maryna Kozhokar, Oleksandra Tsybanyuk, Olena Yarmak, Yaroslav Galan (2018). Comparative analysis of indicators of the morpho-functional condition of the young men aged 15-16 years during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), Art 375, pp. 2504–2508.
11. Yurii Paliichuk, Maryna Kozhokar, Larisa Balatska, Olena Moroz, Olena Yarmak, Yaroslav Galan (2018). Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (Supplement issue 4), Art 281, pp. 1907–1911.