

# ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ В ЗАКЛАДІ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

**Геннадій Поворознюк**

керівник фізичного виховання,

Відокремлений структурний підрозділ «Дружківський фаховий коледж»

Донбаської державної машинобудівної академії, м. Дружківка

**Дарія Пимонова**

директор,

Дружківський міський центр фізичного здоров'я населення

«Спорт для всіх», м. Дружківка

**Анотація:** В статті розглянуті особливості процесу організації фізичного виховання здобувачів фахової передвищої освіти в умовах пандемії COVID-19 на прикладі відокремленого структурного підрозділу Дружківський фаховий коледж Донбаської державної машинобудівної академії.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фахова передвища освіта, дистанційне навчання, COVID-19.

**Вступ.** Початок 2020 року назавжди змінив життя мільйонів людей у всьому світі через виникнення та поширення SARS-CoV-2 або коронавірусу, що призвело до пандемії. Сьогодні найвідоміші вчені ведуть пошуки ефективних ліків від цієї недуги. Але будь-яку хворобу, а особливо інфекційну, легше попередити, аніж лікувати. Лікарі наполягають на обробці рук антисептичними засобами, дотриманні дистанції не менше півтори метрів від інших людей у публічних місцях, вакцинації як способі боротьби з ускладненнями, які виникають після захворювання. Одним із неспецифічних методів профілактики гострої респіраторної інфекції є здоровий спосіб життя, щоденне перебування на свіжому повітрі, збалансоване харчування, гігієна, загартовування, достатня рухова активність, заняття спортом [5]. Будь-який навчальний заклад незалежно від форми власності має пріоритетне завдання щодо створення умов всебічного гармонійного розвитку студентської молоді. Фізичне виховання є

невід'ємною складовою активного життя та самореалізації молодих людей [1].  
Перехід на дистанційну форму навчання вимагає від викладачів швидкого реагування щодо організації онлайн-навчання, а студентів самоорганізації свого робочого часу.

**Мета роботи:** ознайомлення з досвідом викладання фізичного виховання у відокремленому структурному підрозділі Дружківський фаховий коледж Донбаської державної машинобудівної академії (ВСП ДФК ДДМА).

**Матеріал та методи:** аналіз спеціальної літератури, власний досвід, педагогічне спостереження.

**Результати.** Заняття з фізичного виховання або спортивні заходи є дійсно дієвою профілактикою гіподинамії, серцево-судинних захворювань та вірусних інфекцій. Тож необхідність регулярних фізичних навантажень набуває неабиякої важливості. МОЗ рекомендує більше часу проводити на свіжому повітрі. Заняття з фізичного виховання у вересні-жовтні та квітні-червні проходять саме на відкритому спортивному майданчику, оскільки це передбачено навчальною програмою (тема «Легка атлетика»). Щоб зменшити розповсюдження хвороби уряди країн рекомендували всім своїм організаціям, підприємствам, закладам освіти перейти на дистанційну форму роботи. Не минула ця участь і здобувачів освіти ВСП ДФК ДДМА.

Розклад навчальних занять був організований таким чином, щоб уникнути скупчення груп в одному приміщенні та максимально дистанціюватися як в роздягальнях, так і під час занять. Щоб розвести групи в спортивному залі або розділити групу кількістю більше 25 осіб, в коледжі був облаштований тренажерний зал (рис.1). Ведеться облаштування приміщення для занять з шахів і шашок.



**Рис.1.** Тренажерний зал коледжу

Заняття з фізичного виховання у ВСПДФК ДДМА проводяться відповідно до навчальних програм, затверджених цикловою комісією та схвалених методичної радою навчального закладу [9]. Дистанційне навчання реалізується за допомогою Google Classroom. Викладачі фізичного виховання проводять лекції, під час яких викладають матеріал, необхідний для опанування теоретичними знаннями у вигляді презентації, розповіді або прикріплюють активні посилання на навчальні відеоролики. Онлайн-тестування з раніше вивчених тем проводиться за допомогою інструментів Google.

Під час кожного заняття викладачі розповідають про необхідність виконання самостійних вправ, важливість робити активні перерви кожні 40-50 хвилин. Самостійні заняття фізичними вправами є профілактикою гіподинамії, дієвим засобом самодисципліни та організації робочого часу, підготовкою до здачі контрольних нормативів з предмету «Фізичне виховання». Викладачі фізичного виховання, керуючись нормативними вимогами, враховуючи рівень фізичної підготовленості, вікову групу, стать та професійні вміння майбутнього фахівця, назначають самостійну роботу. Самостійна робота має дві складові: самостійне вивчення обраної теми, наприклад, розвиток фізичних якостей,

особливості та правила того чи іншого виду спорту, вплив регулярного фізичного навантаження на організм людини та інші.

Як на початку нового навчального року, так і перед переходом на дистанційне навчання студенти здають експрес-тести з фізичної підготовки: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання на одній або двох ногах, піднімання тулуба в сід з положення лежачи, стрибки через скакалку за 1 хвилину, підтягування на перекладині, стрибки у довжину з місця.

Під час навчальних занять в спортивному залі викладачі проводять повторне експрес-тестування, за результатами якого можна визначити чи було достатнім фізичне навантаження, наскільки якісно студенти виконували фізичні вправи, та провести попереднє семестрове оцінювання.

Основною проблемою залишається виховання самодисципліни та мотивації до самостійних занять фізичними вправами. В коледжі для цього створюються всі умови. Минулого року на території закладу було встановлено спортивний майданчик, який знаходиться у вільному доступі (рис.2).



**Рис.2.** Спортивний майданчик на території коледжу

З метою організації змістовного дозвілля, формування збірної команди навчального закладу та якісної підготовки до міських і обласних змагань керівник фізичного виховання проводить попередні тренування з того чи

іншого виду спорту. В закладі впроваджується клубна система роботи. У вільний від навчання час кожен студент може спробувати свої сили в баскетболі, волейболі, настільному тенісі, футболі, шахах, шашках.

Емоційний стан є важливою складовою будь-якого навчання. Змагання завжди були засобом підвищення як спортивної майстерності, так і розвиток морально-вольових якостей. Тож особливого значення набувають спортивні заходи на свіжому повітрі, організовані викладачем фізичного виховання, Дружківським міським центром фізичного здоров'я «Спорт для всіх» спільно з відділом з питань культури, сім'ї, молоді, спорту та туризму Дружківської міської ради. В серпні 2021 року пройшов Кубок міського голови з мініфутболу, у вересні-жовтні 2021 року Першість ДФК ДДМА з мініфутболу, легкоатлетичний крос. Найспритніші студенти посіли перше загальнокомандне місце в обласних змаганнях з легкоатлетичного кросу серед студентів закладів фахової передвищої освіти Донецької області.

**Висновки.** Перехід на дистанційну форму навчання був несподіваним. Виявилося, що ані викладачі, ані студенти були не готові навчатися в режимі он-лайн, адже змінюються умови навчання, зменшується контроль викладача, водночас підвищується навантаження на всіх учасників навчального процесу, не всі студенти готові до самоконтролю. Відсутність гаджетів, комп'ютерів, якісного інтернет-зв'язку, а найголовніше - мотивації до самостійних занять, до навчання взагалі є основними проблемами сьогодення.

### Література

1. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2021-2025 роки. Постанова кабінету міністрів України від 02 червня 2021 року № 579.
2. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Іванов О. В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. Харків, 2020. № 5(2). Том 5. № 2. С.98-103.

3. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми, 2016. 204 с.
4. <https://cedos.org.ua/researches/osvita-v-umovah-pandemiyi-analiz-problem-i-naslidkiv/>
5. <https://moz.gov.ua/article/for-medical-staff/likuvannja-j-profilaktika-respiratornih-virusnih-infekcij---rekomendacii-likarjam>
6. [https://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/84887/](https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/84887/)
7. <https://pon.org.ua/novyny/8723-ekspertne-obgovorennya-rk-navchannya-v-umovah-pandemiyi-rezultati-ochkuvannya-dosvd.html>
8. <http://vnz.org.ua/dystantsijna-osvita/pro>
9. Про затвердження Положення про дистанційне навчання. Наказ міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 року №466.
10. <https://zmist.pl.ua/blogs/naslidky-pandemiyi-dlya-osvity>