

ПРОФІЛАКТИКА РЕСПІРАТОРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Ірина Кривенцова

к.пед.наук., доцент, завідувачка кафедри,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Вікторія Клименченко

старший викладач
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Надана інформація щодо викладання фізичного виховання засобами фехтування здобувачам вищої освіти під час карантинних обмежень. Простежено взаємозв'язок між активними заняттями фізичними вправами, та зміцненням імунітету серед здобувачів вищої освіти педагогічного університету.

Ключові слова: COVID-19, здоров'я, імунітет, коронавірус, фізичні вправи.

Вступ. З 2020 року у всьому світі стрімко зростає чисельність тих хто захворів на COVID-19. Це сучасне інфекційне захворювання органів дихання, новий штам коронавірусної інфекції. Його симптоми дуже схожі на звичайну застуду або грип: підвищення температури, кашель, біль у грудях, задишка. У важких випадках інфекція, яка є вкрай небезпечною, може викликати утруднення дихання, пневмонію і навіть смерть. Під час пандемій та карантинів, під час хвороби або після перенесеного захворювання люди можуть відчувати стрес, страх, самотність, тривогу або апатію, психологічні травми від можливої втрати близької людини тощо.

В умовах сьогодення, майже всі сфери людського буття вимушені займатися пошуком нових форм здійснення праці, які би унеможливили розповсюдження даної хвороби. Не виключенням стала й освіта. Згідно даним UNESCO більше 100 країн світу повністю зачинили свої школи. Такі дії

призводять до повного зриву навчального процесу. Саме тому, більшість закладів освіти періодично переходять на on-line, або змішане навчання з метою уберегти дітей та молодь від цього важкого захворювання і не перервати процес надання знань, умінь та навичок.

Після напруженої розумової праці, що притаманна навчанню, організм людини ще достатньо довгий час знаходиться у стані збудження. Стомлення накопичується кожного дня і може стати хронічним. Профілактика негативних станів є запорукою здоров'я.

У своєму дослідженні О. Вознюк зазначає що, здоров'я постає однією з основних цінностей життя людини. Хвороба виникає тоді, коли організм не може адекватно реагувати на зовнішні подразники саме в силу власної психолого-світоглядної деструкції, яка формує масу згубних психологічних настанов, що, в свою чергу, генерують усілякі хвороби [1].

На думку О. Ігнатович, коронавірус, не тільки медична, але й психологічна хвороба, яка потребує вивчення та формування адекватної поведінки щодо себе й оточуючих, які також заслуговують на підтримку та співчуття [3].

У статті М. Жушми розглянуті особливості занять фізичною культурою під час пандемії COVID-19. Наголошується на важливості профілактики дихальної системи, необхідності виконання фізичних вправ під час реабілітації та після перенесеної пневмонії [2].

На захист і профілактику здоров'я, отримання колективного імунітету та покращення епідеміологічного стану в країнах спрямовують власні дії й уряди. Раціональна організація режиму роботи та відпочинку протягом доби є важливим чинником підтримки фізичного та психологічного стану. Творча і фізична активність допомагає підвищити життєвий тонус, укріпити здоров'я, зміцнити імунітет, що стає головним чинником протидії COVID-19.

Мета роботи – ознайомлення з досвідом роботи з фізичного виховання в ХНПУ імені Г.С. Сковороди під час введення карантинних вимог.

Завдання роботи: 1. Провести аналіз наукової літератури з питань попередження та шляхів подолання наслідків коронавірусної інфекції;

2. Визначити стан залучення сучасних здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами та спортом;

3. Ознайомити з досвідом викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами фехтування» в умовах карантинних обмежень.

Матеріали та методи. Дослідження проводилося протягом карантинного періоду з березня 2020 по вересень 2021 рр. В ньому взяли участь 473 здобувачі вищої освіти, ОКР «бакалавр» 1 та 2 років навчання факультетів історичного, юридичного та іноземної філології ХНПУ імені Г.С. Сковороди.

Методи дослідження: науковий аналіз та синтез; огляд фахової літератури за темою; спостереження; анкетування, математична статистика.

Результати дослідження. Багаторічна праця у закладі вищої освіти, бесіди з колегами, аналіз спеціальної літератури свідчить про щорічну негативну тенденцію до зниження регулярних занять руховими активностями та професійним спортом.

Щорічне анкетування першокурсників щодо стану їхнього здоров'я, ставлення до занять фізичними вправами, залучення до спортивної діяльності показує поступове зменшення відсотку спортсменів розрядників, перерозподіл кількості тих хто займається фізичними вправами самостійно та під керівництвом фахівців (таблиця 1).

Аналіз анкетних даних здобувачів вищої освіти 2020 та 2021 рр. доводить, що відсоток спортсменів розрядників, які вступають не на профільний факультет педагогічного університету знизився до критичного. Регулярні заняття танцями переважають над іншими видами фізичних активностей. Помітний приріст кількості тих хто займався ігровими видами спорту. І якщо раніше це були футбол та теніс, то тепер респонденти зазначають волейбол.

Відношення до фізкультурно-спортивної діяльності здобувачів вищої освіти непрофільних факультетів

Вид рухової активності	2020 рік вступу (n=221)	2021 рік вступу (n=252)
	% здобувачів освіти	
Професійна займалися спортом і мають спортивні розряди	3,62 % (n=8)	1,98 % (n=5)
Непрофесійно, але регулярно займалися однією і більше видами фізичних активностей	47,51 %	29,76 %
З них:		
<i>танцями</i>	28,7 %	20,2 %
<i>ігровими видами спорту</i>	12,1 %	28,6 %
<i>єдиноборствами</i>	17,6 %	17,8 %
<i>складно-координаційними видами спорту</i>	2,7 %	1,98 %
<i>циклічними видами спорту</i>	0,9 %	2,7 %
<i>Силовими видами</i>	10,8 %	10,7 %
Нерегулярно займалися різними видами фізичних активностей	37,11 %	39,94 %
Нічим не займалися	11,76 %	28,32 %

Порівнюючи анкетні дані, можна зробити висновок, що група ризику, яка зовсім не займається активною руховою діяльністю, катастрофічно збільшилася майже на 17 %. Дещо зросла кількість тих хто нерегулярно займається фізичними активностями, проте їх також можна віднести до групи ризику. Така тенденція викликає крайнє занепокоєння. Хоча, є й об'єктивні умови такого стану. І саме це, коронавірусна інфекція COVID, яка перевела на самоізоляцію старшокласників (випускників шкіл) у 2020-2021 рр.

Тривалий час вивчаючи проблеми розвитку й вдосконалення фізичних якостей, методики викладання предмету «фізичне виховання засобами фехтування», його прикладну спрямованість, ми стверджуємо, що саме фізичне виховання студентів є складовою їхньої професійної підготовки. Хоча на сьогодні, його роль та місце в системі підготовки фахівця майже втрачено. Ця дисципліна чи не єдиний ефективний засіб профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я людини [5].

3 вересня 2021 р. навчальний семестр розпочався offline. Святкові, громадські та спортивні заходи, що були заплановані проводились з надією на покращення епідеміологічного стану в країні. Працюючи зі студентами, викладачі кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту, постійно звертають увагу на профілактику гострих респіраторних захворювань. Тому, в першу чергу спрямували свої дії на проведення фізкультурно-профілактичних заходів. У вересні викладачі кафедри підготували та провели навчально-методичне заняття «Туристичний похід першокурсників». У програмі походу: проходження маршруту по пересіченій місцевості лісу, конкурси на свіжому повітрі, подолання полоси перешкод, приготування каші, рухливі та спортивні ігри, будова статичних пірамід, художня самодіяльність. Фото-відео звіт можна подивитися на сторінці кафедри офіційного сайту університету. Після проведення заходу, було проведено опитування учасників походу на предмет самопочуття. Всі студенти відмітили гарний настрій, збудження й азарт під час проведення конкурсів, легке дихання і насичення організму киснем. Це саме ті критерії, що конче потрібні для формування високого рівня імунітету.

Після оголошення карантину, студентська молодь продовжила набувати знання на платформі дистанційного навчання університету Moodle. Викладачами кафедри розроблено дистанційний курс «Фізичне виховання з елементами фехтування» укомплектований навчальною програмою, силабусом, методичними рекомендаціями від викладачів кафедри у форматі PDF, презентаціями теоретичного матеріалу у форматі PowerPoint та відео заняттями у форматі файлів AVI та MP4 [4].

Після обов'язкової інформації, як працювати з курсом іде детальне пояснення про правила техніки безпеки при самостійному виконанні фізичних вправ. Студенти знайомляться з навчальним курсом, який має текстовий та відео матеріал з чіткими поясненнями. Одними з перших занять є дихальні вправи, ранкова гігієнічна гімнастика, профілактика застійних явищ в організмі.

COVID-19 сучасне інфекційне захворювання, часто пневмонія є побічним ефектом. Відповідно збільшується кількість факторів ризику, що сприяють виникненню пневмонії, і відповідно – кількість людей, яким загрожує це захворювання. Добираючи фізичні вправи, ми виходили з їхньої важливості та ефективності для профілактики дихання, укріплення м'язів, які страждають при довгому сидінні й поверхневому диханні. Завдання дихальних вправ збільшити дихальний обсяг легень, покращити еластичність легеневої тканини, активізувати газообмін у легенях, задіяти в акті дихання діафрагму, міжреберні м'язи, м'язи грудей. Глибоке дихання буде більш ефективним для профілактики респіраторних захворювань й ускладнень. Ми рекомендуємо нашим здобувачам освіти виконувати цю дихальну гімнастику 2-3 рази на добу. Шляхом спеціально організованої активності, можна знизити ймовірність захворювання, або полегшити протікання хвороби та її ускладнень. Для підняття імунітету, не існує чудодійних пігулок. Задля того, щоб зміцнити імунну систему, треба повноцінно харчуватися, робити фізичні вправи, дотримуватися режиму праці та відпочинку, уникати стресу, завести корисні звички (мити руки, користуватися антисептиком, не торкатися брудними руками своїх очей, носа та рота, термічно обробляти продукти). Для нашого здоров'я та імунітету дуже важливо регулярно рухатися. Фізичні вправи необхідні для профілактики серцево-судинних захворювань, діабету, високого тиску, депресії та багато інших. Фізичні навантаження, з метою забезпечення м'язів киснем, змушують людину глибше вдихати та інтенсивніше видихати. Ми підтримуємо рекомендації фахівців медичної та фізкультурної спрямованості [7, 8, 9, 10], щодо профілактики респіраторних захворювань та укріпленню імунітету, і рекомендуємо:

- Робити короткі активні перерви протягом дня (танцювальні та фізкультхвилинки);
- Рухатися-ходити (на місці, від вікна до вікна, розмовляючи по телефону);

- Добре розслаблятися (глибоко дихати, пити воду, правильно харчуватися, висипатися).

Як зазначає Йоша Вебер, люди з міцним імунітетом у випадку зараження коронавірусом мають значно вищі шанси на м'яке протікання хвороби Covid-19. Тож, спорт може допомогти побороти коронавірус [6].

Висновки: Обмін інформацією щодо особливостей викладання фізичного виховання у ЗВО, підвищення ролі цієї навчальної дисципліни у суспільстві має стати запорукою профілактики інфекційних та інших захворювань серед населення. Регулярні дозовані фізичні навантаження та дотримання правильного режиму, допоможуть підтримати в тонусі не тільки м'язи, а й імунну систему, яка в свою чергу буде активно захищати здоров'я людини.

Перспективи подальших досліджень ми розглядаємо у подальшому вдосконаленні методики та практики викладання фізичного виховання, посиленні ролі профілактичних засобів попередження захворювань.

Література

1. Вознюк О. В. Здоров'я людини – фундаментальний чинник, умова запобігання COVID-19. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19*. Інтернет-посібник за наук. ред. Кременя В.Г. Київ : ТОВ Юрка Любченка, 2020. С. 116-123.

2. Жушма М. А. Необхідність занять фізичною культурою під час пандемії COVID-19. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах*. Регіональна наукова інтернет-конференція, 26.11.2020. Дніпро, 2020. С. 55-58.

3. Ігнатович О. М. Психологічна профілактика паніки та засоби її подолання. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19*. Інтернет-посібник за наук. ред. Кременя В.Г. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 50-54.

4. Несен О. О., Кривенцова І. В., Клименченко В. Г. «Фізичне виховання з елементами фехтування» на дистанційній платформі навчання MOODLE (із

досвіду організації навчання у ХНПУ імені Г.С. Сковороди). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків: ХДАФК, 2021. Т.1., С. 16-20.

5. 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). С. 98-103.

6. <https://p.dw.com/p/3aV5z>

7. Як не захворіти на коронавірус: поради від МОЗ – Суспільне <https://suspilne.media> › 23718...

8. Профілактика коронавірусу: що робити, щоб не заразитися <https://novy.tv> › ...

9. Поліпшення імунітету під час коронавірусу COVID – 19 : <https://dpssmk.gov.ua> › polips.

10. <https://www.dw.com/uk/коронавірус-і-спорт-на-свіжому-повітрі-корисно-чи-ризиковано/a-53028351>.