

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ
ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
ТА ЗДОРОВ'Я



СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

збірник наукових праць
II науково-практичної
internet-конференції
з міжнародною участю

*присвячено пам'яті
професора
О. В. Пешкової*

22-23
КВІТНЯ
2021
ХАРКІВ



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я**

«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

присвячено пам'яті професора О.В. Пешкової

22-23 квітня 2021 року, м. Харків

Збірник наукових праць

Випуск 2

Харків - 2021

УДК 613.71

**Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини
//Збірник наукових праць. – Харків, 2021. – Випуск 2. – 238 с. (укр.)**

Даний випуск збірки містить матеріали II науково-практичної internet - конференції з міжнародною участю, присвяченої пам'яті професора О.В. Пешкової (22-23 квітня 2021 року, місто Харків).

У збірнику розміщено наукові статті викладачів, молодих вчених, аспірантів, магістрантів, студентів, функціонерів сфери фізичної терапії та фізичної культури та спорту.

Тематика збірника:

- Актуальні питання фізичної терапії;
- Сучасні освітні здоров'язберігаючі технології;
- Медико-біологічні основи здорового способу життя;
- Загальнолюдські цінності в контексті фізичного виховання і здорового способу життя;
- Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя;
- Спорт як складова активізації здорового способу життя студентської молоді.

Матеріали відбиваються в міжнародних наукометричних базах даних **Google Scholar**

ISBN

Друкується в авторській редакції

©Національний фармацевтичний університет, 2021
©Автори, 2021

**ЗБЕРЕЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СКЛАДОВОЇ В ПЕРІОД
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДЛЯ ГРУП СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ
«ВОЛЕЙБОЛ» ТА СТУДЕНТІВ ВНЗ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19**

**PRESERVATION OF THE MOTIVATIONAL COMPONENT DURING
DISTANCE LEARNING FOR GROUPS OF SPORTS PERFECTION «VOLLEYBALL»
AND UNIVERSITY STUDENTS, DURING THE
COVID-19 PANDEMIC**

Лобаньова О.В.¹, Овчарук С.В.², Мельник О.С.²

¹ Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна.

² Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, Україна.

Анотація. В статті розглянуті питання залежності психоемоційного та фізичного стану студентів від нових умов дистанційного навчання, під час пандемії COVID-19 та застосування нових форм комунікації викладач-студент за для збереження зацікавленості до занять фізичним вихованням та подальшій участі у тренувальному процесі груп спортивного вдосконалення «Волейбол».

Ключові слова: COVID-19, психоемоційний стан, фізичний стан, анкетування, дистанційне навчання, студенти.

Abstract. The article considers the dependence of psycho-emotional and physical condition of students on the new conditions of distance learning, during the pandemic COVID-19, and the use of new forms of communication teacher-student to maintain interest in physical education and further participation in the training process of sports improvement groups "Volleyball".

Key words: COVID-19, psycho-emotional state, physical condition, questionnaire, distance learning, students.

Вступ. На тлі Всесвітньої пандемії та усіляких обмежень, в тому числі у сфері освіти, проблема збереження здоров'я студентської молоді та підтримки мотиваційної складової, як ніколи гостра.

Система освіти, виявилася не готова до роботи в обмежених умовах. Це, безумовно, вплинуло на фізичний, емоційний і моральний стан студентської молоді. Нові форми проведення занять, збереження інтересу до свого предмету і підтримання мотивації у студентів стали основним завданням для викладачів фізичного виховання.

Мета дослідження. Виявити вплив дистанційного навчання, в умовах пандемії, на фізичний, емоційний і

моральний стан студентів, що займаються в групах спортивного вдосконалення (спортивних секціях) ВНЗ. Знайти нові форми підтримки мотивації для занять спортом в обмежених умовах.

Матеріали та методи. Для аналізу ситуації, що склалася були задіяні дві групи студентів. Це студенти технічного ВНЗ МНАУ та гуманітарного - ХНМУ. У ці групи були включені Студенти, що займаються в групі спортивного вдосконалення (волейбол). Аналіз проводився засобами анкетування та співбесіди.

Отримані результати. Цім групам було запропоновано пройти анкетування, яке включало в себе питання, що стосуються фізичного,

емоційного і морального стану. Це 25 питань з оцінкою стану від 0 до 5 та можливістю надати свою відповідь на поставлене запитання. Данні опитування проводилися двічі. Перший раз в квітні 2020 року, коли дистанційне навчання починалося та вдруге в березні 2021 року. Друга анкета включила в себе ряд порівняльних питань, для визначення змін. Загалом задіяне 47 осіб (юнаків та дівчат).

Форми дистанційного навчання в даних ВНЗ мали відмінності. У МНАУ заняття з фізичного виховання проводились у вигляді завдань, які студенти повинні були виконувати самостійно і відправляти викладачеві звіт про роботу. У ХНМУ у вигляді он-лайн занять, на яких вся група виконувала завдання одночасно, використовуючи відео конференцію.

Перше анкетування виявило в обох групах схожі стану: підвищення тривожності, швидку стомлюваність, почуття невизначеності, страхи, зниження активності в повсякденному житті.

Студенти відзначали недолік комунікативного спілкування зі своїми товаришами по команді. Це можна пояснити тим, що командні види спорту передбачають більш тісне спілкування в групі, що відрізняє від індивідуальних видів спорту.

При цьому різні форми занять, так само зробили свій вплив. Студенти ХНМУ відзначили, що проведення он-лайн занять з фізичного виховання хоч і відрізнялося від повноцінних занять в залі, але все ж дозволяло їм мати певне емоційне розвантаження. Дистанційне навчання в медичному ВНЗ специфічно. Обсяг предметів для самостійної роботи збільшився.

Студенти МНАУ відзначили, що виконувати завдання, що надаються викладачами з фізичного виховання, вони могли в зручний для себе час, що давало можливість самостійного прийняття рішення при розподілі навантаження протягом дня.

В даній ситуації, тренери-викладачі, не маючи можливості проведення повноцінних тренувальних процесів, використовували відео конференції, як одну з форм тренувань. Для підтримки фізичної форми і інтересу студентів, давалися комплекси підготовчих і спеціальних вправ, з урахуванням обмежених можливостей що займаються, а також проводилась теоретична і тактична підготовка у вигляді розгляду правил гри і змін до них, діаграм, відеоматеріалу з тактичними елементами гри інших команд, аналіз дій.

Це дозволило підвищити теоретичну підготовку спортсменів, розширити їх знання в обраному виді спорту. Це особливо важливо у не профільному ВНЗ.

Друге анкетування показало значні зміни у фізичному та емоційному стані даних груп студентів.

Пішла підвищена тривожність, студенти виробили певний алгоритм своїх дій. Можливість очного навчання, в період послаблення карантинних заходів, з січня по березень 2021 року, участь в повноцінному тренувальному і змагальному процесі надали оптимізму. Велика інформативність про перебіг COVID-19, особливості поведінки в період карантину, знизили рівень тривожності. Можливість підтримки фізичної форми, підвищили активність і знизили стомлюваність. Емоційний стан покращився.

Дані показали, що лише 7% студентів, які займаються в секціях піддалися захворюванню COVID-19, причому в легкій формі.

Так само спостерігається збільшення кількості студентів, що бажають займатися в секції. Що є позитивною тенденцією. Це сталося завдяки тому, що ті студенти, які проживають в гуртожитку, мимоволі спостерігали за тренувальним процесом, що підвищило їх інтерес.

Самі студенти-спортсмени відзначили, що можливість спілкування з товаришами по команді, проведення

відео-конференцій і відео-тренувань не тільки зберегли, а й посилили інтерес до них, тому що обмежені можливості (простір, сторонні люди і т.п.) для виконання тієї чи іншої вправи, змушували їх знаходити нові рішення. А це, в свою чергу, говорить про усвідомленість виконуваних дій і підвищенні майстерності.

Висновки. Таким чином, певні обмеження в проведенні навчально-тренувального процесу в групах спортивного вдосконалення «Волейбол» на початковому етапі переходу на дистанційне навчання, мали істотний вплив на психоемоційний та фізичний стан студентів. Недосконала система дистанційної освіти, нова форма навчання, обмеження в спілкуванні, не спроможність дотримання звичного ритму життя, нерозуміння свого «завтра», приводили студентів в депресивний стан, знижували їх фізичну активність, знижували мотивацію.

Уміння тренерів-викладачів перебудуватися в ситуації, що склалася, знайти нові форми і методи, дозволило зберегти і підтримати інтерес своїх спортсменів до заняття обраним видом спорту, зберегти позитивний настрій, не дати «впасти духом», підтримати свій організм на належному рівні, а так само залучити нових студентів.

Самі студенти, підвищивши свою інформативність щодо самого захворювання COVID-19, виробивши для себе нову систему і алгоритм дій в період жорсткого карантину і дистанційного навчання, стали більш усвідомлено підходити не тільки до тренувального

процесу, а й до занять фізичним вихованням.

Список літератури.

1. Бондаренко О.М. Цінність здоров'я серед пріоритетів студентської молоді / О.М. Бондаренко, М.Г. Чобітько // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», 2010. – Випуск 3. – С.160–166.

2. Бутов Р.С. Здоровий спосіб життя, як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я / Р.С. Бутов // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», 2009. – Випуск 2. – С.144–146.

3. Дружинина Э. А. Значимость физической деятельности в сознании будущих специалистов [Текст] / Э. А. Дружинина // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 21 – 22.

4. Черній В. Історичні аспекти розвитку поняття здорового способу життя. / В. Черній // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів: Під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011. – С. 57-63.

5. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – С. 125

Відомості про авторів / Information about the Authors

Лобаньова Ольга Володимирівна, старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я, Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

Lobanyova Olga, senior lecturer, Department of Physical education and health, Kharkiv National Medical University, Kharkiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-5434-4701>

e-mail: Refereevoll@gmail.com

Овчарук Сергій Вікторович, старший викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, Україна

Ovcharuk Sergiy, senior lecturer, Department of Physical education, Mykolayiv National Agrarian University, Mykolayiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-4368-3852>
e-mail: ovcharuk.sergei75@gmail.com

Мельник Олександр Сергійович, викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, Україна
Melnyk Oleksandr, lecturer, Department of Physical education, Mykolayiv National Agrarian University, Mykolayiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-4774-2357>
e-mail: sanyamelnyk1991@gmail.com