

УДК: 796/37.037+378.018/004

Петренко Ю. І., к.пед.н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Махонін І.М., старший викладач
Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Анотація. У статті зосереджена увага на вагомості фізичної активності студентів у період вимушеного карантину в процесі дистанційного навчання. Зазначено, що в умовах карантину підтримання фізичної форми є необхідною умовою профілактики порушень фізичного і психічного стану здоров'я. Обґрунтовано шляхи підвищення фізичної активності студентів із залученням інформаційних технологій.

Ключові слова: фізична активність, студенти, дистанційне навчання, інформаційні технології.

Abstract. Petrenko Y., Makhonin I. *Physical activity of students in the conditions of forced distance learning with the use of information technologies.* The article focuses on the importance of physical activity of students during the period of forced quarantine in the process of distance learning. It is noted that in the conditions of quarantine the maintenance of physical shape is a necessary condition for the prevention of disorders of physical and mental health. Ways to increase the physical activity of students with the involvement of information technology are substantiated.

Key words: physical activity, students, distance learning, information technology.

Вступ. Питання зміцнення та збереження здоров'я студентів стоїть на першому місці серед завдань, що поставлені перед системою фізичного виховання у ЗВО України. У зв'язку із останніми подіями у світі, різким зростанням захворюваності на Covid-19, вимушеним карантинним режимом та різким переходом на дистанційну форму навчання, фізична активність критично знизилась не тільки у студентської молоді, а й у більшій частини населення планети.

У наш час тотальної заборони (карантину) відвідування навчальних та спортивних закладів, спортивних майданчиків сучасна система фізичного виховання повинна передбачати впровадження цілого ряду ефективних не тільки оздоровчих та тренувальних засобів, а й інформаційних, що повинні використовуватися і під час самостійних занять фізичними вправами для розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, працездатності та функцій серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем.

Слід зазначити, що в умовах карантину підтримання фізичної форми є важливим аспектом для профілактики порушень фізичного і психічного здоров'я.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2019-2024 рр. «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій при формуванні професійних компетентностей у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту» (№0119U103207).

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є охарактеризувати важливість фізичної активності студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання та обґрунтувати шляхи її активізації з використанням інформаційних технологій.

Матеріал і методи дослідження. Використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична робота, в якій беруть участь великі групи м'язів, є природною потребою для всіх органів, тканин і систем організму. Нормальна життєдіяльність м'язової, кісткової, серцево-судинної, дихальної, нейроендокринної систем можлива лише при певній дозі рухової активності – сумі рухів, які виконуються в процесі життєдіяльності [4].

Відповідно до рекомендацій ВООЗ, 60 хвилин щоденної фізичної активності від помірної до високої знижує ризик розвитку неінфекційних захворювань. Фізична активність є основною детермінантою витрат енергії і тому має вирішальне значення для обміну речовин і контролю над вагою.

Як вказує у своєму дослідженні науковець Ковель О.Г. систематична рухова діяльність сприяє поліпшенню кровообігу головного мозку, посиленню нервових зв'язків, уповільненню процесу втрати клітин, профілактиці стресу й депресій. Усе це позитивно позначається на розумових здібностях людини. Рухова активність (особливо аеробної спрямованості, а також спортивні ігри, що вимагають інтелектуальної напруги) є могутнім чинником уповільнення процесу старіння головного мозку, збереження пам'яті, ефективності мислення [3].

На думку Грибана Г.П. розрізняють звичну і спеціально організовану рухову (фізичну) активність. До звичної рухової активності відносять види рухів спрямованих на задоволення природних потреб людини, а також навчальну та виробничу діяльність. Фізична ж активність є однією із найбільш ефективних передумов здорового способу життя та формування фізичних якостей, тому може бути досягнута лише за рахунок систематичних тренувань [2].

Так, в умовах сьогодення, у студентів, що знаходяться на дистанційній формі навчання фізична активність різко зменшилася, а час проведений сидячи

збільшився. Більшість дослідників переконані, що необхідні глибокі і різнобічні дослідження навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» у ВЗО з урахуванням цілеспрямованості і ефективності впровадження інформаційних технологій; детальна розробка конкретних методик і створення принципово нової моделі всього процесу навчання фізичного виховання [1,5,7,8], в тому числі й дистанційно.

Тому, залучення інформаційних технологій, наразі є досить актуальним інструментом. Так як у сучасних реаліях нашого життя є можливість використовувати велику кількість різних інформаційних ресурсів для проведення у режимі он-лайн занять, тренувань, надання консультацій, перегляду відео.

Якісний перехід до високотехнологічного інформаційного суспільства, несе за собою й розробку сучасних інформаційно-комунікаційних технологій для контролю рухової активності. Поява сьогодні різних спорт-браслетів, фітнес-браслетів, розумних годинників та програмних додатків для різних смартфонів дає можливість використовувати їх з метою здійснення оперативного контролю для визначення різних функціональних показників організму [6].

Висновки. Забезпечення оптимальної фізичної активності студентської молоді є одним із пріоритетних чинників підвищення здоров'я нації.

На фізичну активність студентів суттєво впливає їх фізкультурно-спортивна спрямованість, яка являє собою систему органічно поєднаних та притаманних особистості потреб, інтересів, цінностей, які визначають головні напрями, мотиви поведінки та діяльності, помислів та вчинків у процесі навчальних занять з фізичного виховання, під час самостійних занять фізичними вправами та спортом, участі у спортивно-масових і фізкультурних заходах.

Перспективи подальших досліджень. Полягають у залученні інформаційних технологій для підвищення мотивації студентів щодо оздоровчої спрямованості раціональної фізичної активності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ашанін, В.С., & Філенко, Л.В. (2018). Інформаційна компетентність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії. К.: НУФВСУ, 126-128.
2. Грибан, Г.П. (2009). Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута.
3. Коваль, О.Г. (2018). Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Кам'янець-Подільського

національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 11, 189-196.

4. Петренко, Ю.І. (2019). Формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04, Суми, 306 с.
5. Петренко, Ю.М., Петренко, Ю.І., Дудник, Ю.М., & Чернишов, В.О., Золотухін, О.О. (2018). Формування рухової компетенції студентів ВЗО засобами інформаційно-комунікаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 87-89.
6. Тимошенко О.В., & Марущак М.О. (2018). Використання інфокомунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науковий журнал: Вип.3 К(97), 544-548.
7. Філенко, Л.В., & Горбатенко, Ю.І. (2008). Компьютерные обучающие программы при самостоятельной подготовке студентов высших учебных заведений физической культуры. Теория і методика фізичного виховання і спорту, 4, 70-73.
8. Церковна, О., Барибіна, Л., Філенко, Л., Пасько, В., Полторацька, Г., & Басенко, О. (2017). Аналіз структури захворюваності студентів різнопрофільних вишів для пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання. Спортивна наука України, №2(78), 47-56.
9. Olkhovy, O.M., Petrenko, Y.M., Temchenko, V.A., & Timchenko, A.N. (2015). Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies. Physical education of students, 3, 29-37.
10. Tserkovna, O., Ashanin, V., Filenko, L., Pasko, V., & Poltoratskaya, A. (2017). Informatization on the physical culture of students using the «physical education» computer program. Journal of Physical Education and Sport, 17(3), 1970-11976.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Петренко Юлія Іванівна: *к.пед.н., Харківська державна академія фізичної культури, вул. Клочківська, 99, Харків, 61058, Україна.*

Yuliia Petrenko, *PhD (pedagogical sciences), Kharkiv State Academy of Physical Culture, Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine*

e-mail: horbatenko1604@gmail.com
ORSID. [ORG/0000-0002-6549-3729](https://orcid.org/0000-0002-6549-3729)

Махонін Ігор Миколайович: *старший викладач, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м-н Свободи, 4, Харків, 61022, Україна.*

Ihor Makhonin, *Karazin Kharkiv National University, 4 Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine*

e-mail: mahoninuniver@ukr.net