УДК 796.011.3: 378.018.43

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-45-53

Мартінова Наталія Петрівна,

кандидат педагогічних наук, доцент

кафедри фізичного виховання та спорту

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара,

м. Дніпро, Україна.

natalyamartinoval412@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8234-3968>

Могильний Ігор Миколайович,

асистент кафедри фізичного виховання та спорту

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара,

м. Дніпро, Україна.

Dnurowing2019@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8264-6344>

КОНТРОЛЬ ЗА ФІЗИЧНИМ НАВАНТАЖЕННЯМ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ЗВО ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

На сучасному етапі питання масового використання дистанційного навчання гостро стало у зв'язку з виникненням світової пандемії. Введення карантину в Україні змусило ЗВО змінити звичні форми і методи викладання навчальних дисциплін на дистанційну, і людство зрозуміло, що дистанційне навчання буде відігравати велику роль (Кухаренко В. М., Бондаренко В. В., 2020).

Дисципліна «Фізична культура» зазнала більшого дискомфорту, адже вона є більш практичною. Існують дистанційні курси для майбутніх фахівців з фізичної культури, які направлені в загальні на самостійну роботу студента. Отже, крім опанування викладачами кафедр фізичного виховання інформаційно-технологічних систем дистанційного навчання, термінової розробки програми викладання дисципліни в онлайн режимі, питання організації та самоорганізації рухової діяльності студентів, добір інформаційних та мультимедійних матеріалів, виникла проблема контролю за фізичним навантаженням під час занять в онлайн режимі, адже у разі погіршення самопочуття студента, не має можливості провести першу медичну допомогу.

Питання контролю за фізичним навантаженням глибоко вивчено та освітлено в науково-методичній літературі. Але практика дистанційного контролю за фізичним навантаженням тільки зараз набуває актуальності.

Мета даної роботи – аналіз науково-методичної літератури та щодо порушеної теми; визначення та висвітлення методів та способів

дистанційного контролю за фізичним навантаженням під час дистанційних занять в онлайн режимі та самостійних занять з фізичної культури здобувачів вищої освіти

Опитування студентів ЗВО м. Дніпро показало, що вони також, як і викладачі зіткнулись з проблемою термінового дистанційного навчання. На початку карантину студентство раділо непередбаченими «канікулами», але з часом порозуміння, що змінюється форма навчання, вимусило їх перебудовувати своє звичне життя на життя в онлайн режимі. Якщо лекційні та семінарські заняття не потребують практичних дій, то рухова активність на стадіонах та спортивних майданчиках перейшла до незвичної практики в домашніх умовах.

На думку 42% здобувачів така форма навчання погіршила їх рівень фізичної підготовленості, 29% – задоволені заняттями в онлайн режимі, 19% вважають, що такі обмеження необхідні задля запобігання поширення вірусу, 10% – в загальні байдуже ставляться до занять з фізичної культури.

На питання «Якими Ви бачите заняття з фізичної культури у ЗВО під час карантину?» здобувачі відповіли так: 63% вважають, що не зважаючи на світову пандемію, заняття повинні проходити у змішаному режимі, тобто заняття з фізичної культури мають проходити на стадіонах та у Палацах спорту; 27% вважають правильними вимушені обмеження; 10% – вважають, що заняття під час пандемії не потрібні.

Під час пандемії і в умовах карантину можливості займатися спортом обмежені, але, за словами Генерального директора ВООЗ доктора Тедроса, саме зараз фізичне навантаження особливо важливе – як для фізичного, так і для психічного здоров'я.

Отже бачимо, не зважаючи на карантинні обмеження, більший відсоток здобувачів визначили, що рухова активність не тільки корисна для підтримки фізичної підготовленості, але є невід'ємною частиною підвищення імунітету організму у боротьбі з вірусом.

Практичний досвід здобувача доводить, що доцільно творчо поєднувати інформаційно-комунікативні технології з традиційними, а саме зустрічі з викладачем, живі консультації, чи здача нормативів, яка дуже важлива для дисципліни «Фізична культура» (Шарко, 2020).

Але сьогодні диктує свої правила, як ніколи, набула актуальності організація самостійної роботи студентів з фізичного виховання. Фахівці вважають, що самостійна робота студентів сприяє гармонійному розвитку особистості, їх самовихованню та вихованню кращих рис характеру (Тулайдан В., 2015).

Також самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення, різнобічному фізичному розвитку, засвоєнню навчального матеріалу з фізичного виховання, підвищенню розумової й фізичної працездатності, самовихованню, поліпшують здоров'я людини, є засобом активного відпочинку (Мартінова Н. П., 2019).

Фахівці вважають, що потрібні розробки та впровадження дистанційних програм з елементами самостійної роботи, які сприяють підвищенню, як інтересу до занять фізичними вправами, оздоровлення, формування знань здорового стилю життя сучасної молоді, так і рівня освітньої самомотивації та навичок самостійної роботи (Мартінова Н. П., Кузько Е. О., 2021).

Отже важливою частиною стало засвоєння студентами теоретичних і методичних знань у галузі фізичної культури, здоров'язбереження та самоорганізації рухової активності. Але, якщо в інтернет просторі є доступ до різних фітнес-програм, програм, спрямованих на розвиток різних рухових якостей тощо, то питання як запобігти перенавантаженню під час занять фізичними вправами є відповідальністю викладачів.

По-перше, викладачі повинні проводити оперативний та поточний контроль за навантаженням та відновленням організму студентів на кожному занятті більш ретельно. В процесі занять викладачами контролюється освоєння методів самоконтролю студентів за такими показниками як частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск, вагу та ін. Отримані відповідні знання та навички на обов'язкових заняттях, дозволять здобувачеві використовувати їх під час самостійних занять.

По-друге, студенти повинні оволодіти навичками самоконтролю як у повсякденні так і займаючись фізичними вправами (табл. 1). Самоконтроль у процесі оздоровчих занять фізичними вправами дозволяє оцінити терміновий, відставлений та кумулятивний тренувальні ефекти.

Таблиця 1

Зовнішні ознаки втоми під час занять фізичними вправами
(Філіппова С. О., 2007)

Спостережувані ознаки	Ступінь вираженості втоми	
	Невелика	Середня
Забарвлення шкіри обличчя, шиї	невелике почервоніння обличчя	значне почервоніння обличчя
Пітливість	незначна	виражена пітливість обличчя
Характер дихання	трохи прискорене, рівне	різко прискорене
Самопочуття	добре, скарг немає	скарги на втому, відмова від подальшого виконання завдань
Міміка	спокійний вираз обличчя	напружений вираз обличчя
Увага	чітке, безпомилкове виконання вказівок	розсіяне, завдання виконуються неточно
Пульс, уд/хв	110-150	160-180

По-третє, обов'язкове ведення щоденнику самоконтролю для обліку занять фізкультурою і спортом, що дозволить виявити ранні ознаки перевтоми і вчасно внести відповідні корективи в тренувальний

процес: визначити, ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремих заняттях. Щоденник. включає в себе як прості суб'єктивні показники (сон, апетит, настрій, бажання тренуватися та інші), так і дані об'єктивних показників (ЧСС, маса тіла, частота дихання, кистьова динамометрія тощо).

Самоконтроль під час самостійних занять використовується з метою оцінки:

- рівня фізичного стану;
- інтенсивності та адекватності засобів оздоровлення, що використовуються;
- ефективності оздоровчих занять.

По-четверте, щотижнева обов'язкова підзвітність викладачеві.

Таким чином, вважаємо можна досягти мінімальних проблем під час практичних занять в онлайн режимі та самостійних занять студентів.

Для покращення фізичного стану деякі студенти після навчання займаються фізичними вправами самостійно. Для контролю самопочуття доцільно використовувати сучасні фітнес-гаджети (фітнес-браслети, смарт-часи). Вони нагадують про час занять, показують спалені калорії, спонукають збільшенню рухової активності. Фітнес-браслети можна застосовувати впродовж всього дня.

Фітнес браслет – це нове слово у світі активного і здорового способу життя. Він ідеально підходить як професіоналам, так і новачкам. Цей пристрій має ряд функцій, які в повсякденному житті можуть стати корисними усім категоріям користувачів. А деяким дадуть стимул частіше та енергійніше рухатись.

Масовою популярністю користуються чотири види фітнес-браслетів (Apple Watch, Xiaomi Mi Band, Sigma Activo, Polar). Вони поєднують у собі фітнес-трекер та різноманітні функції для стеження за здоров'ям.

Фітнес-трекер – пристрій або мобільний застосунок, призначений для моніторингу показників пов'язаних з фітнесом: пройдена відстань, споживання калорій, показники серцевого ритму та якості сну. Є одним з видів носимого комп'ютера. Також існують мобільні додатки для відстеження фітнес активності. Трекери із різними комплектами датчиків широко використовуються в медицині, спорті та сфері безпеки. Через них можна сигналізувати про небезпечні ситуації, контролювати фізіологічні параметри і симптоми, збирати дані для покращення лікування. Ця технологія змінила підхід до охорони здоров'я, оскільки уможливила безперервний моніторинг за пацієнтом без його госпіталізації. Через трекер активності доступна інформація про температуру тіла, частоту серцевих скорочень, активність мозку, рухи м'язів і інші дані. Також виріс попит на трекери в сфері спорту (Вікіпедія).

Серед студентів Дніпровського національного університету ім. Олесь Гончара (механіко-математичний та факультет фізики, електроніки та комп'ютерних систем) було проведено анкетування (Буряк В. О., 2019) щодо популярності у використанні фітнес-браслетів серед студентів під час занять спортом та активного відпочинку. У опитуванні взяли участь 100 студентів (рис. 1).

Рис. 1. Результати опитування щодо популярності у використанні фітнес-браслетів серед студентів

Як бачимо, фізично активні студенти йдуть в ногу з часом. Вони не тільки тримають свій фізичний стан у нормі, але й контролюють фізичне навантаження та реакцію свого організму до цих навантажень.

Слід зауважити, що не кожен здобувач має можливість придбати інноваційний гаджет, деякі здобувачі не мотивовані взагалі на здоров'язбереження засобами фізичної культури. Але сьогодення диктує свої правила щодо контролю за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості. 2020 рік став переломним для перегляду форм і методів викладання та контролю/моніторингу в усіх галузях освіти, та у фізичному вихованні зокрема. Але на все потрібен час.

Висновки. Отже, проаналізувавши науково-методичну літературу з порушеної теми можна зробити такі висновки. Дистанційне навчання, також як і очні та самостійні заняття завжди потребують контролю. Контроль за фізичним навантаженням не має бути спонтанним. Кожен студент має опанувати методи самоконтролю та використовувати їх під час рухової активності як на занятті в онлайн-режимі, так і під час самостійних занять.

На зміну загальноприйнятим пристроям приходять сучасні інноваційні гаджети. Вважаємо важливим використання фітнес-гаджетів під час занять, якими можуть користуватися усі бажаючи, та які вже зараз є незамінними помічниками сучасному студентству.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку є вивчення попиту проведення дистанційних занять з фізичної культури у країнах ЄС та розробка програми дистанційного навчання з урахуванням позначених дій.

Список використаної літератури

- 1. Кухаренко В. М.,** Бондаренко В. В. Екстрене дистанційне навчання в Україні: монографія. Харків: Вид-во КП «Міська друкарня», 2020. 409 с. **2. Шарко А. В.** Актуальні проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: матеріали Регіон. наукової інтернет-конф. Зб. наук. праць. ДНУ ім. О. Гончара.* Дніпро, 2020. С. 190–195. **3. Тулайдан В.** Самостійна робота студентів з фізичного виховання. Львів: «ФестПрінт», 2015. 123 с. **4. Мартинова Н. П.** Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів ЗВО. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки.* 2019. № 4 (327). Ч. I. С. 64–72. **5. Martynova N. P.,** Kuzko E. O. Problems of distance learning of applicants of higher education in «Physical culture». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3К (131) 21. С. 13–17. **6. Физическое** воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / [С. О. Филиппова, Т. В. Волосникова, О. А. Каминский и др.]; под ред. С. О. Филипповой. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 224 с. **7. Матеріали** сайту «Вікіпедія». [Електронний ресурс]. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Фітнес-трекер>. **8. Буряк В. О.** Моніторинг сучасних фітнес-браслетів для аналізу і контролю фізичної активності. *Студент. Здоров'я. Спорт: зб. наук. праць.* Дніпро: Вид-во «Нова Ідеологія», 2019. С. 13–17.

References

- 1. Kukhareno, V. M., & Bondarenko, V. V.** (2020). Ekstrene dystantsiine navchannia v Ukraini [Emergency distance learning in Ukraine]. Kharkiv: Vyd-vo KP «Miska drukarnia» [in Ukrainian]. **2. Sharko, A. V.** (2020). Aktualni problemy dystantsiinocho navchannia z fizychnoi kultury v zakladykh vyshchoi osvity [Actual problems of distance learning in physical culture in higher education institutions]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu v suchasnykh umovakh – Actual problems of physical education and sports in modern conditions.* (pp. 190-195). Dnipro [in Ukrainian]. **3. Tulaidan, V.** (2015). Samostiina robota studentiv z fizychnoho vykhovannia [Independent work of students in physical education]. Lviv: «FestPrint» [in Ukrainian]. **4. Martynova, N. P.** (2019). Samostiini zaniattia v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv ZVO [Independent classes in the system of physical education of students of ZVO]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka: Pedagogichni nauky – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Luhansk: Pedagogical Sciences,* 4 (327), I, 64-72 [in Ukrainian]. **5. Martynova, N. P., & Kuzko, E. O.** (2021). Problems of distance learning of applicants of higher

education in «Physical culture». *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 3K (131) 21, 13-17.* Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian]. **6. Filippova, S. O., Volosnikova, T. V., & Kaminskij, O. A. (Eds.). (2007). Fizicheskoe vospitanie i razvitie doshkol'nikov [Physical education and development of preschoolers]. M.: Izdatel'skij centr «Akademiya» [in Russian].** **7. Materialy сайту «Wikipediia» [Materials of the site «Wikipedia»]. Retrieved from <https://uk.wikipedia.org/wiki/Fitnes-treker> [in Ukrainian].** **8. Buriak, V. O. (2019). Monitorinh suchasnykh fitnes-brasletiv dlia analizu i kontroliu fizychnoi aktyvnosti [Monitoring of modern fitness bracelets for analysis and control of physical activity]. *Student. Zdorovia. Sport – Student. Health. Sport.* (pp. 13-17). Dnipro: Vyd-vo «Nova Ideolohiia» [in Ukrainian].**

Мартінова Н. П., Могильний І. М. Контроль за фізичним навантаженням на заняттях з фізичної культури студентів ЗВО під час дистанційного навчання

Стаття присвячена дослідженню проблеми контролю за фізичним навантаженням під час занять з фізичної культури студентів ЗВО в онлайн режимі та на самостійних заняттях. Перелічені шляхи використання контролю за фізичним навантаженням.

По-перше, викладачі повинні проводити оперативний та поточний контроль за навантаженням та відновленням організму студентів на кожному занятті більш ретельно. По-друге, студенти повинні оволодіти навичками самоконтролю як у повсякденні так і займаючись фізичними вправами. По-третє, обов'язкове ведення щоденнику самоконтролю для обліку занять фізкультурою і спортом, що дозволить виявити ранні ознаки перевтоми і вчасно внести відповідні корективи в тренувальний процес: визначити, ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремих заняттях. По-четверте, щотижнева обов'язкова підзвітність викладачеві.

Зроблено такі висновки. Дистанційне навчання, також як і очні та самостійні заняття завжди потребують контролю. Контроль за фізичним навантаженням не має бути спонтанним. Кожен студент має опанувати методи самоконтролю та використовувати їх під час рухової активності як на занятті в онлайн-режимі, так і під час самостійних занять. На зміну загальноприйнятим пристроям приходять сучасні інноваційні гаджети. Вважаємо важливим використання фітнес-гаджетів під час занять, якими можуть користуватися усі бажаючи, та які вже зараз є незамінними помічниками сучасному студентству.

Ключові слова: фізична культура, студенти, дистанційні заняття, фізичне навантаження, контроль.

Мартынова Н. П., Могильный И. Н. Контроль за физической нагрузкой на занятиях по физической культуре студентов ЗВО при дистанционном обучении

Статья посвящена исследованию проблемы контроля за физической нагрузкой во время занятий по физической культуре студентов ЗВО в онлайн режиме и в самостоятельных занятиях. Перечисленные пути использования контроля за физической нагрузкой.

Во-первых, преподаватели должны проводить оперативный и текущий контроль за нагрузкой и восстановлением организма студентов на каждом занятии более тщательно. Во-вторых, студенты должны овладеть навыками самоконтроля как в повседневной жизни так и занимаясь физическими упражнениями. В-третьих, обязательное ведение дневнике самоконтроля для учета занятий физкультурой и спортом, что позволит выявить ранние признаки переутомления и вовремя внести соответствующие коррективы в тренировочный процесс: определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельных занятиях. В-четвертых, еженедельная обязательная подотчетность преподавателю.

Сделаны следующие выводы. Дистанционное обучение, также как и глазные и самостоятельные занятия всегда нуждаются в контроле. Контроль за физической нагрузкой не должно спонтанным. Каждый студент должен овладеть методы самоконтроля и использовать их во время двигательной активности как на занятии в онлайн-режиме, так и во время самостоятельных занятий. На смену общепринятым устройствам приходят современные инновационные гаджеты. Считаем важным фитнес-гаджетов во время занятий, которыми могут пользоваться все желающие, и уже сейчас являются незаменимыми помощниками современному студенчеству.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, дистанционные занятия, физическая нагрузка, контроль.

Martynova N., Mohylnyi I. Exercise Control in Physical Education Classes for Freelance Students During Distance Learning

The article is devoted to the research of the problem of control over physical activity during physical education classes of freelance students online and in independent classes.

The purpose of the article is to analyze the scientific and methodological literature on the problem of research and definition and coverage of methods and techniques of remote control of physical activity during distance learning online and independent classes of higher education.

Listed ways to use exercise control. First, teachers must conduct operational and ongoing monitoring of the load and recovery of students in each class more carefully. Second, students must master the skills of self-control both in everyday life and by exercising. Third, it is mandatory to keep a diary of self-control to record physical education and sports, which will identify early signs of fatigue and timely make appropriate adjustments to the training process: to determine the effectiveness of classes, tools and methods, optimal planning of the amount and intensity of exercise and rest in separate classes. Fourth, weekly mandatory reporting to the teacher.

The following conclusions are made. Distance learning, as well as face-to-face and independent classes, always need control. Exercise control should not be spontaneous. Each student must master the methods of self-control and use them during physical activity both in the classroom online and during independent classes. Modern innovative gadgets are replacing conventional devices. We consider it important to use fitness gadgets during classes, which can be used by anyone, and which are already indispensable assistants to modern students.

Key words: physical culture, students, distance learning, physical activity, control.

Стаття надійшла до редакції 16.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.