

4. Мандюк А. Рухова активність у культурі вільного часу учнів старшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 86–90.

5. Пристинський В.М., Пристинська Т.М., Лакомов С.В. Школа сприяння здоров'я як чинник формування в учнівської молоді позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наукових праць V Міжнародної науково-практичної конференції (17–18 квітня 2019 року) / за заг. ред. Ю.О. Долинного. Краматорськ : ДДМА, 2019. С. 92–99.

6. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S. Control of Physical Preparedness of Schoolchildren Using Index Method. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol. 19, issue 2. P. 1145–1152.

7. Moskalenko N., Yelisieva D., Demidova O. The influence of independent classes in physical fitness of senior schoolchildren. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 323–331.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-7>

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД КАРАНТИНУ З ПРИВОДУ COVID-19

Белікова Н. О.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації
Волинський національний університет імені Лесі Українки*

Колесник С. В.

*аспірантка
Волинський національний університет імені Лесі Українки*

Рудик О. П.

*аспірантка
Волинський національний університет імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна*

Новим викликом сучасному суспільству стала пандемія COVID-19, масштаб і гострота якої досягають рівня загрози здоров'ю населення планети. Вперше у новітній історії людської цивілізації виник безпрецедентний феномен добровільної соціальної ізоляції як способу дієвої боротьби із розповсюдженням коронавірусу. У таких умовах

життєдіяльність кожної людини піддається суттєвим трансформаціям, що впливають на стан її здоров'я (соціальна ізоляція; тривале знаходження у приміщенні; вимушене зниження рівня рухової активності).

Заходи щодо запобігання поширенню вірусу COVID-19 охопили всі сфери життя українського суспільства та безпосередньо вплинули на систему організації освітнього процесу, зокрема, у вищій школі, змусивши усіх учасників освітнього процесу пристосовуватись до нових умов надання освітніх послуг. Пандемія зумовила необхідність застосування найбільшої та найшвидшої трансформації педагогічної діяльності, яка коли-небудь спостерігалась у сучасних університетах. Без сумніву, COVID-19 став викликом і для організації освітнього процесу, котрий досить швидко набув інших форм, серед яких єдино правильний вихід – дистанційне навчання, яке з тимчасового, вимушеного заходу, може стати новим стандартом освіти.

Разом з тим, якість вищої освіти ототожнюють із якістю підготовки працездатних фахівців, що забезпечується належним станом їхнього здоров'я. Це насамперед важливо для майбутніх учителів фізичної культури як орієнтирів відповідального ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя для учнівської молоді [2]. Оптимізація рухової активності як запорука здорового способу життя у період вимушеної гіподинамії нівелює детренованість різних систем організму за умови його свідомої самоорганізації [1; 3].

Метою роботи є відображення особливостей рухової активності студентів, майбутніх учителів фізичної культури, у період карантину з приводу Covid-19.

У дослідженні взяли участь 151 студентів (89 юнаків та 62 дівчини), що здобувають педагогічний фах з фізичної культури за бакалаврським рівнем вищої освіти. Незалежні між собою вибірки включали 77 студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки (освітня програма «Середня освіта. Фізична культура») – група 1 (Г1); 74 студентів Природничо-гуманітарного університету імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща (напрямок «Фізичне виховання») – група 2 (Г2). Дослідження проводилося в онлайн-режимі у жовтні-листопаді 2020 року, у період дії карантинних обмежень з приводу КОВІД-19, в умовах перебування студентів на дистанційному навчанні. Опитувальник «Самооцінка активності дозвілля у період карантину», укладений авторами, дозволив дослідити особливості рухової активності студентів у період карантину. Він включав 5 тверджень із закритими варіантами відповідей, з яких студенти вибирали найбільш оптимальний для них варіант. Результати електронного анкетування опрацьовано за допомогою кількісних та

якісних методів описової статистики з використанням ліцензованих пакетів електронних таблиць OpenOffice.

Результати опитування студентів про рівень щоденної активності у період карантину відрізнялися залежно від місця проживання опитаних. Зазначили про те, що задоволені повністю власною руховою активністю в умовах карантину 31 студент (40,26%) у Г1 та 17 студентів (22,97%) у Г2. У Г1 незадоволених власною руховою активністю не виявилось, у Г2 таку відповідь дали 15 осіб (20,27%) опитаних.

Оцінили своє дозвілля в умовах карантину як «В основному фізично активне» 35 респондентів (45,45%) у Г1 та лише 7 осіб (9,46%) у Г2. Оцінили дозвілля як «Більш фізично активне, ніж пасивне» 27 (35,07%) опитаних у Г1 і 33 (44,59%) респондентів у Г2. Вважають, що їх дозвілля було «Більш фізично пасивне, ніж активне» 11 (14,29%) студентів у Г1 та 34 (45,95%) опитаних у Г2. Низькі показники було виявлено при оцінці дозвілля як «В основному пасивне». Так, у Г1 таких студентів лише 4 (5,19%), у Г2 – не виявлено взагалі (додаток Б).

Актуальним у нинішніх умовах є виконання самостійних фізичних вправ в умовах тривалої самоізоляції. На запитання «Як часто Ви виконували самостійні заняття фізичними вправами тривалістю 30 хв і більше в умовах карантину?», відповіді розподілилися таким чином: 2-3 рази на день займалися лише 7 (9,09%) студентів у Г1 та 9 (12,16%) у Г2. Один раз в день виконували самостійні заняття фізичними вправами 19 (24,68%) студентів у Г1 та 17 (22,97%) – у Г2. Три рази у тиждень або частіше займалася найбільша кількість студентів: 37 (48,5%) студентів у Г1 та 26 (35,15%) у Г2. Майже однакова незначна кількість студентів в обох групах, які займалися 1-2 рази в тиждень або рідше. Не займалися самостійно взагалі лише 3 (3,9%) студентів у Г1.

У якості мети занять самостійними фізичними вправами студенти називали різні мотиватори (рис. 1). Відповідь «Для підвищення фізичної підготовленості» вибрала найбільша кількість студентів: у Г1 – 38 (49,35%); у Г2 – 39 (52,7%). Високий спортивний результат цікавив лише 16 (20,78%) студентів у Г1 і 9 (12,16%) у Г2. Займалися з метою покращення здоров'я 29 (37,67%) студентів у Г1 і 15 (20,27%) опитаних у Г2. З метою нормалізації маси тіла займалися 20 (25,97%) респондентів у Г1 і 13 (17,57%) – у Г2. Подібні результати виявлено у розподілі відповідей «З метою покращення фігури». Займалися самостійно для отримання задоволення від рухової активності у Г1 та Г2 лише 12 і 11 (15,58 і 14,86%) студентів відповідно.

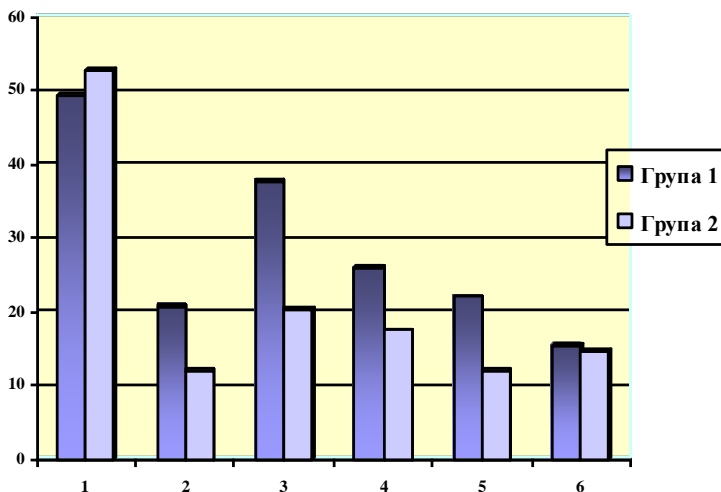


Рис. 1. Мета занять самостійними фізичними вправами в умовах карантину (%)

Примітка:

- 1 – Для підвищення фізичної підготовленості.
- 2 – Для досягнення високого спортивного результату.
- 3 – Для покращення здоров'я.
- 4 – Для нормалізації маси тіла.
- 5 – Для покращення фігури.
- 6 – Для отримання задоволення від рухової активності.

В умовах, коли заборонено відвідувати спортклуби і неможливо персонально займатися з тренером, електронні програми домашніх тренувань допомагали студентам у підвищенні рухової активності в умовах самоізоляції. Ми запитували студентів, чи використовували вони програми для домашніх тренувань з Facebook-сторінок, YouTube-каналу та інших спортивних сайтів за відсутності можливості в умовах карантину відвідувати спортклуб або займатися з тренером. Відповідь «Так» дали 28 (36,36%) студентів у Г1 і 22 (29,73%) опитаних у Г2. Відповіли «Ні» лише 16 (20,78%) студентів у Г1 та 15 (20,27%) у Г2. Частково використовували програми для домашніх тренувань 32 (42,86%) студентів у Г1, половина опитаних – 37 (50,0%) – у Г2.

Результати дослідження засвідчили окремі розбіжності в отриманих показниках залежно від національної приналежності студентів, що, вочевидь, відображає соціально-культурні особливості, менталітет та

особливості національних систем освіти кожної країни. Найбільш вагомий формотворчий вплив на здоров'я студентів має поведінковий (свідомий) аспект ціленаправленої рухової активності [4]. Найбільша кількість студентів в обох вибірках займалися 3 рази в тиждень або частіше. Домінуючим мотивом занять в українських та польських студентів є підвищення рівня фізичної підготовленості. Вважаємо, що дистанційні заняття сприяють збереженню здоров'я та мотивують до здорового способу життя за умови свідомої самоорганізації студента та його ціленаправленої рухової формувальної поведінки.

Література:

1. Йопа Т.В. Пермяков О.А. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. *Імідж сучасного педагога*. 2020. № 6 (195). С. 46–49.
2. Коваль О.Г. 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*. 2018. Випуск 11. С. 189–196.
3. Редькіна М. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. *Гірська школа українських Карпат*. 2019. № 21. С. 78–81.
4. Bielikova N., Indyka S. Formation of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 30–35.