

АДАПТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ДО ВИКЛИКІВ СВІТОВОЇ ПАНДЕМІЇ

Щербина Ю.В., Зеленюк О.В., Дяченко А.П., Задорожний М.С.

**Національний медичний університет імені О.О. Богомольця,
м. Київ, Україна**

weightballs@ukr.net, ov.zeleniuk@ukr.net, diachenko2007@yahoo.com,
fiz_vih@ukr.net

Ключові слова: світова пандемія COVID-19, здоров'я, студенти-медики, фізичне виховання, дистанційна та змішані форми навчання.

Вступ. На початку 2020 року Україна, як і багато інших держав світу, безпосередньо зіткнулася з новими викликами цивілізації – коронавірусними карантинними обмеженнями та заборонами, що суттєво вплинули на всі сфери життєдіяльності громадян, їхню соціально-біологічну інтенцію [1-4].

У цьому дискурсі освітня галузь нашої країни вимагала термінової зміни існуючої педагогічної парадигми навчально-виховного процесу з метою його пристосування щодо діяльності в умовах глобального розповсюдження COVID-19 [1-4].

Оперативне успішне вирішення цього завдання потребувало від науково-педагогічної спільноти вишів істотного переосмислення організаційно-методичного забезпечення навчально-виховного процесу та його осучаснення відповідно до специфічних вимог функціонування закладів вищої освіти (ЗВО) в умовах світової пандемії [2-5].

Зокрема, невідкладна необхідність екстреної адаптації методології фізичного виховання, як навчальної дисципліни у ЗВО, до вимог карантину обумовила обґрунтування і розробку викладачами відповідних кафедр нових підходів щодо практичного забезпечення навчального процесу в умовах дистанційної та змішаної форм навчання студентів із врахуванням матеріально-технічних й організаційно-методичних можливостей вишів [6-10].

Слід зазначити, що фізичне виховання студентів у медичному університеті є важливою складовою професійної підготовки майбутніх лікарів у галузі профілактичного використання засобів фізичної культури і спорту, але в умовах пандемії коронавірусу виникла необхідність певної корекційної адаптації навчального процесу до нових викликів [6, 8-10].

У зв'язку з цим, розробка організаційно-методичних шляхів трансформації теоретичного і практичного змісту навчальної програми дисципліни «Фізичне виховання» є актуальною та складає **мету** нашого дослідження.

Матеріали та методи. Дизайн нашого дослідження базувався на вивченні, аналізі та теоретичному узагальненні публікацій у фахових джерелах інформації, а також власний багаторічний досвід науково-педагогічної діяльності у ЗВО м. Києва та досвід колег інших регіонів України.

Результати та їх обговорення. Чисельні дослідження науковців у сфері фізичної культури і спорту щодо характеристики сучасного стану здоров'я студентської молоді аргументовано констатують, що упродовж останніх років відбувається значне зростання неінфекційної соматичної патології, тобто так званих «рукотворних» захворювань, безпосередньо обумовлених шкідливою для здоров'я повсякденною поведінкою та нехтуванням вимогами здорового способу життя [6-10].

Зазначимо, що студенти хоча і розуміють важливість систематичних занять фізичними вправами для здоров'я, проте не завжди мають бажання ними займатися у зв'язку з недостатньо сформованою мотиваційною потребою [6-10].

Ефективним засобом профілактики цих негативних факторів є створення належних умов організаційно-методичного забезпечення навчання та дозвілля студентів на тлі формування стійкої життєво важливої мотивації / потреби зміцнювати здоров'я власними зусиллями [6-10].

У цьому контексті важливою складовою фахової компетентності студентів-медиків є оволодіння знаннями, що базуються на вивченні фізіологічних механізмів триєдиного синергічного поєднання впливу фізичних вправ на душу, дух і тіло людини з метою досягнення конкретних профілактичних, лікувальних та реабілітаційно-відновних результатів [8-10].

Нагадаємо, що сучасна парадигма ефективної персоніфікованої педагогіки базується на створенні атмосфери взаємоповаги та довіри суб'єкта виховання до викладача-педагога, який має бути взірцем професійної компетенції, мати відповідні характерологічні риси, включаючи зовнішню фізичну досконалість та прихильність до здорової життєвої поведінки.

Вирішення цих пріоритетних завдань покладається на навчальну дисципліну «Фізичне виховання», яка є для майбутніх лікарів єдиною практичною навчальною дисципліною, роль якої у сенсі покращення і зміцнення тілесного (соматичного) здоров'я в умовах світової пандемії є професійно важливою передумовою багаторічної фахової діяльності, матеріального та соціального благополуччя [8-10].

Підкреслимо, що фізичне виховання студентів медичного ЗВО, на нашу думку, має здійснюватися у двох важливих взаємопов'язаних напрямках:

- здобуття власного досвіду профілактично-оздоровчого застосування засобів фізичної культури і спорту;
- оволодіння професійно-компетентнісними технологіями використання фізичних вправ як немедикаментозних засобів лікувально-оздоровчого та профілактично-реабілітаційного спрямування.

У карантинних умовах глобальної пандемії COVID-19 навчання студентів Національного медичного університету імені О.О. Богомольця другий рік поспіль здійснюється шляхом використання дистанційних і змішаних форм практичного забезпечення навчального процесу.

Наголосимо, що карантинна ситуація супроводжується значним обмеженням часу перебування студентів на відкритому повітрі, збільшенням обсягу інформаційного навантаження, зменшенням загальної тілесної

активності, зростанням стресових впливів / чинників на психоемоційний стан, розумову та фізичну працездатність, а у підсумку – погіршенням якості життя.

Виходячи з цього, пріоритетними завданнями навчального процесу фізичного виховання студентів-медиків при дистанційному форматі занять були:

- інформаційно-мотиваційне обґрунтування значущості регулярної рухової активності для забезпечення тілесного здоров'я, тривалості життя та його високої якості;
- оптимальне збільшення обсягу, часу та інтенсивності самостійних занять фізичними вправами як засобів підвищення рівня функціональних можливостей організму;
- досягнення позитивної динаміки антропо-функціональних показників;
- розвиток рухових якостей;
- відмова (обмеження) від шкідливих для здоров'я звичок тощо.

В умовах карантинних обмежень організація навчального процесу фізичного виховання студентів-медиків відбувалася у дистанційному форматі, що викликало необхідність розробки технології мотиваційно-регламентованого самостійного виконання дозованих фізичних вправ під фаховим методичним керівництвом викладачів кафедри у партнерській співпраці й взаємоповазі.

Ця технологія передбачала формування у студентів свідомої мотивації до фізичного самовдосконалення з метою зміцнення та покращення власного соматичного здоров'я при обов'язковому поточному і підсумковому контролі ступеню оволодіння кожним студентом знаннями, уміннями та навичками, які відображали якість їхнього засвоєння.

Обсяг програмних залікових вимог передбачав засвоєння:

- теоретичних знань щодо корисності занять фізичною культурою і спортом як природніх немедикаментозних засобів зміцнення та покращення здоров'я людини;
- умінь визначати власний рівень антропометричних і функціональних показників та наявність факторів ризику для здоров'я як важливих складових майбутньої професійної діяльності;
- техніки виконання фізичних вправ і критеріїв визначення інтенсивності впливу рухового навантаження на власний організм.

Задля підвищення особистого рівня рухової активності та накопичення власного досвіду прикладних навичок студентам пропонувалося виконання індивідуально привабливих і фізіологічно адекватних фізичних вправ, регулярної дозованої ходьби та інших доступних конкретних засобів і дій для систематичного самостійного виконання у домашніх умовах.

Висновки.

1. Протидія викликам світової пандемії коронавірусу обумовила термінову зміну організаційно-методичного забезпечення навчально-виховного процесу фізичного виховання студентів-медиків.

2. Визначені пріоритетні завдання навчального процесу фізичного виховання майбутніх лікарів у дистанційному форматі навчальних занять.

3. Обґрунтовані організаційно-методичні засади викладання навчальної науково-практичної дисципліни «Фізичне виховання» у дистанційній формі.

4. Акцентуація уваги студентів щодо набуття власного практичного досвіду покращення здоров'я фізичними вправами є перспективним напрямом здобуття професійних компетенцій у сфері немедикаментозної профілактики та лікування захворювань.

Перелік посилань:

1. Verkhovna Rada Ukrainy. (2020). Zakonodavstvo Ukrainy. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro dystantsiine navchannia. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text> (accessed 30.10.2020).
2. https://www.oecd-ilibrary.org/education/education-responses-to-covid-19-implementing-a-way-forward_8e95f977-en
3. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2020/metod-zbirka-osvita-ta-covid-2020.pdf>
4. Кухаренко В.М., Бондаренко В.В. Екстрене дистанційне навчання в Україні: Монографія / За ред. В.М. Кухаренка, В.В. Бондаренка – Харків: Вид-во КП «Міська друкарня», 2020. – 409 с.
5. <https://nim.media/articles/vikoristannya-osvitno-naukovogo-instrumentariyu-v-umovakh-karantinu-u-kiyivskomu-medichnomu-universitet>
6. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2020. 199 с.
7. Рибалко Л.М. Актуальні проблеми методики фізичного виховання у ЗВО / Л.М. Рибалко // Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: міжгалузеві диспути : матеріали IV міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., Київ, 15 трав. 2020 р. – К., 2020. – С. 396-400.
8. Щербина Юрій, Зеленюк Оксана Чи потрібна у медичному виші навчальна дисципліна «Фізичне виховання» / Юрій Щербина, Оксана Зеленюк // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 200-літтю розвитку плавання у Львові; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2020. – С.68-69.
9. Щербина Ю.В., Зеленюк О.В. Фізичне виховання студентів-медиків в умовах дистанційного навчання / Ю.В. Щербина, О.В. Зеленюк // Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах: тези доп. І міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 28-29 травня 2020 р. – Дніпро, 2020. – Т.2. – С.574-575.
10. Щербина Юрій, Зеленюк Оксана Організаційно-методичне забезпечення навчального процесу фізичного виховання студентів-медиків в умовах пандемії COVID-19 / Юрій Щербина, Оксана Зеленюк // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2020: тези доп. II Всеукр. науково-практичної конференції з міжнародною участю / гол. ред. О.І. Булгаков. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. – С. 8-10.

ЗАЯВКА

на участь у роботі

Міжнародної науково-практичної конференції «PLANTA+. НАУКА,
ПРАКТИКА ТА ОСВІТА» 19 лютого 2021 р., м. Київ, Україна

Тематичний напрямок роботи: «Модернізація навчального процесу у зв'язку із
світовою пандемією та орієнтацією на дистанційне навчання у закладах освіти
фармацевтичного, медичного та біологічного профілю»

Щербина Юрій Володимирович - завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я, канд. пед. наук, професор Національний медичний університет імені О.О. Богомольця
Зеленюк Оксана Володимирівна - доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я, к.н.фіз.вих., доцент Національний медичний університет імені О.О. Богомольця
Дяченко Анжела Петрівна - доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я, канд. пед. наук, доцент Національний медичний університет імені О.О. Богомольця
Задорожний Микола Семенович - старший викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національний медичний університет імені О.О. Богомольця