

Шитєсва Дар'я Володимирівна

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Науковий керівник: Кравченко Олена Станіславівна,

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ВПЛИВ COVID-19 НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Пандемія Covid-19 вплинула на весь світ. Людство було змушено дотримуватись самоізоляції через швидке розповсюдження страшного вірусу, що призвело до зменшення активності або й зовсім до її відсутності. Рухливий спосіб життя – це головна складова міцного здоров'я, тому імунітет населення всіх країн світу стрімко впав. Також, важливою проблемою стало те, що вірус має дуже негативні наслідки майже на всі системи людини. Після вірусу організму потрібно багато часу та сил на відновлення. В цьому можуть допомогти фізичні вправи.

Мета дослідження. Дослідити, як коронавірусна хвороба вплинула на заняття фізичною культурою, визначити головні особливості для підтримки здоров'я під час пандемії, надати рекомендації для складання комплексу вправ для відновлення після Covid-19.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Коронавірус не лише збудником багатьох проблем із здоров'ям, але й фактором загострення наявних захворювань. Перше, на що впливає Covid-19 – дихальна система, найслабкішою ланкою якої є альвеоли. Саме там формується запальний процес, що призводить до пневмонії [1, с. 55-56].

Для підготовки альвеол та дихальної системи в цілому потрібно підготувати комплекс вправ, які спрямовані на активізацію м'язів грудної клітини та ший, а також на збільшення об'єму легенів. В останньому допоможе дихальна гімнастика. Треба зауважити, що дихальні вправи при Covid-19 мають деякі особливості. Звертати увагу потрібно саме на вправи на поліпшення вентиляційної функції легенів за рахунок рухливості грудної клітини та діафрагми [4, с. 77]. Саме через це дуже відома вправа з надуванням повітряної кульки не є дієвим. Кращою вправою буде дихання через пластикову трубочку. Для цього потрібно в пляшку набрати води та видихати повітря в неї через трубочку.

Ми можемо зазначити, що навіть найлегші вправи людина повинна виконувати виходячи із своїх можливостей та самопочуття. Хоч дихальну гімнастику можна робити навіть лежачи у ліжку, але це не значить, що ви відразу повинні 20 хвилин дути в пляшку. Потрібно робити спочатку трішки, даючи звикнути організму, а вже далі поступово збільшувати час виконання [2, с. 73]. Але краще за все робити дихальну гімнастику не рідше 2-3 разів на день по 10 хвилин, це золота середина.

Коронавірус впливає на мотор нашого організму – на серце. Спостереження показали, що у пацієнтів з тяжким перебігом COVID-19 часто підвищується біомаркер у крові, що вивільняється зруйнованими та вмираючими клітинами серцевого м'яза [3]. В цьому випадку допоможуть аеробні вправи – це будь-яка фізична активність високої інтенсивності, яка підтримує ваш пульс у межах одного рівня протягом тривалого періоду. До них відносять біг, стрибки, плавання та інші вправи, які змушують серце битись швидше. Ці вправи гарно впливають не лише на роботу серця, а й на дихальну систему. Також, вони допоможуть уникнути або позбутись задишки, яка дуже характерна для Covid-19.

Після коронавірусу в людей спостерігається вічна слабкість, яка супроводжується запамороченням голови та потемнінням в очах. Це не дивно, оскільки організму потрібен час на відновлення після перебігу хвороби. Для скорішого процесу відновлення та для допомоги організму потрібно робити вправи для реабілітації.

В наш час гостро постає проблема, що в закладах освіти не приділяється достатньої уваги хворим та/або ослабленим учням [5, с. 9-10]. Частіше за все це виникає через недостатню кількість знань вчителя, через неспроможність створити унікальний комплекс та методику для окремих учнів та через незацікавленість самих учнів. Час йде, нас охоплює швидка модернізація та не менш швидкі зміни, за якими інколи ми не встигаємо, але потрібно пристосовуватись до нового. Звичні методики вже застаріли, потрібно їх переробити та приділити особливу увагу вправам для реабілітації учнів та здобувачів вищої освіти у час пандемії.

Активний та здоровий спосіб життя – найкращий метод для реабілітації. Люди, які дуже рухливі, звичай менш чутливі до захворювань, їх організм краще бореться з інфекціями та швидше відновлюється. Фізична активність збільшує захисні можливості організму. Американські вчені прийшли до висновку, що ті, хто регулярно мав фізичні навантаження, легше перенесли захворювання через зараження коронавірусом.

Фізична активність повинна бути в міру, оскільки надмірне навантаження призводить до негативних наслідків, які підривають наш імунітет. Тож, потрібно підібрати індивідуально комплекс вправ та їх кількість. Кожна людина – унікальна, зі своїм рівнем підготовки та зі своїми проблемами зі здоров'ям.

Тож, найкращим методом буде індивідуальний підхід до кожного учня, відштовхуючись від його особливостей. Але час на заняття фізичною культурою в закладах освіти є обмеженим, через що вчитель навіть при великому бажанні не може приділити увагу всім. Вихід із цієї ситуації – розробити універсальний комплекс вправ, який не буде мати великих обмежень, а особливі вправи для учнів, які допоможуть саме їхньому організму – залишити на самостійне вивчення.

Таким чином, на заняттях фізичною культурою при роботі будуть всі, витрачаючи на це певний час, а самостійна робота допоможе учням зміцнити саме своє здоров'я та збільшити свою рухомість за рахунок того, що час на виконання самостійних вправ додається до загального часу активності. При цьому, вчитель вкладається в час, відведений на заняття фізичною культурою, але й приділяє увагу індивідуальним особливостям учнів.

Важлива порада вчителя до учнів – це ходити. Прогулянка по свіжому повітрі 30 хвилин в день – це перший крок до швидкого відновлення.

Висновок. Проаналізувавши науково-методичну літературу, ми можемо зробити висновок, що при складанні навчального плану викладачі повинні звертати увагу саме на ті вправи, які допоможуть зміцнити здоров'я та допомогти відновитись після перебігу хвороби, а також давати рекомендації для самостійних тренувань, оскільки рухова активність дуже важлива на кожен день.

Джерела

1. Жуща М. А. Необхідність занять фізичною культурою під час пандемії COVID-19. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2020. С. 55-58. URL: <https://www.dnu.dp.ua>
2. Мужичук В. О., Дугіна Л. В., Без'язична О. В. Фізична терапія при негоспітальній пневмонії. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. No 5(2). Харків, 2020. С. 72-75. URL: http://journals.urau.ua/frir_journal/issue/view/12500/6670.
3. Вплив коронавірусу на організм людини. URL: <https://www.dtv.dn.ua/2021/11/03/vplyv-koronavirusu-na-orhanizm-liudyny/>
4. Зюзь В., Бабич Т., Балухтіна В. Фізична активність – засіб зміцнення та реабілітації під час COVID-19. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Михайла Петровича Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Випуск 8 (128). Київ, 2020. С. 75-78. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/259/250>
5. Гаврил М. В. Виникнення та розвиток фізичної реабілітації. Засоби оздоровчо-лікувальної фізичної культури. Необхідність занять фізичною культурою під час пандемії COVID-19. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2020. С. 9-12. URL: <https://www.dnu.dp.ua>.

Михалюк Алла Михайлівна

Кандидат педагогічних наук

Київський університет імені Бориса Грінченка

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ УНІВЕРСИТЕТУ

Упродовж останніх років у Київському університеті імені Бориса Грінченка проводиться активна робота щодо розвитку цифрової компетентності викладачів і здобувачів вищої освіти. Цей процес покликаний покращити взаємодію за допомогою різноманітних цифрових інструментів та поглибити розуміння, які засоби професійної співпраці доречні у контексті викладання і навчання. Особлива увага приділяється опануванню викладачами університету інноваційних технологій навчання: ігор, тренінгів, кейсів, веб-квестів, проєктної діяльності, креативних технік, елементів дистанційного навчання, тому що саме вони сприяють розвитку базових та ключових компетентностей здобувачів освіти, формують необхідні для майбутнього фахівця вміння і навички, створюють передумови для готовності впроваджувати набуті компетентності в реальну практичну діяльність.

У нормативних документах освітні інновації трактують як новостворені (застосовані) або вдосконалені освітні, навчальні, виховні, психолого-педагогічні та управлінські технології, методи, моделі, продукція, освітні, а також технічні рішення у галузі освіти, що істотно підвищують якість, результативність та ефективність освітньої діяльності [2]. Педагогічна технологія визначається ЮНЕСКО як системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахування технічних і людських ресурсів в їх взаємодії, що ставить своїм завданням оптимізацію форм освіти [3].

На основі аналізу досвіду провідних фахівців у галузі педагогічної інноватики було з'ясовано, що особливої популярності у процесі викладання психолого-педагогічних дисциплін в умовах змішаного навчання набуває технологія ед'ютейнмент (educatio+entertainment). Впродовж останніх років даній технології приділяється неабияка увага, оскільки вона сприяє не тільки задоволенню інтересів здобувачів вищої освіти, а й забезпечує підвищення якості освітньої діяльності.