



## РОЗДІЛ 5

### Питання оздоровчо-тренуючих фітнес-технологій.

Дорошенко Е.Ю.  
Гурєєва А.М.,  
Черненко О.Є.,  
Сазанова І.О.

Doroshenko E.Yu.,  
Hurieieva A.M.,  
Chernenko O.Ye.,  
Sazanova I.O.

#### EXPERIENCE OF CLASSES IN THE DISCIPLINE «FITNESS-TECHNOLOGY» USING DISTANCE FORMS OF LEARNING IN THE CONDITION OF GLOBAL PANDEMICS COVID-19

*The article considers the experience of teaching the discipline «fitness-technology» for students majoring in 227 «physical therapy, occupational therapy» at Zaporozhye State Medical University using distance learning in a global pandemic caused by COVID-19.*

**Keywords:** *experience, fitness technologies, physical therapy, occupational therapy, distance learning, global pandemic*

#### ДОСВІД ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ» З ВИКОРИСТАННЯМ ДИСТАНЦІЙНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНОЇ ПАНДЕМІЇ, ЯКА СПРИЧИНЕНА COVID-19

*У статті розглянутий досвід роботи з викладання навчальної дисципліни «фітнес-технології» для студентів спеціальності 227 «фізична терапія, ерготерапія» в Запорізькому державному медичному університеті з використанням дистанційних форм навчання в умовах глобальної пандемії, що спричинена COVID-19.*

**Ключові слова:** *досвід, фітнес-технології, фізична терапія, ерготерапія, дистанційне навчання, глобальна пандемія*

**Вступ.** На виконання постанови Кабінету Міністрів України від 11.03.2020 року № 211 «Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19» [5], листа МОН України від 11.03.2020 року № 1/9-154 [4], рекомендацій органів місцевого самоврядування, Наказів ректора Запорізького державного медичного університету від 10.03.2020 року № 121 «Про заходи щодо недопущення занесення і поширення на території університету захворювань, спричинених коронавірусом 2019-nCoV» і 12.03.2020 року № 127 Про внесення змін до наказу від 10.03.2020 року № 121 «Про заходи щодо недопущення занесення і поширення на території університету захворювань, спричинених коронавірусом 2019-nCoV», професорсько-



викладацьким складом кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я розроблено комплекс заходів для імплементації в освітній процес на платформі дистанційного навчання «Microsoft Teams» – методичні матеріали для проведення практичних і самостійних занять, завдання для здійснення поточного та семестрового контролю з навчальної дисципліни «Фітнес-технології», тестові завдання, інформаційні матеріали для забезпечення постійного зв'язку студентів і викладачів (номери мобільних телефонів і адреси електронної пошти викладачів кафедри, паралельно зі створенням груп у «Microsoft Teams» сформовано аналогічні групи у соціальних мережах «Viber», «WhatsApp», «Telegram» для дублювання навчальної інформації та забезпечення альтернативних видів зв'язку).

**Матеріал і методи.** Дослідження проведені у період березень-червень 2020 року. Контингент: студенти 3 курсу III медичного факультету спеціальність 227 «фізична терапія, ерготерапія» ЗДМУ – 69 осіб. Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, мережі «Internet» і нормативних документів МОН і МОЗ України, Наказів ректора ЗДМУ; аналіз та узагальнення досвіду викладання дисципліни з використанням дистанційних технологій на платформі «Microsoft Teams»; педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

**Результати та обговорення.** Програмний матеріал у робочій програмі сформовано на основі положень, які викладено в роботах вітчизняних науковців [1, 2, 3]. У структурі занять з дисципліни «фітнес-технології» для студентів 3 курсу III медичного факультету спеціальності 227 «фізична терапія, ерготерапія» передбачено:

- дистанційне проведення практичних занять професорсько-викладацьким складом кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я згідно із поточним розкладом занять на 2019–2020 навчальний рік;
- спрямованість практичних занять: 1) на загальну фізичну підготовку; 2) на професійно-прикладну фізичну підготовку; 3) на створення програм фізичної терапії для використання в процесі відновного лікування;
- відеоматеріали, що створюються для використання при дистанційному проведенні занять з дисципліни «фітнес-технології», є адаптованими, для занять у побутових умовах (з використанням меблів, килимів, пластикових пляшок, рушників, тощо у якості засобів фізичного навантаження та інвентарю);
- організація навчального процесу: професорсько-викладацький склад і/або модератори (лаборанти) створюють захід на платформі дистанційного навчання «Microsoft Teams». Згідно розкладу занять студенти за допомогою мобільних додаються до заходу в групу відповідного викладача (доцента, професора), який проводить заняття у цій групі;

Структура практичного заняття:

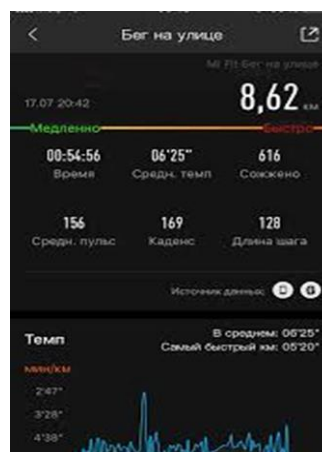
вступна частина – 20 хвилин. Студенти отримують від викладача теоретичні та методичні відомості відповідно до теми практичного заняття – 5 хвилин; викладач розміщує на платформі дистанційного навчання «Microsoft Teams» 10 тестових запитань, які є відповідними темі практичного заняття, студенти розв'язують



завдання і надсилають відповіді – 10 хвилин; перевірка завдань і підведення підсумків вступної частини – 5 хвилин;

основна частина – 55 хвилин. Перегляд відеоматеріалів студентами із паралельним виконанням запропонованих вправ, коментарем викладача і обміном думками у форматі «запитання – відповідь»: 15 хвилин – перегляд відеоматеріалів студентами із паралельним виконанням запропонованих вправ; 5 хвилин – коментар викладача і обмін думками у форматі «запитання – відповідь»; 15 хвилин – перегляд відеоматеріалів студентами із паралельним виконанням запропонованих вправ; 5 хвилин – коментар викладача і обмін думками у форматі «запитання – відповідь»; 15 хвилин – перегляд відеоматеріалів студентами із паралельним виконанням запропонованих вправ;

заключна частина – 15 хвилин; підведення підсумків заняття – 5 хвилин; розгляд матеріалів на самостійне практичне опрацювання – 5 хвилин; домашнє завдання (доповідь за темою практичного заняття за визначеною тематикою) – 5 хвилин.



**Рис. 1.** Основні функціональні характеристики, які забезпечує використання фітнес-браслету під час викладання дисципліни «фітнес-технології».

Контроль рівня знань, формування рухових здібностей і зворотній зв'язок:

- контроль рівня знань: 10 тестових запитань, які є відповідними темі практичного заняття (вступна частина заняття), обмін думками студентів і викладача (доцента, професора) у форматі «запитання – відповідь» (основна частина); доповідь за темою практичного заняття за визначеною тематикою (заключна частина – отримання теми доповіді, домашнього завдання підготовка матеріалів доповіді та відправка до відповідної групи на платформі «Microsoft Teams»);

- контроль формування рухових здібностей. При виконанні практичного завдання, що викладене у відеоматеріалах, студент, за допомогою поширених моделей фітнес-браслетів і мобільного додатку «Mi Fit», у режимі онлайн, фіксує параметри, які зареєстровані при виконанні фізичних вправ: кількість елементарних



локомоцій, кілометраж, калораж, частота серцевих скорочень, пульсометрія, показники артеріального тиску, температура тіла та ін. Після закінчення практичного заняття, з використанням мобільного додатку «Mi Fit» і мережі «Internet», студент надсилає отримані показники до відповідної групи у «Microsoft Teams» для перевірки та опрацювання викладачами кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я.

- зворотній зв'язок забезпечується використанням наявного комплексу засобів і відповідного програмного забезпечення «Microsoft Teams».

Залікові вимоги: виконання критеріїв робочої програми з дисципліни «фітнес-технології»; 100% участь у заняттях з використанням дистанційної платформи «Microsoft Teams». Пропущені заняття відпрацьовуються згідно чинних положень ЗДМУ. Допуск студентів до заліку здійснюється відповідними деканатами.

**Висновки.** В умовах глобальної пандемії, яка спричинена поширенням на території України коронавірусу Covid-19, наведений досвід викладання дисципліни «фітнес-технології» з використанням дистанційних технологій навчання (платформа «Microsoft Teams») є корисним та ефективним.

#### Література:

1. Воловик Н.І. «Сучасні програми оздоровчого фітнесу»: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – 48 с.

2. Гурєєва А.М., Дорошенко Е.Ю., Сазанова І.О. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості: навчальний посібник для самостійної роботи студентів I–VI курсів медичних та фармацевтичних факультетів, спеціальностей «Технологія медичної діагностики та лікування», «Фізична терапія, ерготерапія», «Стоматологія», «Медицина», «Фармація, промислова фармація», «Педіатрія». – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. – 88 с.

3. Товт В.А., Марюнда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

4. Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19 : Постанова Кабінету Міністрів України від 11.03.2020 року № 211. [Електронний ресурс] : <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zapobigannya-poshim110320rennyu-na-teritoriyi-ukrayini-koronavirusu-covid-19>

5. Лист МОН України від 11.03.2020 року № 1/9-154. [Електронний ресурс] : [https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2020/03/11/1\\_9-154.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2020/03/11/1_9-154.pdf)