

**Філіна Валентина,**  
аспірант кафедри фізичного виховання  
та спортивного вдосконалення  
Житомирського державного університету  
імені Івана Франка

### **Освітні та медичні аспекти занять із дзюдо зі школярами закладів загальної середньої освіти в умовах пандемії Covid-19**

Пандемія Covid-19 внесла істотні корективи у життя світової спільноти, які торкнулися як повсякденної, так і професійної діяльності людей. У той же час, пандемія призвела до тимчасового обмеження людей від їхньої звичної професійної діяльності, багато процесів перейшли до онлайн-формату. Не було винятку і для занять із дзюдо зі школярами закладів загальної середньої освіти [1]. На сьогоднішній день, у зв'язку з карантинними обмеженнями, самостійне виконання спеціальних фізичних вправ зі школярами в домашніх умовах потребує неабияких психологічних та фізичних зусиль, оскільки це вимагає необхідного інвентарю для обраного виду спорту, постійного контролю та зворотнього зв'язку з тренером тощо. Тому, пошук раціональних шляхів проведення занять з дзюдо з учнівською молоддю в умовах пандемії Covid-19 досі залишається актуальним.

Не зважаючи на те, що в усіх закладах загальної середньої освіти школярі навчалися в онлайн-форматі, креативність педагогів, а особливо

тренерів з дзюдо вражає новизною та актуальністю [1; 2]. Слід зазначити, що в учнів навчально-тренувальні заняття з дзюдо в другому півріччі 2019–2020 н.рр. також проходили дистанційно в Moodle (відкрита та безкоштовна навчальна платформа, за допомогою якої педагоги та школярі об'єднувалися в одну інтегровану, безпечну та надійну систему, з метою створення навчально-тренувального середовища) [2, с. 43]. Оскільки карантинні обмеження створили певні стресові умови для більшості школярів, то особливого значення набуло збереження здоров'я та фізичної підготовленості за допомогою занять з дзюдо [3; 4, 5].

**Мета дослідження** – дослідити освітні та медичні аспекти занять з дзюдо зі школярами закладів загальної середньої освіти в умовах пандемії Covid-19.

Для досягнення мети були використані наступні методи дослідження: збір та аналіз наукової та методичної літератури, емпіричні методи досліджень.

Формування ціннісних орієнтацій школярів на систематичне відвідування навчально-тренувальних занять з дзюдо в умовах пандемії, з метою збереження та зміцнення здоров'я можливе за умови цілісного та системного впливу здоров'язберігаючого середовища, за допомогою емоційного насичення занять з дзюдо, захоплюючих прикладів та презентацій з обраного виду спорту тощо. В той же час, у зв'язку з переходом на дистанційне навчання, проведення занять з дзюдо вимагає спеціального спортивного інвентарю та розуміння учнями необхідності виконання фізичних вправ. Слід зазначити, що проведення онлайн занять з дзюдо мають бути інтерактивними, зрозумілими та доступними, а особливо легко поданими. Наприклад, спеціальні вправи з дзюдо або вправи загальної фізичної підготовки на різні групи м'язів можна виконувати в домашніх умовах протягом дня по 2–3 підходи, за бажанням. Тому під час карантину в умовах ізоляції оптимальним для самостійних занять з дзюдо буде застосування колового методу тренування, яке забезпечує високу моторну

щільність тренувального заняття й піднесений емоційний стан учнів, а також дає змогу виконати великий обсяг фізичних вправ, одержати значне навантаження та підвищити рівень фізичної підготовленості школярів. Варто відмітити, що ендорфіни, позитивні емоції, які виробляються під час занять з дзюдо – це те, що сприяє зміцненню нашого імунітету. Тренеру необхідно дотримуватись основних постулатів щодо дистанційної організації занять з дзюдо з учнями закладів загальної середньої освіти: 1) бути прикладом для школярів; 2) дотримуватися розробленого плану роботи на період карантину; 3) проводити роботу з батьками щодо організації онлайн занять з дзюдо; 4) враховувати місце проживання школярів; 5) використовувати нестандартний інвентар для занять з дзюдо в домашніх умовах; 6) забезпечити зворотній зв'язок з батьками та школярами; 7) пропонувати школярам цікаві практичні завдання. Під час дистанційного проведення занять з дзюдо школярам також необхідно дотримуватися певних вимог, наприклад: 1) опанувати правила проведення самостійних занять фізичними вправами; 2) дотримуватися правил самоконтролю під час виконання поставлених тренером завдань; 3) стежити за самопочуттям; 4) дотримуватися правил особистої гігієни тощо.

Якщо якісно організувати онлайн заняття з дзюдо, дотримуючись освітніх та медичних порад, школярі зможуть краще адаптуватися до дистанційних навчально-тренувальних занять з дзюдо, а їх рівень фізичної підготовленості буде тільки підвищуватись.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вдосконалення навчально-тренувального процесу школярів закладів загальної середньої освіти засобами дзюдо.

### **Список використаних джерел**

1. Гаєва С. О., Гаєвий В. Ю., Серветник А. В. Основи методики самостійних занять фізичними вправами студентів у ВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 36–39.

2. Діхтяренко З. М., Гаєвий В. Ю., Єрсова С. В., Корнійчус С. Л. Формування фізичної культури в учнів і студентів-хортингістів в умовах обмежень у русі під час всесвітньої пандемії Covid-19. *Фізичне виховання в сучасній школі: науково-методичний журнал*. № 3 (128), К., 2020. С. 43–48.

3. Крот Є. Сучасні проблеми фізичного виховання в умовах пандемії. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції у рамках весняного фестивалю науки, присвяченого Дню науки, 14 травня 2021 року*. Харків : ХДАФК, 2021. С. 125.

4. Філіна В. А. Вплив занять дзюдо на психоемоційний стан школярів 16 – 17 років. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 148–151.

5. Філіна В. А., Ващенко Л. О., Зубрицька Л. М. Особливості формування у школярів мотивації до рухової активності з використанням засобів дзюдо. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2021: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / гол. ред.. О.І. Булгаков*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 198 с.