

Лекція 5. Сучасні виклики галузі фізичної культури і спорту.

Si vis pacem, para bellum

(лат. «якщо ви хочете миру, готуйтеся до війни»)

Нажаль цією древньою мудрістю було знехтувано чи то, розслабившись від більш-менш сталого життя між цивілізованою Європою і донедавна «рідною старшою сестрою» - Росією, чи то свідомо «демлітаризуючись», намагаючись підтримувати статус нейтральної країни...

Не до кінця прийшло усвідомлення про імперські амбіції очільника «старшої сестри» і пов'язані з ними реальні загрози нашому суверенітету навіть коли ввічливі зелені чоловічки «віджали» Крим, коли розпочалися воєнні дії на Донбасі і Луганщині...

Початок повномасштабної війни Росії проти України 24 лютого 2022р. став повною несподіванкою для більшості пересічних українців, які сподівалися, що цього не має статися ніколи!!! що «тривожні валізки» - це злий жарт і вони не знадобляться ніколи!!! Оцінку всім подіям і їх передумовам дасть історія, ми ж поговоримо про те, в якому фізичному і функціональному стані нас заскочила війна.

Становлення самостійної незалежної України відкрило широкі можливості для реформування галузі освіти, яка на початку нового історичного періоду суверенного розвитку країни, стала розглядатись, як один із гарантів збереження і зростання інтелектуального потенціалу особистості, а отже і суверенітету держави.

Не оминуло реформування і «Фізкультуру і спорт» – одну з найголовніших сфер життєдіяльності суспільства, де фізична культура - це складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості, а спорт є органічною частиною фізичної культури і особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої діяльності (відповідно до ст.1 Закону України „Про фізичну культуру і спорт”).

Метою реформ у сфері фізичної культури визнано формування середовища для підвищення рівня фізичного здоров'я тих, хто займається, з використанням раціональної фізичної активності, що сприяє підвищенню їх життєдіяльності, формуванню мотивації до дотримання здорового способу життя та самовдосконалення.

Фактори, які впливають на процес реформування фізичної культури в закладах освіти: нормативно-правова база; організаційно-управлінська структура; кадровий потенціал; інформаційна комунікація; матеріально-технічне забезпечення; фінансові ресурси.

І саме комплексний розгляд і системне вирішення питань є запорукою реформування фізичного виховання. Фрагментарне проведення реформ не принесе очікуваного позитивного результату!

Тепер трохи докладніше по пунктах:

Офіційні документи Президента, Верховної Ради, Кабінету Міністрів, що стосуються фізичної культури, спорту і освіти, повинні бути послідовно-логічними і ухвалитися як з розумінням теоретичної проблеми системності реформ, так і усвідомленням фахівцями потреби активізації практичної діяльності. Вони мають забезпечувати еволюційний перехід до нових форм і методів фізичної культури у закладах освіти, не ламаючи докорінно минулі напрацювання, а відштовхуючись від них.

«Хоч гірше, аби інше». Так можна коротко охарактеризувати ситуацію з нормативною базою оцінювання успішності фізичної підготовки: фактичне копіювання комплексу ГПО у Державних тестах (тільки нормативи дещо знижені) - у 1996р., потім відміна нормативів взагалі - у 2008р. і «ЩОФП» - у 2015р...

Кадровим потенціалом проведення реформ є національна мережа навчальних закладів різних форм власності, система підготовки та перепідготовки педагогічних кадрів, забезпеченість спеціалістами усіх ланок від дошкільних до вищих навчальних закладів. Сучасна освіта вимагає від викладачів постійного самовдосконалення, постійного підвищення рівня знань, опанування інноваційними технологіями для застосування різних форм організації в навчальний процес, для чого має бути налагоджено систему підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців.

Насправді існує великий кадровий дефіцит!

Причини: низька заробітна платня не відповідає професійним вимогам (відповідальність за життя та безпеку дітей на заняттях, психологічна складова у відносинах викладач-учень, самозабезпечення як спортивною формою (робочим одягом) так і інвентарем (офіційно визнаний низький рівень фінансування), лагодження пошкодженого інвентарю в умовах відсутності відповідних спеціалістів, безоплатна робота спортивно-масового напрямку, вимоги до викладачів ВНЗ науково-методичного напрямку – публікації в фахових виданнях в більшості випадків власним коштом тощо).

Важливіші інформаційні комунікації педагогічної спільноти складають інформаційно-комп'ютерні системи, фахові міжнародні та національні об'єднання. Впровадження комп'ютерних технологій дозволяє здійснювати уніфікований підхід до формалізації, накопичення, аналізу процесу реформування і надання отриманої інформації у зручній наочній формі. Участь у міжнародній кооперації дає можливість отримувати інформацію про новітні розробки та інноваційні технології та ефективно їх застосовувати у реформуванні національної інфраструктури.

Знову ж таки, недостатній рівень матеріального забезпечення стоїть на заваді до залучення фахівців у сферу інноваційних технологій: не кожен викладач має можливість мати свій ПК або будь-який гаджет, за допомогою якого він може користуватися інтернетом і опрацювати необхідні матеріали.

Матеріально-технічне забезпечення у вигляді спортивних баз, комплексів, майданчиків з відповідним обладнанням, де б учні та студенти могли займатися обраним видом рухової активності (спортом) у навчальний та позанавчальний час, наявне далеко не у всіх навчальних закладах, що вказує на актуальність цього напрямку в реформуванні сфери фізичної культури. Перспективним стає використання мобільних діагностичних систем під час вирішення завдань контролю стану представників різних медичних груп.

Нецільове використання спортивних споруд, передача їх в приватні руки з подальшим занепадом і руйнуванням під час активної «прихватизації», забудівлею звільнених майданчиків більш економічно привабливими об'єктами. На противагу – будівництво сучасних стадіонних комплексів у Донецьку, Львові, Маріуполі, м.Южний, реконструкція НСК «Олімпійський» у Києві, стадіон «Металіст» (м. Харків).

Створенню належних умов для проведення реформ сприяє відповідне фінансове забезпечення. Слід використовувати усі джерела фінансування: державний і міський бюджети, спеціальні і державні фонди цільового призначення, кошти, одержані навчальними закладами за надання послуг спортивної та оздоровчо-фізкультурної спрямованості, надання в оренду спортивних приміщень, споруд, обладнання, фінансові надходження від фізичних і юридичних осіб, благодійні внески, не заборонені законодавчими актами країни.

Головне в цьому питанні, щоб ці послуги та оренда приміщень не відбувались під час навчального процесу і не заважали йому.

То ж підсумуємо, до чого ми дійшли завдяки реформуванню системи фізичної культури і спорту в сфері «фізичне виховання» :

фізична культура не набуває, а втрачає свою вагу в суспільстві, особливо серед студентської молоді; рівень фізичної підготовленості молоді не зростає, а навпаки – падає.

Не останню роль в цьому зіграла пандемія на COVID19, через яку людство почало переходити на дистанційну форму організації праці та навчання. Декілька перших тижнів початку пандемії в більшості випадків, обмежили пересування населення власними домівками і по необхідності продуктовими магазинами. Стрес і не розуміння подальших перспектив, викликали апатію і відсутність бажання виконувати будь-які дії окрім життєво необхідних.

Як відмічається у ряді наукових досліджень, пандемія спричинила відсутність можливості у населення, і зокрема у студентської молоді, своєчасного і, на достатньому рівні, медичного забезпечення; можливості повноцінного відпочинку; відбулося погіршення умов життя та зниження вмотивованості до навчального процесу.

Дослідженнями науково встановлено, що після спалаху COVID-19 у 90% студентів було виявлено низький рівень фізичної активності, велика кількість часу ($8,6 \pm 1,2$ год) витрачалась на сон, при цьому менше половини учасників 40,2% відповідали нормам, рекомендованих ВООЗ з фізичної активності (60 хв на день). Крім того, у молодих людей спостерігалось значне зниження фізичної активності (72,8%) від початкових даних.

Безумовно, зниження рівня фізичної активності, викликає погіршення показників фізичного здоров'я і фізичної підготовленості. В умовах дистанційної форми організації навчального процесу однією з найважливіших складових, стала комунікація студент-викладач. Фізичне виховання єдина дисципліна, яка носить суто практичний характер, тому відсутність спілкування «наживо» і організація занять за допомогою онлайн платформ спричинила велику кількість змін щодо безпосередньо проведення занять та питань поточного і семестрового контролю успішності студентів.

Але, не менш важливим є контроль стану здоров'я, фізичної підготовленості та мотивація студентів до занять фізичними вправами.

Варто зазначити, що необхідність проведення навчальних занять в дистанційному чи змішаному форматі виявила проблему з цифровою грамотністю викладацького складу багатьох навчальних закладів. Особливо складно було призвичаїтися до нових умов людям поважного віку, коли кнопковий телефон здавався їм вершиною технічного прогресу. Але «Біда помучить і мудрості научить»! Викладачі опанували і дистанційний метод навчання, а фітнес-тренери перейшли на он-лайн тренування!

До недоліків дистанційного навчання можна віднести:

- 1) відсутність зорового контакту та «живого» спілкування з учнями (студентами), через що втрачається частина виховного впливу;
- 2) відсутність у частини учнів (студентів) індивідуальних технічних засобів для участі в он-лайн уроках та можливостей перегляду;
- 3) часто обмеженість місця для занять в приміщеннях, де мешкають учні (студенти);
- 4) неможливість проведення занять зі спортивних ігор в повній мірі (тобто, неможливість відпрацювання прийомів роботи з м'ячем).

Але є хоч і нечисленні, але все ж таки – переваги:

1) при дистанційному навчанні фізичної культури вчитель (викладач) має більше можливостей для інформаційно-мультимедійного супроводу навчального процесу (наприклад, презентувати навчальний матеріал у вигляді відео-, фото- презентацій, що дозволяє учням краще візуалізувати вправи, види спорту);

2) вчитель (викладач) вже необмежений інвентарем власного навчального закладу при виборі навчальних модулів на рік, що дає свої плюси у вигляді більшої обізнаності учнів у незвичних видах спорту для нашої країни;

3) знаходження учнів (студентів) не в одному приміщенні під час занять дозволяє підтримувати дисципліну, а також, більш індивідуальний підхід до кожного учня і зручніший візуальний контроль за виконанням вправ.

Виходу з локдауну раділи всі, і викладачі і ті, кого вони навчали, бо скучили і за спілкуванням і за руховою активністю. Фізичні і функціональні показники, на превеликий жаль, дуже знизилися. Ті, що перехворіли на COVID-19, зауважували на тому, що дуже швидко втомлюються від, начебто, звичних навантажень, дуже повільно відновлюються після них. Тобто, пандемія «підкосила» здоров'я населення України.

Вступна кампанія 2021-22 н.р. виявила дуже низький рівень фізичної підготовленості у абітурієнтів військових закладів вищої освіти та ЗВО МВС України. Складні умови майбутньої професійної діяльності зобов'язують майбутніх офіцерів володіти відмінним здоров'ям, витривалістю, силою, спритністю, швидкістю реакції, ідеальною координацією рухів, витривалістю, самоконтролем тощо. Саме тому фізична підготовка посідає одне з головних місць у структурі професійної діяльності майбутніх захисників Вітчизни від зовнішніх ворогів та злочинців всередині країни. Фізична підготовка розділяється на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка

військовослужбовців та правоохоронців спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей для подальшого успішного оволодіння ними спеціальними фізичними якостями і прикладними (військово-прикладними) навичками, покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я шляхом систематичного виконання вправ з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки та спортивних ігор.

Завданнями загальної фізичної підготовки є:

- розвиток та вдосконалення фізичних якостей сили, витривалості, швидкості та спритності;
- покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності;
- забезпечення професійного довголіття та стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та професійної діяльності, зменшення працевтрат, пов'язаних із захворюваннями.

Завдання спеціальної фізичної підготовки визначаються специфікою професійної діяльності військовослужбовців або правоохоронців України, родів військ і спеціальних військ й має особливості, які відображаються в спеціальних завданнях, переліку вправ, організації та методиці проведення. До них відносяться: розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей; оволодіння та вдосконалення прикладними (військово-прикладними) руховими вміннями і навичками; виховання морально-вольових якостей тощо.

На тлі завдань, що постають перед військовослужбовцями і правоохоронцями в професіях, які вони свідомо для себе обрали, дуже дивним видається їх відношення до занять фізичною і спеціальною (прикладною) підготовкою: лише 40% залюбки займаються фізичними вправами, така ж кількість негативно ставиться до фізкультури. Стосовно мотивації до занять фізичними вправами картина наступна: необхідність до готовності виконувати службові обов'язки складає найвищий показник – 40%, а бажання підвищити рівень фізичної підготовленості, як і думка про користь фізкультури для здоров'я, становить по 30%.

І ось в такому стані нас заскочила агресія Росії.

Звичайно, патріотизм як рушійна сила додала адреналіну в кров! Але людський організм має свій певний резерв, який рано чи пізно все ж вичерпується. Багато воїнів вже більше року відважно боронять наше життя, нашу країну. Вони вже виснажені і потребують заміни на полі бою. Змінити їх мають не «жовторотики», а фізично і тактично підготовлені бійці. Зараз весь світ нам допомагає у підготовці окремих воєнних спеціальностей з наданням відповідної сучасної техніки. В супереч очікуванням західних спеціалістів і

завдяки вже наявній фізичній, техніко-тактичній підготовці і наполегливості наших вояків строки підготовки в рази скорочуються, що вселяє надію на прискорене отримання всього необхідного озброєння для нашої Перемоги.

З початком повномасштабного вторгнення Росії на територію України 24 лютого 2022 року освітній процес тимчасово призупинили у всіх навчальних закладах країни за рекомендацією Міністерства освіти і науки України. В період дії воєнного стану МОН продовжує реалізацію державної політики у сфері освіти в умовах нової ситуації, забезпечуючи доступність та безперервність освітнього процесу.

З початком війни МОН створило інституційно-правову базу для забезпечення навчання в складних умовах, створених збройною агресією Російської Федерації проти України. Також МОН розробляє деякі важливі рекомендації щодо організації освітнього процесу в закладах професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти. Зокрема, рекомендовано ЗП(ПТ)О організувати вивчення теоретичної частини освітньої програми за методиками дистанційного навчання, що не потребує відвідування закладів освіти її здобувачами й педагогічними працівниками.

Військова агресія, розпочата російською федерацією проти України 24 лютого 2022 року, стала викликом для виживання, суверенітету та єдності нашої країни.

Основними викликами, що постали в освітній сфері, є:

1. Загроза життю та здоров'ю учасників освітнього процесу та обмеження доступу до базових потреб людини.

2. Масове знищення освітньої інфраструктури: знищення об'єктів освітніх установ, навчально-матеріальних та технічних баз, навчально-виробничих баз.

3. Вимушене масове переміщення учасників освітнього процесу всередині та за межі України, що спричинило значне випадання лав претендентів на освіту, педагогічних та педагогічних кадрів.

4. Загострення проблеми доступу до освіти для школярів та порушено безперервність освітнього процесу.

5. Втрата адміністративного та освітнього контролю на тимчасово окупованих територіях або в районах активних бойових дій. Примусова переорієнтація українських здобувачів освіти на російські курси, підручники, примусовий перехід на російське навчання.

6. Зменшення видатків державного та місцевого бюджету на освіту.

В частині областей України навчальний процес відновився у дистанційному форматі з 14 березня 2022 року, у відповідь на лист МОНУ від 6 березня, в якому рекомендується відновити навчальний процес там, де дозволяє безпекова ситуація та за погодження з військовою адміністрацією. Відповідно, в інших областях навчання відновилось у квітні, що стало можливим після зменшення інтенсивності обстрілів та виведення російської армії з півночі України.

В умовах воєнного стану українська система освіти стикнулася з багатьма труднощами: безпекова ситуація в регіонах, що унеможлиблює провадження нормального освітнього процесу (наприклад, повітряні тривоги, артобстріли, ракетні обстріли та ін.); відсутність електроенергії, а відповідно, і зв'язку в учнів та вчителів, що унеможлиблює проведення уроків у синхронному режимі; навчання частини дітей в іноземних закладах освіти, одночасно з українськими (такі діти майже не беруть участі у синхронних заняттях), що робить процес оцінювання навчальних досягнень складнішим; загальна низька цифрова грамотність здобувачів освіти та вчителів; психічний стан всіх учасників освітнього процесу також впливає на результативність занять.

Військова агресія РФ проти народу України серед інших викликів поставила такі виклики ментальному здоров'ю особистості:

- поєднання травмованого впливу війни з досвідом переживання пандемії COVID-19 та спричинених нею карантинних заходів;
- поширення деструктивних емоційних станів;
- стресогенні трансформації особистісної картини світу;
- інтенсифікація та поляризація міжособового спілкування;
- ризиковані форми інформаційної поведінки;
- посттравматичні стресові розлади;
- розлади соціальної адаптації та її деструктивні способи;
- ризики надмірної трудової зайнятості та незайнятості громадян, волонтерської та приймальної діяльності.

Як ми бачимо, в кожній людині досить багато факторів та проблем, які можуть вибити зі звичного ритму життя. Але, кажучи про дітей, то факторів, які загрожують психологічному благополуччю та розвитку дитини і впливають на сприйняття дитиною Світу, стає ще більше:

- набуття невластивого в дитячому віці життєвого досвіду (проживання втрат, передчасне дорослішання);

- негативний вплив війни на психоемоційний стан та когнітивні функції дитини;
- психологічна дестабілізація значущих дорослих (передусім, батьків і педагогів);
- руйнування та/або докорінна зміна освітнього середовища;
- комплекс проблем дистанційної освіти;
- соціальні й ментальні ризики сирітства та усиновлення.

Вважається, що фізична активність сприяє зниженню тривожності та стресу у людини. Дане твердження базується на гіпотезі відволікання від причини тривожності чи стресу, а також на виділенні під час фізичної активності великої кількості ендорфінів, які покращують психічно-емоційний стан людини, бо нервова система розпізнає ендорфіни як «гормони радості», що знижує напруженість та приводить до відчуття комфорту.

Також, не варто забувати про сприятливий вплив фізичної активності у вигляді покращення транспортування кисню та прискорення обмінних процесів, що в свою чергу, приводить до активізації мозкової діяльності, виходу зі стану апатії та відстороненості.

Відповідно до умов військового стану заняття з фізичного виховання проводяться в дистанційному режимі і спрямовані більш на самостійні заняття учнів та студентів і можуть мати найрізноманітніші форми, але, в першу чергу, вони спрямовуються на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, оволодіння необхідними вміннями та навичками, вдосконалення професійної діяльності, формування соціальної активності та свідомості.

Важливе значення для успішного оволодіння навчальним матеріалом, підвищення рівня життєдіяльності мають правильна організація праці та відпочинку, здоровий спосіб життя, який, поряд з заняттями фізичними вправами, включає в себе відмову від багатьох шкідливих та згубних звичок, що дуже важливо під час військових дій.

Дистанційне навчання вимагає від викладачів фізичного виховання знайти адаптовані форми, методи і засоби викладання дисципліни. Надзвичайно важко організувати практичні заняття з виконанням фізичних вправ, які можуть бути небезпечними при відсутності поряд професійного вчителя.

Зміни в організаційних умовах навчального процесу сприяли розробці новітніх спортивних курсів і методик навчання, особливо в дистанційних форматах, щоб надихнути українську молодь на розвиток здорового способу

життя, розуміння європейських цінностей та відстоювання національних інтересів.

Багато громадських організацій реалізують цей підхід у навчальних закладах у співпраці з МОН України, ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», Комітетом з фізичного виховання та спорту МОН України.

Сучасні методики, враховуючи воєнні та повоєнні реалії, ефективно та безпечно повертають до повноцінного навчального процесу – усе це можливо лише за умови відновлення системи освіти та підвищення кваліфікації вчителів.

Співпраця Національного університету «Інститут модернізації змісту освіти», Спорткомітету МОН України та ГО Ukraine Active спрямована на реалізацію проекту з проведення освітніх заходів для вчителів фізичної культури. Щотижневі всеукраїнські семінари-практикуми, практичні освітні марафони, вебінари та нетворкінг допомагають створити освітню екосистему для вчителя фізичної культури, де б він не був.

Виходячи з особливостей навчання під час воєнного стану, позитивних і негативних факторів дистанційного навчання фізичної культури під час воєнного стану, виділяємо наступні особливості шкільного дистанційного навчання фізичної культури в умовах воєнного стану:

- 1) *зміна формату проведення та підбору модулів*: підбір модулів, які найкраще підходять до реалізації в домашніх умовах та орієнтація на велику кількість вправ для зміцнення м'язів тіла;
- 2) *зміна формату оцінювання навчальних досягнень учнів*: з приходом Нової Української Школи у середню, вчитель застосовує більш прогресивні методики оцінювання, такі як формувальні, наприклад. Водночас, стає не актуальною система, за якої вчитель виставляв оцінки за орієнтовними навчальними нормативами. Наразі актуальним є творчий підхід до виконання завдань, тестове оцінювання та ін. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій;
- 3) *залежність від інформаційно-комунікаційних систем та засобів*: дистанційне навчання не можливе без комплексу систем та засобів комунікації, які дозволяють проводити якісне навчання;
- 4) *навчання націлене на індивідуальність учнів*: дистанційне навчання подарувало можливість учням та вчителю комунікувати поза навчальним процесом, що дозволяє знаходити більш індивідуальний підхід до поставлених завдань. (Наприклад, учні можуть консультиватися з учителем щодо незрозумілих моментів у завданні «Складіть комплекс вправ, спрямованих на розвиток»).

Одним із основних критеріїв обґрунтованості побудови процесу фізичного виховання у ЗВО є динамічна зміна рівня фізичних якостей студентів у процесі навчання. Реалізація освітніх програм дисципліни «Фізична культура та спорт» з урахуванням застосування технологій електронного навчання та дистанційної освіти відбувається на платформі електронного інформаційно-освітнього середовища Teams для розміщення навчально-методичних матеріалів (матеріал та структуровані поради щодо організації самостійних занять та відеокомплекси фізичних вправ, зразки тестів і питань для усного та письмового опитування, що проводяться на секціях, зразки «Щоденників самоконтролю», методика проведення функціональних проб, фізичні та технічні вимоги – тактична підготовка), збереження робіт студентів, тестових завдань і контрольних заходів; з використанням сервісів та ресурсів платформи Teams, рекомендованих для відео–конференцій (лекції, семінари, консультації, практичні заняття тощо).

Всі навчальні курси проводяться згідно з розкладом. Якщо під час занять лунає повітряна тривога, заняття має бути призупинено, а всі учасники повинні подбати про своє життя та перейти у бомбосховище.

Викладач заздалегідь планує курс і визначає правила поведінки: кожне заняття починається з відеоконференції, під час якої необхідно представити правила навчання, надати необхідні теоретичні матеріали та завдання, відповісти на запитання студентів; чи потрібне друге, третє тощо підключення (відеоконференція) для даного заняття, визначає викладач, виходячи з типу заняття за його навчальним планом (лекції, семінари, контрольні, вправи тощо).

Підсумковий контроль з дисципліни визначається за такими показниками:

1. Відвідування.
2. Теоретичні знання щодо позитивного впливу рухової активності на здоров'я людини та засобів здорового способу життя (тести, усні та письмові опитування, експертна оцінка щоденників самоконтролю).
3. Оцінювання результатів фізичної підготовки, враховуючи динаміку рівня фізичної підготовленості.

Вступна кампанія і навчальний рік 2022/23 розпочалися в змішаному режимі: творчі конкурси з фізичного виховання при вступі на спеціальність 017 можливо було здавати як в оф-лайн, так і он-лайн режимі, для чого були застосовані єдині нормативні вимоги. Змішана форма навчання у КНУБА передбачає 2 «лекційні» з 5 навчальних днів і 3 дні відведені на практичні (семінарські) заняття: Архітектурний факультет (найчисленніший в

університеті) слухає лекції по вівторках і середах, а інші 6 факультетів – по понеділках та п'ятницях. Тобто, практичні заняття в стінах спортивного комплексу чи стадіону проводяться 4 з 5 навчальні дні за розкладом.

Частина студентів знаходиться чи на тимчасово окупованих територіях, чи за кордоном, чи в себе дома (батьки не відпускають до Києва з остраху до обстрілів), а частина відвідує практичні заняття. Таким чином, викладачі окрім роботи на спортивних площинах за розкладом ще мають невраховане навантаження, пов'язане з дистанційним навчанням. Це, звісно, не додає викладачам ні зарплатні, ні інших зисків окрім виснаження нервової системи, але це є їх вклад у Перемогу України, готуючи освічену, гармонійно розвинену, соціально активну молодь для відновлення Батьківщини.

- Береженого Бог береже, а козака шабля.
- Незнайко на печі лежить, а знайко по дорозі біжить.
- Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє.
- Шануй учителя, як родителя!
- Гарно того вчити, хто хоче все знати.

Згода дім будує, а незгода руйнує.

Фізичне виховання, спортивна підготовка в умовах війни.

1. Реформування
2. «Дистанційне навчання» під час пандемії
3. Стан фізичної підготовленості на початок війни (курсанти, солдати, офіцерський склад)
4. Змішані форми навчання
5. Вплив занять ФК на психологічний стан