

Interneto svetainė Straipsnis - **REBALANCE** projektas Anotacija

Pavadinimas: REBALANCE projektas

Kineziterapeutų ir gimnazistų įtraukimas į skaitmeninį savo profesijos atlikimą, siekiant nuotoliniu būdu orientuoti fizinių pratimų metu

[2021-2-NL01-KA220-VET-000049424]

Straipsnio autorius (-iai): Finnegan¹, E., Moran¹, A, McDonagh¹, M, Ryan, L¹.

Susiję asmenys: ¹Department of Sport, Exercise and Nutrition, Atlantic Technological University (ATU)

Aplinkybės: Daugelis europiečių bent trečdalį dienos dirba (1). Hibridinis darbas, arba "darbas namuose" (angl. Working from Home (WFH)), sujungia biuro ir namų aplinką į kasdienę darbo vietą ir nėra nauja koncepcija (2). Tačiau 2019 m. WFH smarkiai išaugo reaguojant į koronaviruso pandemiją. Privalomos WFH priemonės paskatino darbuotojus perkelti darbo vietas iš biurų į namus, kuriuose dažnai trūksta tinkamos aplinkos. Dėl to kartu su padidėjusiu WFH, ilgalaikiu sėdėjimu, laiku, praleidžiamu prie ekrano, ir sėsliu elgesiu sumažėjo darbuotojų judrumas, padaugėjo nugaros ir kaklo skausmų (4).

Be to, fizinio aktyvumo kliūtys išprovokavo žmones labiau atkreipti dėmesį į savo aktyvumo lygį ir buvo sukurtos sveikatingumo mokymo technologijos (vaizdo įrašai, programėlės), skatinančios visuomenę būti aktyvesnę namuose (4). Tačiau ne visiems pratimams vadovavo ar juos kūrė profesionalai (pvz., kineziterapeutai, treneriai), dėl to pablogėjo naudotojų mobilumas ir (arba) atsirado raumenų ir kaulų sistemos problemų. Kineziterapeutai, fizinių pratimų, fitneso ir mokymo specialistai yra labai svarbūs sprendžiant šias problemas. todėl jiems reikia techninių įgūdžių, kad galėtų veiksmingai instrukuoti ir padėti savo klientams internete.

Projekto REBALANCE tikslas - aprūpinti kineziterapeutus, fizinio aktyvumo, sporto ir sveikatos mokymo specialistus prieinama mokymo medžiaga, kad jie galėtų įgyti naujų skaitmeninių technologijų, priemonių ir tendencijų ir pritaikyti savo paslaugas atokiose vietovėse gyvenančių klientų poreikiams.

Metodai: Taikytas kelių metodų metodas. Poreikių analizė: Siekiant nustatyti tikslinių grupių iššūkius ir poreikius, buvo atliktas pirminis dokumentų tyrimas, apklausos ir interviu, kuriais remiantis buvo parengta "Įgūdžių tobulinimo sistema (R1)" ir "Kryžminio mokymo platforma (R2)". Kūrimas ir vykdymas: dalyvauta kuriant R1 mokomąją medžiagą, kuriant mokymosi aplinką, mikrokreditų sistemą, R2 platformos kūrimą, mokymo dizainą, integravimą ir žaidybiniumą. Patvirtinimas ir įgyvendinimas apėmė kokybinių ir kiekybinių duomenų rinkimą iš vidinės ir išorinės tikslinės auditorijos bandomųjų projektų, po to R1 ir R2 tobulinimas.

Rezultatai: (R1) Įgūdžių tobulinimo sistema skirta specialistams, kad suteiktų vertingų įžvalgų apie skaitmeninės praktikos integravimą į jų profesiją. Ji suteikia specialistams žinių ir įgūdžių, kad jie galėtų veiksmingai padėti ir mokyti klientus, kartu parengdama juos prisitaikyti ir klestėti vystantis skaitmeninėms technologijoms. Ją sudaro i) mokymo programa ir ii) e. mokymosi mikrokreditų kursas, skirtas kineziterapeutams, fizinių pratimų, kūno rengybos ir treniruočių specialistams. (R2) Kineziterapeutų ir sporto trenerių specialistų sukurtas pratimų rinkinys "Cross-Training Platform" padeda kineziterapeutams, kūno rengybos, sporto ir sveikatingumo treneriams namuose teikti rekomendacijas dėl pratimų, atitinkančių jų klientų treniruočių ir judėjimo poreikius. R1 ir R2 yra integruotos į REBALANCE Club virtualią erdvę.

Tikėtinas poveikis: REBALANCE pagerina profesionalių judėjimo paslaugų teikimą visoje Europoje. R1 sprendžia skaitmeninių įgūdžių trūkumo nuotolinio profesionalaus judėjimo orientavimo srityje problemą ir skatina saugų judėjimo prieinamumą namuose. R2 siūlo nemokamas internetines priemones

Interneto svetainė Straipsnis - **REBALANCE** projektas Anotacija

kineziterapeutams ir treneriams, kad jie galėtų tobulinti savo paslaugas ir teikti tikslias, jų klientams pritaikytas mankštos rekomendacijas namuose.

Virtualus REBALANCE klubas: <https://rebalance.erasmusplus.website/entry-point>

Iš dalies finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Projekto Nr.: 2021-2-NL-KA220-VET000049424

Projekto partnerystė: Atlantic Technological University, Airija; ATERMON BV, Nyderlandai; Turku taikomųjų mokslų universitetas, Suomija; Hearthands Solutions, Kipras; Lietuvos sporto universitetas, Lietuva; Centros Escolares De Ensino Profissional, Portugalija.

Projekto partnerystė:

Partners:



References

- [1. (Andrew Naber et al., 2007)]
- [2. (Minoura et al., 2021)]
- [3. (Fukuskima et al., 2021)]
- [4. (Newbold et al., 2021)]