

УДК 796

Захарова О.М.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

**ДО ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ (ФІТНЕС)»**

Початок 2022 року ознаменувався глобальними змінами у всіх сферах життя країни. В умовах надзвичайного стану особливої уваги набули питання збереження та підтримки оптимального рівня життєдіяльності населення, зокрема студентів, що навчаються у закладах вищої освіти. Необхідність продовжувати навчальний процес в складних умовах змусила повернутися до

організації навчання, як у період пандемії, тобто до дистанційного режиму роботи освітніх закладів.

Не став винятком і процес фахової підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту, навчальні плани якого включають ряд спеціальних дисциплін. До таких дисциплін належить «Спортивно-педагогічне вдосконалення (фітнес)».

Програма дисципліни складається з практичних занять, які проводяться в спортивному залі. Такі заняття представляють собою безпосередню рухову активність студентів під керівництвом викладача. Але це стало проблемою при дистанційній формі навчального процесу.

Однак, ґрунтуючись на загальних компетентностях, необхідних для здобуття відповідного ступеня вищої освіти та зазначених в стандарті вищої освіти України було вирішено, відповідно до обставин, які склалися, зосередитись на навичках використання інформаційних і комунікаційних технологій.

Отже, навчальні заняття з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» стали проводитись як фітнес-програми з використанням дистанційних освітніх технологій.

Головним фактором онлайн-фітнесу, тобто організації рухової діяльності студентів, стали тренувальні заняття завдяки інтернету. Викладач, який проводить заняття, пояснює та показує різні фізичні вправи та надає необхідні інструкції.

За даними спеціальної літератури, для організації дистанційного навчання у сфері фізичної культури і спорту, а конкретно фітнесу, можуть застосовуватися різні способи, серед яких організація відео-тренувань через програми Skype, Zoom та інші.

Онлайн-тренування мають низку переваг. До них можна віднести великий вибір фітнес-програм, вільний графік занять, можливість тренуватись у будь-якій локації.

Для успішної організації занять фізичною культурою в домашніх умовах необхідно враховувати кілька важливих аспектів, які забезпечують безпечні умови та профілактику травматизму. До них відносяться: вибір простору, інвентарю, одягу та взуття, відповідні гігієнічні умови, планування адекватного навантаження, дотримання техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.

Таким чином, розглянувши деякі фактори організації рухової діяльності студентів засобами фітнес-тренувань в межах дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (фітнес)» з використанням дистанційних освітніх технологій, можна зробити висновок, що даний підхід буде ефективним для впровадження в процес навчання.