

ПОЗИТИВНІ ФАКТОРИ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ НА ЯКІСТЬ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вимушена зміна обставин навчання за дистанційної форми призвели не тільки до корекції програм з фізичного виховання та використання дистанційних форм навчання на кшталт Муддл, але й до переосмислення та більш активного залучення до педагогічного процесу таких сучасних можливостей як спеціальні комп'ютерні програми, додатки для смартпристроїв (смартфонів, самартгодинників) з можливістю фіксації таких показників як кількість кроків, що їх виконала людина впродовж доби, добова витрата калорій, частота серцевих скорочень, підрахування довжини здоланої дистанції тощо.

За нашим досвідом можна підсумувати низку спостережень, які стосуються різноманітних форм діяльності студентської молоді під час з занять фізичного виховання дистанційної форми.

Перш за все - заняття проходять вимушено ізольовано. У цьому є мінуси, але є й певні плюси. Особи, непевні у собі, у своїх силах та привабливості під час виконання фізичних вправ можуть почуватися впевненіше, їх не відволікає від виконання вправ наявність сторонніх осіб та їх можлива зайва увага. Молоді люди можуть виконувати свої індивідуальні заняття у спокійному психологічно, комфортному стані і тактовний викладач може у такий спосіб створити позитивне відношення до занять, співдіяти усталенню їх систематичності для кожної певної особи, віднаходити свій неповторний шлях до здорового способу життя та регулярних занять фізичними вправами для кожної окремої молоді особи.

Звісно, є значна кількість студентів та студенток, які вже є активними учасниками оздоровчого процесу - є членами збірних команд факультету, інституту, університету, міста, області - з численних видів спорту. Їх активне спортивне життя не потребує додаткової мотивації та вирує у кожного у свій спосіб.

Але не менш значна кількість молодих людей та дівчат за певних життєвих обставин, умов навчання вилучені з активного фізкультурно-спортивного життя та іноді навіть не відчували на собі його корисного та життєдайного впливу. І завданням пробудити в них цей інтерес та створити передумови для цього і має займатися фахівець з фізичної культури і спорту.

Неабиякою проблемою наразі є пошук ефективних шляхів здолання наслідків малорухливого способу життя, порушень постави внаслідок цього, які якщо не здійснювати певних заходів із функціональних можуть з часом пере-

творитися до органічних, що несе іноді непоправну шкоду для здоров'я молоді людини.

Однією з важливих особливостей цієї проблеми є те, що часто-густо молода особа навіть не підозрює та не відчуває того, що в неї вже є порушення постави і потрібно вдаватися до певних заходів, прийомів та вправ для того щоб вона усвідомила їх наявність та була вмотивована до докладання зусиль для їх виправлення. Слід виконувати роботу щодо виявлення (або відсутності) навичок правильного положення тіла під час роботи за комп'ютером, усвідомлення наслідків тривалої непорушної пози та необхідності певних перерв у роботі, зміни пози, легкої розминки для запобігання застійних процесів у нижніх кінцівках та скутості і неприродного викривлення хребта.

На наш погляд, саме умови дистанційного навчання не тільки дають можливість, а й вимагають більш уважного та творчого підходу до створення навчальних програм з можливістю поглибленого індивідуального підходу, використання у них усіх наразі наявних технічних та програмних засобів, новітніх різноманітних методик у сфері фітнес технологій. Необхідно сполучати різні види завдань - теоретичних, практичних, індивідуалізованих для кожної конкретної молоді особи в залежності від її стану здоров'я та фізичної підготованості. Також необхідно враховувати особливості майбутньої фахової діяльності, її ризики для здоров'я та те, який відбиток вона накладає на фізичний стан людини.