

УДК 796.015

Кубатко А.І.

канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Військова агресія та бойові дії в Україні призвели до введення дистанційного навчання в більшості областей нашої країни, зокрема і в закладах вищої освіти. Постійне перебування в одному приміщенні, малорухливий або сидячий спосіб життя – те, що передбачає робота за комп'ютером або іншим гаджетом в період дистанційного навчання. Рівень розумового навантаження та психічного напруження лише зростає. Як наслідки маємо порушення багатьох функцій організму. Фізична активність впливає на багато факторів: серце, судини, дихання,

імунітет, хвороби хребта та інше, а зміцнення психологічної складової нашого організму зараз особливо важливо.

Постійне перебування перед монітором та пасивний спосіб життя можуть спричинити занепокоєння, депресію, мігрень, серцево-судинні захворювання, високий кров'яний тиск, синдром комп'ютерного зору та інші проблеми, які впливають на фізичний та емоційний стан студентів.

Перехід на дистанційну форму навчання має низку незручностей:

- неможливість проведення занять в спортивному залі;
- недостатність контроль при виконанні вправ і навантаження студентів під час онлайн-занять;
- відсутність можливості індивідуального підходу до кожного студента;
- відсутність спеціального спортивного інвентарю для занять.

Тому необхідно шукати способи розв'язання цих проблем. Аналіз і пошук матеріалів свідчить про те, що на даний момент методи й форми, що використовуються в організаційному процесі занять з фізичної культури недостатньо пристосовані до реалій сучасного стану нашого життя.

Першим способом покращити та модернізувати дистанційне навчання це є трансляція онлайн-заняття з фізичного виховання через програми Zoom, Google meet або інші. Обирати необхідно для занять більш зручні для такого формату викладання види тренувань.

Для цього гарно підійдуть:

- танцювальні види фітнесу;
- заняття за системою табата;
- пілатес;
- різновиди йоги;
- колові тренування;
- стретчинг.

Заняття так само можуть містити блоки заняття: підготовча частина, розминка, основна частина, заключна частина. Тривалість 80 хвилин за регламентом занять у закладах вищої освіти.

Наступним способом покращення змісту заняття є заміщення спортивного інвентарю побутовими речами, які знайдуться в будь-якого студента. Для цього ми можемо використовувати: рушник (замість гімнастичної палиці), книгу, подушки (для вправ з стретчингу), стілець, капрові колготи (замість еспандера), баклажки з водою різноманітного літражу (замість гантелей, мітболів, обтяження), невеличкі м'ячики для вправ міофісцального релізу (самомасажу).

Використання під час заняття музичного супроводу теж є одним із способів підвищення ефективності заняття та підвищення мотивованості студентів. Музичний супровід треба підбирати в залежності який виду

тренування яке проводиться. Для танцювальних видів аеробіки обирати ритмічні, сучасні, цікаві для молоді треки, для пілатесу та стретчингу більш спокійну музику релаксійного характеру. Завдяки цьому способу покращиться емоційний та психологічний стан студентів.

Ще один новітній спосіб проведення заняття є заняття з використанням мобільних додатків на платформа App Store, GooglePlay, iTunes. Перевагою цього засобу тренувань є зручність та ефективність. Багато вправ розраховані на домашнє виконання, мають велике різноманіття. Додатки дають змогу обрати будь-який спосіб тренувань: йога, розтяжка, вправи на певні групи м'язів та інші. У переважній кількості тренування у додатках передбачають розподіл за певними ознаками на категорії. Це дозволяє підібрати максимально ефективний комплекс вправ. Для цього необхідно вказати свої дані: вік, вага, зріст. Це забезпечує спеціальний підбір вправ, що індивідуально розраховані за вашими показниками. Викладач може допомагати студентам методичними вказівками до вправ, або до використання побутового інвентарю замість спортивного в певному комплексі вправ.

Отже перед викладачами закладів вищої освіти стоїть завдання знайти альтернативу заняттям в залі, замінити необхідний інвентар більш доступним для студентів, і зацікавити молодь до занять фізичною активністю. Щоб навіть в такий важкий для нашої країни час підтримувати, зміцнювати та покращувати фізичний та емоційний стан молоді.