

УДК 796+378

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.², Корнілова Н.Ю.³

^{1, 2} старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл., Інститут здоров'я спорту та туризму ім. Т. Самоленко, Класичний приватний університет

САМОСТІЙНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ СТУДЕНТОК, ЯКІ ВЧАТЬСЯ ДИСТАНЦІЙНО

Анотація. Складна ситуація в країні сприяє подовженню проведення освітнього процесу у дистанційному режимі. Наслідками такого становища стало суттєве зниження рухової активності студентів. Незважаючи на зовнішні фактори, одним з головних завдань університетів є збереження здоров'я молоді. Отже, рекомендації щодо самостійних занять є актуальними.

Ключові слова: фізична підготовленість, студентки, дистанційне навчання, самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття, здоров'я.

Abstract. The difficult situation in the country contributes to the extension of the educational process in a distance mode. The consequences of this situation have been a significant decrease in the physical activity of students. Regardless of external factors, one of the main tasks of universities is to preserve the health of young people. Therefore, recommendations for independent study are relevant.

Key words: physical fitness, female students, distance learning, independent physical education and health classes, health.

Починаючи з 2000-х років, у вузах України спостерігається стійка тенденція погіршення здоров'я та фізичної кондиції тих, хто навчається. Сьогодні понад третину студентів за станом здоров'я можна віднести до спеціальних медичних груп. І ця проблема пов'язана не лише з недостатньою руховою активністю у процесі дистанційного навчання, а й із загальною ситуацією в країні. У зв'язку з цим на систему освіти в цілому та ЗВО зокрема, крім спеціальних завдань, лягає завдання збереження фізичного, психічного та морального здоров'я студентів. Таким чином, університет має виступати ініціатором та організатором цілеспрямованої та ефективної роботи з корекції, збереження та примноження здоров'я студентів [1].

У кожному вищому навчальному закладі необхідно визначитися не лише зі спрямованістю, а й із змістом фізкультурно-оздоровчих програм для студентів, особливо для тих, хто має відхилення у стані здоров'я.

В результаті аналізу джерел спеціальної літератури було визначено групи показників оцінки фізичної кондиції студенток:

- характер і частота випадків захворювань;

- антропометричні показники, що характеризують фізичний розвиток та статуру;
- показники функціонального стану;
- результати оцінки фізичної підготовленості та рівня рухової активності;
- дані про самопочуття, активність та настрій.

Аналіз доступних даних із періодичних видань показує, що загальний рівень фізичної кондиції сучасних студентів близький до оцінки «незадовільно» [2].

Ситуація, що склалася, багато в чому пояснюється низьким (істотно відступає від норми в гірший бік) рівнем рухової активності студенток. Опубліковані дані дозволяють говорити про реально існуючий дефіцит рухів, який загрожує цілою низкою негативних наслідків, у тому числі порушеннями (спочатку функціональні, а потім органічні) серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.

Результати оцінки самопочуття, активності та настрою (тест САН) у студенток, які навчаються дистанційно, нижчі за норму на третину, що свідчить про несприятливий психоемоційний стан. Багато учнів зазнають труднощів у спілкуванні з однолітками, не завжди почуваються себе комфортно в групі, їм властиві поганий настрій, млявість, стомленість, які спостерігаються і натомість нестачі приводів для позитивних емоційних переживань і зниженою руховою активності.

Результати проведеного теоретичного аналізу можуть бути орієнтирами для рекомендації проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. Так само необхідно визначити та рекомендувати засоби фізичного виховання та види фізичних навантажень для самостійного використання під час навчання у дистанційному режимі.

Враховуючи потребу та доступність інвентарю та обладнання для самостійних занять у домашніх умовах були розроблені рекомендації для основних систем організму [1, 3].

Для опорно-рухового апарату з урахуванням патології вигину хребта рекомендується боді-балет (стоячи, у партері), стретчинг, боді-флекс, пілатес і каланетика, силові тренінги початкового та першого рівнів (APB – верхня частина тіла, ABS – прес, ABT – ноги), вправи на фітболах.

На кардіо-респіраторну систему найкраще впливає суглобова та релаксаційна гімнастика, дихальна гімнастика, стретчинг, класична та танцювальна аеробіка низької та середньої інтенсивності, а також пілатес.

Для органів зору будуть ефективні такі заняття, як стретчинг (без затримки дихання в повільному темпі), адаптована йога (без перевернутих поз), пілатес і каланетика (без обтяжень), танцювальна аеробіка (середній

тем), фітбол (середній темп), адаптована хореографія.

Для органів травлення корисними будуть: дозований біг, ходьба, стретчинг, дихальна гімнастика, силові фітнес-програми, хула-хуп, елементи рухливих та спортивних ігор.

З урахуванням проведення великої кількості часу у статичних положеннях, особливо у положенні сидючи, були також визначені рекомендації для нормалізації роботи сечостатевої системи. До них віднесли дозований біг, ходьбу, стретчинг, дихальну гімнастику, фітбол, адаптовану йогу, тай-бо, босу-тренінг, каланетику та інтервальне тренування.

Перспективи подальшої роботи, пов'язаної з розробкою рекомендацій та програм фізкультурно-оздоровчих занять зі студентками вищих навчальних закладів, які навчаються дистанційно, є актуальним завданням.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Методика оцінки фізичної підготовленості. К.: Олімпійська література, 2019. 240 с.
2. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.
3. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. Частина 2. Краматорськ : ДДМА, 2022. 228 с.