

УДК 159.9

Кісіль А.А.¹

Мілкіна О.В.²

¹ студ. гр. СН-112 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОНЛАЙН НАВЧАННІ

Проведення занять з фізичного виховання на онлайн навчанні має свої психологічні особливості, які включають в себе вплив формату навчання на мотивацію студентів, формування групової динаміки, роль викладача як психолога та вплив онлайн занять на емоційний стан студентів.

За останні декілька років наше життя зазнало значних змін. Ці зміни відчуваються і в робочій сфері, де нові техніки та стратегії стали необхідними. Незважаючи на те, що сучасне життя тісно пов'язане з інтернетом та віддаленою роботою, деякі галузі, зокрема освіта, потребують перегляду та вдосконалення в контексті переходу до дистанційного навчання.

Одна з таких галузей – дисципліна «Фізичне виховання». Це стало особливо проблематичним, оскільки процес тренування та взаємодії між викладачем та студентом завжди базувався на особистій взаємодії. Особиста взаємодія - не лише на фізичному рівні, наприклад, допомога у виконанні вправ, а й емоційному, адже викладач фізичної культури – свого роду психотерапевт, який викликає зацікавленість у своїй дисципліні та демонструє її необхідність в повсякденному житті. Крім того, підвищений ризик отримання травми під час виконання фізичних вправ вимагає чіткого пояснення техніки виконання та безпосередньої присутності викладача.

Між фізичним і емоційним станами людини існує взаємозв'язок, наприклад, під час стресових ситуацій у студента можуть змінюватися міміка, темп мовлення, з'являтися метушливість, змінюватися дихання, пульс, колір обличчя, а також можуть з'являтися сльози. В таких випадках викладачу необхідно бути поруч, адже заспокоїти людину значно простіше в випадку, коли є емоційний контакт. За таких умов викладачу необхідно прикласти зусиль, аби налагодити зв'язок з кожним студентом, розробити власні методики виховання, які будуть підходити для формату навчання «онлайн», контролювати процес виконання вправ, щоб студенти не тільки не пошкодили нічого, а й взагалі – займались виконанням вправ.

Наприклад, в деяких навчальних закладах запроваджена техніка «психологічна хвилинка». Цей метод допомагає впоратися зі стресом та його наслідками та емоційно налаштуватися на урок чи роботу, передбачає ширшу, легку розмову з студентами. Завдяки використанню «психологічної хвилинки» створюється сприятлива атмосфера, що дозволяє студентам

розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації.

Отже, під час онлайн навчання заняття з фізичного виховання мають свої психологічні особливості, які варто враховувати. Новий формат навчання може вплинути на мотивацію студентів, яка є ключовим чинником успішності у заняттях. Онлайн заняття з фізичного виховання можуть бути менш стимулюючими, ніж звичайні заняття, оскільки відсутність фізичного контакту з тренером та одногрупниками може позбавити студентів відчуття групової динаміки і мотивації до тренувань. Однак, викладачі можуть допомогти студентам зберегти мотивацію, проводячи заняття у форматі групових вправ з використанням відео зв'язку, де студенти можуть спілкуватися між собою і отримувати емоційну підтримку від одногрупників та викладача. Також важливою роллю викладача є психологічна підтримка студентів, особливо під час онлайн навчання, коли відсутність фізичної присутності може спричинити відчуття страху та тривоги. Крім того, викладачі повинні враховувати вплив онлайн занять на емоційний стан студентів. Дистанційна форма навчання може створювати більші емоційні виклики, особливо у тих студентів, які відчують стомленість від тривалої роботи за комп'ютером. Щоб запобігти виникненню стресу та погіршення психологічного стану студентів, викладачі можуть використовувати різноманітні техніки релаксації та зосередження, проводити паузи між заняттями та давати рекомендації щодо здорового способу життя, включаючи фізичну активність. Загалом, проведення занять з фізичного виховання на онлайн навчанні може бути викликом для студентів та викладачів. Але з допомогою правильного підходу можна зберегти мотивацію студентів, створити групову динаміку та підтримку, а також покращити їх емоційний стан. Викладачі можуть використовувати різні техніки та підходи, щоб зробити онлайн заняття з фізичного виховання більш цікавими та стимулюючими для студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. «Шкільне життя». Психологічні аспекти організації освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану. URL : <https://www.schoollife.org.ua/psychologichni-aspekty-organizatsiyi-osvithogo-protsesu-v-umovah-voyennogo-pislyavoyennogo-stanu/>
2. Череповська О. А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. URL : <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34576>
3. «На Урок». Особливості проведення уроків фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. URL : <https://naurok.com.ua/osoblivosti-provedennya-urokiv-fizichnogo-vihovannya-v-umovah-distancijnogo-navchannya-221021.html>