

навчають зібраності, вмінно зосередитися у незвичній обстановці та сприяють вдосконаленню майстерності.

УДК 796

Мілкіна О.В.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ПОТРЕБИ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ПІД ЧАС ОНЛАЙН-ЗАНЯТЬ

Під час онлайн-навчання у студентів виникає проблема браку руху та фізичної активності через збільшення екранного часу та сидячого способу життя. Регулярні заняття фізичною культурою можуть покращити фізичне та психологічне здоров'я студентів.

Надаючи перевагу фізичній активності в онлайн-заняттях, студенти можуть покращити загальне самопочуття, знизити рівень стресу та підвищити успішність.

Виховання потреби занять у фізичній культурі під час онлайн-занять може бути досягнуто шляхом організації спеціальних фізкультурних занять і вправ.

Необхідно створити умови для занять фізичною культурою на віддалених заняттях, такі як використання підручних засобів і рекомендації щодо вправ.

Педагогічні працівники можуть залучати студентів до фізичної культури, використовуючи різні методики та прийоми.

Студенти мають усвідомлювати важливість занять фізичною культурою для свого здоров'я та брати активну участь у фізкультурних заняттях.

Залучення студентів до фізичних вправ і занять фізичною культурою може сприяти розвитку командного духу та згуртуванню в групі.

Використання інтерактивних методик в онлайн-заняттях, пов'язаних із фізичною культурою, може підвищити мотивацію студентів до занять спортом і фізичних вправ.

Систематичні перерви в онлайн-заняттях з використанням фізичних вправ можуть сприяти поліпшенню здоров'я студентів і підвищенню їхньої академічної успішності.

Співпраця університетів та спортивних клубів може створити можливості для студентів щодо занять спортом та фізичною культурою поза онлайн-навчанням, що додатково підвищить їхню мотивацію до занять.

Залучення до занять у фізичній культурі під час онлайн-навчання дає змогу створити спільне середовище для студентів, що своєю чергою підвищує їхню мотивацію та ефективність навчання.

Використання інтерактивних ігор та додатків, пов'язаних із фізичною культурою, може допомогти студентам навчитися контролювати свої рухи та координацію.

Визнання і заохочення оцінками досягнень у сфері фізичної активності може допомогти студентам відчувати себе більш мотивованими і впевненими у своїх здібностях.

Використання різних онлайн-платформ і технологій для проведення онлайн-уроків фізичної культури, таких як відеоуроки, онлайн-тренажери, вебінари тощо, може допомогти студентам урізноманітнити свою фізичну активність і підвищити їхню мотивацію до занять.

Організація онлайн фізичних занять може сприяти формуванню у студентів звички займатися спортом регулярно поза навчальним закладом.

Різноманітність форм онлайн-занять з фізичної культури може допомогти студентам обрати відповідний вид спорту, зміцнити здоров'я та підвищити фізичну активність у повсякденному житті.

Проведення онлайн-занять з фізичної культури може стимулювати студентів до пошуку додаткової інформації про здоровий спосіб життя та спортивну діяльність.

Включення елементів фізичних вправ у рамках онлайн-занять з інших дисциплін (наприклад, під час перерв) може допомогти збільшити активність та енергію студентів під час навчання.

Розширення можливостей для занять фізичною культурою в онлайн-середовищі може допомогти студентам знайти себе в цій галузі та навіть продовжити займатися фізичною активністю після закінчення навчання.