

ОСОБЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Відповідно до Конституції України життя і здоров'я людини визначаються найвищими цінностями, є показниками цивілізованості і відображають рівень соціально-економічного розвитку держави. Нажаль, у зв'язку з особливими умовами функціонування суспільства починаючи з 2020 року, проглядаються тенденції зниження загального стану здоров'я у всьому світі, зокрема в Україні. Відзначається загальна тенденція вимушеного зниження рівня фізичної активності людей, пов'язаної з особливостями здійснення життєдіяльності, в першу чергу пов'язаною з дистанційним форматом роботи та навчання.

Повномасштабне вторгнення російських окупаційних військ на територію України внесло додаткові негативні чинники, які є загрозою для життя людей та негативно впливають на загальний стан фізичного та психологічного здоров'я суспільства.

Попри все, мешканці України намагаються пристосуватись до сучасних складнощів та випробувань долі. Зокрема, велике значення має те, що навчальні заклади намагаються на належному рівні здійснювати освітню діяльність. Майже у всіх регіонах України навчання відбувається у дистанційному або змішаному форматі. Формування відповідального ставлення до здоров'я у студентської молоді шляхом оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах дистанційного навчання має бути першочерговим завданням сучасних освітніх закладів.

Фізкультурно-оздоровча діяльність забезпечує не лише гармонійний фізичний розвиток особистості, а й зміцнення фізичного та психічного здоров'я засобами фізичної культури та спорту. Задля формування, зміцнення й збереження здоров'я потрібне постійне посилене та неперервне фізичне навантаження.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах є:

- зміцнення та збереження здоров'я студентів;
- всебічний розвиток фізичних здібностей;
- поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання в повсякденному житті;
- формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Фізкультурно-оздоровча діяльність здійснюється шляхом впровадження окремих фізкультурно-оздоровчих заходів в процес дистанційного навчання, які сприяють наступним чинникам:

- активізації рухового режиму студентів впродовж дня;
- покращенню здоров'я студентів та вдосконалення рухової діяльності;
- забезпеченню гігієни розумової праці й підтриманню оптимального рівня працездатності в навчальній діяльності;
- формуванню організованості та відповідальності.

З метою забезпечення ефективності процесу формування, зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді необхідно оптимізувати фізкультурно-оздоровчу діяльність у освітніх закладах.

Найкращі умови для оздоровчого тренування мають спортивні секції, а для активного відпочинку – руханки, спортивні змагання на природі, які у сучасних реаліях недоступні для більшості студентів вищих навчальних закладів України.

Особливість навчальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання проявляється в тому, що вони змушені більше працювати самостійно, виконувати більше особистих завдань і майже весь час проводити за комп'ютером. Для досягнення поставленої мети, необхідно шукати шляхи раціональної організації їх пересування з метою попередження погіршення фізичного стану, фізичної та розумової працездатності учнів, профілактики захворювань.

Для вирішення цього питання і оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах дистанційного навчання пропонуємо наступний комплекс фізичних вправ:

- ранкова гігієнічна гімнастика (ходьба, біг на місці, дихальні вправи);
- фізкультурна пауза (гімнастика для очей, ходьба, біг на місці, загальнорозвиваючі, дихальні вправи);
- навчальні академічні заняття з фізичного виховання (загально-розвивальні, силові вправи, вправи на розтягування, ходьба, біг на місці, дихальні вправи);
- самостійні тренувальні заняття (циклічні вправи аеробної спрямованості, силові вправи, вправи на розтягування, процедури загартування).

Виконання наведеного комплексу фізичних вправ дає змогу досягти відповідних норм фізичної активності, покращити показники фізичного стану та самопочуття студентів.