

УДК 796.421

Черненко А.Є.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

**АКТУАЛЬНІСТЬ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У  
ПЕРІОД ПРОЦЕСУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.  
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ**

Перехід на дистанційне навчання, зумовлений пандемією, став неочікуваним випробуванням для всіх учасників освітнього процесу. Після періоду розгубленості довелось адаптуватись до нових реалій. І хоча дистанційне навчання не є заміною очного і не планувалось на довгострокову перспективу, воно може стати ефективним інструментом не тільки під час карантину. Набуття студентами досвіду діяльності: навчально-пізнавальної,

практичної, соціальної; формування стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя – основна мета предмету «Фізична культура», актуальність якої примножується в умовах дистанційного навчання.

Будь-яка форма дистанційного навчання, яку обрав заклад загальної освіти, збільшує час перебування студентів за комп'ютером у статичному положенні, отже збільшуються ризики погіршення стану здоров'я та загальної фізичної підготовленості тощо. «Фізична культура» – один із небагатьох навчальних предметів, який, фактично, передбачає практичну діяльність на занятті (виконання фізичних вправ, розвиток фізичних якостей, вивчення техніко-тактичних дій різних модулів навчальної програми). Одна із основних проблем дистанційної освіти предмету «Фізична культура» полягає саме у перенесенні запланованого теоретичного матеріалу, фізичних вправ, спеціальних корекційних вправ з очної форми навчання у дистанційну.

В нових реаліях та процесі практики вибудувалася орієнтовна структура дистанційного уроку фізичної культури: ранкова гігієнічна зарядка; вправи для профілактики захворювань хребта; вправи для профілактики плоскостопості; вправи для розвитку фізичних якостей; вправи на опанування технічної підготовленості; вправи для відновлення після фізичного навантаження.

**Вимоги до ранкової гігієнічно зарядки:** виконання ранкової зарядки не повинно перебільшувати 10-15 хв.; застосовувати прості вправи, які не викликають відчуття втоми; загальний принцип побудови комплексу полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп у русі, що, в свою чергу, активно впливає на роботу внутрішніх органів; у комплекс ранкової гігієнічної гімнастики включати вправи на дихання; уникати виконання вправ статичного характеру із значним обтяженням.

**Вправи для корекції постави:** рекомендують виконувати не менше 10-12 вправ для м'язів верхніх кінцівок, спини й живота, що сприяють утворенню м'язового поясу; вправи для корекції постави виконуються з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, стоячи на колінах та колінах і долонях, лежачи на спині й на животі, у висі на гімнастичній стійці; під час виконання вправ варто нагадувати про необхідність зберігати правильну поставу.

**Самостійні заняття фізичними вправами:** рекомендуються до виконання тільки ті вправи, які можливо виконати у домашніх умовах (сила, гнучкість, силова витривалість). При розвитку силових якостей рекомендується домінування вправ із власною вагою тіла (менш

травмонебезпечні) та ізометричні вправи. При розвитку гнучкості рекомендується уникати вправ, які на тривалий час блокують діафрагму.

**Вправи для відновлення після фізичного навантаження:** рекомендується виконання до повного відновлення частоти серцевих скорочень; вправи не повинні бути складними за виконанням; рекомендується виконання у поєднанні з вправами на відновлення дихання; рекомендується виконання вправ під спокійний, відновлювальний музичний супровід.

Важливим нюансом є доцільна організація та проведення дистанційних уроків фізичної культури: використання комплексів фізичних вправ максимально адаптованих до можливостей студентів; використання Інтернет ресурсів з коментарями; дозування навантаження; акцентування уваги на можливі помилки під час виконання кожної вправи; індивідуальний та диференційований підхід.