

БІЛОГУР В. Є.,
професор кафедри теорії методики
фізичного виховання та спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
доктор філософських наук, професор
КОТОВА О. В.,
доцент кафедри теорії методики
фізичного виховання та спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
кандидат педагогічних наук, доцент,
(м. Запоріжжя)

РУХОВА І ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Bilohur V. Y., Kotova O.V. Motor and physical activity of students of higher education during the remote form of organization of the educational process

Key words: motor, physical activity, higher education, distance form of education, student of higher education.

Особливості освітнього простору та специфіка педагогічного діяльності в умовах воєнного стану висуває сьогодні перед викладачем ряд нових вимог до особистості педагога, які в педагогічній науці визначаються як професійно значущі особистісні якості [1]. Здобувачі вищої освіти Мелітопольського державного педагогічного університету знаходячись в воєнному стані, в різних умовах і стресових ситуаціях продовжують займатися руховою активністю.

Законом України від 15.03.2022 № 2126-ІХ «Про внесення змін до деяких законів України щодо державних гарантій в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану» передбачено надання на час війни здобувачам освіти, працівникам закладів, установ освіти державних гарантій, які включають: організацію освітнього процесу в дистанційній формі або в будь-якій іншій формі, що є найбільш безпечною для його учасників; збереження місця роботи, середнього заробітку, виплата стипендії та інших виплат, передбачених законодавством.

Отже, рухова активність – є важливою складовою наших здобувачів, корисна як для фізичного, так і психологічного здоров'я. Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійким і життєздатнішим. Рухова активність та

регулярні фізичні навантаження, спрямовані на підвищення рівня фізичного розвитку та його підтримку. Важливо зважати у яких в сучасних умовах перебувають здобувачі вищої освіти і від цього залежить вид рухової активності [2-3].

Заняття фізичними вправами неодмінно покращують самопочуття, розвивають силові здібності, витривалість та вагу у довготривалій перспективі. В процесі рухової активності формується характер, вдосконалюється вміння управляти собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або утримуватися від ризику. Особливо для здобувачів вищої освіти де підвищується стійкість організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища. Війна всіх змусила перенести чимало стресу, а рухова активність зменшує рівень гормонів стресу і допомагає з цим боротися найефективніше. Рух позбавляє тривожності, страху, стресу і налаштовує на навчання, нові звершення задля перемоги України. Для цього кафедрою теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін запропоновано дистанційну роботу зі здобувачами на сайті ДОТ (дистанційних освітніх технологій).

Основною метою дистанційного навчання є запровадження освітніх послуг шляхом застосування інформаційно-комунікаційних технологій. Перше впровадження дистанційного навчання в освітній процес було дуже напруженим для всіх учасників освітнього процесу. Постало питання: яким чином забезпечити дистанційне навчання здобувачів вищої освіти з різних дисциплін і фізичне виховання не виняток. Але не всі розуміють необхідність такого навчання саме на заняттях з фізичної культури. Працюючи дистанційно, переважна кількість викладачів зіткнулася з проблемою нерозуміння здобувачами вищої освіти значення і необхідності щоденного виконання фізичних вправ. Тому перед кафедрою теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін постала задача більш детального пояснення поняття фізичного виховання та його ролі у розвитку та становленні людини як особистості. Головне, наші викладачі з дисциплін які викладаються на кафедрі постійно на зв'язку зі своїми студентами і постійно надають консультації. Викладачі постійно на зв'язку з нами студентами на відеоконференціях. На своїх сторінках вони пропонують лекційний матеріал, практичні заняття, самостійну роботу, пропонують виконання різних комплексів фізичних вправ, відео ролики, руханки для виконання. Фізична активність може бути своєрідною медитацією, що допомагає відволікатися від нав'язливих думок. Систематичне виконання фізичних вправ знижують загальний рівень напруги, покращують і стабілізують настрій, покращують сон і підвищують самооцінку [4].

Дослідження показують що заняття фізичними вправами ефективно знижують втомлюваність, допомагає підвищити пильність та концентрацію, а також покращити когнітивну функцію. Це особливо корисно під час

хронічного стресу, викликаного війною, адже він виснажує та знижує здатність зосередитися. Тільки систематичне виконання фізичних вправ стає запорукою міцного здоров'я, покращує фізичні якості, зміцнює імунітет і формує життєрадісну працездатну особистість [5]. Здобувачі які мають можливість тренуватися вдома, використовують навіть стільці, ліжка, пляшки, книжки в якості спортивного спорядження. Студенти які перебувають в безпечному місті, розпочали заняття на вулиці, в парку, на спортивних майданчиках [6].

На заході нашої країни є можливість відвідувати тренажерні залі. А ті студенти які працюють волонтерами, вони знаходяться у стані стресу і пересуваючи ящики та коробки вже виконують фізичні вправи на всі групи м'язів. Ті, що, на жаль, вимушені бути у бомбосховищах, радять робити самомасаж, це допомагає розігнати лімфу, яка застоюлась за години сидіння, і допомагає зняти набряк. Якщо висота дозволяє, то виконують різноманітні вправи, працюють зі спиною за допомогою базових вправ з гімнастики. Також, в сучасних умовах дуже приємно, що українські тренери перейшли тимчасово в режим онлайн і багато з них проводять безкоштовні тренування. Для підвищення загальної фізичної підготовки в воєнних умовах, також необхідно займатися: йога, пілатес, стретчинг, дихальна гімнастика, гімнастика для очей, звичайні руханки (вправи можна знайти на сайті ДФН).

Дистанційна форма навчання університету і кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького активно працює для студентів. Самоорганізація студентів закладів вищої освіти – головна складова успіху під час дистанційного навчання, студенти виконують запропоноване завдання та надсилають свої роботи для перевірки. Викладачі та студенти ведуть активну роботу в дистанційному режимі з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, забезпечуючи повноцінний освітній процес в умовах вимушеного обмеження рухової активності, перебування в укриттях під час повітряної тривоги поставили студентів у ситуацію, що дозволяє усвідомити особисту відповідальність за збереження власного здоров'я та життя.

Список використаних джерел:

1. Счастливец В. І., Рожченко В. М. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації*, 3 травня – 13 червня 2022 року. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 420.
2. Самоленко Т.В., Гордійчук Б.В., Дембіцька О.О. Рухова активність студентів в рамках дистанційного навчання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав, 2020. Вип. 4 (60). Ч. 4. С. 139-140.
3. Гришко С. В., Непша О. В. Формування здоров'язбережувального освітнього простору закладу вищої школи *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 13 квітня 2023 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. Справ, 2023. С. 169-172.

4. Дистанційне навчання як сучасна освітня технологія: матеріали міжвузівського вебінару (м. Вінниця, 31 березня 2017 р.) / відп. ред. Л. Б. Ліщинська. Вінниця : ВТЕІ КНТЕУ, 2017. С. 102-106.

5. Луценко І. М. Дистанційне навчання: особливості організації навчальних занять з фізичного виховання. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 13 квітня 2023 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 110-113.

6. Кречетова Д. Яким має бути навчання під звуки сирен? URL : <https://lifepravda.com.ua/society/2022/04/8/248148/>.

ГРИБАН В. Г.,
*професор кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Заслужений працівник народної освіти України,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
доктор біологічних наук, професор*
СКРИПЧЕНКО І. Т.,
*завідувачка кафедрою фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
(м. Дніпро)*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕКИ ЗДОРОВ'Я

Gryban V. G., Skrypchenko I. T. Physical Education as a Factor of Formation of Health Safety.

Key words: physical education, health safety, public health, healing effect, prevention.

Сучасне суспільство характеризується надмірною інформативністю, інтенсивним ритмом життя, браком часу, непередбаченістю дій по відношенню до своїх членів, катастрофічними протиріччями. Все це разом взяте плюс негативні екологічні та соціально-психологічні чинники стають загрозою для здоров'я та життя людини. Вистояти в цих умовах може людина, яка цілеспрямованою діяльністю на основі сформованих потреб набула доброї фізичної форми та психологічної стабільності, дотримується здорового способу життя, який гарантує до 50 % здоров'я.

Окрім фізичної форми, яка є основою фізичного здоров'я, велике значення мають і інші характеристики здоров'я людини – психічне, духовне, моральне, репродуктивне. Разом взяті вони свідчать про гармонійність розвитку людини [1].