

СОКОЛОВА Л. О.,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
ДВНЗ «Український державний
хіміко-технологічний університет»,
кандидат технічних наук, доцент

СЕМЕНОВА Л. С.,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
ДВНЗ «Український державний
хіміко-технологічний університет»,
кандидат медичних наук, доцент

ОХРОМІЙ Г. В.,
професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
ДВНЗ Український державний
хіміко-технологічний університет,
доктор медичних наук, професор

КИРИЧЕНКО А. М.,
старший викладач кафедри
фізичної культури, спорту та здоров'я,
ДВНЗ Український державний
хіміко-технологічний університет

ТОКМАКОВА С. В.,
старший викладач кафедри
фізичної культури, спорту та здоров'я,
ДВНЗ Український державний
хіміко-технологічний університет

ЯРОВИЙ В. Є.,
викладач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
ДВНЗ Український державний
хіміко-технологічний університет
(м. Дніпро)

СУЧАСНА ПІДТРИМКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ У ДИСТАНЦІЙНОМУ РЕЖИМІ НАВЧАННЯ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СЬОГОДЕННЯ

Sokolova L. O., Semenova L. S., Okhromii H. V., Kyrychenko A. M., Tokmakova S. V., Yaroyi V. Ye. Modern support for the development of physical education of Ukrainian youth in the distance mode of education in the period of the present war.

Keywords: healthy lifestyle, military actions, student youth, psycho-emotional state.

Сучасне життя молоді в Україні сьогодні є складним і неоднорідним, що залежить від багатьох факторів, включаючи воєнний стан, економічну забезпеченість сім'ї, освітній рівень, місце проживання та інші соціальні чинники. Серед головних проблем, з якими стикаються українські молоді

люди, можна виділити: високе безробіття та низькі заробітки у багатьох регіонах країни, що ускладнює старт у кар'єрі та самостійне життя; обмежені можливості для здобуття вищої освіти та професійної підготовки у зв'язку з браком бюджетних місць в університетах, високою вартістю навчання у приватних вишах та необхідністю постійного підвищення кваліфікації; низький рівень соціального захисту, відсутність гарантованих соціальних пільг та заходів підтримки молодих сімей; невизначеність та нестабільність у політичній та економічній сферах, що ускладнює планування на майбутнє та зміцнення впевненості у завтрашньому дні. Однак, слід зазначити, що українська молодь також має багато переваг, включаючи швидке освоєння нових технологій, знання кількох мов, глобальну орієнтованість та високий потенціал для розвитку в різних сферах діяльності.

Під час війни деякі школи, коледжі та університети були фактично закриті на певний термін через загрозу життю та здоров'ю учнів та викладачів. У даному випадку дистанційна форма навчання дозволила продовжити освітній процес без переривань. Сьогодні дистанційне навчання є особливо актуальним для студентів, які мешкають у зонах конфлікту, де доступ до традиційних форм освіти обмежений. Дистанційне навчання надає їм можливість продовжувати освіту без необхідності залишати свої будинки та не наражати себе на ризик.

Розвиток фізичного виховання молоді у дистанційному режимі навчання є додатковим викликом, який необхідно вирішувати в даний час, коли багато навчальних закладів знаходяться в онлайн-форматі навчання. Наступні рекомендації можуть допомогти у цьому процесі [1-3]:

1) створення спеціалізованих програм фізичної активності доступних через Інтернет. Це можуть бути відеоуроки, онлайн-тренування, мобільні програми та інші ресурси, які допоможуть студентам підтримувати свою фізичну форму.

2) інтеграція фізичної активності у навчальні плани та розклади. Викладачі можуть включати до своїх уроків невеликі фізичні вправи, які допоможуть студентам підтримувати свою фізичну активність.

3) організація онлайн-тренувань та віртуальних занять з тренерами та спеціалістами з фізичного виховання. Це може стати чудовою можливістю для студентів спілкуватися з професіоналами, отримувати поради та рекомендації щодо покращення своєї фізичної форми.

4) регулярна мотивація та підтримка з боку викладачів та адміністрації. Важливо створити атмосферу, яка стимулюватиме студентів до занять спортом та фізичною активністю. Викладачі можуть регулярно нагадувати студентам про важливість фізичної активності та підтримувати їх у зусиллях.

5) організація спортивних заходів у онлайн-форматі. Це можуть бути віртуальні змагання, онлайн-турніри та інші події, які сприятимуть розвитку спортивних навичок та мотивуватимуть студентів до занять фізичною активністю.

Загалом розвиток фізичного виховання молоді у дистанційному режимі навчання потребує тісної взаємодії між викладачами, адміністрацією та студентами.

Модернізація системи фізичного виховання студентів під час війни в Україні може мати декілька основних напрямів. По-перше, необхідно забезпечити безпеку студентів під час проведення занять фізичною культурою. Для цього слід враховувати можливі загрози з боку бойових дій та вживати відповідних заходів для мінімізації ризиків. По-друге, важливо адаптувати програми фізичного виховання до умов воєнного часу. Студенти можуть відчувати емоційний стрес, втому та інші негативні ефекти у зв'язку із ситуацією в країні, тому слід забезпечити достатню дозу фізичного навантаження, але без надмірної напруженості. По-третє, можна використовувати фізичне виховання як засіб для зміцнення духовного та психологічного здоров'я студентів. Це може бути досягнуто шляхом включення елементів медитації, йоги та інших практик, які можуть допомогти студентам справлятися зі стресом та тривожністю [4]. Нарешті, модернізація системи фізичного виховання студентів під час війни може включати такі аспекти, як використання нових технологій для більш ефективного моніторингу прогресу студентів, створення більш доступних і зручних тренувальних засобів тощо.

Таким чином, модернізація системи фізичного виховання студентів під час війни має враховувати особливості ситуації в країні та допомагати студентам зберігати своє здоров'я та фізичну форму, а також справлятися зі стресом та емоційною напруженістю.

Також слід звернути увагу та можливість зміни статусу студентської молоді та призову їх до лав ЗСУ. У такому випадку основною метою модернізації системи фізичного виховання стає забезпечення фізичної підготовки та здоров'я військовослужбовців, які б могли ефективно виконувати свої завдання на полі бою [5]. Основними кроками у модернізації системи фізичного виховання під час війни можуть стати: 1) розробка спеціалізованих тренувань, які допоможуть військовослужбовцям покращити свої фізичні навички, необхідні при виконанні військових завдань (це може включати вправи, спрямовані на збільшення сили, витривалості, швидкості та гнучкості); 2) розробка системи моніторингу та контролю фізичної підготовки військовослужбовців з метою отримання достатнього фізичного навантаження; 3) розробка спеціалізованих програм відновлення після поранень і травм для ефективної допомоги військовослужбовцям у відновленні своєї фізичної форми; 4) введення нових технологій у фізичне виховання, таких як віртуальна реальність, які можуть допомогти військовослужбовцям ефективніше тренуватися та готуватися до бойових дій; 5) розробка системи заохочення, що може включати премії та інші заохочення для військовослужбовців, які виявляють високий рівень фізичної підготовки та демонструють відмінні результати у виконанні військових завдань; 6) створення спеціалізованих центрів фізичного виховання та

реабілітації, які надаватимуть висококваліфіковану допомогу військовослужбовцям щодо відновлення фізичної форми та реабілітації після отримання поранень.

В цілому, фізичне виховання має особливе значення, оскільки воно допомагає військовослужбовцям зберегти свою фізичну форму та готовність до виконання завдань на полі бою, а також зміцнює дисципліну та самодисципліну, які є необхідними якостями для будь-якого військовослужбовця.

Отже, фізичне виховання залишається важливою складовою розвитку здорової та активної молоді. З появою дистанційного навчання в Україні була необхідність забезпечити молодь можливістю займатися фізичним вихованням вдома. Один з найбільш поширених способів підтримки фізичної культури українських студентів у дистанційному режимі є проведення відеозанять та вебінарів з фізичного виховання, онлайн-тренувань, використання мобільних програм та інших ресурсів.

Список використаних джерел:

1. Екстрене дистанційне навчання в Україні : Монографія / За ред. В. М. Кухаренка, В.В. Бондаренка. Харків.: Вид-во КП «Міська друкарня», 2020. 409 с.
2. Самохвалова І.Ю., Харченко С.М. Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2022. № 11. С. 157-162.
3. Кожокар М.В., Слобожанінов П.А. Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн-занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. *Молодий вчений*. 2020. 11 (87). С. 231-233.
4. Кириченко О.В., Атаманюк С.І. Використання оздоровчих вправ йоги на заняттях фізичної культури студентів спеціальних медичних груп. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 3К (131). С. 171-175.
5. Височіна Н., Білошицький В., Малахова О. Фізична підготовка і спорт у збройних силах України: проблеми та перспективи. *Військова освіта*. 2021. 1 (43). С. 43-54. Doi : 10.33099/2617-1783/2021-43/43-55.