

ЛУЧКО О.Р., старший викладач

ДОВЖЕНКО С.С., старший викладач

*Український державний університет залізничного транспорту
м. Харків, Україна*

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Зазвичай вплив на організм студентів має зміна звичайного способу життя (особливо на 1 – 2 курсах), оскільки вони дуже чутливі до порушення буденності. Тому їм потрібно вчитися поєднувати нові сфери життя, створювати певний режим, головне місце в якому займає навчання, а другорядне (але не менш важливе) – фізичне виховання. Заняття фізичним вихованням дозволяють покращити своє самопочуття шляхом виконання навіть нескладних вправ.

Використання різноманітних видів фізкультурної діяльності у навчальному процесі сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, організації дозвілля. Вони створюють умови пізнання власних можливостей [2, с. 3].

Спочатку карантинні обмеження, а зараз військові дії на території України створили і створюють масу проблем для викладачів та здобувачів вищої освіти, школярів, адже це справжній виклик до звичайного всім життя. Перед викладачами постала проблема: як використовувати дистанційні платформи навчання з дисципліни «Фізичне виховання» з користю для здоров'я та пізнання студентів?

З розвитком комп'ютерних технологій з'являються нові форми заохочування молоді до спорту, навіть онлайн. Варто зазначити, що ефективність вправ визначається результатом, тому що саме студент має бути зацікавлений і проявляти інтерес, бажання отримати знання, коли працює на заняттях та поза ними. Недостатньо лише зберігати здоров'я, його треба підтримувати, а для цього потрібно працювати над розвитком своїх здібностей і можливостей кожного дня.

Безперечно зрозуміло, що дистанційна форма навчання має свої недоліки: поганий інтернет-зв'язок, відсутність належного нагляду за виконанням вправи з боку викладача, необхідність формування самостійності, додаткової мотивації та ін. Однак, у цьому маються і свої плюси, а саме: студент може сам організувати своє життя і займатися спортом, коли має бажання, час і можливість, а від цього ефективність занять фізичними вправами збільшується.

Слід наголосити й на проблему дистанційного навчання, виділяючи не тільки фізичний, але й психологічний стан здобувачів вищої освіти. Індивідуальне навчання може призвести до появи психологічних проблем через почуття ізольованості, невміння налагодити контакт, що інколи є причиною

стресу. В такій ситуації виконання фізичних вправ на заняттях з групою чи поза ними допомагає студентам легше подолати стресовий стан.

Проводячи безліч годин за навчанням, студентам бажано приділяти увагу фізичним навантаженням. Певною мірою для цього існують профілактичні фізичні вправи, які слід виконувати через 1,5 – 2 години навчання по 5 – 10 хвилин. Їх виконання надає стимулюючий ефект.

Безперечно, що здобувачі вищої освіти краще адаптуються до занять фізичними вправами на практичних заняттях у спортзалах та стадіоні університету. Нажаль, зараз в нашій країні важкий час через агресію РФ, але й дистанційне навчання надає студентам можливість самостійно отримувати необхідні знання, користуючись привабливими ресурсами, що дозволяє зробити процес навчання більш цікавим.

Основним завданням тренера-викладача на заняттях з фізичного виховання є трансляція здобувачам вищої освіти важливості спорту, його плюсів для організму та стану здоров'я у цілому, а також творчий підхід до проведення занять. В онлайн-умовах проведення занять можна знайти безліч альтернативних підходів, які мають бути ефективними, а саме: студент може самостійно підготувати руханку, презентацію з актуальними фізичними вправами на ту чи іншу частину тіла, а викладач може відкоригувати роботу студента, надати поради; проведення онлайн-конференцій з застосуванням та використанням відео-тренувань, відео-уроків з технічними елементами та руховими навичками і лайфхаками, які допомагають правильно виконувати певні вправи, щоб не отримати травму і збільшити ефективність занять. Ефективним є варіант додаткових завдань, які пропонує викладач, а студент може отримати додаткові бали, що без сумніву достатньо добре мотивує на співпрацю.

Створення міні-флешмобів, онлайн-змагань серед студентів різних факультетів, присвячених різним подіям, надають можливість обмінюватися новими вправами, передавати естафету один одному, вдосконалюватися кожного разу під час виконання вправ. Також створюється комунікація серед студентів, не зважаючи на онлайн-зв'язок. Отже, відбувається ефективна робота над фізичним станом кожного учасника заходу, а також студенти з задоволенням проводять час, фізично працюють, знайомляться та отримують оцінку за свою працю.

Студенти можуть нехтувати звичайними нормами виконання фізичних вправ, тому що контроль за їх активністю практично відсутній, але існують альтернативні види занять і їх має запропонувати тренер-викладач. Рухомий спосіб життя – це не тільки прагнення студента, але й викладача, який допомагає шукати шляхи для його реалізації.

Україні необхідне покоління з високим рівнем освіченості, культури і здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо і продуктивно діяти у будь-якій галузі соціальної практики. Тому збереження здоров'я громадян України є винятковою актуальною програмою сьогодні [1, с. 5].

Список використаних джерел

1. Семко Л.М. Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій у процесі фізичного виховання: метод. розробка. Київ : 2021. 46 с.

2. Согоконь О.А., Донець О.В., Гогоць В.Д. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посібник. Полтава : Сімон, 2021. 256 с.

ЛУЧКО О.Р., старший викладач

КРИКУНОВА Д., здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

*Український державний університет залізничного транспорту
м. Харків, Україна*

**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
ЗАЛІЗНИЧНИКА У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) як і раніше залишається обов'язковою та невід'ємною частиною фізичного виховання майбутніх спеціалістів. Вона спрямована на вибіркове використання засобів і методів фізичного виховання з метою розвитку професійно значущих психофізичних якостей, рухових здібностей, а також забезпечення високого рівня працездатності для повноцінної реалізації фахівця в обраній професії. При цьому термін «професійно-прикладна фізична підготовка» підкреслює прикладну профільовану частину фізичного виховання. Основним завданням ППФП студентів закладу вищої освіти залізничного транспорту (на прикладі Українського державного університету залізничного транспорту) є формування за допомогою фізичної культури і спорту професійно важливих якостей і властивостей майбутніми фахівцями залізничного транспорту [2].

Суттєве значення для конкретного змісту ППФП фахівців залізничного транспорту мають типові показники праці, а саме галузь виробничої діяльності і вид праці, виробничі операції, типи рухової діяльності, які переважають, знаряддя праці, форми організації праці та інші особливості виробництва. Кожний з цих показників потребує вияву певних фізичних та психічних якостей і рухових навичок. Наприклад, праця, що пов'язана з керуванням автоматами та технічними системами (операторська, диспетчерська діяльність тощо), потребує