

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Донець О. В., Бугай В. І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Постановка проблеми. Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є основним завданням, яке стоїть перед викладачем фізичного виховання закладу вищої освіти. Раціонально організовані урочні і позаурочні форми з фізичного виховання, дотримання правил особистої гігієни і режиму дня, організація раціонального харчування повноцінно забезпечують гармонійний розвиток молодого організму, сприяють зміцненню здоров'я, покращенню працездатності, посиленню компенсаторних можливостей організму, підвищенню його опірності, дозволяють сформувати в молодій людині здоровий стиль життя.

Утім, в умовах карантину заходів, які передбачають повну ізоляцію людини, керовані заняття фізичною культурою стають неможливими. Це вимагає зміни цільових векторів у напрямі організації та контролю за самостійними заняттями фізичною культурою студентів.

Самостійні заняття є основними формами організації дистанційної освіти. Дистанційна освіта передбачає можливість навчатися та формувати компетентності віддалено від навчального закладу в зручний час, за допомогою освітніх ресурсів і програм, включно з наявними в Інтернеті.

Мета дослідження – обґрунтувати шляхи збереження й підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу. Для забезпечення студентів методичною інформацією щодо організації самостійних занять фізичною культурою доречно використовувати різні інтернет додатки. За допомогою цих ресурсів викладач має змогу скерувати студентів на дозоване виконання фізичних вправ, що сприятиме збереженню норм рухової активності студентів. Для забезпечення рухової діяльності студентам пропонується виконувати комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, ходьбу і біг, комплекси загальнорозвивальних вправ упродовж дня.

У комплекс ранкової гігієнічної гімнастики слід включати вправи для всіх груп м'язів, на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми), можна включати вправи зі скакалкою, еспандером, м'ячами. Необхідно поступово підвищувати навантаження, з максимумом у середині і в другій половині комплексу. Кожну вправу слід починати в повільному темпі з низькою амплітудою рухів та поступово збільшувати до середніх величин.

Збільшення і зменшене навантаження має бути хвилеподібним. Дозування фізичних вправ, тобто збільшення чи зменшення їх інтенсивності і обсягу, забезпечується: зміною вихідних положень; зміною амплітуди рухів; прискоренням чи уповільненням темпу; збільшенням чи зменшенням числа повторень вправ; включенням до роботи більшої чи меншої кількості м'язових груп; збільшенням чи скороченням пауз на відпочинок. Ранкова гігієнічна гімнастика повинна поєднуватися з самомасажем і загартовуванням. Відразу після виконання комплексу рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба і рук (5-7 хв.) і водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування [3].

При можливості, за умов послаблення карантинних заходів, рекомендується виконувати ходьбу і біг на свіжому повітрі в лісопарках. Ходьба покращує обмін речовин в організмі, активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Інтенсивність фізичного навантаження при ходьбі і бігові легко регулюється відповідно до стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості і тренуваності. Ефективність впливу ходьби та бігу на організм людини залежить від довжини кроку, швидкості пересування, тривалості. Перед тренуванням необхідно зробити коротку розминку. При визначенні фізичної навантаження треба враховувати ЧСС. Пульс підраховується у процесі короточасних зупинок під час й після закінчення тренування [2].

Також варто запропонувати студентам опції при бігові й зорієнтувати на такі зони інтенсивності: комфортна зона – бігуна супроводжує відчуття приємного тепла, ноги працюють легко, подих здійснюється через ніс, бігун легко підтримує обрану швидкість, виникає бажання бігти швидше; зона комфорту і малих зусиль – заважає легка втома, швидкість бігу зберігається з незначним зусиллям; зона напруженої тренування – ноги дещо важчають особливо в ділянці стегна, бракує повітря на вдиху, швидкість зберігається силою волі; змагальна зона – ноги важчають, дихання напружене з великою частотою [1].

Закінчуючи тренувальну ходьбу чи біг, треба поступово знизити швидкість, щоб у останні 5-10 хв. ЧСС знизилася до 80-96 уд./хв. Через 8-10 хв. після закінченні тренування ЧСС має відповідати ЧСС спокою. Збільшення дистанції і швидкості ходьби та бігу має наростати поступово.

Під час виконання завдань з різних дисциплін студенти певних психоемоційних навантажень. Тривале нервово напруження в умовах гіподинамії призводить до зниження інтенсивності загального та периферичного кровообігу, венозного застою, погіршення кровопостачання головного мозку, що зумовлює виникнення перевтоми, зниження розумової працездатності. Для профілактики такого стану необхідно виконувати фізичні вправи через кожні 1,5-2 год., тривалістю 5-6 хв. Фізкультпауза передбачає виконання 4-6 вправ для м'язових груп,

які мали найбільше статичне напруження (м'язи рук, шиї, плечового поясу, тулуба, тазу). Послідовність і методика виконання комплексів фізкультпаузи такі ж, як і при виконанні РГГ.

Висновки. Фізична культура є основним засобом збереження норм рухової активності, зміцнення здоров'я. Для забезпечення рухової діяльності студенти повинні виконувати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, ходьбу і біг, комплекси загальнорозвивальних вправ упродовж дня. Для забезпечення студентів методичною інформацією щодо організації самостійних занять доречно використовувати різні інтернет ресурсів. За допомогою них викладач має змогу скерувати студентів на дозоване виконання фізичних вправ.

Список використаних джерел:

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учеб. пособ. / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 270 с.
2. Свириденко О. О. Засоби ведення здорового способу життя : навч.-метод. посіб. / О. О. Свириденко. – Полтава : Техсервіс, 2008. – 52 с.
3. Язловецький В. С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. / В. С. Язловецький, В. С. Жданова, А. Л. Турчак. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 204 с.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТКУ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Жамардій В. О.

*Українська медична стоматологічна академія
(Полтава)*

Постановка проблеми. Методична система створювала можливість для студентів не лише отримувати фундаментальні знання, формувати вміння та навички, які необхідні в майбутній професійній діяльності, а й навчити самостійно здобувати потрібну інформацію. Одним із завдань було створення освітнього середовища, яке здатне забезпечувати самостійну пізнавальну активність студента шляхом упровадження в фізкультурно-оздоровчу діяльність фітнес-технологій. Це вимагало створення відповідних педагогічних умов, реалізація яких забезпечувала успішну проектувальну діяльність та визначали місце методичної системи в освітньому процесі з фізичного виховання. Педагогічні умови – це категорія, що визначається як система певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, що об'єктивно склалися чи суб'єктивно створені та необхідні для досягнення конкретної педагогічної мети [4]. Організаційні психолого-педагогічні