

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ Й ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ: ЯК ПІДТРИМУВАТИ ФОРМУ БЕЗ ТРАДИЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.

Вишневський Олег,

здобувач вищої освіти спеціальності 122 Комп'ютерні науки

Миколаївський національний аграрний університет

м. Миколаїв, Україна

***Анотація:** у роботі розглядається вплив дистанційного навчання на фізичну активність студентів та шляхи підтримки фізичної форми без традиційних занять. Аналізуються проблеми малорухливого способу життя, викликаного онлайн-освітою, а також можливості використання сучасних технологій, домашніх тренувань та нестандартних підходів до активності.*

***Ключові слова:** фізична активність, дистанційне навчання, малорухливий спосіб життя, онлайн-тренування, здоровий спосіб життя, студенти, спорт, мотивація, гаджети для фітнесу, психологія руху.*

Зміни, що відбулись в українській освітній системі останнім часом, пов'язані з вимушеним переходом на дистанційне навчання, викликали гостру потребу та дали можливість аналізу результативності віддаленого навчання. Перехід на технології дистанційного навчання уже викликав несприятливі зміни функціонального стану студентів через низький руховий компонент та значне психічне напруження. Така ситуація вимагає вдосконалення раціональної організації рухової діяльності студентів при дистанційному навчанні [1].

Дистанційне навчання передбачає тривале перебування перед комп'ютером, що у свою чергу знижує рівень активності, адже студенти позбавлені можливості рухатися між аудиторіями, займатися спортом у рамках університетських секцій або просто активніше проводити вільний час. Тому надзвичайно важливо знайти ефективні способи інтегрувати фізичну активність у повсякденне життя, навіть без доступу до традиційних занять у спортивних залах або відкритих майданчиках.

Одним із ключових аспектів підтримки фізичної форми є свідоме планування рухової активності. Оскільки час, витрачений на дорогу до університету, прогулянки між парами та інші форми руху значно скоротився, необхідно штучно компенсувати цю втрату. Наприклад, замість ранкової дороги на навчання можна впровадити коротку зарядку або розминку, яка включатиме динамічні вправи для пробудження організму. Це може бути легкий біг на місці, присідання, нахили, махи руками та ногами. Головне – створити звичку щоденної активності, яка допоможе підтримувати тонус м'язів та покращувати кровообіг.

Сучасні цифрові технології надають безліч можливостей для підтримки фізичної активності в умовах дистанційного навчання. Фітнес-додатки, такі як Nike Training Club, Freeletics, Adidas Training, MyFitnessPal, Strava та інші, дозволяють обирати тренування відповідно до рівня фізичної підготовки, надають рекомендації з харчування та відстежують прогрес. Окрім цього, розумні гаджети, такі як фітнес-браслети або смарт-годинники, можуть нагадувати про необхідність рухатися, аналізувати активність та мотивувати до тренувань.

Ще одним ефективним методом є активні перерви під час навчання. Відомо, що тривале сидіння негативно впливає на організм, зокрема спричиняє проблеми з поставою, напруження в спині та ший, а також зниження загальної працездатності. Тому рекомендується кожні 30-40 хвилин робити невеликі перерви для руханки – це може бути серія коротких вправ, йога, дихальні техніки або навіть танці під улюблену музику.

Дослідження показують, що такі короткі активності значно покращують концентрацію уваги та загальне самопочуття.

Окрім спеціальних тренувань, фізичну активність можна інтегрувати у щоденну рутину. Наприклад, замість використання ліфта обирати сходи, більше ходити пішки або використовувати велосипед для поїздки. Якщо житловий простір дозволяє, можна облаштувати вдома невеличкий тренувальний куточок з мінімальним обладнанням – гантелями, фітнес-резинками, килимком для йоги. Це допоможе займатися спортом у зручний час без необхідності виходити з дому.

Однією з важливих складових успіху є мотивація. Для багатьох студентів складно змусити себе займатися спортом самостійно, тому варто шукати додаткові стимули: приєднуватися до онлайн-челенджів, тренуватися разом із друзями у форматі відеозв'язку, ставити перед собою конкретні спортивні цілі. Наприклад, можна запланувати пробіг певної дистанції за місяць, навчитися виконувати певні вправи або покращити показники витривалості.

Не варто забувати про психологічний аспект фізичної активності. Рух не лише підтримує фізичне здоров'я, а й допомагає знімати стрес, покращує настрій та загальний рівень енергії. Доведено, що під час фізичних вправ організм виробляє ендорфіни – гормони щастя, які сприяють зниженню рівня тривожності та депресії. Тому регулярна активність є важливим інструментом для підтримки не лише фізичної, а й ментальної рівноваги студентів.

Важливу роль у формуванні звички до рухової активності відіграє підтримка з боку університетських структур. Освітні заклади можуть організовувати онлайн-лекції з фізичної культури, розробляти інтерактивні завдання, пов'язані з активністю, або навіть впроваджувати змагальні елементи серед студентів. Такі ініціативи можуть суттєво підвищити рівень залученості та допомогти студентам дотримуватись активного способу життя, незважаючи на обмеження дистанційного навчання.

Дистанційна освіта має право існувати поряд з очною формою навчання і бути її логічним поєднанням та взаємо-доповненням. Вона має значні можливості у неперервності та систематичності самостійної роботи студентів; підвищує ефективність контролю за цим видом роботи з боку викладача; сприяє саморозвитку та самовдосконаленню викладацької майстерності; підвищує якість теоретичних та методичних знань; надає студентам право вибору виду фізкультурно-спортивної діяльності та вільного вибору часу для занять; надає рівні права для залученості студентів з різними ступенями проблем у стані здоров'я [2].

Підсумовуючи, можна сказати, що дистанційне навчання не повинно бути причиною зниження фізичної активності. Навпаки, воно відкриває нові можливості для самостійного планування спортивних занять, використання цифрових технологій та пошуку альтернативних способів підтримки здорового способу життя. Інтеграція рухової активності у щоденну рутину, активні перерви під час навчання, мотивація та правильний підхід до організації фізичного навантаження дозволять студентам залишатися у формі навіть без традиційних занять у спортивних залах.

Список використаних джерел:

1. Слухенська, Р. В.; Решетілова, Н. Б.; Єрохова, А. А.; Маланій, В. І. Специфіка фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/37794> (дата звернення: 23.02.2025).
2. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Іванов О. В.; Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину.
URL: https://journals.urau.ua/frir_journal/article/view/209415/282650 (дата звернення: 23.02.2025).

Анотація: in this work examines the impact of distance learning on students' physical activity and ways to maintain physical fitness without traditional classes. The problems of a sedentary lifestyle caused by online education are analyzed, as well as the possibilities of using modern technologies, home workouts, and non-standard approaches to activity.

Ключові слова: physical activity, distance learning, sedentary lifestyle, online training, healthy lifestyle, students, sports, motivation, fitness gadgets, movement psychology.

Науковий керівник:

Охрімчук І.В.,

викладач кафедри фізичного виховання

Миколаївський національний аграрний університет