

ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Краснобаєва Тетяна, Галайдюк Микола

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
tetiana.krasnobaieva@vspu.edu.ua*

Постановка проблеми. Наразі, фізична культура і спорт, фізичне виховання у вищих навчальних закладах є нагальною потребою, важливою необхідністю, викликаною епідемією та військовим станом. Дистанційне навчання негативно впливає на організм студентів, тривале сидіння за комп'ютером впливає на морфологічний та функціональний стан і спричиняє незворотні зміни. То ж, важливість найбільш раціонального використання фізичних вправ і значення рухової активності в сучасних умовах є темою нашого дослідження.

Обговорення результатів дослідження. Сьогодні постає проблема фізичної та психологічної підготовленості до непростих кризових ситуацій та викликів, з якими доводиться стикатися кожному студенту у повсякденному житті. Психологи стверджують, що наразі в українців часто спостерігається депресія, неврівноваженість, відчай і нерідко – агресія. То ж, збереження фізичного та психологічного здоров'я студентів є безперервний процес, який передбачає своєчасне попередження змін у їх фізичному та психічному стані.

Перехід до активного рухового способу життя супроводжується позитивними зрушеннями в стані серцево-судинної системи та обмінних процесів організму людини. Систематична фізична активність, фізичні вправи покращують умови життєдіяльності, забезпечують швидке відновлення і є важливою умовою запобігання стресів, захворювань опорно-рухового апарату та інших систем організму. Рухова активність посилює механізм профілактичної дії м'язової діяльності, що сприяє покращенню загального стану організму і значно підвищує потенційні можливості всіх функцій людини.

Рекомендації. В умовах дистанційного навчання під час занять фізичними вправами важливо дотримуватись наступних вимог:

Помірність. Для ефективного тренування починати треба з легкої розминки і поступово збільшувати навантаження.

Самоконтроль. Пульс, тиск, відпочинок.

Регулярність. Не допускати тривалих перерв. Займатися в один і той же час.

Література

1. Білогур В.С. Становлення та розвиток парадигми філософії спорту в умовах глобалізації. Гуманітарний вісник ЗДІА, 2015. №60. С. 78-89.

2. Краснобаєва Т. М., Галайдюк М.А. Підготуй себе сам. – 2010. – с. 286
3. Потьомкін І. А. «Формула здоров'я» - К.: Молодь, 1988р – 112с
4. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК, 2018. 252 с.
5. Фурман Ю.М., Мірошніченко В.М., Драчук С.П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. К.: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2013. 184 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА У ЗВО ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦЯ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Кульчицька Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
iravin82@ gmail.com*

Постановка проблеми. Якісна підготовка майбутніх фахівців залишається однією з головних проблем в галузі вищої освіти [1-4].

Метою підготовки кадрів є розвиток у майбутніх фахівців професійно значущих якостей особистості, їх інтелектуального потенціалу, можливостей, інтересів, нахилів, мотивів і ціннісних настанов [4]. Одне з провідних місця займає і процес фізичної підготовки, який здійснюється в межах вивчення спортивно-педагогічних дисциплін навчального плану.

Обговорення. Вивчення дисциплін практичної підготовки покликане забезпечити якісну підготовку студентів до виконання їх майбутніх професійних обов'язків, а саме виконання функцій спортивного педагога. До числа таких функцій відносяться: комунікативна, організаторська, науково-дослідна, гностична та ін. [2, 5].

Спортивні дисципліни, як освітні компоненти програми, посідають вагоме місце серед інших дисциплін, оскільки забезпечують специфічні особливості діяльності спортивного педагога однією з яких є наявність необхідного рівня фізичної підготовленості.

Умови професійної діяльності спортивного педагога пов'язані із необхідністю демонстрації техніки фізичних вправ різних видів спорту, з виконанням фізичного навантаження разом з учнями різних вікових груп, високою психічною напругою пов'язаною з постійною відповідальністю за