

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Дистанційне навчання під час воєнного стану викликає численні проблеми, особливо коли розмова йде про фізичне виховання. Фізична активність та заняття спортом є невід'ємною частиною здорового розвитку студентів у будь-якому контексті. Однак, під час воєнного стану, коли навчальні заклади залишаються закритими, визначити і забезпечити належні умови для фізичної активності стає надзвичайно складно.

Під час воєнного стану, коли проводиться дистанційне навчання, фізичне виховання може зазнавати ряду проблем:

- Відсутність доступу до спортивного обладнання та тренерів:

Часто у навчальних закладах є спеціалізовані спортивні споруди та обладнання, які допомагають студентам займатися фізичною активністю та розвиватися. Але під час воєнного стану, коли всі заклади закриті, студенти втрачають доступ до цих ресурсів. Це може призводити до зменшення фізичної активності та загального скачка здоров'я.

- Обмежений простір:

При воєнному стані значно обмежується простір для занять фізичною активністю. Багато сімей змушені залишатися у своїх квартирах або житлових комплексах, тому вони не можуть вийти на вулицю для занять спортом або інших фізичних вправ. Це також може призводити до зростання сидячого способу життя та загального погіршення фізичного здоров'я людей.

- Психологічні труднощі:

Воєнний стан може мати великий вплив на психологічний стан студентів.

Стрес, тривога та страх можуть ускладнити проведення фізичних занять та навіть призвести до втрати інтересу до них.

- Забруднене середовище:

Воєнний стан може призвести до забруднення повітря, води та ґрунту хімічними речовинами або відходами військових операцій. Це може містити загрозу для здоров'я та безпеки людей під час проведення фізичних занять.

- Втрата доступу до інформації:

Студенти можуть втратити доступ до цифрових ресурсів, які використовуються для навчання та виконання вправ під час дистанційного фізичного виховання.

- Відсутність мотивації:

Студенти можуть втратити мотивацію до фізичних занять під час воєнного стану через загальну невизначеність та невпевненість у майбутньому.

Однак, незважаючи на ці проблеми, є кілька шляхів для подолання труднощів фізичного виховання під час дистанційного навчання воєнного стану.

1. Перш за все, викладачі повинні надавати студентам конкретні вказівки і рекомендації щодо вправ, які можна робити вдома без спеціального обладнання. Це можуть бути звичайні зарядки, йога або інші вправи, що не вимагають великого простору або специфічного спортивного обладнання.

2. ВУЗам слід також надати можливість студентам брати участь у спортивних відео та онлайн трансляціях. Це можуть бути заняття зі спортивного танцю, фітнесу,

йоги або інших видів фізичної активності. Це дозволить студентам залишатися активними та отримувати користь від фізичної активності, навіть під час відсутності спортивних споруд.

У підсумку, проблеми фізичного виховання при дистанційному навчанні під час воєнного стану є серйозним викликом. Однак, застосування новітніх технологій та надання студентам доступу до спортивних ресурсів в інтернеті може допомогти подолати ці труднощі та забезпечити продовження фізичної активності та розвитку під час цього непростого періоду.

Література:

1. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. 4.1. – Черкаси: АНТЕЇ, 2005.

2. Вейнберг, Роберт С. Психологія спорту. Підручник. 2014. с.318–335.

Під керівництвом: ст. викл. кафедри ФВ, І.В. Підситкова