

SECTION 24.

PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL THERAPY

Коноваленко О.К.

доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

Коновалов Д.О.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Останні роки були свідками значного розвитку дистанційного навчання, яке стало популярним інструментом освіти. Завдяки технологічному прогресу, студенти мають можливість отримати знання без прямої фізичної присутності в учбовому закладі. Однак, разом із зростанням популярності дистанційного навчання виникає питання про його вплив на рухову активність студентів. У даній роботі будуть проаналізовані фактори, що впливають на рухову активність студентів при дистанційному навчанні.

Дистанційне навчання – це освітній процес, в якому студенти та викладачі взаємодіють віддалено, використовуючи технології комунікації, такі як Інтернет, електронна пошта, відеоконференції тощо. Ця форма навчання надає студентам гнучкість і можливість вивчати матеріал у зручний для них час і темп.

Фактори, що впливають на рухову активність студентів при дистанційному навчанні.

Один з основних факторів, що впливають на рухову активність студентів при дистанційному навчанні, є брак фізичної активності. У порівнянні з традиційним навчанням у приміщенні учбового закладу, дистанційне навчання вимагає від студентів більшого часу, проведеного перед комп'ютером або іншими електронними пристроями. Це може призводити до сидячого способу життя та обмеження можливостей для фізичної активності.

Тривале сидіння перед комп'ютером під час дистанційного навчання може мати негативний вплив на здоров'я студентів. Недостатня фізична активність і занадто довгий час, проведений в сидячому положенні, можуть сприяти проблемам зі здоров'ям, таким як недостатня рухливість суглобів, неправильна осанка, збільшений ризик розвитку ожиріння, проблеми з серцево-судинною системою та інші проблеми, пов'язані з малорухомим способом життя.

Для стимулювання фізичної активності студентів при дистанційному навчанні необхідно вживати заходи. Один із способів – планування регулярних перерв під час навчання для фізичних вправ або прогулянок. Важливо, щоб студенти мали можливість розтягнутися, зробити розминку, попрацювати з відеофітнесом або виконати коротку фізичну вправу, що сприяє активізації кровообігу та руховому апарату.

Ще одним фактором, що впливає на рухову активність студентів при дистанційному навчанні, є відсутність регулярного розкладу. У традиційних учбових закладах студенти мають фіксовані години занять, під час яких вони змушені пересуватися від однієї аудиторії до іншої, що сприяє фізичній активності. Однак, при дистанційному навчанні студенти

часто мають більш гнучкий графік і можуть вільно розподіляти свій час, що може призводити до меншої фізичної активності.

Для спонукання студентів до більшої рухової активності в дистанційному навчанні важливо встановити регулярний розклад. Це може включати зазначення часу для фізичних вправ, прогулянок або спортивних занять. Регулярний розклад створює структуру та дисципліну, що сприяє включенню фізичної активності до повсякденного життя студентів.

Ще одним фактором, що може обмежувати рухову активність студентів при дистанційному навчанні, є соціальна ізоляція. Студенти можуть відчувати відсутність мотивації та підтримки, яку вони отримують у традиційному навчальному середовищі, де вони можуть спілкуватися з однокурсниками та тренерами під час фізичних занять.

Для зменшення впливу соціальної ізоляції на рухову активність студентів, важливо створювати віртуальні спільноти, де студенти можуть обмінюватися ідеями, підтримувати одне одного та спільно займатися фізичною активністю. Це може бути реалізовано через відеоконференції, спільні тренування або фітнес-челенджі. Додатково, викладачі та університети можуть надавати підтримку та мотивацію студентам для зайняття фізичною активністю шляхом організації онлайн-курсів, спеціальних заходів або надання рекомендацій щодо фізичних вправ та тренувань.

Вплив фізичної активності на здоров'я та фізичну форму студентів.

Фізична активність відіграє важливу роль у підтримці здоров'я та покращенні фізичної форми студентів, незалежно від форми навчання. Ось деякі ключові аспекти впливу фізичної активності на студентів.

Регулярна фізична активність сприяє зміцненню серцево-судинної системи студентів. Вправи, що підвищують пульс, такі як біг, плавання або велосипед, сприяють покращенню кровообігу, зміцненню серцевого м'яза та зниженню ризику виникнення серцево-судинних захворювань.

Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів – гормонів щастя, які підвищують настрій та знижують рівень стресу. Студенти, які займаються фізичними вправами, частіше відчувають підвищену енергію та здатність до концентрації, що сприяє покращенню їхньої академічної продуктивності.

Фізична активність сприяє зміцненню м'язів, кісток та суглобів студентів. Вправи з навантаженням, такі як силові тренування або вправи з вагами, сприяють росту м'язової маси та покращенню м'язової витривалості. Це допомагає знизити ризик виникнення травм та розвитку захворювань, пов'язаних зі скелетно-м'язовою системою.

Фізична активність також має позитивний вплив на якість сну студентів. Регулярні фізичні навантаження допомагають регулювати сон та поліпшують його якість. Це важливо для студентів, оскільки високоякісний сон сприяє покращенню когнітивних функцій, зосередженості та пам'яті.

Регулярна фізична активність зменшує ризик розвитку хронічних захворювань, таких як ожиріння, діабет, депресія та деякі типи раку. Це особливо важливо для студентів, які проводять багато часу перед екранами комп'ютерів під час дистанційного навчання.

Висновки. Фізична активність має значний позитивний вплив на здоров'я та фізичну форму студентів. Регулярна фізична активність сприяє зміцненню серцево-судинної системи, підвищенню енергії, зниженню стресу, зміцненню м'язово-скелетної системи, поліпшенню якості сну та зменшенню ризику розвитку хронічних захворювань. Враховуючи це, важливо сприяти активному способу життя серед студентів під час дистанційного навчання, надаючи можливості для фізичної активності та популяризуючи її важливість для загального благополуччя та успіху студентів.