

## **ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

Питання впровадження нових оздоровчих технологій у професійну освіту вивчаються тривалий час, але пандемія корона вірусу та військові дії на території України з 24 лютого 2022 року послужила поштовхом до прискорення впровадження інтернет-ресурсів в освітню практику. Педагогам фізичного виховання необхідно було в найкоротші терміни організувати практичні заняття у дистанційній формі.

Якщо проводити класифікацію фізкультурно-оздоровчих програм за спрямованістю фізичного навантаження, то на сьогоднішній день існують три різновиди програм фізкультурно-оздоровчих занять залежно від стану здоров'я, фізичного розвитку кожного студента та можливості розподілу його в одну з медичних груп: основну, підготовчу або спеціальну (СМГ).

За показниками статистичних обстежень в Україні понад 2,5 млн. офіційно зараховані до осіб з фізичними та розумовими вадами. Це означає, що майже кожний 20-й громадянин України потребує спеціальної підтримки, зокрема велику групу становлять здобувачі вищої освіти.

Результатом використання фізкультурно-оздоровчих технологій має бути досягнення мети, що полягає у тому, щоб реалізувати можливість оптимального фізичного розвитку, всебічного вдосконалення фізичних якостей у поєднанні з вихованням духовних та морально-вольових якостей студентів СМГ.

Для технологій фізичного виховання у СМГ використовують різноманітне обладнання, серед якого можна виділити найбільш поширене та затребуване, а саме: обладнання для фізкультурно-оздоровчих програм та занять (кор-дошка, степ-платформа, дека-платформа, слайд, батут) еспандери для кор-дошки, фітболу та степ-платформи, гімнастичні палиці, бодібари вагою від 1 кг до 10 кг, гантелі, м'ячі гумові, діаметром від 55 до 75 см (фітболи), медичні м'ячі від 1 кг до 5 кг, аксесуари для йоги (гімнастичні мати, пояси, блоки), кільце для пілатесу (ізотонічне), гумові стрічки, скакалки, циліндри та напівциліндри для пілатесу, обладнання для «ТРХ», а саме для підвісного тренування з власною вагою («ТРХ-петлі», «RIP-тренажер», диски для балансу, дошки для балансу), обладнання для рухової реабілітації захворювань опорно-рухового апарату для використання на практичні заняття з фізичного виховання до спеціальних медичних груп (профілактори Євмінова, масажери).

На підставі педагогічного спостереження та аналізу визначено психологічні механізми оздоровчої дії музики, які можуть бути задіяні у фізкультурно-оздоровчих технологіях: катарсис (емоційна розрядка, регулювання емоційного стану); полегшення усвідомлення власних переживань; конфронтація із життєвими проблемами; підвищення

соціальної активності; придбання нових засобів емоційної експресії. Тому музичний супровід використовується на практичних заняттях з фізичного виховання у зимовий період.

У реаліях сьогодення, ведення військових дій майже на всіх територіях України, та, як наслідок, перехід студентів на дистанційне навчання, найбільш важливим завданням викладача є стимулювання самостійної фізкультурної діяльності студентів.

До факторів, що перешкоджають ефективному вирішенню цього завдання можна віднести: недостатньо високу мотивацію студентів до самостійної роботи та фізичної культури в цілому, відсутність звички до самоорганізації регулярних занять фізичними вправами, недостатність знань і умінь, необхідні методично грамотного планування самостійних занять фізичними вправами, не сформованість навичок оцінки рівня фізичної та функціональної підготовленості задля забезпечення самоконтролю.

У зв'язку з обставинами сьогодення збільшується кількість інклюзивних дітей, підлітків, студентів. В свою чергу на викладачах лежить відповідальність зацікавити студентів у фізичному вихованні та здоровому способі життя, що є дуже складно в умовах онлайн режиму. Викладачі на практичних заняттях розповідають студентам про програми, методики, засоби, які необхідно використовувати для поліпшення стану здоров'я. У режимі онлайн викладач має можливість не тільки теоретично розказати, але і практично показати вправи, допомогти студенту скласти комплекс вправ при власному захворюванні.

В режимі онлайн дуже складно контролювати виконання вправ студентами та дотримання принципів тренувань, таких як систематичність та поступовість.

Викладачеві доводиться розраховувати на дисциплінованість та свідомість студентів, спиратися на дані самоконтролю, достовірність яких викликає сумніви. Найчастіше основною формою перевірки успішності з елективної фізичної культури є тестування рівня фізичної підготовленості, що проводиться протягом навчального року і дозволяє зафіксувати лише результат, але не дає інформації про сам процес самостійної діяльності студентів.

У зв'язку з цим впроваджено досвід використання мобільних фітнес-додатків, як засобів активізації самостійної роботи студентів, зокрема студентів СМГ.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що мобільні фітнес-додатки як засіб організації занять фізичного виховання не користуються популярністю в освітніх організаціях.

Серед причин зазначаються: недостатній рівень науково-методичної розробленості даного питання, слабка готовність викладачів до роботи з інтернет-ресурсами та мобільними додатками, низька якість інтернет-з'єднання та відсутність гаджетів в учасників освітнього процесу, необхідні

взаємодії з цими додатками.

До переваг застосування мобільних фітнес-програм студенти відносять: зручність підрахунку добової калорійності свого раціону, можливість складання меню та отримання інформації про користь та шкоду продуктів; наявність готових тренувальних програм, широкий спектр запропонованих вправ, докладний опис техніки виконання, механізмів відстеження результатів занять.

Основними недоліками додатків є велика кількість реклами (42,6%), надмірна настирливість повідомлень (25,5%), неточність результатів (22,3%); інші фактори (5,3%).

Разом із цим є недолік – відсутність рекомендацій з вибору комплексів вправ під час складання індивідуальної програми. У комп'ютерних програмах поки що нема обґрунтувань про доцільність тих чи інших вправ і не пропонуються альтернативні варіанти. Також комп'ютерні програми не можуть врахувати нестандартні ситуації та нюанси індивідуальних особливостей, які не були передбачені програмістом.

Узагальнюючи результати дослідження, можна відзначити, що значна частина студентів мають досвід використання мобільних програм. Ставлення до таких додатків загалом позитивне: студенти визнають їхню користь для регламентації свого способу життя, систематизації занять фізичними вправами, відзначають зручність у відстеженні функціональних показників, обсягу та інтенсивності навантаження.

Аналіз нашого та аналогічних досліджень дозволив сформулювати переваги використання мобільних фітнес-додатків для активізації самостійної фізичної діяльності студентів:

1. Враховується рівень готовності студентів до коригування свого способу життя та фізичної активності, інтерес до того чи іншого показника, виду діяльності.

2. При самостійній роботі програми можуть виступати як фактор, що стимулює студента до дотримання режиму тренувань, харчування, відпочинку.

3. Тренування розраховані на широку аудиторію, тому вправи та завдання припускають варіативність навантаження залежно від рівня фізичної готовності.

5. Наявність підказок, можливість оперативного самоконтролю дозволяють методично грамотно організувати тренування.

6. У студентів є можливість обмінюватися даними, порівнювати їх, змагатися, що може сприяти підтримці зацікавленості, прагненню до покращення результатів.

7. Можливість фіксувати результати, спостерігати їхню динаміку, формувати об'єктивні звіти про позанавчальну фізкультурну діяльність з дисципліни.

8. Використання мобільних фітнес-додатків в освітньому процесі

дає викладачеві можливість побачити реальну картину позанавчальної фізкультурної активності студента, оцінити його щоденний прогрес, скоригувати програму самостійних занять, сформулювати індивідуальні завдання самостійної роботи.

Таким чином, введення нових форм, технологій та методів у тренувальний процес студентів СМГ дасть низку переваг перед звичайними заняттями фізичного виховання. Дозволить оптимізувати навчальний процес, зробити його більш ефективним, допоможе спрогнозувати результати, пробудити інтерес студентів до фізичного виховання.

Мобільні фітнес-програми можуть бути використані як засіб, що сприяє більш активному та якісному використанню фізичних вправ у повсякденному житті студентів, зміцнення здоров'я та стеження за правильним та раціональним харчуванням. Необхідне створення програм лікувальної спрямованості при різній патології, це дозволить більш ретельно складати комплекси вправ в залежності від діагнозу студентів СМГ.

У той же час для успішного вирішення освітніх завдань потрібне управління процесом їх використання з боку викладача. Одна, незважаючи на явні переваги, мобільні фітнес програми ще недостатньо широко представлені в освітній практиці. Одним із перспективних напрямів удосконалення систем фізичного виховання студентів є розробка сучасних інформаційно-методичних систем.

Вважаємо, що дослідження сприятиме подальшій популяризації подібних засобів серед викладачів та їх впровадження у практику фізичного виховання студентів СМГ.