

## **Фізичне виховання: дистанційне навчання**

Сучасна ситуація, пов'язана із COVID-19 спричинила те, що керівниками багатьох навчальних закладів прийнято непросте рішення про тимчасове призупинення навчальної діяльності студентів. На підставі пункту 4.2 Положення про дистанційне навчання, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 25.04.13 №466, під час карантину заклади освіти можуть організувати освітній процес з використанням технологій дистанційного навчання.

«Зараз ми повинні запровадити нові підходи та методи взаємодії на всіх рівнях, які в майбутньому стануть нормою у діяльності нашого університету. Сьогодні, як ніколи, університет залежить від якісного забезпечення комунікацій між працівниками кафедр та зі студентами», – наголосив у своєму зверненні ректор Юрій Бобало.

Згідно законодавчим актам, курс України на європейську інтеграцію вимагає перебудови системи фізичного виховання та надання фізичній культурі і спорту провідної ролі як важливого фактора здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму (Закон України про фізичну культуру і спорт). Збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. В аспекті суттєвого погіршення психофізичної готовності студентської молоді питання збереження її здоров'я неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання, яка має у цьому ракурсі неабияке соціальне значення

В умовах упровадження карантинних заходів, зазначене набуває надзвичайної актуальності, коли весь час студенти вимушені витратити лише на розумову активність. Відтак, спостерігається ситуація, коли "навчаємо за рахунок здоров'я". Втім, якість вищої освіти ототожнюють із якістю підготовки працеспроможних фахівців, що забезпечується належним станом їхнього здоров'я і є головним рушієм прогресу у всіх сферах діяльності суспільства і держави. Саме тому питання збереження та покращання здоров'я студентської молоді, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із найактуальніших.

Адекватною і єдино можливою відповіддю на виклики сучасності є використання технологій дистанційного навчання студентів задля ефективної реалізації їхнього фізичного виховання в умовах карантину. При цьому однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів задля їхнього здоров'язбереження в умовах вкрай обмеженої рухової активності.

Отож, зважаючи на сучасні виклики, використовуючи можливості сучасних технологій, що забезпечують доставку інформації в інтерактивному режимі за допомогою використання інформаційно-комунікаційних технологій, викладачами кафедри фізичного виховання Національного університету

«Львівська політехніка» розроблено курс «Фізичне виховання: дистанційне навчання».

Відтак, студентам нашого закладу, які перебувають в умовах обмеження рухової активності, використовуючи рекомендації, репрезентовані в електронному навчально-методичному комплексі, створено можливості підтримки своєї здоров'язберігаючої компетентності та запобігання явищам соціальної дезадаптації.

В положенні запровадження карантинних заходів, основу фізичного виховання студентів складають самостійні заняття з використанням усіх можливих видів фізичної активності. Виконання щоденних фізичних вправ протягом 10-50 хвилин покращить стан фізичного та психічного здоров'я, забезпечить підтримання фізичної підготовленості на належному рівні та зміцнить імунну систему.

Закликаємо всіх студентів задля підтримки свого здоров'я, тренуватися. Займаємось фізичними вправами – з дотриманням умов карантину, щоб тримати себе у «формі», зберегти здоров'я та провести час самоізоляції не тільки без негативних наслідків для організму, а й з користю.