

**СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ**

**THE SYSTEM OF IMPROVING STUDENTS HEALTH
BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE
DURING DISTANCE LEARNING**

П. В. ПАХАРЬ
P. PAKHAR

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»
Гродно, Республика Беларусь
Grodno State University. Yanka Kupala
Grodno, Belarus

e-mail: polinapakhar@mail.ru

В данной работе рассматривается система оздоровления студенческой молодежи средствами физической культуры. В частности, рассматриваются один из самых важнейших вопросов как в Республике Беларусь, так и в зарубежных государствах, которые связаны с введением дистанционного формата обучения. И влиянием данного обучения на систему оздоровления студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, молодежь, дистанционный формат обучения, система оздоровления.

The system of improving students health by means of physical culture is considered in this article. In particular, one of the most important issues both in the Republic of Belarus and in foreign countries, which are connected with the introduction of distance learning, is being considered. Also the influence of distance learning on the system of improving students health is analyzed.

Keywords: physical culture, youth, distance learning, health improvement system.

Здоровье является неотъемлемой частью нашей жизни, а именно образ жизни влияет наибольшим образом на наше самочувствие. В результате чего можно сделать вывод что физическая культура непосредственно укрепляет здоровье людей. В связи с дистанционным обучением, вопрос о занятиях физической культурой среди молодежи стал еще острее. После введения данного формата образования, многие методы традиционного обучения не смогли в полной мере реализовывать требования образова-

тельного стандарта, к этому так же относится и занятия по дисциплине «Физическая культура». Поэтому вопрос, связанный с системой оздоровления студенческой молодежи средствами физической культуры, является весьма актуальным.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что занятие физической культуры играет большую роль в формировании личности студента. Психологического и физического состояния, особенно в период дистанционного обучения, когда благодаря поддержке данного здорового состояния достигается и поддерживается комфортное существование человека.

Целью данного изучения является рассмотрение физической культуры как средство эффективного физического воспитания среди обучающихся в период дистанционного обучения.

Основная часть. Здоровье населения является главным условием успешного общественного развития и национальной безопасности, необходимым ресурсом для обеспечения устойчивости государства. Молодежь в Республике Беларусь составляет 18,2 % от общей численности населения.

Важную роль в сохранении здоровья и жизни для молодежи является занятие физической культурой.

Благодаря занятием физической культуры совершенствуется тело, улучшается психологическое состояние, развиваются индивидуально личностные установки. Система занятий физической культуры в современном мире оказывается необходимой.

Особо важную роль в период дистанционного образования играет формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями [2, 3]. Перед преподавателями и студентами стал вопрос об организации занятий в новой форме, что бы процесс занятия оставался таким же полноценным и увлекательным как до введения дистанционного формата обучения.

У многих студентов мотивация к занятиям физической культурой снизилась, поэтому правильная программа занятий данной дисциплины, творческий подход и место играют большую роль в данный момент.

Формирование здоровья – это, прежде всего проблема каждого человека. Поэтому чтобы не потерять интерес студентов к занятиям проводятся различные мероприятия:

- специальные тренировки через мобильное приложение ZOOM и WEBEX. Zoom и Webex это многоплатформенные онлайн-службы, которые позволяют студентам, преподавателям и сотрудникам

встречаться с помощью конференц-связи и совместного использования экрана. Встречи с участием до 1000 человек, возможность сохранять записи сеансов в облаке или на локальном устройстве;

- практические рекомендации для проведения занятий;
- различные видео и аудио уроки. Этот метод формирует мировоззренческую систему научного подхода к физической культуре, повышает мотивацию у студентов и вовлекает их в изучение физической культуры;
- ведение дневника самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля помогает в организации занятий, и с помощью его можно наблюдать прогресс в занятии физической культурой. В данных дневниках студенты описывают свое самочувствие, полученный эффект от занятий и их качество;
- проводятся различные мероприятия, как пеший туризм (в небольших группах) и другое [1, с. 117-119].

Так же большое значение имеет роль преподавателя, он должен обладать современными подходами к изучению дисциплины и так же грамотно организовывать учебный процесс.

Необходимость в совершенствовании методов ведения физической культуры основывается на том, что дистанционное обучение неразрывно связано с сидячим образом жизни, который отрицательно сказывается на здоровье в целом [4]. Поэтому введение системы определённых мероприятий по оздоровлению окажет позитивное влияние на студенческую молодежь.

Таким образом система оздоровления студенческой молодежи посредством физической культуры помогает по-настоящему видеть всю важность совершенствования физического воспитания студенческой молодежи.

Дистанционное обучение не нужно рассматривать как ограничение физической культурой, так как со временем методика обучения развивается и появляется ряд возможностей как для преподавателей, так и для студентов, в виде занятий физической культурой.

Так же дистанционное обучение помогает развивать теоретические и творческие знания студентов, что определено является немаловажным аспектом в изучение физической культурой. Если раньше больше уделялось внимание только в практической части дисциплины, но сейчас все больше студентов изучает теоретическую часть данного предмета.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Пахарь, П. В.* Влияние дистанционного обучения на дисциплину «Физическая культура» / П. В. Пахарь ; науч. рук. Н. И. Сошко // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. / УО "ГрГУ им. Янки Купалы" ; гл. ред. Л. Г. Харазян ; редкол.: Л. Г. Харазян, В. А. Барков. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2021. – С. 117–119.
2. *Ильин, А. А.* Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко // Вестник Томского государственного университета. Психология и педагогика. – 2012. – № 360. – С. 143–147.
3. *Михеева, Т. М.* Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой // Т. М. Михеева, Г. Б. Холодова Г. Б // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. – № 3 (164). – С. 89–93.
4. *Ярлыкова, О. В., Шитилова Г. В.* Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. – Таврический научный обозреватель, 2016. – № 1–3