***Мельніков Володимир Вікторович,***

*тренер організаційного відділу спортивного комітету,*

*Державної прикордонної служби України*

**ІННОВАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПЕРІОД ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Вступ.** Сучасні реалії організації освітнього процесу в закладах вищої освіти України визначають необхідність впровадження інноваційних підходів в систему фізичного виховання студентської молоді. Однією з новацій є проведення дистанційних занять з фізичного виховання з використанням сучасних фітнес технологій, які найбільш популярні серед студентської молоді [1]. Фітнес є однією з найпривабливіших форм рухової активності студентів завдяки доступності, ефективності та можливості займатися самостійно. Фітнес технології дозволяють комплексно використовувати сучасні програми фізичного виховання студентів в залежності від їх індивідуальних морфофункціональних особливостей, стану здоров’я, рівня фізичного розвитку, формування мотиваційних пріоритетів занять фізичною культурою. Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів набули свого розвитку саме в період дистанційного навчання [2]. Результати аналізу науково-методичної літератури з проблеми організації дистанційного навчання з фізичного виховання показує, що на сьогодні дана проблема залишається недостатньо дослідженою. Отже, інноваційні підходи до проведення занять з фізичного виховання, з урахуванням реалій воєнного стану, безумовно є актуальною темою наукового дослідження.

**Мета статті** – аналіз інновацій дистанційного навчання з фізичного виховання в період дії воєнного стану.

**Результати дослідження**. Під дистанційним навчанням з фізичного виховання розуміють процес набуття рухових умінь, навичок та способів пізнавальної діяльності студентів, що відбувається при взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу. В основу такого навчання покладено принцип свідомості та активності, що передбачає розвиток в студента самосвідомості та самостійності.

Вимушений перехід на дистанційну форму навчання привів до пошуку нетрадиційних форм проведення занять з фізичного виховання. Дистанційне навчання у порівнянні з традиційним актуалізує необхідність підвищення самостійної роботи студентів, висуває нові вимоги до системи взаємодії студент-викладач-студент. Одним із ефективних шляхів вирішення проблеми активізації рухової активності студентської молоді в період дистанційного навчання стала розробка та впровадження нових фітнес технологій, що ґрунтуються на свідомому ставленні студентів до власного здоров’я і фізичного самовдосконалення.

Інноваційна технологія «Шлях самостійного фізичного удосконалення» явилась логічним продовженням та вдосконаленням технології «Шлях до здорового життя», яка набула своєї популярності серед студентської молоді в період дії карантинних обмежень Covid-19 [3]. Технологія «Шлях до здорового життя» використовувалась під час дії суворих карантинних обмежень, коли кожної людині рекомендувалось максимально обмежити спілкування і при можливості залишатись дома. Дистанційне навчання під час воєнного стану відрізняється тим, що не обмежує можливості студентів у спілкуванні та дозволяє займатись на спортивних майданчиках, у спортзалах, фітнес-центрах з дотриманням заходів безпеки. Це надає більше можливостей для фізичного самовдосконалення студентської молоді в період впровадження дистанційної та змішаної форми навчання.

Характерною особливістю технології «Шлях самостійного фізичного удосконалення» стало впровадження нових змістових модулів навчання «Пріоритетний розвиток окремої рухової здібності», «Комплексне тренування» та «Фізичне самовдосконалення», а також доповнення основного змісту занять новими фізичними вправами, які можна виконувати як в приміщенні, так і на свіжому повітрі, одноосібно або у складі групи. Інноваційна технологія дистанційного навчання студентів передбачає можливість використання як традиційних методів навчання, так і нових інформаційних та телекомунікаційних технологій.

Для впровадження інноваційних педагогічних технологій фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання широко використовувались онлайн-платформи ZOOM, Google Meet, Viber, Telegram та інші. Дані платформи надавали можливість доведення нового навчального матеріалу у дистанційній формі, а також сприяли налагодженню зворотного зв’язку між студентом та викладачем. Сучасні інтерактивні технології надавали можливість викладачу аналізувати процес фізичного розвитку студентів, проводити тестування, оказувати методичну допомогу, здійснювати контроль за виконанням фізичних вправ, виправляти помилки, надавати індивідуальні рекомендації кожному студенту [4].

Результати дослідження ефективності технології «Шлях самостійного фізичного удосконалення» показали, що у студентів відбулись позитивні зміни функціональних показників розвитку дихальної системи, фізичної працездатності серцево-судинної системи та в покращенні показників процесів відновлення після фізичного навантаження. У розвитку фізичних здібностей студентів достовірно значущі позитивні зміни відбулись у показниках розвитку сили, швидкісно-силових здібностей та загальної координації рухів. Інші показники фізичного розвитку залишились на попередньому рівні [5].

**Висновки.** Заняття різними видами фітнесу сприяють гармонізації фізичного розвитку, покращенню функціонального стану основних систем організму, позитивно впливають на психологічний та емоційний стан студентів. Інноваційна фітнес технологія «Шлях самостійного фізичного удосконалення» доказала свою ефективність у період дії воєнного стану та вимушеного переходу на дистанційну форму навчання.

**Література**

1. Mozolev, O.(2022). Effective Ways to Maintain the Physical Performance of Students during Distance Learning. *Pedagogical Discourse, 32*, 45–55. DOI:10.31475/ped.dys.2022.32.06.
2. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. (2016). Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : [монографія], Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 566 с.
3. Khmara, М., Mozolev, О., Yashchuk, І., Alieksieiev, О., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 5, pp. 833 - 840, 2021.  [DOI:10.13189/saj.2021.090501](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501).
4. Мозолев, О. (2022). Інформаційно-комунікаційні технології в організації сучасного освітнього процесу з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*, (126), 211-214.
5. Мельніков, В., Хмара, М., Мозолев, О. (2024). Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 2*(1)*,* 86-94. <http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.54>.