

**Гетманенко Марія Дмитрівна**

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*  
Науковий керівник: Кравченко Олена Станіславівна,  
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

### **ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Станом на сьогоднішній день гостро стоїть проблема відсутності спортивної активності у здобувачів освіти під час дистанційного навчання. Це може стати причиною розвитку багатьох захворювань.

Спорт є невід'ємною частиною здорового способу життя. Заняття руховою активністю необхідні для розвитку та функціонування організму, корисні для зміцнення імунітету та профілактики хвороб.

У зв'язку з карантинними обмеженнями через пандемію коронавірусної хвороби Covid-19 та повномасштабним вторгненням Росії в Україну наше життя повністю проходить в онлайн режимі. Більшість зараз вчать в школах, університетах та працюють вдома, що є причиною сильного зниження фізичної активності. Якщо раніше люди мали більше можливостей займатись в спортзалі, відвідувати секції чи уроки фізичної культури, або хоча прогулюватись на свіжому повітрі дорогою до школи чи роботи, то зараз вони проводять більшість часу сидючи за комп'ютером. Дистанційне навчання стало для нас рутиною, і учні та здобувачі вищої освіти навіть не усвідомлюють, наскільки такий малорухливий спосіб життя шкодить їхньому здоров'ю.

Зараз заняття в багатьох школах та закладах вищої освіти України відбуваються дистанційно. Здобувачі освіти майже весь свій час проводять за робочим столом і, незважаючи на те, що таким чином функціонує навчання, це негативно позначається на їх стані здоров'я.

Тривале сидіння сповільнює обмін речовин, негативно впливає на нашу здатність регулювати рівень цукру в крові, метаболізувати жири, позначається на тиску, послаблює м'язи і кістки. Це може спричинити надмірну вагу та серйозні хвороби внутрішніх органів [1].

Окрім цього, дистанційне навчання сильно впливає на емоційний стан. Діти і підлітки, які і раніше проводили багато часу за комп'ютерами та іншими гаджетами, зараз роблять це із подвійною силою, оскільки цього вимагає освітній процес сьогодення. Канадські вчені дослідили, що онлайн-навчання підвищує ризик розвитку депресії та тривожності у здобувачів освіти. Це обумовлено не тільки користуванням комп'ютером, а й зменшенням живого спілкування [2].

За результатами соціологічного дослідження Київського міжнародного інституту соціології, проведеного під час карантину, кожна десята дитина на дистанційному навчанні охарактеризувала свій моральний стан як пригнічений [3].

Оскільки зараз дистанційне навчання в багатьох областях України є чи не єдиним способом функціонування шкіл на університетів, питання фізичної активності здобувачів освіти під час нього та запобігання проблем, які є результатом даного способу життя дуже актуальне.

*Мета дослідження:* виявити важливість спортивної активності та безпеку в разі її відсутності під час дистанційного навчання.

*Методи дослідження:* в ході дослідження було використано теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, за допомогою яких було проаналізовано, чим корисне заняття спортом під час дистанційного навчання, до чого призводить нестача рухової активності та за допомогою яких фізичних вправ це можна виправити.

*Результати дослідження.* Дистанційне навчання – причина зменшення фізичної активності. У такому випадку найкращим вирішенням є спорт. Він зміцнює серцево-судинну та дихальну системи, нормалізує рівень холестерину, глюкози у крові й артеріального тиску, зміцнює м'язи, кістки та зв'язки та поліпшує мозкову діяльність [4].

Для тих, хто вчиться і працює дистанційно, а отже багато часу проводить в сидячому положенні, рекомендовано вставати та витягуватися в повний зріст кожні 30 хвилин, бо сидячий спосіб життя збільшує ризик розвитку порушень зору, скаліозу, геморою тощо. Навантаження, пов'язані з довготривалим сидінням за столом, необхідно чергувати з короткими активними перервами, які займуть лише 5-10 хвилин часу, але поліпшать ваше самопочуття: нахили тулубу, присідання, відтискання від підлоги, рухи руками й ногами.

Щодо емоційного стану людини під час дистанційного навчання, доведено, що спортивні навантаження допомагають боротися зі стресом, який може проявлятися у відчутті дратівливості, страху, паніки, гніву чи безсоння. Психологічний стрес напряму пов'язаний із фізичним станом організму. Причиною є напруження м'язів, що може призвести до головного болю, болю в спині і шиї. Заняття спортом знижує рівень гормонів адреналіну й кортизолу, стимулює вироблення ендорфінів, що є

природними знеболювальними та покращують настрій. Речовини, які виробляє організм вже після 5 хвилин тренування допомагають позбавитись від стресу і втоми [5].

Для боротьби зі стресом підійдуть будь-які фізичні навантаження: біг, ходьба, різні види спорту і танців чи їзда на велосипеді.

Займатись спортом не обов'язково в спортзалі, це легко можна робити і вдома. В Інтернеті є безліч безкоштовних тренувань, направлених на різні м'язи та розраховані на людей з різною фізичною підготовкою, тому кожен зможе знайти те, що йому підійде. Окрім цього, можна знайти онлайн-марафони, що забезпечить регулярні заняття спортом за чітким графіком.

При самостійних заняттях фізичною активністю необхідно пам'ятати декілька правил. По-перше, важливо з розумом підібрати заняття, які будуть підходити особисто вам. По-друге, важливо починати займатись спортом поступово, періодично підвищуючи навантаження, щоб не нанести собі травм. По-третє, спорт має приносити задоволення. Якщо ваші заняття відчуються для вас як тортурі – можливо, треба змінити вид активності.

Висновки: у результаті дослідження було виявлено, що дистанційне навчання супроводжується зниженням фізичної активності, отже небезпечне розвитком багатьох хвороб та часто виникненням стресу. Для того, щоб цього запобігти, необхідно регулярно займатись спортом.

*Перспективи подальших досліджень у даному напрямку:* розробити комплекс заходів, спрямованих на залучення здобувачів освіти до занять спортивною активністю під час дистанційної форми навчання.

Джерела

1. Як залишатися фізично активним під час дистанційного навчання, – радять студенти УжНУ. URL: <https://mediadep.uzhnu.edu.ua/news/sport/yak-zalyshatysya-fizychno-aktyvnyum-pid-chas-dystancijnogo-navchannya-radyat-studenty-uzhnu/2020-12-15-2523/>
2. Дистанційне навчання підвищує ризик депресії у старших школярів, – вчені. URL: [https://24tv.ua/education/distsantsiynе-navchannya-pidvishhuye-rizik-depresiyi-starshih\\_n1830811](https://24tv.ua/education/distsantsiynе-navchannya-pidvishhuye-rizik-depresiyi-starshih_n1830811)
3. Більше спорту та незадоволення дистанційкою: як пандемія вплинула на дітей в Україні? URL: <https://hromadske.ua/posts/bilshе-sportu-ta-nezadovolennya-distancijkoju-yak-pandemiya-vplinula-na-ditej-v-ukrayini>
4. Чому важливо займатися спортом під час війни - роз'яснює Центр громадського здоров'я. URL: <https://www.6262.com.ua/news/3380226/comu-vazlivo-zajmatisa-sportom-pid-chas-vijni-rozjasnuє-centr-gromadskogo-zdorova>
5. До сьомого поту: як фізичні вправи допомагають боротися зі стресом під час війни. URL: <https://kunsht.com.ua/do-somogo-potu-yak-fizichni-vpravi-dopomagayut-borotitsya-zi-stresom-pid-chas-vijni/>

**Олійник Марія Олександрівна**

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,*

Науковий керівник: Петрушин Дмитро Владиславович, кандидат наук з фізичного виховання, доцент, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

## **РОЛЬ БАСКЕТБОЛУ В ПІДГОТОВЦІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Інтеграція України до Європейського Союзу перебуває на сучасному етапі державотворення та визнана необхідною складовою подальшої демократизації освіти громадянського суспільства нашої країни. Навчання у вищих навчальних закладах МВС України завжди було важливою та невід'ємною частиною навчання та процесу поліцейських. Освіта і розвиток відбувалися в недосконалих умовах державної відбудови незалежної України.

Сучасне суспільство завжди вимагає від поліцейського високий рівень фізичної культури, освіти, здатність до самовдосконалення, уміння застосовувати свої навички та вміння в різних сферах правоохоронної діяльності, що, з фактичної точки зору, дає зрозуміти, що необхідно переглянути існуючу систему підготовки кадрів для ОВС [1, с. 5].

Для виконання поставлених завдань необхідним є подальше залучення курсантів на заняттях із фізичної культури до ігрової діяльності. Саме в ігровій діяльності поєднуються два дуже важливих фактори: з одного боку, курсанти задіяні в практичну діяльність, стрімко фізично розвиваються, привчаються діяти самостійно, з іншого боку – отримують моральне і естетичне задоволення від цієї діяльності. Все це в підсумку сприятиме вихованню людини як особистості в цілому. Таким чином, гра є одним з комплексних засобів виховання. Вона спрямована на комплексну фізичну підготовку, вдосконалення функцій організму, рис характеру.

Одним з найпопулярніших видів спортивних ігор є баскетбол. Гра має безліч любителів, як серед тих, хто раніше тренувався і продовжує грати, так і серед людей, які люблять цей вид спорту за його динамічність, азарт у спортивних змаганнях конкуруючих команд, легкість і ненапруженість власності гравцями м'ячем при здійсненні прийомів гри в складних ігрових ситуаціях. Баскетбол пройшов багатовіковий шлях удосконалення, за останні десятиліття він неспізнано змінився порівняно з першими п'ятдесяти роками свого існування. Підвищилася технічна підготовка гравців завдяки розширенню арсеналу