

ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВАХ

Джерелій В.В.

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого,

Україна, м. Харків, dzhereliyv69@gmail.com

Анотація: дослідження спрямоване на виявлення основних підходів до організації фізичного виховання в дистанційних умовах. Визначенні впливу занять фізичною культурою на особисті та фізичні якості студентів в умовах дистанційного навчання.

Ключові слова: студент, викладач, смартфон, дистанційне навчання, заняття.

Вступ. Одним з пріоритетних завдань будь-якої держави є підготовка здорового та працездатного майбутнього покоління. В Європейських державах і в Україні, головною проблемою соціальної програми є збереження та зміцнення здоров’я різних верств населення. Вирішення цих завдань напряду залежить від організації фізичного виховання у закладах освіти. За час існування України вчені зробили багато розробок щодо забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання, але на сьогодні, через запровадження карантину та воєнного стану на великий час, критичне зниження рухової активності молоді, зниження рівня здоров’я та інших факторів, необхідні нові підходи до вирішення цих проблем. Україна закрила на дистанційне навчання всі школи та вищі навчальні заклади на тривалий час. Єдиним вирішенням проблеми, щоб повністю не зупинити навчальний процес, було впровадження дистанційного навчання. Усі заклади за невеликий термін повинні були запровадити дистанційне навчання. Викладачі та студенти не були готові до такого виклику. Особливо це стосується практичних занять з фізичного виховання. Студенти та викладачі на тривалий час залишились вдома і були вимушені знаходитись в умовах малорухливості. Розробка нових підходів до організації навчального процесу з фізичного виховання

в умовах дистанційного навчання дозволить покращити здоров'я студентів. Саме тому питання збереження та покращення здоров'я студентської молоді, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із найактуальніших. (Борейко Н. Ю., Азаренкова Л.Л., Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут») [7]

Мета дослідження – визначити вплив занять фізичною культурою на особисті та фізичні якості студентів в умовах дистанційного навчання.

Завдання дослідження: обґрунтувати впровадження елементів дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання», зокрема поєднання традиційних форм та інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів, що забезпечують належну фізичну підготовку студентів для збереження їхнього здоров'я в умовах дуже низької рухової активності.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, синтез, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток вищої школи в умовах дистанційного навчання супроводжується соціально-економічним пресингом на всі сфери студентського життя й праці. Завеликий обсяг інформації приводить до інтенсивного розумового перенавантаження студента. Праця студента за фізичною складовою частиною належить до першої категорії (легка), а за напруженістю – до четвертої (дуже напружена праця), що вимагає значних духовних і фізичних зусиль. Неухильно зменшується рухова активність молоді.

Рухова активність – це загальна невід'ємна властивість усіх форм живої матерії. Вона залежить від організації фізичного виховання, тілобудови, функціональних можливостей організму, а також характеризується здатністю реалізовувати свої потреби й пристосовуватися до умов середовища, що постійно змінюється.

Потреба в руховій активності, фізичних вправах – одна із загальнобіологічних особливостей організму, що відіграє важливу роль у його життєдіяльності. У зв'язку з цим зростає значимість фізичного виховання як засобу покращення режиму життя, активного відпочинку, збереження працездатності. Сьогодні відбувається зміщення акцентів діяльності вищої школи згідно з новою

освітньою парадигмою, пріоритетами якої є інтереси особистості, звідки впливають нові вимоги суспільства до освітнього рівня та професійної спрямованості фахівця. Розроблена нова концепція державної політики у сфері фізичної культури і спорту, зміст якої полягає у переході від формальної гонитви за масовістю фізкультурно-спортивного руху до рекреаційно-оздоровчого й профілактичного ефекту, утвердження здорового способу життя. (Т. О. Белкова, Ж. В. Малахова, В. О. Якушевський, В. Г. Лосік, 2021).

До основних форм самостійних занять відносять:

- ранкову гігієнічну гімнастику (виконують кожного дня);
- фізичні вправи протягом дня (виконують 1–2 рази на день – кожного дня);
- тренувальні заняття (2–3 разів на тиждень).

Надані наступні рекомендації виконання самостійної ранкової гігієнічної гімнастики.

1) Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики повинен підбиратися з урахуванням стану здоров’я, статі, фізичної підготовленості, умов місця занять.

2) До комплексу вправ ранкової гімнастики необхідно включати вправи для всіх груп м’язів та обов’язково додавати вправи на гнучкість і дихальні вправи.

3) Фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, у кінці зменшити до низького.

4) Кожну вправу слід починати в повільному темпі й з невеликою амплітудою рухів з поступовим її збільшенням.

5) Після 2–3 вправ (а для силових вправ – після кожного) виконуються вправи на розслаблення

6) Дозування фізичних вправ (збільшення або зменшення їх інтенсивності), забезпечується зміною амплітуди рухів, прискоренням або уповільненням темпу, збільшенням або зменшенням числа повторень вправ, включенням в роботу більшого або меншого числа м’язових груп, збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

7) Тривалість ранкової зарядки 10–25 хвилин.

8) При складанні та проведенні комплексу необхідно дотримуватися певної послідовності.

Рекомендується наступна послідовність вправ.

1. Вправи у потягуванні.

2. Вправи для м'язів шиї (нахили, повороти, кругові рухи) і верхнього плечового поясу (згинання, розгинання; ривки, кругові рухи).

3. Вправи для м'язів тулуба (нахили, повороти, кругові рухи тазу).

4. Вправи для м'язів ніг (махові рухи, відведення в сторону, назад, випади, присідання).

5. Вправи на розтягування, розслаблення, дихальні вправи.

Основним принципом під час самостійних занять фізичними вправами було обов'язково здійснювати самоконтроль – слідкувати за самопочуттям. Самоконтроль – це регулярне спостереження людини за станом свого здоров'я і фізичного розвитку та їх змінами під впливом занять фізичною культурою і спортом. Він дозволяє людині, яка займається фізичною культурою, оцінювати ефективність занять, дотримуватися правил особистої гігієни, режиму тренувань, загартування. Самоконтроль, який проводиться регулярно, допомагає аналізувати вплив фізичних навантажень на організм, що дає можливість правильно планувати і проводити заняття фізичними вправами. Самоконтроль під час самостійних занять використовується з метою оцінки:

– рівня фізичного стану;

– інтенсивності та адекватності засобів оздоровлення, що використовуються;

– ефективності оздоровчих занять. Самоконтроль у процесі оздоровчих занять фізичними вправами дозволяє оцінити терміновий, відставлений та кумулятивний тренувальні ефекти. У процесі систематичного самоконтролю ведеться спеціальний щоденник. Він включає в себе як прості суб'єктивні показники (сон, апетит, настрій, бажання тренуватися та інші), так і дані об'єктивних показників (ЧСС, маса тіла, частота дихання, кистьова динамометрія тощо). (Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л., Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків) [7].

Абсолютизація думки щодо спрямованості занять із фізичного виховання лише до оздоровчого ефекту, диференційованого підходу та професійно-прикладної спеціалізації (Волков В. Л., 2008; Вінярська Т., Ковтун А., 2014) вимагає, на нашу думку, доповнення принципами наскрізного педагогічного контролю та розширення сфери самовиховання студентів в умовах дистанційного навчання. Виходимо з того, що важливим компонентом високої працездатності й життєздатності виступає принцип уключення студентів різного рівня фізичної підготовки й стану здоров’я до занять фізичною культурою на основі класичних науково обґрунтованих програм із фізичного виховання (Бойчук Т. 2007; Круцевич Т. Ю., 2008; Грибан Г. П., 2012; Присяжнюк С. І., 2013; Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, 2015 та ін.). Ми спираємося на наш практичний досвід, що свідчить про правильність формування студентів спеціальної медичної групи за рівнем фізичної підготовленості. Увага й необхідність створення особливих умов організації навчального процесу на засадах самостійних занять студентів розкриваються в дослідженнях Іващенко Л. Я., Кащенко Л. Я., Страшко Н. П., Дубогай О. Д., Завацький В. І., 2008, Індики С., 2015, які автори доповнили своїми висновками щодо соціально-економічного пріоритету результатів навчального процесу. Нові методики викладання дисципліни «Фізичне виховання» в спеціальних медичних групах (автори монографій Голубович А. М., Котова Л. І., Микитюк Є. П., 2003; Корж Ю. М., 2007, Пилипей Л. П., Самойлович В. А., 2008 й ін.) практично перевірені нами на заняттях із фізичного виховання в Університеті митної справи та фінансів (м. Дніпро) [12; 8–14] і доповнені висновками, що зміст та рівень навантаження на заняттях із фізичного виховання в закладах вищої освіти має бути організований диференційовано з постійним моніторингом стану здоров’я студентів викладачами.

Висновки.

1) Незважаючи на великі складнощі, дистанційне навчання досить швидко зайняло значну нішу на ринку сучасної освіти.

2) Упровадження наведених рекомендацій сприятиме розвитку дистанційного навчання студентів, збільшить ефективність освіти на основі

використання прогресивних форм організації освітнього процесу, сучасних інформаційних технологій.

3) На сучасному етапі розвитку освіти, досить важливим є розуміння основних переваг дистанційної освіти.

4) Суттєве значення серед форм контролю дистанційного навчання студентів має самоконтроль, який є важливим засобом розумового та морального самовдосконалення особистості студента.

Список джерел інформації:

1. Кухаренко В. М., Бондаренко В. В. (2020). Екстрене дистанційне навчання в Україні, Харків. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://duan.edu.ua/images/News/UA/Departments/Management/2020/monograph_ekst_r_dyst_nav_ch.pdf
2. Ярославська Л. Контроль та самоконтроль на заняттях фізичного виховання як чинники підвищення якості навчання [Електронний ресурс]. https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/829/1/Yar_49.pdf
3. Татаринов К. А. (2019). Проблемы и возможности дистанционного обучения студентов. *Балтийский гуманитарный журнал*, 4. Evergreen (25.03.2020). Дистанционное обучения с использованием Google Classroom, инструментов Microsoft и LMS-систем: Source LMS, Moodle и др.
4. Грибан Г. П. (2014). Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/16085>
5. Корж Ю. М. (2007). Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури: навч. посіб. для студентів спец. «Фізична реабілітація». Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка.
6. Марченко О. Ю. (2011). Вплив занять спортом на формування загальних життєвих та ціннісних орієнтацій студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*. No 3. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-03/11mouous.pdf>
7. Борейко, Н. Ю., Азаренкова, Л. Л., & Берестова, О. Ю. (2021). Організація дистанційного навчання студентів з фізичного виховання в умовах пандемії: практичний досвід. <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/58723>