

Також перспективним вбачається вивчення ставлення студентів старших курсів факультету фізичного виховання до навчальної платформи Moodle.

Висновки. Отже, застосування платформи Moodle для управління дистанційним навчанням під час вивчення дисципліни «Біохімія» студентами I курсу факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка виявилось ефективним та загалом справило позитивне враження на студентів.

Список джерел інформації:

1. Бібчук К. В. (2019). Особливості організації дистанційного навчання під час вивчення дисципліни «Біохімія» у закладах вищої освіти. Інноваційні технології в освіті : зб. матеріалів Міжнародної науково-технічної конференції (м. Івано-Франківськ, 9–11 квітня 2019 р.). Івано-Франківськ: ІФНТУНГ, С. 27–28.
2. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (2019). Положення про Центр науково-методичної підтримки організації дистанційного навчання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка». Вилучено з <https://drive.google.com/file/d/1qxRdIvowrx2rZGu6tg8ixlSgX9DMmfhE/view>.
3. Савонова О. В., Жиденко А. О. (2017). Методичні аспекти підготовчого етапу створення електронних навчальних курсів з дисциплін природничо-наукового циклу підготовки студентів факультету фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 147. Т. 1. Чернігів: НУЧК. С. 245–249.
4. Татаринов К. А. (2019). Проблемы и возможности дистанционного обучения студентов. Балтийский гуманитарный журнал, 8 (1 (26)), 285–288.
5. Evergreen (25.03.2020). Дистанционное обучения с использованием Google Classroom, инструментов Microsoft и LMS-систем: Source LMS, Moodle и др. Вилучено з <https://evergreens.com.ua/ru/articles/lms-comparison.html>.

ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ: ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД

**Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л.,
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків**

Берестова О. Ю.

Харківський машинобудівний коледж, Україна, м. Харків, 659950@ukr.net

Анотація: дослідження спрямоване на виявлення основних підходів до організації фізичного виховання в умовах пандемії. Визначенні засобів та методів фізичного навчання студентів.

Ключові слова: дистанційне навчання, фізичне виховання, студенти, принципи навчання, щоденник самоконтролю.

Вступ. Однією 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 верст населення. Вирішення цих завдань на пряму залежить від організації фізичного виховання у закладах освіти. За час існування України вчені зробили багато розробок щодо забезпечення навально-виховного процесу з фізичного виховання, але, на сьогодні, через запровадження карантину на великий час, критичне зниження рухової активності молоді, зниження рівня здоров'я та інших факторів, необхідні нові підходи до вирішення цих проблем.

В березні 2020 року, через Covid-19, Україна закрила на карантин усі 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 малорухоливості. 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.

Мета дослідження – визначити основні підходи до організації дистанційного навчання з фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Для ефективного реалізації фізичного виховання студентів під час карантину єдиною можливою відповіддю є використання технологій дистанційного навчання. При цьому однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів для збереження їхнього здоров'я в умовах у край обмеженої рухової активності. З цією метою було розроблено дистанційний курс.

Розробка дистанційного курсу розпочалась з планування. При цьому, викладачу необхідно мати цілісний підхід до вирішення цієї проблеми. Планування складалось з деяких етапів. 1) Через офіс 365 та чат телеграм, відео зустрічей в ZOOM із студентами в режимі реального часу були сплановані установочні лекції: надані тексти методичних розробок та визначні зустрічі для відповідей на запитання, щоб коли у студентів з'являються труднощі – викладачі були в змозі завжди їм допомогти та дати поради. 2) Були сплановані навчальні результати, яких повинні досягти студенти. Важливо при цьому визначити, як можливо визначити результати виконання та критерії оцінювання цих результатів, як викладач буде підтримувати студентів у виконанні [1]. Треба також зазначити, що під час дистанційного навчання ефективність на пряму залежить від діяльності студента, а саме його мотивації.

Під час карантину ефективним буде проведення студентами дистанційних лекцій, методичних та самостійних занять фізичними вправами під чітким керівництвом викладача, в умовах, у яких мешкає студент (під час карантину заняття проводяться вдома або в гуртожитку).

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).

До початку виконання самостійної роботи були проведенні ознайомчі лекції та методичне заняття, де надавались практичні рекомендації та приклади проведення таких занять. 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..

Також студентам було рекомендовано ранкову гігієнічну гімнастику поєднувати з самомасажем і загартовуванням організму. Відразу ж після виконання комплексу зарядки рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба і рук і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування.

9) Для проведення зарядки були надані розроблені викладачами приклади, а також студенти мали можливість розробити свої варіанти. Виконання зарядки студенти фіксували в свій щоденник, визначив своє самопочуття та пульс до та після виконання.

Наступним видом самостійної роботи, який було запроваджено студентам є фізичні вправи протягом дня. Мета яких – забезпечити попередження стомлення під час постійного статичного напруження в умовах дистанційного навчання та сприяти підтримці високого рівня працездатності на протязі навчальної доби. Серед засобів були запровадженні загально-розвивальні вправи (нахили, повороти, кругові рухи голови, кругові рухи в плечових, ліктьових суглобах тощо), особливо приверталась увага вправам для м'язів шиї; спеціальні вправи для м'язів очей (рухи очей вправо-вліво, вгору-вниз, кругові тощо), дихальні вправи та

вправи у потягуванні. Вони виконувалися протягом дня в перервах між заняттями з інших дистанційних курсів тривалістю 7–12 хвилин.

Для вирішення навчальних завдань (для підтримки фізичного розвитку, покращення спортивних результатів) студентам були запропоновані тренувальні заняття. Які проходили 2–3 рази на тиждень. Тренувальні заняття, як правило, мали комплексний характер, тобто повинні були сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я та підвищенню загальної працездатності організму. Самостійні тренувальні заняття проводились за загальноприйнятою структурою: підготовча (розминка), основна (основні вправи – віджимання, присідання, ходьба) і заключна (вправи на гнучкість та дихальні вправи) частини. Тривалість тренувань (30–45 хвилин). Усі результати занять записувались до щоденника самоконтролю.

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 [2]. 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, настрої, бажання тренуватися та інші), так і дані об'єктивних показників (ЧСС, маса тіла, частота дихання, кистьова динамометрія тощо). Усі показники студенти повинні записувати у щоденник самоконтролю (дата, вправа та її кількість, самопочуття та самооцінка). Для отримання заліку студент надавав викладачу свій щоденник самопідготовки, робив самоаналіз своїх досягнень.

Для збагачення знань з фізичної культури студенти виконували реферат з актуальних навчальних тем, переглядали відео змагань з різних видів спорту, вивчали правила виконання технічних прийомів, вивчали біографії видатних спортсменів та писали есе.

На жаль під час дистанційного навчання, для деяких студентів (17%) були труднощі із самоорганізацією роботи, своєчасним виконанням завдань. Окрім того, відсутність звичної опіки викладача, його пояснень, узагальнень, різних способів зацікавлення, живого слова створювала певні проблеми для студентів.

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. Екстрене дистанційне навчання в Україні, Х – 2020, – 409 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://duan.edu.ua/images/News/UA/Departments/Management/2020/monograph_ekstr_dyst_nav_ch.pdf.
2. Ярославська Л. Контроль та самоконтроль на заняттях фізичного виховання як чинники підвищення якості навчання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/829/1/Yar_49.pdf.

ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СТРУКТУРІ ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Григоренко Г. В., Григоренко Д. П.

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна, grigorenc226@gmail.com*

Анотація. Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі професійно-педагогічної підготовки вчителя фізичної культури в структурі викладання спортивно-педагогічних дисциплін у ЗВО. Розкриті теоретико-методологічні аспекти формування професійних якостей вчителя фізичної культури, визначені особливості особистісно орієнтованого підходу в їх навчанні з використанням інтерактивних педагогічних технологій. Актуалізовані питання мотивації до здоров'ятворчої діяльності вчителя фізичної культури під час вивчення циклу спортивно-педагогічних дисциплін та моніторингу якості навчання. Зазначається необхідність формування у студентів факультету фізичного виховання основних компонентів професійно-педагогічної підготовки, розвитку у майбутнього вчителя особистого та соціального рівня його педагогічної майстерності та культури, здібностей самоконтролю, самоактуалізації.

Ключові слова: професійна підготовка, спортивно-педагогічні дисципліни, мотивація, моніторинг, здоров'ятворча діяльність, педагогічна культура.

Вступ. Повноцінний фізичний розвиток особистості, сформованість її фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, гармонія тіла і духу людини, її природи є стратегічною метою фізичного виховання підростаючого покоління України. Такий масштаб цілей соціально-суспільного функціонування національної системи фізичної культури вимагає від закладів вищої освіти підготовки фахівців нової професійно-педагогічної формації у галузі фізичної культури.