

УДК 796.011:37.018.43

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-1.10>**Т. О. Белкова**кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання
Донецького національного медичного університету**Ж. В. Малахова**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
Донецького національного медичного університету**В. О. Якушевський**старший викладач кафедри фізичного виховання
Донецького національного медичного університету**В. Г. Лосік**викладач кафедри фізичного виховання
Донецького національного медичного університету

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

У статті здійснено спробу висвітлити використання технологій дистанційного навчання студентів для ефективної реалізації їхнього фізичного виховання в умовах карантину COVID-19. Відзначено, що однією з ключових проблем суспільства під час дистанційного навчання є відповідна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів для зміцнення та збереження їхнього здоров'я в умовах дуже низької рухової активності. Визначено, що серед чинників, які мають найбільший вплив на особисте здоров'я студентів, слід відзначити педагогічний, оскільки саме у ВНЗ формуються основи фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я. Ці складові частини здоров'я є в комплексі одним цілим процесом активної життєдіяльності підростаючого покоління.

Спеціальний курс дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» мав на меті раціональне поєднання традиційних форм та інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів, які б забезпечували належну фізичну підготовку студентів. Спілкуючись дистанційно, студенти взаємно збагачуються знаннями, вміннями й навичками, систематично їх удосконалюючи. В результаті дослідження визначено необхідність розроблення алгоритму індивідуальної оздоровчо-профілактичної програми для самовдосконалення студентів і покращення їх фізичної підготовки, що є замкнутим циклічним процесом та складається з п'яти блоків, а саме діагностичного, інформаційного, цільового, діяльницького й контролюючого.

Доведено, що активний прояв студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості, що набуває якості цілеспрямованого впливу на студентів ВНЗ згідно з їх потребами. В ході дослідження було виявлено, що використання сучасних інформаційних технологій дає можливість реорганізувати викладання традиційних форм навчання та інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів шляхом раціоналізації студентської праці, оптимізації процесів пізнання й правил проведення самостійних занять фізичними вправами, підняття на більш високий рівень зацікавленості студентів у навчанні.

Ключові слова: дистанційне навчання, здоров'я, фізичне виховання, студент, самовдосконалення, фізкультурно-оздоровча діяльність.

Постановка проблеми. У процесі модернізації усіх ланок сучасного суспільства дистанційна освіта досить активно увійшла у повсякденне життя саме в умовах карантину. З розвитком комп'ютерних та інформаційно-комунікативних технологій зменшується обсяг рухової активності студентської молоді, що має негативні наслідки щодо її повноцінного й гармонійного фізичного розвитку. Регресивні зміни рухової функції разом з низьким рівнем власного здо-

ров'я призводять до погіршення якості життя студентської молоді [7].

Події, спричинені пандемією коронавірусу COVID-19, що поширилась у світі у 2020 році, викликали потребу вжиття безпрецедентних заходів. Вимушений перехід на дистанційну форму роботи вищих закладів освіти змусив науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання шукати нові форми та методи для впровадження в освітній процес студентів. З огляду

на це особливого значення набуває проблема залучення молоді до оздоровчої діяльності, цінностей фізичної культури, здорового способу життя. Спілкуючись дистанційно у позанавчальній діяльності, вони взаємно збагачуються знаннями, вміннями та навичками, систематично їх удосконалюючи. Зміст дистанційного навчання полягає у раціональному поєднанні традиційних форм та інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів, що забезпечують належну фізичну підготовку студентів. Постає питання всебічної активізації студентів до занять фізичною культурою та спортом як генеруючого чинника їх способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання в освітньому процесі вищих закладів як складова частина загальної системи освіти передбачає забезпечення основи та розвитку здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної працездатності, підготовку до активного життя й майбутньої професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості та оптимізації процесу навчання з використанням різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення [5, с. 1].

Одним із пріоритетних напрямів удосконалення технологій освіти є методи дистанційного навчання, які дають змогу істотно підвищити якість освітнього процесу. Проблемам із питань розвитку дистанційної освіти присвячені роботи багатьох зарубіжних науковців, таких як Р. Деллінг, Г. Рамбле, Д. Кіган, М. Сімонсон, М. Мур, А. Кларк, М. Томпсон, та вітчизняних учених, таких як О. Андреев, Г. Козлакова, І. Козубовська, В. Олійник, Є. Полат, А. Хуторський. Незважаючи на велику кількість наукових досліджень, сучасна дистанційна освіта в Україні не застосовує всіх можливостей принципово нових форм і методів навчання, хоча дистанційні форми навчання могли б суттєво змінити педагогічну діяльність, бо дають змогу організувати самостійну пізнавальну діяльність студентів, озброїти їх методами та засобами здобуття знань, розвивати навички їх застосування на практиці, використовувати найсучасніші комунікаційні засоби для спілкування [1, с. 7].

В розглянутих наукових працях до кінця ще не вирішене питання особливостей побудови організації та застосування елементів дистанційної освіти в освітньому процесі з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих закладах освіти.

Мета статті полягає в обґрунтуванні впровадження елементів дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання», зокрема поєднання традиційних форм та інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів, що забезпечують належну фізичну підготовку студентів для збе-

реження їхнього здоров'я в умовах дуже низької рухової активності.

Виклад основного матеріалу. 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 [2, с. 39].

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 випливають 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 [4, с. 146].

В умовах запровадження загальнонаціонального карантину відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України «Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19» від 11 березня 2020 року № 211, а також на основі рекомендацій МОН України вищі заклади освіти перейшли на дистанційну форму навчання [6, с. 146]. Однак студентам потрібно пам'ятати про дотримання основ здорового способу життя, режиму праці та відпочинку, харчування та занять фізичними вправами й спортом. У зв'язку з такою ситуацією на кафедрі фізичного виховання була впроваджена система дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів I–II курсів університету, яка складалася з практичних самостійних завдань. Виконання фізичних вправ у комплексі підтримувало необхідний рівень фізичного й функціонального стану студентів, а також мало оздоровчу спрямованість, давало змогу домогтися усвідомленого ставлення

до самостійних занять фізичною культурою на основі ретельного самоаналізу.

Дистанційні заняття студентів з фізичного виховання відбувалися за допомогою використання технічних та інформаційних засобів, навчальних ресурсів, безпосередньо за допомогою Освітнього порталу, а також через сервіси Viber, Telegram, електронної пошти та мобільного зв'язку з викладачами кафедри.

Дистанційна форма навчання надзвичайно гнучка й передбачає індивідуальний підхід до кожного здобувача освіти, який може вибрати найбільш зручний для нього режим навчання. В основу методики самостійних занять було покладено індивідуальний підхід. Було підібрано норму фізичного навантаження та спосіб її регулювання з огляду на рівень фізичного здоров'я студента.

Задля самовдосконалення студентів визначено необхідність розроблення алгоритму індивідуальної оздоровчо-профілактичної програми покращення фізичної підготовки, що є замкнутим циклічним процесом та складається з п'яти блоків, а саме діагностичного, інформаційного, цільового, діяльнісного й контролюючого.

Діагностичний блок передбачає детальне обстеження та оцінювання здоров'я, фізичної і теоретичної підготовленості студентів, що складають дані медичного обстеження (діагноз захворювання, показання та протипоказання до різних видів фізичних вправ, антропометричні вимірювання, рівень фізичного здоров'я); результати педагогічного тестування (оцінка розвитку фізичних якостей, а також рівнів теоретичних знань з фізичної культури); результати психологічного й педагогічного тестування та опитування.

Цей блок передбачає індивідуальне обговорення зі студентом результатів діагностики, а саме аналіз отриманих результатів, виявлення причин, які заважають студенту поліпшувати фізичну підготовленість, фізичне здоров'я та психологічний стан, усвідомлювати необхідність індивідуальної програми для покращення свого фізичного стану.

Інформаційний блок передбачає забезпечення студента інформацією та методичними вказівками, необхідними для ознайомлення з особливостями захворювання та перспективами корегування функціональних можливостей.

Цільовий блок запроваджує постановку студентам реальної особистої мети з корегування фізичної підготовленості з урахуванням виявлених відхилень у стані здоров'я.

Діяльний блок залучає комплекси фізичних вправ корегувального спрямування, які призначені для розвинення тих чи інших фізичних якостей з урахуванням вихідних показників фізичної підготовленості, рівня здоров'я та характеру захворювання або його наслідків; рекомендації щодо профілактики захворювань, ведення здо-

рового способу життя (харчування, чергування роботи та відпочинку, відмова від згубних звичок тощо); засоби забезпечення комфортності проведення корекційної роботи; належний психологічний клімат, матеріально-технічне забезпечення, правила виконання фізичних вправ (причини травм і засоби їх запобігання; обмеження деяких видів рухової активності через захворювання).

Контролюючий блок втілює порівняння результатів, отриманих у ході поточного результату та самоконтролю, з вихідними даними, показує успішність або недоліки проведеної роботи.

Суттєве значення для розроблення й реалізації таких програм має комплекс інформаційних і методичних засобів [3, с. 108].

Для вибору засобів, які можна застосовувати в системі самостійних занять з фізичного виховання, було проведено опитування, яке дало змогу виявити, що головними мотиваційними пріоритетами до самостійних занять фізичними вправами у студентів є підвищення рівня фізичного здоров'я та профілактика захворювань.

Для поточного самоконтролю студенти використовували індивідуальні щоденники, які допомагали їм самостійно визначати зміни своїх морфофункціональних показників і порівнювати їх із нормою, яка теж була наведена у щоденнику. В систему контролю входили об'єктивні показники, а саме маса тіла, ЧСС, частота дихання. Студенти у щоденнику відмічали суб'єктивні зміни, такі як загальне самопочуття, сон, апетит, біль у м'язах, загальна працездатність, порушення спортивного та навчального режимів. В кінці тижня самостійних занять здійснювався аналіз щоденників самоконтролю студентів задля визначення змін морфофункціональних показників.

Використання сучасних інформаційних технологій дає можливість реорганізувати викладання традиційних форм навчання та інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів шляхом раціоналізації студентської праці, оптимізації процесів пізнання й правил проведення самостійних занять фізичними вправами, підняття на більш високий рівень зацікавленості студентів у навчанні. У зв'язку з цим відбувається підвищення ефективності та якості знань, покращення організації у забезпеченні самостійної діяльності студентів. Чим краще відібрано, структуровано, систематизовано й подано навчальний матеріал, тим ліпше організована система контролю й самоконтролю в пізнавальній діяльності студента.

Висновки і пропозиції. Сучасні інформаційні технології розкривають нові перспективи для підвищення ефективності освітнього процесу. Модулюється сама парадигма освіти, а саме велике значення мають методи активного пізнання, самоосвіти, самовдосконалення, дистанційні освітні програми. Дистанційна форма

навчання дає змогу реалізувати абсолютно нові форми й методи навчання.

Розвиток дистанційного навчання буде продовжуватися і вдосконалюватися з розвитком інтернет-технологій і вдосконалення методів дистанційного навчання.

Список використаної літератури:

1. Андрусенко Н. Дистанційне навчання в Україні. *Дистанційне навчання як сучасна освітня технологія* : матеріали міжвузівського вебінару (м. Вінниця, 31 березня 2017 року) / відп. ред. Л. Ліщинська. Вінниця : ВТЕІ КНТЕУ, 2017. С. 7–9.
2. Белкова Т. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров'я засобами фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Кропивницький, 2018. 316 с.
3. Карпюк І. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. *Педагогічні технології навчання фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1 (21). С. 106–109.
4. Омельченко С. Зміст і методи роботи класного керівника щодо формування здорового способу життя школярів. *Гуманізація навчально-виховного процесу* : збірник наукових праць. Вип. XXVII / за ред. В. Сипченка. Слов'янськ : СДПУ, 2005. С. 144–151.
5. Радзівський В. Методика навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Чернівці, 2017. 20 с.
6. Щодо тимчасового переходу на дистанційне навчання : Лист МОН України від 12 жовтня 2020 року № 1/9-576. URL: http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/76975.
7. Paterson H.D. Physical activity and functional limitations in older adults: a systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines. Darren ER Warburton, 2010. URL: <http://www.ijbnpa.org/content/7/1/38>.

Bielkova T., Malakhova Zh., Yakushevskiy V., Losik V. Theoretical aspects of distance learning in the discipline "Physical Education"

In the given article the attempt to cover use of technologies of distance learning of students for effective realization of their physical education in the conditions of quarantine of COVID-19 is made. It is noted that one of the key problems of society in distance learning is the appropriate organization of physical culture and health activities of students to strengthen and maintain their health in conditions of very low physical activity. It is determined that among the factors that have the greatest impact on the personal health of students is pedagogical, because it is in universities that the foundations of physical, mental, social and spiritual health are formed. These components of health are a complex whole of the process of active life of the younger generation.

The special distance learning course in the discipline "Physical Education" aimed at a rational combination of traditional forms and innovative physical culture and health approaches that would provide proper physical training of students. Communicating remotely, students mutually enrich their knowledge, skills and abilities, systematically improving them. The study identified the need to develop an algorithm for individual health and prevention program for self-improvement of students and improve their physical fitness, which is a closed cyclical process and consists of five blocks: diagnostic, informational, targeted, activity and control.

It is proved that the active manifestation of students in physical culture and health activities is a necessary condition for the harmonious development of personality, which acquires the quality of purposeful influence on university students according to their needs. The study found that the use of modern information technology provides an opportunity to reorganize the teaching of traditional forms of education and innovative physical culture and health approaches, streamlining student work, optimizing learning processes and rules of independent exercise, raising students' interest in learning.

Key words: distance learning, health, physical education, student, self-improvement, physical culture and health-improving activity.