

УДК 37.018.43:796.412:616.98:578.834  
DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.78.32>

**Є. З. Добродуб**

доцент кафедри теоретичних основ фізичного та  
адаптивного виховання  
Класичного приватного університету

**А. Г. Захаріна**

старший викладач кафедри туризму та  
готельно-ресторанної справи  
Класичного приватного університету

**Є. А. Захаріна**

професор кафедри управління фізичною культурою і спортом  
Національного університету «Запорізька політехніка»

## ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ» ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

*У статті зазначено, що дистанційна освіта – це можливість навчитися та отримувати необхідні знання віддалено від навчального закладу в будь-який зручний час. Сучасний аналіз навчального процесу та численних досліджень показав, що в умовах дистанційного навчання необхідно звертати увагу на специфіку підготовки студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Указано на відсутність «живого» контакту між викладачем і студентом, недостатнє технічне забезпечення освітнього процесу, яке не в змозі повною мірою забезпечити студентам засвоєння методик навчання різних рухових умінь. Охарактеризовано відмінності педагогічного процесу між очною та дистанційною формами навчання студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» Класичного приватного університету під час викладання дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу». Указано, що в результаті вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» студент повинен знати: мету та завдання оздоровчого фітнесу; різновиди форм проведення занять з оздоровчого фітнесу; сучасні тенденції розвитку оздоровчого фітнесу; основні вимоги до складання плану проведення оздоровчого фітнесу.*

*Доведено, що вивчення та освоєння основних кроків та з'єднань із дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» можливі за наявності музичного супроводу. Виявлено, що під час очного викладання дисципліни не виникає складності у навчанні студентів виконанню базових кроків під музичний супровід, а за дистанційного така методика викладання є ускладненою. Указано, що це залежить не лише від майстерності педагога та бажання студентів, а й від наявності швидкої мережі Інтернет.*

*Охарактеризовано результати тестування практико-методичних умінь та навичок студентів під час дистанційного навчання з дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу». Указано, що протягом педагогічного експерименту результати в обох групах поліпшилися, але результати в експериментальній групі кращі, ніж в контрольній групі. Сформульовано рекомендації щодо побудови навчального процесу з дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» в умовах дистанційної форми навчання.*

**Ключові слова:** оздоровчий фітнес, навчальний процес, дистанційна форма, базові кроки, заклад вищої освіти.

**Постановка проблеми.** Із виникненням та значним поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» 14, та запровадженням посиленних протиепідемічних заходів на території України система вищої освіти вимушена реагувати на нові умови й шукати можливості для ефективної організації навчального процесу. Дистанційна форма навчання висуває високі вимоги до науково-педагогічних працівників та передбачає зміни в методиці викладання навчальних дисциплін, особливо

тих, які мають за мету освоєння не лише теоретичних знань, а й практичних умінь та навичок.

Труднощі дистанційного навчання з погляду науково-педагогічних працівників такі: відсутність «живого» контакту між викладачем і студентом; недостатнє технічне забезпечення освітнього процесу; недостатній рівень володіння учасниками освітнього процесу засобами інформаційних і комунікаційних технологій; ризик проявів академічної недобросовісності; ризик необ'єктивного оцінювання студентів; відсутність досконало

розроблених онлайн-курсів; ризик використання онлайн-курсів сумнівної якості в умовах екстреного розроблення матеріалу та неможливості повноцінного його обговорення на засіданні кафедри [3]. Також науково-педагогічні працівники відзначають, що виникали такі труднощі, як: необхідність індивідуального консультування кожного студента; збільшення часу на листування зі студентами; значне збільшення часу для перевірки практичних та самостійних завдань студентів.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Дистанційне навчання – сукупність сучасних технологій, що забезпечують доставку інформації в інтерактивному режимі за допомогою використання ІКТ (інформаційно-комунікаційних технологій) – від тих, хто вчить (викладачів), до тих, хто вчиться (школярів або студентів). Застосовується під час підготовки у середніх загальноосвітніх школах та ЗВО. Основними принципами дистанційного навчання є інтерактивна взаємодія в процесі роботи, надання студентам можливості самостійного освоєння досліджуваного матеріалу, а також консультаційний супровід у процесі дослідницької діяльності та можливість учитися на відстані за відсутності викладача. Основну роль у здійсненні дистанційного навчання грають сучасні інформаційні технології.

Дистанційна освіта – це можливість навчитися та отримувати необхідні знання віддалено від навчального закладу в будь-який зручний час. Положення про дистанційну освіту та Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні регулюють права та обов'язки учасників навчального процесу.

Дистанційно в Україні можуть навчатися громадяни, які мають середню, професійну, вищу освіту, а також ті, хто має можливість виконувати дистанційно необхідні завдання за допомогою освітніх технологій. Процес навчання побудований на використанні різних комунікаційних засобів. Зарубіжний науковець С. Полат визначає дистанційне навчання як систему навчання, яка заснована на взаємодії викладача та студентів, учнів між собою на відстані, що відображає всі притаманні форми і методи навчального процесу з додатковими специфічними засобами ІКТ та Інтернет-технологіями [4, с. 113].

Український дослідник І.Б. Гринченко пропонує таке визначення дистанційного навчання – «це навчання, за якого віддалені один від одного суб'єкти навчання здійснюють освітній процес за допомогою засобів телекомунікацій» [3, с. 104].

Як зазначають, В.В. Гейтенко, Ю.С. Сорокін, незважаючи на явні переваги у дистанційному навчанні, специфіка професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту накладає низку обмежень на використання дистанційних технологій, а саме: відсутність віртуаль-

них стадіонів і спортивних залів; не завжди вписуються в систему дистанційної освіти засвоєння техніки рухів, методика навчання, складання спортивних нормативів, проведення контрольних ігор тощо. Однак у підготовці студентів спеціальностей «Фізична культура і спорт» і «Середня освіта (фізична культура)» варто зазначити, що будь-яка платформа дистанційного навчання не в змозі повною мірою забезпечити студентам, спортсменам, реальні умови тренування та спортивно-педагогічного вдосконалення у спортивних та спеціалізованих залах, на ігрових і змагальних майданчиках, стадіонах, басейні, а також засвоєння методики навчання різних рухових умінь, тому традиційний компонент підготовки залишається провідним під час підготовки майбутніх спеціалістів із фізичного виховання та спорту [1, с. 96].

**Мета статті** – проаналізувати методику викладання дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» у закладах вищої освіти в умовах дистанційної форми навчання в умовах пандемії.

**Виклад основного матеріалу.** Згідно з навчальним планом підготовки фахівців зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» у варіативній частині циклу професійної та практичної підготовки передбачено дисципліну «Теорія та методика оздоровчого фітнесу», яка вивчається протягом семи семестрів. Загальний обсяг дисципліни становить 540 годин (18 кредитів), із них 24 години – лекції, 178 годин – практика, 338 годин – самостійна робота. Формою контролю знань та вмінь студентів є іспит. Основна мета вивчення даної дисципліни – опанування теоретичних знань про зміст, методи та форми оздоровчого фітнесу та практичних навичок організації проведення різноманітних занять з оздоровчого фітнесу.

Дисципліна «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» має на меті такі основні завдання: ознайомити студентів з історією розвитку оздоровчого фітнесу; сформувати методичні вміння і практичні навички організації, проведення та планування різноманітних оздоровчих занять; розвинути професійно важливі якості, необхідні для ефективного проведення занять з оздоровчого фітнесу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» студент повинен знати: мету та завдання оздоровчого фітнесу; різновиди форм проведення занять з оздоровчого фітнесу; сучасні тенденції розвитку оздоровчого фітнесу; основні вимоги до складання плану проведення оздоровчого фітнесу.

Після вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» студент повинен уміти: показувати основні елементи базової та танцювальної аеробіки; демонструвати навички володіння сучасними оздоровчими напрямками; імпровізувати у ході здійснення занять відповідно

Таблиця 1

**Послідовність запису техніки навчання кроку step tach**

<b>Вихідне положення</b>	<b>Основна стійка</b>
Положення колін	Ноги в колінах трошки зігнуті
Положення тулуба	Центр тяжіння знаходиться над носками, під час виконання кроку рівень тулуба не змінюється
Положення рук	Руки зігнуті в ліктях та нагадують положення рук у лижному спорті
Кількість рахунків під час виконання	Крок виконується на два рахунки
За напрямком	Убік, уперед, назад, по діагоналі без зміни положення тулубу

до ситуації; розробляти програми оздоровчого фітнесу для відпочиваючих з урахуванням їхніх вікових інтересів та функціональних можливостей.

Розглядаючи таку дисципліну, як «Теорія та методика оздоровчого фітнесу», можемо стверджувати, що вивчення та освоєння основних кроків та з'єднань можливо за наявності музичного супроводу. Якщо за очного викладання дисципліни не виникає складності навчити студентів виконувати базові кроки під музичний супровід, то за дистанційного навчання така методика викладання є ускладненою, оскільки це залежить не лише від майстерності педагога та бажання студентів, а й від наявності швидкої мережі Інтернет. Педагогічний експеримент проводився у Класичному приватному університеті зі студентами денної та заочної форм навчання, у якому прийняло участь 112 студентів. Під час педагогічного експерименту було створено дві групи студентів. До першої групи входили 58 студентів, у яких за дистанційної форми навчання методика викладання дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» не змінювалася. До другої групи входили 54 студенти, у яких під час викладання дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» дистанційно методика навчання змінювалася.

Педагогічне спостереження виявило, що за очної форми навчання насамперед слід навчити студентів поняттю «музичний супровід». Слід навчати слухати музичний такт та визначати початок музичного квадрату. Також потрібно формувати у студентів навик подавати вербальні команди під музичний супровід під час виконання базових кроків. Тоді як за дистанційного навчання цього поняття приділяється найменша увага. На початку слід розглядати техніку виконання базових кроків. На нашу думку, всі базові кроки слід не лише показувати, а й детально описувати техніку виконання та методику їх навчання. Наприклад, такий базовий крок, як step tach за очного навчання не потрібно дуже ретельно описувати: крок простий, і студенти повторюють показ педагога. Тоді як за дистанційної форми слід починати вивчення кроку з детального опису техніки виконання, до якої входить положення корпусу, рук та ніг (табл. 1).

Для контролю знань та вмінь студентів нами сформовано три види контролю.

Перший вид контролю – теоретичний: оцінювалися знання базових кроків в оздоровчому фітнесі. Студенту запропонувалося переглянути відео з виконанням 10 базових кроків оздоровчого фітнесу, під час якого вони повинні записати назви всіх побачених базових кроків у послідовності виконання. Надається одна спроба, за кожний вірно записаний базовий крок надавався один бал.

Другий вид контролю – практичний: оцінювалися навички виконання базових кроків за рахун-

ком. Студент повинен виконувати технічно вірно та порахувати під час виконання вказаний базовий крок без музичного супроводу. Кількість виконаних кроків – 10, за кожне вірне виконання надається один бал.

Третій вид контролю – практично-методичний: оцінювалися вміння складати танцювальні композиції з різних базових кроків та виконувати їх під музичний супровід. Експертна комісія (складалася з науково-педагогічних працівників кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання) оцінювала танцювальну композицію за такими критеріями:

- уміння виконувати танцювальну композицію під музичний супровід – два бали;
- застосування багатьох базових кроків – два бали;
- виконання базових кроків за різним напрямком – два бали;
- виконання танцювальної композиції з додаванням рухів руками – два бали;
- уміння використовувати вербальні команди під час виконання танцювальної композиції – два бали.

Таким чином, після проведення педагогічного експерименту ми отримали такі показники (табл. 2).

Аналіз отриманих результатів тестування теоретичних знань під час дистанційного навчання за дисципліною «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» виявив, що на початку педагогічного експерименту і в контрольній, і в експериментальній групах показники істотно не відрізнялися. Також ми виявили, що на початку педагогічного експерименту студентів із найвищою оцінкою не було. Найбільша кількість студентів отримала під час перевірки теоретичних знань 6 балів.

Отримані дані після педагогічного експерименту показали, що результати в обох групах поліпшилися, але різниця зміни в експериментальній групі була більша, ніж різниця зміни у контрольній групі. Найбільшу кількість студентів становили ті, хто отримав під час тестування

Таблиця 2

## Показники тестування контролю теоретичних знань в обох групах до та після педагогічного експерименту (%)

Бали	До		Після	
	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група
5	20	18	0	0
6	36	39	0	0
7	29	26	19	7
8	11	13	37	39
9	4	4	28	33
10	0	0	16	21

теоретичних знань 8 балів. Також ми виявили, що після педагогічного експерименту кількість студентів, які отримали найвищий бал, значно збільшилася і становила у контрольній групі 16%, а в експериментальній – 21%.

Наступний вид контролю, який ми застосовували в нашому педагогічному експерименті, – практичний. Результати представлено в табл. 3.

Аналізуючи отримані результати тестування практичних навичок, ми виявили, що на початку педагогічного експерименту в обох групах різниця в балах коливалася між 10 та 6 балами, тоді як у кінці педагогічного експерименту – лише між 10 балами та 8 балами, що свідчить про поліпшення практичних навичок у студентів в обох групах, але ми бачимо, що результати в експериментальній групі є більш високими.

Третій від контролю був найбільш важким для студентів. Результати практично-методичного контролю представлено в табл. 4.

Аналіз результатів тестування практико-методичних умінь та навичок із дисципліни «Теорія

та методика оздоровчого фітнесу» у студентів за дистанційного навчання виявив, що протягом педагогічного експерименту результати в обох групах поліпшилися, але результати практично-методичного контролю в експериментальній групі кращі, ніж у контрольній групі. Також ми виявили, що найбільше студентів отримали 8 балів під час тестування, а в контрольній групі їх кількість становила 38%, в експериментальній – 41%.

Таким чином, аналіз усіх тестувань під час педагогічного експерименту дав змогу зробити висновок, що під час викладання дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» за дистанційної форми навчання в закладах вищої освіти необхідно змінювати навчання різних рухових умінь та практичних навичок студентів.

**Висновки і пропозиції.** Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав, що сьогодні питанню інноваційних технологій та дистанційній формі навчання у фізичному вихованні та спорті приділяється багато уваги. Але не всі науково-педагогічні працівники закладів вищої освіти готові

Таблиця 3

## Показники тестування контролю практичних навичок в обох групах до та після педагогічного експерименту (%)

Бали	До		Після	
	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група
6	31	33	0	0
7	29	26	0	0
8	27	28	36	26
9	9	10	38	43
10	4	3	26	31

Таблиця 4

## Показники тестування практично-методичного контролю в обох групах до та після педагогічного експерименту (%)

Бали	До		Після	
	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група
5	24	22	0	0
6	38	40	9	5
7	29	28	24	22
8	9	10	38	41
9	0	0	20	21
10	0	0	9	11

до застосування дистанційного навчання під час викладання практичних дисциплін студентів спеціальностей «Фізична культура і спорт» і «Середня освіта (фізична культура)». Варто зазначити, що будь-яка платформа дистанційного навчання не в змозі повною мірою забезпечити студентам реальні умови тренування та спортивно-педагогічного вдосконалення у спортивних та спеціалізованих залах, на ігрових та змагальних майданчиках, стадіонах, басейні, а також засвоєння методики навчання різних рухових умінь. Під час проведення практичних занять із дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» за дистанційного навчання у закладах вищої освіти слід передусім приділяти увагу теоретичним знанням, вивчати базові кроки та рухи без музичного супроводу.

Перспектива подальших досліджень полягає в адаптації методів навчання під час вивчення практичних дисциплін з урахуванням можливостей дистанційної форми навчання для студентів зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

#### Список використаної літератури:

1. Гейтенко В.В., Сорокін Ю.С. Організаційно-педагогічні умови дистанційних технологій навчання зі студентами спеціальності «Фізична культура і спорт». *Теорія і методика професійної освіти*. 2020. Вип. 29. Т. 1. С. 94–97.
2. Гринченко І.Б. Сучасні напрями впровадження інновацій у професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Житомирського державного університету. Загальна педагогіка та історія педагогіки*. 2012. Вип. 64. С. 103–107.
3. Недорубко С.А., Очерedyкo Л.В. Використання інноваційних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Загальна педагогіка та історія педагогіки*. 2019. Вип. 11. Т. 2. С. 19–22.
4. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования : учебное пособие / Е.С. Полат и др. ; 4-е изд. Москва Академия, 2009. 272 с.

#### Dobrodub Ye., Zakharina A., Zakharina Ye. Online teaching of “Theory and Methods of Therapeutic Fitness” amid COVID-19 pandemic

*The article states that distance learning can give the possibility to get the necessary knowledge and acquire skills remotely from educational institution at all reasonable time. The analysis of the educational process and the results of modern research show that training of students in specialty 017 – “Physical culture and sport” should be in the focus of attention in distance learning environment. The challenging issues are defined as follows: lack of face-to-face contact between teachers and students, poor technical equipment resulting in inadequate training of motor capabilities and skills. The differences between face-to-face and distance teaching of the course “Theory and Methodology of Therapeutic Fitness” for students in specialty “Physical culture and sport” of Classic Private University are covered. It is stated that the learning outcomes of the course “Theory and Methodology of Therapeutic Fitness” are the awareness of the purpose and objectives of therapeutic fitness, various forms of training activities, current trends in the development of therapeutic fitness, basis requirements to therapeutic fitness program.*

*It has been proved that musical support contributes to knowledge acquisition and skills development (learning basic steps) in teaching the course “Theory and Methodology of Therapeutic Fitness”. Our research shows that face-to-face classes result in no difficulty in teaching students to perform basic steps with musical accompaniment, though in online process this method of teaching is complicated. It is stated that it depends not only on the teacher’s skills and students’ motivation, but also on the availability of high-speed Internet.*

*The article presents the results of students’ practical and methodological skills testing on learning the course “Theory and Methodology of Therapeutic Fitness”. The pedagogical experiment indicates the results in both groups improved, but the results in the experimental group are better than in the control group. The recommendations for the organization of the educational process for the course “Theory and Methodology of Therapeutic Fitness” in distance learning environment are formulated.*

**Key words:** *therapeutic fitness, educational process, distance learning, basic steps, higher educational institution.*