

умінь та навичок, які сприятимуть протидії стресовим ситуаціям. Визначення стресостійкості у спортсменів проводити інтегрально з використанням психофізіологічного, мотиваційного, вольового, інтелектуального, емоційного та професійного компонентів.

Рекомендації. Розробити педагогічну технологію підвищення стресостійкості у спортсменів яка повинна успішно впроваджуватися і призводити до позитивного ефекту в тренувальному процесі. Технологія має базуватися на особистісно-орієнтованому підході з урахуванням індивідуально-психологічних та особистісних особливостей спортсменів. Під час розробки педагогічної технології підвищення стресостійкості необхідно створювати комплекс взаємопов'язаних психолого-педагогічних та організаційно-методичних процедур, а також використовувати нові ефективні засоби і методи, які сприяють формуванню високої стресостійкості у спортсменів.

Література

1. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ВДПУ, 2022. 212 с.
2. Колосов А.Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів : дис. ... канд. психол. наук : К., 2007. 232 с.
3. Kolosov, A., Voitenko, S., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Nataliia Svirshchuk, N., & Tamara Chernyshenko, T. (2022). Comparative Performance of Soccer Teams of Different Age Groups. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(2), 242-248. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.14>
4. Wasserman LI, Ababkov VA, Trifonova EA. Coping with stress. Theory and psychological testing. SPb: Rech; 2010. 192 p.
5. Weinberg RS, Gould D. Sport Psychology. Kyiv: Olympic literature; 2014. 335 p.

ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Войчун Олена

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
vojchunov1988@gmail.com*

Анотація. У статті визначено основні шляхи вирішення проблеми викладання дисципліни «Фізичне виховання» для студентів в умовах

дистанційного навчання. Автор подає алгоритм послідовних дій під час дистанційного навчання на практичних заняттях з фізичного виховання.

Ключові слова: заклади вищої освіти, дистанційне навчання, фізичне виховання.

Summary. Voichun O. Teaching the discipline «physical education» for students in distance education conditions. The article defines the main ways of solving the problem of teaching the discipline «Physical education» for students in distance learning conditions. The author presents an algorithm of sequential actions during distance learning at practical classes in physical education.

Keywords: institutions of higher education, distance learning, physical education.

Постановка проблеми. В зв'язку з заходами по боротьбі з розповсюдженням короно-вірусу, а після цього і воєнного часу в Україні освітня система зіткнулася з необхідністю проводити навчальну роботу в дистанційному режимі. Освітняни докладають всі зусилля для того, щоб не знизити якість навчально-виховного процесу при дистанційному навчанні у сфері вищої освіти. Актуальним це завдання є і в сфері фізичного виховання. Викладачі (тренери) фізичної культури кожного дня працюють над пошуком шляхів вирішення проблеми підвищення ефективності навчально-виховного процесу на заняттях з фізичного виховання, незважаючи на складності освітньої діяльності в умовах обмежувальних заходів на сучасному етапі.

Обговорення. Такі дослідники як А. Білоруса, І. Богданова, Л. Панченко розглядали у своїх дослідженнях наукові основи технології навчання з використанням інформаційних технологій.

О. Глазунової, В. Карповської, Н. Морзе, К. Обухова, В. Осадчого, Є. Патаракіна працювали над проблемою впровадження послуг інтернет ресурсів в освітній процес у навчальних закладах.

Значення якості освіти в дистанційних умовах навчання присвячені роботи ряду зарубіжних науковців: Р. Деллінг, Д. Кіган, М. Кларк, М. Мур, Г. Рамбле, Сімонсон, М. Томпсон ін. та вітчизняними, науковцями: О. Андреев, І. Козубовська, Г. Козлакова, В. Олійник, А. Хуторський. Однак ці дослідження проводилися переважно для підвищення профільної професійної підготовки студентів. Проблемі дослідження дистанційного навчання ЗВО приділяється багато уваги, особливо в зв'язку з підготовкою. Але в них не знайшла відображення специфіка підвищення якості формування знань і мотивації в фізкультурно-спортивній сфері. Їх роботи не зачіпають специфіку оволодіння студентами теоретичними знаннями з курсу «Фізична культура» у ЗВО. Зазначене є ще одним аргументом актуальності теми нашого дослідження.

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» [1].

Дистанційне навчання – комплекс нових технологій, котрі дозволяють проінформувати в інтерактивному режимі за допомогою використання ІКТ (інформаційно-комунікаційних технологій) – і тих, хто вчить (викладачів), і тих, хто вчиться (школярів або студентів). Застосовується під час підготовки у середніх загальноосвітніх школах та ЗВО. Головними принципами дистанційного навчання є інтерактивна взаємодія в процесі роботи, надання студентам можливості самостійного освоєння досліджуваного матеріалу, а також консультивання супровід у процесі дослідницької діяльності і можливість учитися на відстані за відсутності викладача. Основну роль у здійсненні дистанційного навчання грають сучасні інформаційно-комунікаційні технології.

Використання технологій дистанційної освіти при вивченні дисципліни повинно відбуватися у двох напрямках: у засвоєнні теоретичної частини навчальної програми на місцях із використанням традиційних засобів навчання, а також інформаційно-комунікаційних технологій; опановуючи практичну частину, здобувач повинен відвідувати університети та користуватися програмами відео конференцій, але в процесі практичної діяльності з фізичного виховання, значення технологій дистанційного навчання зводиться до мінімуму [2].

При вирішенні дослідницьких завдань у студентів активно застосовується система електронного навчання «Moodle», «Classroom», «Google meet», «Google calendar». Студенти в короткі терміни засвоюють необхідний і компактний навчальний матеріал з фізичного виховання, виконуючи при цьому відео та тестові завдання, що їм підготував викладач.

Під час дистанційного навчання на практичних заняттях з фізичного виховання за обраним видом рухової активності у ВДПУ ім. М. Коцюбинського студенти опрацьовують алгоритм таких послідовних дій:

1. Раціональне планування рухової активності, показники ЧСС і рівень фізичного стану студентів, а також розрахування пульсових режимів фізичних навантажень на основі віку студентів.

2. Самостійні заняття різними видами рухової активності, а також підвищення рівня свого фізичного стану. Для студентів записується відео з метою підвищення рухової активності і в якості звітності студенти відправляють для викладача «зворотній зв'язок» – відеозвіт виконання фізичних вправ, що може показати результат самостійної роботи здобувача освіти.

Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дозволяє визначити не тільки мінімальні і максимальні величини фізичних навантажень, але і створює передумови для переходу від практики самостійних стихійних занять до ефективного управління оздоровчим процесом на основі розроблених режимів рухової активності [3].

Рекомендації. Фізична культура сьогодні є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти, важливим елементом освіти,

виховання, охорони здоров'я, військової справи, професійної підготовки, соціальної сфери, політики, економіки, мистецтва тощо [3].

Студент може дистанційно опрацювати навчальні матеріали з будь-якого зручного для себе місця. Під час цього робота на ПК підвищує розумову діяльність та розвиває оперативне мислення. Під час дистанційного навчання студент виконує надані завдання для самостійної роботи, що дає йому можливість приймати важливі рішення самостійно без втручання викладачів.

Під час дистанційного навчання викладач використовує у своїй роботі різноманітні методи та усвідомлює свою роль у активізації студента в освоєнні освіти (у виборі різних методів, представлених форм і швидкості освоєння отриманих знань); викладач надає студенту доступ до освітніх знань, історичних і наукових досягнень в галузі фізичної культури і спорту.

Дистанційні форми навчання вирішують проблеми психологічного характеру між викладачем і студентом під час особистої комунікації. Де б не знаходився студент він може опрацювати навчальну дисципліну і спілкуватися з викладачами та одногрупниками, друзями.

Також під час дистанційного навчання можна використовувати час для формування певних спортивно-ціннісних орієнтирів, які необхідні для самореалізації особистості. Тому дисципліна «Фізичне виховання» знаходить своє вираження у формуванні теоретичних знань і світоглядних позицій у студентів.

Література

1. 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.

2. Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах : матеріали круглого столу, Вінниця, 26 січня 2023 [Електронний ресурс] / гол. ред. В. М. Мірошніченко; ред. кол.: О. Ю. Брезденюк, В. С. Білоус, Т. В. Осаволук; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2023. – Вип. 5. – 70 с. – Режим доступу: <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096>

3. Ладика П., Шандригось Г., Шандригось В. Особливості застосування дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. 2015. № 3 (31).

4. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник / укл.: С. П. Дудіцька – Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 218 с.