

САМОСТІЙНА РОБОТА ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Назаренко І. І.

Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків

Анотація. У статті розглянуті актуальні проблеми якості дистанційного навчання, питання корекції та вдосконалення системи фізичного виховання в умовах пандемії. Найважливішою складовою навчального процесу має стати самостійна робота студентів та їх свідоме ставлення до власного здоров'я. Маючи достатні теоретичні та практичні знання в галузі фізичних тренувань вони зможуть забезпечити збереження та зміцнення свого фізичного та психологічного здоров'я.

Вступ. Головним рушієм прогресу у всіх сферах діяльності суспільства та держави – є якість вищої освіти, яку ототожнюють з якістю підготовки кваліфікованих, працездатних фахівців.

Сучасна ситуація в Україні і в системі освіти складається таким чином, що традиційні форми і моделі отримання освіти не можуть бути використані у повній мірі.

Адекватною та єдино можливою відповіддю на виклики сучасності є використання технологій дистанційного навчання студентів для ефективної реалізації їхнього фізичного виховання в умовах карантину. При цьому однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів для збереження їхнього здоров'я в умовах край обмеженої рухової активності.

Зважаючи на реалії сьогодення, питання збереження та покращення здоров'я студентської молоді, є одним із найактуальніших, коли весь час студенти вимушені витратити лише на розумову активність.

Мета дослідження. Є пошук дієвих методів та засобів для підтримки та покращення фізичної підготовленості студентів під час дистанційного навчання.

Завдання дослідження. Ознайомитися з літературними даними та проаналізувати сучасний стан фізичного виховання, виявити проблемні аспекти дистанційного навчання.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Нині активізуються пошуки шляхів удосконалення підготовки майбутніх фахівців у різних галузях відповідно до вимог сучасності. Особливу увагу дослідники звертають на проблему застосування інноваційних

педагогічних технологій у реалізації означеного процесу. Це створює нові можливості для підвищення якості навчання, активізації пізнавальної та професійної діяльності, удосконалення форм і засобів засвоєння навчальної інформації [1].

Дистанційне навчання в сучасному тлумаченні виникло відносно недавно, і саме завдяки цій новизні воно орієнтується на кращий методичний досвід, накопичений різними освітніми установами по всьому світу, на використання високоефективних педагогічних технологій, що відповідають потребам сучасної освіти і суспільства в цілому.

Під дистанційним навчанням слід розуміти навчальний процес, коли усі або частина занять здійснюються з використанням сучасних інформаційних і телекомунікаційних технологій за територіальної віддаленості викладача й студентів [4].

Під час дистанційного навчання, в період карантину, дисципліна «фізичне виховання» зіткнулася з проблемами викладання. Адже цей предмет складається з практичних занять.

Ознайомившись з літературними даними можна свідчити про те, що викладачам фізичного виховання довелося підлаштовуватись до викликів сучасних реалій та шукати нові засоби викладання предмету. Це були і теоретичні завдання, і самостійні заняття, і практичні, з використанням різних інтернет-платформ. Але виявилось, що такі методи малоефективні в збереженні та підтримці фізичної підготовленості. Також не всі студенти мають змогу відвідувати заняття online, в силу відсутності інтернет-зв'язку, засобів зв'язку та ін. Тому на перший план виходить свідомо самостійна робота.

Виконуючи самостійні тренування, студентам необхідно володіти певними знаннями й уміннями, які формуються під час відвідування занять з фізичного виховання. Розуміючи цінність занять руховою активністю під час карантину, викладач може запропонувати виконання різних комплексів вправ та надати поради, але потрібно мати сильну мотивацію, самоорганізацію та вміння працювати самостійно.

Самостійна робота студента має стати однією з найважливіших складових навчального процесу. Самостійність у роботі, збільшення її ролі у системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей студента, забезпечує формування інтересу до вивчення предмету, активізує мислення, спонукає до глибокого знання і слугує вмінню активно набувати його [3].

Висновки. Дистанційне навчання відкриває студентам доступ до нетрадиційних джерел інформації, підвищує ефективність самостійної роботи, дає абсолютно нові

можливості для творчості, знаходження і закріплення різних професійних навичок, а викладачам дозволяє реалізовувати принципово нові форми і методи навчання [5].

Самостійна робота студентів та їх свідоме ставлення до власного здоров'я є дієвим засобом підтримки своєї фізичної підготовленості. Маючи достатні теоретичні та практичні знання в галузі фізичних тренувань вони зможуть забезпечити збереження та зміцнення свого здоров'я та психологічної стійкості.

Виконання щоденних фізичних вправ протягом 20-25 хвилин покращить стан фізичного та психічного здоров'я, забезпечить підтримання фізичної підготовленості на належному рівні та зміцнить імунну систему.

Самостійна робота студента має стати однією з найважливіших складових навчального процесу. Збільшення ролі самостійної роботи у системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей студента, формує інтерес до вивчення предмету, активізує мислення [2].

Список використаної літератури

1. Кучерявий О. Дистанційне навчання в системі вищої освіти в галузі фізичної культури та спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 3. С. 120-126.
2. Назаренко І. І. Шляхи удосконалення фізичної підготовки студентів інженерних та інженерно-педагогічних спеціальностей. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Збірник наукових праць: II Всеукраїнська інтернет-конференція “COLOR OF SCIENCE”*. 2019 року. Вінниця. Вип. 2. С. 52-57.
3. Операйло С. Фізична культура і спорт – реалії і перспективи в умовах розбудови національної освіти. *Фізичне виховання в школі*. 2004. № 4. С. 8-11.
4. Романенко І. О., Калачова В. В., Сумцов Д. В., Сук О. П. Дистанційне навчання. *Основи, концепції, перспективи: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл.* Харків: НТУ «ХПІ». 2010. С. 283.
5. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Дистанційне навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2017. Вип.1. С. 125-128.