

На основі власних результатів і аналізу використання даної технології взаємодії зі студентами можна зробити висновки, що такий підхід дає позитивний результат.

Рекомендації. Використання веб-технологій, онлайн платформ, інструментів Google у навчальному процесі за дистанційною формою навчання є необхідним для взаємодії викладачів і студентів з метою вирішення питання ефективного управління навчальною діяльністю студентів.

Література

1. Дистанційна освіта: сучасний та доступний підхід до процесу навчання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://24tv.ua/education/distantsiynе_navchannya_v_shkoli_shho_tse_i_yak_pratsuyeye_distantsiyna_osvita_v_ukrayini_n1188860
2. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проектна діяльність: Науково-методичний збірник/ за загальною ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці «Букрек». 2022. 140 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2022/Mizhn.serpn.ped.nauk-prakt.konferentsiya/Nauk-metod.zbirnyk-Osv.Ukrayiny.v.umovakh.voyennoho.stanu-%20Innovatsiyna.ta.projektna.diyalnist.pdf>
3. Приходько Л.А., Ройко Л.Л. Особливості організації освітнього процесу учнів початкової школи із застосуванням технологій дистанційного навчання. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19555/3/royko_pruhodko.pdf

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Дмитренко Світлана, Борисевич Віталій, Федман Артур

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
sdmitrenko73@gmail.com*

Постановка проблеми. Актуальність проблеми розвитку координаційних здібностей зумовлена національною доктриною розвитку освіти, яка вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення для збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із перспективних напрямків удосконалення системи фізичного виховання в

школі є пошук і ефективних засобів та методів розвитку рухових якостей, особливо координаційних здібностей дітей [3].

Неодноразово доведено, що збільшення навчального навантаження, зниження рухової активності призводить до погіршення фізичного здоров'я школярів [3]. Тому проблема пошуку засобів та методів збільшення рухової активності учнів є актуальною.

Обговорення. У багатьох дослідженнях автори відзначають недостатній рівень розвитку координації у дітей середнього шкільного віку [4,2]. У той же час відомо, що цей віковий період є критичним у розвитку координаційних здібностей людини та характеризується становленням основних морфологічних і функціональних систем підростаючого організму.

Рекомендації. Розвиток рухових здібностей пов'язаний з рівнем інтелектуального розвитку дітей. Зокрема це стосується координації, яка забезпечує управління і регулювання руховими діями (координаційні здібності). А вдосконалення координаційних здібностей спрямовано на підготовку молоді до складних умов сучасного виробництва і високого темпу життя. Враховуючи сучасні особливості навчання в закладах середньої та вищої освіти, а саме дистанційну форму проведення уроків фізичної культури, необхідно забезпечувати такий підбір вправ, щоб ефективність від їх використання була максимальною. Тому слід враховувати думку ряду авторів [1, 5] щодо формування в школярів та студентів необхідної мотивації до занять фізичною культурою в сучасних умовах, а також доцільним є використання вправ пілатесу, які сприяють розвитку координації і є доступними в домашніх умовах.

Література

1. Асаулюк І., Дмитренко С., Коннова М. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів// Зб. Наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – Випуск 44, Вінниця, 2016. – С.12
2. Дмитренко С.М., Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – Вінниця. – Вип. № 3, 2017. – С.69-77
3. Жданова О.М., Грибовська І.Б. Методичні рекомендації щодо контролю за рівнем здоров'я учнів і рівнем фізичних навантажень на уроках фізичної культури/О.М.Жданова //Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: Навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури. – Л.: Українські технології, 2003. – С. 33–43.
4. Хуртенко О, Хоронжевський Л Впровадження фітнес-технологій у тренувальний процес юних гімнасток. // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» Житомир: ФОП Євенок ОО Вип. № 1, 2016. – С.386-389

5. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Данилевич Я. Вплив пілатесу на розвиток гнучкості та координації дітей середнього шкільного віку// Science Review - Scientific Educational Center Warsaw, Poland. - 4(32), Vol.5. – 2018. – С.49-52

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Дмитренко Світлана, Рубанов Максим, Кіфа Олександр

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
sdmitrenko73@gmail.com*

Постановка проблеми. Одним з головних завдань, які вирішує учитель на уроках фізичної культури є розвиток фізичних якостей. Але шляхів вирішення цього завдання існує багато. Потрібно підібрати ті методи і засоби, які у відносно короткий час максимально покращать показники рівня рухових якостей учнів. Однак, на думку Б.М. Шияна [4] застарілі методи та засоби не можуть забезпечити той результат, якого прагне учитель, що і є визначальним моментом у досягненні мети.

Обговорення. При розвитку сили використовують фізичні вправи, виконання яких вимагає від учнів більшої величини зусиль, ніж у звичайних умовах. При доборі силових вправ, для вирішення відповідної педагогічної задачі, необхідно враховувати їх переважний вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат та можливість точного дозування величини навантаження. [1,2]

Методика розвитку сили повинна передбачати по можливості точні вказівки що до виконання у певній послідовності системи основних операцій, які сприяють позитивному вирішенню поставленої задачі.

В основу методики розвитку сили покладено можливість та здатність організму до накопичувальної адаптації, в процесі якої під впливом дій, що регулярно повторюються, відбувається точне пристосування до характеру та сили дій, підвищуються функціональні можливості організму у цьому конкретному напрямку. [3]

Рекомендації. В умовах сьогодення, коли більшість шкіл працює в змішаному режимі, виникають певні труднощі у підборі засобів та ефективних методів для розвитку фізичних якостей учнів. Особливо це слід враховувати під час дистанційних уроків фізичної культури. Щоб відповідні силові вправи були доступними учням і була можливість їх виконання в