

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

**Адамчук Вадим**

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

*Кафедра теорії і методики спорту*

[vadimadamchuk@gmail.com](mailto:vadimadamchuk@gmail.com)

**Постановка проблеми.** Спортивний туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення серед студентів. Виховання, навчання і розвиток фізичних якостей відбувається в процесі навчання, організації колективного похідного життя на спортивному маршруті та активної діяльності студентів у природних умовах. Фізична підготовка відіграє важливу роль при проходженні певних шляхів, які називають маршрутами, з подоланням природних або штучних перешкод. Тому успіх у складанні нормативів та участі у змаганнях залежить від фізичного стану та рівня підготовленості кожного студента.

**Обговорення.** Фізична підготовка – багаторічний складний процес, який повинен проводитись за принципом, поступовості та систематичності. За характером вправ та їх впливу на фізичний стан людини розрізняють загальну та спеціальну підготовку. Спеціальну фізичну підготовку набувають під час ранкової гімнастики, на практичних заняттях, у походах вихідного дня – за умови систематичності занять. Загальна фізична підготовка сприяє всебічному та гармонійному розвитку людини. Силу та витривалість дають організму в процесі занять інші види спорту, які викладаються в закладах вищої освіти: легка атлетика, плавання, спортивні ігри, гімнастика та інші.

**Рекомендації.** Організація навчального процесу при викладанні дисциплін з туризму повинна бути спрямована на збільшення практичних занять. Необхідно здійснювати планування занять з вирішенням наступних завдань:

- розвиток загальної фізичної підготовки;
- розвиток спеціальної підготовки студентів для участі в змаганнях та складанні нормативів;
- набуття похідного досвіду для організації та проходження маршрутів з активними способами пересування;
- формування туристських навичок.

## ЗАСТОСУВАННЯ MOODLE СЕРЕДОВИЩА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

**Антонюк Андрій**

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

*Випускник магістратури кафедри теорії і методики фізичного виховання*

[andrushik123@gmail.com](mailto:andrushik123@gmail.com)

**Постановка проблеми.** [Moodle](#) (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment, вимовляється «Мудл») це відкрита система управління навчанням, орієнтована на організацію взаємодії між викладачем та студентами, і яка також використовується для організації дистанційних курсів.