

Лобачов Г.О.

викладач,

Фаховий коледж «Універсум»

Київського університету імені Бориса Грінченка

ДИСТАНЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФАХОВИХ МОЛОДШИХ БАКАЛАВРІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. Вагомого звучання це завдання набуло в умовах карантину, під час якого зміна звичного способу життя породжує психічну невірноваженість із ознаками тривоги. Сучасні реалії життя вимагають, щоб кожен член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, фізичних якостей і здібностей. На сьогоднішній день науковцями доведено, що заняття фізичною культурою не лише поліпшують спортивну форму, але й створюють позитивний настрій, допомагаючи боротися зі стресом. Фізичні навантаження знімають психічну напругу та тримають організм в тонусі. Тож заняття з фізичної культури вимагають від викладача позитивного і тактовного підходу до викладання дисципліни студентам.

Метою розвідки є дослідження специфіки підготовки та проведення дистанційних занять з фізичної культури в умовах карантину із фаховими молодшими бакалаврами.

В умовах карантину навчальний процес перемістився в онлайн-режим. Дистанційні заняття студентів із фізичної культури здійснюються за допомогою використання технічних та інформаційних засобів, навчальних ресурсів, безпосередньо за допомогою додатку Microsoft Teams, сервіси Viber, Zoom, Facebook, електронної пошти та мобільного зв'язку з викладачами циклової комісії фізичного виховання. Перед викладачами постало завдання опанування цифрових технологій навчання, застосування найбільш вдалих методичних прийомів для розуміння навчальної програми студентами на віддалі, зокрема відео-лекції, майстер-класи, завдання та комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, що не потребують спеціального обладнання, інвентарю та можуть бути виконані в домашніх умовах. Спілкування між учасниками дистанційного навчання забезпечується через передачу

відео-, аудіо-, графічної та текстової інформації у синхронному та асинхронному режимах, відповідно до методичних рекомендацій Міністерства освіти й науки України [3, с. 59]. Адже від рівня комунікації напряму залежить ефективність навчального процесу.

Особливістю занять із фізичної культури є те, що їх онлайн проведення не повинне обмежуватись лекційним викладом матеріалу. Адже дисципліна включає в себе як теоретичний, так і практичний блоки. Завданнями теоретичного блоку є – написання реферату, виконання тесту на знання методики проведення змагань, техніки безпеки з обраного виду спорту, презентація та демонстрація видів фізкультурно-оздоровчих технологій, індивідуальні творчі завдання тощо. Дослідниця М. Верховинська зауважила, що «теоретико-методологічний блок висвітлює методологічні підходи і принципи, що становлять основу, на яку спирається процес формування готовності майбутніх учителів» [1, с. 8].

Завдання практичного блоку висвітлюють результати засвоєння теоретичного блоку студентами. Адже забезпечення раціонального формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок та доведення їх до необхідного рівня досконалості є основним завданням дисципліни фізична культура. Викладач повинен гармонійно поставити перед студентами завдання досконалого осягнення теоретичного матеріалу та правил техніки безпеки задля практичного успішного виконання поставлених завдань в домашніх умовах. Підтвердженням практичних знань з дисципліни у період карантину можуть виступати фото- та відеозвіти з виконання вправ і складання нормативів, а також постійне самостійне спостереження за станом здоров'я. Фото- та відео звіти можуть бути залучені студентами для того, щоб «продемонструвати опанування певної теми з навчального матеріалу» [3, с. 35]. Викладач фізичної культури повинен досягнути рівень підготовки фахових молодших бакалаврів, їхнє розуміння запропоновано навчального матеріалу, а також їх фізичні можливості задля припинення закріплення неправильних практик. Зворотний зв'язок має надаватись так, щоб викладач зумів вчасно спрямувати студента до «розвитку необхідних умінь і навичок» [3, с. 65].

Оскільки у деяких випадках неможливо організувати дистанційне навчання із застосуванням цифрових технологій, Міністерство освіти й науки України рекомендує викладачам у телефонному режимі повідомляти перелік, обсяг, послідовність вивчення тем, а також перелік

завдань, які необхідно виконати для досягнення передбачених результатів навчання [3, с. 62].

Важливою умовою дистанційного навчання є гідне оцінювання студентів, що впливає із термінів виконання домашніх завдань та їх якості. Викладач, повідомляючи завдання, окрім «чіткої інструкції щодо порядку його виконання» [3, с. 65], має «повідомити термін, до якого потрібно здати цю роботу» [3, с. 65]. Як зазначено в рекомендаціях Міністерства освіти й науки України, варто пам'ятати, що необхідно надавати студентам «достатньо часу на виконання завдань, з урахуванням можливих труднощів під час роботи з незнайомими платформами, перебоями функціонування інтернету» [3, с. 65]. Лояльне ставлення викладача не лише стимулюватиме студентів до опрацювання теоретичних проблемних питань дисципліни фізична культура та виконання практичних завдань, але й формуватиме життєвий оптимізм, що є надзвичайно важливим фактором у період карантину. Велике значення для досягнення успішності має «факт домінування в мотиваційному профілі студента переважно зовнішньої або внутрішньої навчально-професійної мотивації» [5, с. 21]. Тобто, оцінювання студентів у цей складний період також має опиратися на соціально-психологічні особливості студентського віку, як етапу «завершення фізичного, статевого дозрівання і досягнення соціальної зрілості» [5, с. 8].

Перевагою фізичного культури у період карантину є виконання студентами індивідуальних завдань практичного блоку, що віддалені від понять плагіат та списування. Демонстрація фото- та відео звітів розкриє фізичний і творчий потенціал кожного студента, що впливатиме на результати оцінювання.

На сучасному етапі становлення освіти, що напряду є залежним від світової епідеміологічної ситуації, важливим є не лише теоретичне освоєння молодого людиною предметних знань фізичної культури, а й стимулювання до розвитку практичних умінь і навичок, що надзвичайно позитивно впливає на психологічний стан студентів. Використання технічних та інформаційних засобів схвально сприяє двосторонньому спілкуванню викладач – студент. Врахування соціально-психологічних особливостей фахових молодших бакалаврів допоможе викладачеві правильно дібрати методи, прийоми та засоби навчання у період карантину. Лояльність та справедливість оцінювання сприятиме зацікавленню студентів до вивчення дисципліни фізична культура в домашніх умовах.

Список використаних джерел:

1. Верховська М.В. Структурно-функціональна модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. *Вісник Запорізького національного університету*. 2016. № 2. С. 5–11.
2. Джуринський П.Б Реалізація експериментальної моделі з підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності. *Наука і освіта*. 2013. № 2. С. 147–151.
3. Міністерство освіти й науки України. Організація дистанційного навчання в школі. Методичні рекомендації. Травень, 2020. 71 с.
4. Практики та підходи до дистанційного навчання – рекомендації для вчителів. URL: <https://nus.org.ua/articles/praktyku-ta-pidhody-dodystantsijnogo-navchannya-rekomendatsiyi-dlyavchyteliv/>
5. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / [укладачі: Л.М. Яворовська, Р.Ф. Камішнікова, О.Є. Поліванова, С.Г. Яновська, С.М. Куделко]. Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2013. 88 с.
6. Сисоева С.О. Сучасні аспекти професійної підготовки вчителів. *Педагогіка і психологія*. 2005. № 4. С. 60–66.
7. Як технічно організувати дистанційне навчання – покрокова інструкція. URL: <https://nus.org.ua/articles/yak-tehnichno-organizuvatydistantsijne-navchannya-pokrokovaya-instruktsiya/>

Сабашенко Л.М.

студентка;

Чистовська Ю.Ю.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри,

Черкаський національний університет

імені Богдана Хмельницького

ВПЛИВ ЛФК НА СОМАТИЧНИЙ СТАН ХВОРИХ НА НЕВРОЗ

Фізичні вправи, що застосовуються при терапії захворювань нервової системи, спричиняють різнобічний вплив на організм через нервові і гуморальні механізми [1]. Нервовий механізм є основним: він не тільки