

за матеріалами III міжн. науково-практичної онлайн-конференції. 24-25 березня, 2016, Слов'янськ, С. 127-133.

10. Характеристика видів і засобів аквааеробіки: Вилучено із: <https://studopedia.info/2-14842.html>

11. Що таке аквафітнес? Вилучено із: https://www.atlant-sport.ru/state/akvafitnes_i_akvaaerobika__polezno_i_uvlekatelno.html

Сіренко Р.Р. <https://orcid.org/0000-0001-9100-4709>

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Львівський національний університет імені Івана Франка

Анотація. У публікації розкрито особливості методичного компоненту навчальної діяльності студентів з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Окреслено позитивний вплив теоретико-методичної підготовки як засобу формування базових знань з фізичного виховання з можливістю їхнього використання під час самостійних занять.

Abstract. The publication reveals the features of the methodological component of educational activities of students in physical education in terms of distance learning. The positive influence of theoretical and methodological training as a means of forming basic knowledge of physical education with the possibility of their use during independent classes is outlined.

Сьогодні в Україні значних позитивних зрушень у покращенні фізичної, духовної, психічної та соціальної складових здоров'я молоді не відбувається, не зважаючи на заходи щодо пропаганди та формування здорового способу життя, які вживаються з боку державних та громадських структур.

В аспекті суттєвого погіршення психофізичної готовності студентської молоді питання збереження її здоров'я неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання, що має у цьому ракурсі неабияке соціальне значення [3].

Фізичне виховання у вищій школі є навчальною дисципліною та формою фізкультурно-спортивної діяльності, яка зорієнтована на виконання соціального замовлення – підготовку всебічно розвиненої гармонійної особистості, що має

належний рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту, фізичну підготовленість і відповідає компетентнісним вимогам певного фахового рівня.

Завдання навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у закладах вищої освіти визначаються такими напрямками, як підтримка соціально-обґрунтованого рівня фізичної підготовленості студентів, протидія негативним факторам, що впливають на здоров'я і навчання студентів, вміння самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці та відпочинку, формування основ здорового способу життя тощо [1].

Специфічною особливістю фізичного виховання, що відрізняє його від інших видів навчально-виховної діяльності, є його переважна спрямованість на біологічну сферу людини: зміна її форм (наприклад, постави), функціональних можливостей окремих систем організму (м'язової, серцево-судинної, дихальної та ін.), розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості та ін.), навчання рухових дій, підвищення опірності зовнішнім чинникам (загартовування).

Однак оволодіння лише практичними навичками фізичного вправлення без достатньо засвоєних теоретичних і методичних знань, не дозволяє студенту під час самостійних занять правильно застосовувати набуті знання. Як показує практика, більшість студентів не займаються самостійно фізичними вправами через відсутність спеціальних знань у цій галузі, доступних рекомендацій і навчальних посібників з питань методики самостійних занять.

Тому, теоретико-методична підготовка студентів на заняттях з фізичного виховання повинна розглядатися як своєрідна база для підвищення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Теоретичні заняття повинні мати певну мету: виробляти у студентів вміння використовувати отримані теоретичні знання на практиці. Окрім того, розширення теоретичних знань студентів дає можливість самостійно мислити, сприяє розвитку самоконтролю та самоаналізу, що, своєю чергою, є запорукою майбутнього самовдосконалення [2].

Теоретико-методичну підготовку студентів на заняттях з фізичного виховання організовують у різних загальноприйнятих формах, притаманних для гуманітарного навчання та самонавчання (лекції, бесіди, семінари, самостійне опрацювання літератури, заліки тощо).

Сьогодні актуальним питанням освіти студентів в умовах дотримання карантинних обмежень є використання технологій дистанційного навчання для ефективної реалізації вимог фізичного виховання. Тому, колективом кафедри фізичного виховання та спорту ЛНУ імені Івана Франка було розроблено та впроваджено у навчальний процес студентів програму з фізичного виховання у формі теоретико-методичного курсу для студентів.

Дистанційні заняття студентів з фізичного виховання викладачі кафедри здійснюють за допомогою використання технічних та інформаційних засобів, навчальних ресурсів, безпосередньо за допомогою додатку Microsoft Teams, а також через сервіси Viber, Zoom, Facebook, Telegram, системи електронного навчання Moodle, електронну пошту та засоби мобільного зв'язку.

Для забезпечення методичної й практичної складової навчальної дисципліни широко застосовують відео-матеріали, схеми, презентації для покращення сприйняття та закріплення теоретичного матеріалу. Рекомендовано спеціальні комплекси для розвитку фізичних якостей, що не потребують спеціального інвентарю та можуть бути виконані в домашніх умовах.

Програма навчальної дисципліни складається з двох змістовних модулів:

Змістовий модуль 1

Тема 1. Основи фізичної культури і спорту в суспільстві.
Організація фізичного виховання у ЗВО

Тема 2. Гігієнічні основи фізичного виховання

Тема 3. Основи розвитку фізичних якостей

Тема 4. Методика визначення фізичного розвитку та функціонального стану організму

Змістовий модуль 2

Тема 1. Олімпізм. Історія олімпійських ігор. Олімпійці України

Тема 2. Форми, методи і засоби самостійної роботи.
Підвищення працездатності організму

Тема 3. Методика розвитку сили окремих м'язових груп

Тема 4. Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті

Тема 5. Спортивний травматизм. Перша допомога

Після завершення курсу "Фізичне виховання" в дистанційних умовах навчання студент повинен **знати:** теоретико-методичні основи фізичної культури і спорту; основи формування здорового способу життя; гігієнічні основи фізичного виховання (раціональне харчування, догляд за тілом, загартовування

тощо); історію олімпійських ігор та видатних олімпійців України; методика використання найефективніших засобів та напрямків раціональної рухової активності; головні вимоги до оздоровлення організму; методика розвитку фізичних якостей та підвищення фізичної працездатності; техніку безпеки під час виконання фізичних вправ та участі у змаганнях.

Вміти: застосовувати на практиці найефективніші форми, методи та засоби оздоровчої рухової активності; регулювати фізичне навантаження для забезпечення вимог оздоровчої рухливої активності; планувати тижневий руховий режим, застосовувати елементи спеціальної фізичної підготовки; складати комплекси фізичних вправ для вирішення завдань фізичного виховання; технічно правильно виконувати фізичні вправи з різних видів спорту; оцінювати за об'єктивними та суб'єктивними показниками свій фізичний стан, готовність організму до занять фізичними вправами та обсяг навантаження під час виконання фізичних вправ; організовувати і проводити самостійні рекреаційні та оздоровчі заняття в режимі дня та у вихідні дні; володіти навичками допомоги при травмах та нещасних випадках.

Засвоєні теоретичні та методичні знання дозволяють студенту вірно оцінювати соціальну значущість фізичної культури і спорту, розуміти об'єктивні закономірності фізичного виховання як педагогічного явища, свідомо ставитись до занять та завдань викладача, проявляти самостійність та творчість на заняттях.

Список літератури:

1. Сіренко Р. Вплив валеологічних знань на формування потреби у здоровому способі життя студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 4. – С. 132–134.
2. Сіренко Р. Теоретична підготовка студентів з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" / Р. Сіренко // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК, 2008. – Т. 2. – С. 187–190.
3. Czaplicki Z. Aktywność ruchowa a zdrowie człowieka / Z.Czaplicki, A. Górsk., E. Podhajna - wybrane aspekty [in:] Aktywność fizyczna a otyłość - profilaktyka, psychika, estetyka. – Toruń: wyd. Enea Communication, 2008.