

Нами розглядалися різні варіанти організації навчального процесу з фізичного виховання в Українському державному університеті залізничного транспорту з урахуванням світової пандемії.

В університеті закінчення 2019–2020 навчального року відрізнялося від стандартного процесу навчання, до якого звикли всі студенти і викладачі. Через введення всеукраїнського карантину і переходу на дистанційну форму навчання навчальний процес закінчувався на віддаленні. Незважаючи на те, що практично по всій території нашої країни вже йде ослаблення карантинних заходів, ми не впевнені, що навчальний рік пройде за стандартними класичними схемами навчання.

В умовах карантину на кафедрі фізичного виховання та спорту було запроваджено дистанційне навчання із застосуванням платформи Google Classroom. Слід зазначити, що переважна більшість студентів проявляла активність та регулярно взаємодіяла з викладачем.

Під час навчання викладачі заздалегідь викладають матеріали для вивчення та рекомендації щодо виконання теоретичних та практичних завдань на сторінку класі в Google Classroom. Студенти виконують щотижневі завдання онлайн та надсилають звіти на платформу Google Classroom.

З метою більш детального пояснення ролі фізичного виховання і спорту у розвитку та становленні молодшої людини як особистості, разом з організацією дистанційних занять викладачі кафедри запровадили нові форми позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи. Студентам було запропоновано взяти участь у різноманітних фізкультурних онлайн-заходах, а саме: опитування, флешмоби, онлайн-акції на підтримку здорового способу життя, онлайн-спортивні змагання з кросу серед дівчат та юнаків, стрибків на скакалці, берпі, віджимання від підлоги, піднімання тулуба вперед з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені.

Як ми бачимо, карантин та запровадження дистанційних форм освітнього процесу для колективу кафедри фізичного виховання та спорту не став нездоланною перешкодою для ефективності освітнього процесу.

А. Я. Єфремова

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Стрімкі тенденції розвитку вищої освіти вимагають оновлення державних освітніх стандартів, пошуку нових шляхів та засобів організації фахової підготовки.

Інформатизація вищої освіти все більше набуває інноваційних векторів розвитку, що характеризуються активним упровадженням

електронного навчання, застосуванням дистанційних та мережових освітніх технологій, використанням у педагогічному процесі цифрових та телекомунікаційних інформаційних засобів. Означені тенденції актуалізують пошук та імплементацію таких моделей навчання у ЗВО, які здатні модернізувати освітню парадигму та підвищити якість навчального процесу. Провідною місією сучасного закладу вищої освіти є професійна підготовка кваліфікованих і конкурентоспроможних фахівців, здатних до саморозвитку та самовдосконалення впродовж усього життя.

Потужним чинником таких перетворень є змішане навчання, що має потенціал інтенсифікації процесу професійного розвитку та становлення сучасних студентів за рахунок їхньої ефективної організації аудиторної та самостійної роботи, формування комфортного освітньо-інформаційного середовища. Водночас змішане навчання – явище відносно нове у вітчизняній педагогічній теорії і практиці, що потребує більш детального вивчення. У цьому руслі особливої значущості набуває визначення психолого-педагогічних особливостей професійної підготовки студентів в умовах змішаного навчання в закладах вищої освіти.

Нині аналіз практики організації змішаного навчання дав змогу виявити суперечність між потенціалом змішаного навчання та недостатньою розробленістю психолого-педагогічних особливостей його організації в процесі професійної підготовки сучасних студентів. Отже, актуальним є визначення та впровадження психолого-педагогічних засад організації професійної підготовки студентів в умовах змішаного навчання.

С. М. Черніна

САМОСТІЙНІ ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Перебування вдома протягом тривалого періоду (карантину) може ускладнити підтримку фізичної активності, спричинити додатковий стрес і поставити під загрозу психічне здоров'я. Фізичні вправи і техніки розвантажування допоможуть зберегти оптимізм та фізичне здоров'я. ВООЗ рекомендує на тиждень 150 хв помірної фізичної активності або 75 хв інтенсивної активності. Рекомендація дана для всіх, без урахування вікових особливостей та фізичної підготовки на цей момент.

Під час змішаного навчання кафедра «Фізичне виховання і спорт» рекомендує студентам самостійні тренувальні заняття. Фізична активність допомагає зняти психологічний стрес і зберігає працездатність.

Форми самостійних занять:

- *ранкова гігієнічна гімнастика* підвищує тонус організму. Треба включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість та дихальні