

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

вправи. Можна включати вправи зі скакалкою, гумовим джгутом, м'ячем. Фізичне навантаження рекомендовано підвищувати поступово, максимум усередині комплексу та в другій половині. У кінці комплексу навантаження знижується.

Не рекомендовано: вправи статичного характеру зі значними навантаженнями, вправи на витривалість;

- *вправи протягом дня* виконуються в перервах між навчальними самостійними заняттями. Такі вправи запобігають втомі, сприяють високому рівню працездатності на довгий час без перенапруження;

- *вправи для самостійного виконання*: на розвиток сили (вправи на прес, присідання, вправи з гантелями, стрибки на місці, згинання-розгинання рук в упор лежачи, планка; на розвиток гнучкості (нахили та повороти тулуба стоячи, сидячи, махи, вправи на розтяжку, напівшпагати, «Стрейчинг»); на розвиток витривалості (дозована ходьба, біг, біг на місці); вправи на координацію (стрибки через скакалку, комплекси вправ);

- *спеціальні фізичні вправи* рекомендовані як комплекси до підготовки контрольних нормативів.

Кожен студент під час виконання самостійних вправ повинен знати стан свого здоров'я, не забувати, що тренування починають після розминки, дотримуватися гігієнічних вимог, режиму правильного харчування. Треба додержуватись специфічних принципів тренувань: поступовість збільшення навантаження та систематичність.

Під час змішаного навчання студенти зіткнулись з емоційним та інтелектуальним виснаженням. Але не завжди поспівали втомлюватися м'язово, тому під час спілкування скаржились на поганий сон. А гігієна сну – важливий елемент міцного імунітету. Панацеєю від цих бід виступили фізичні вправи та фізична активність. При регулярному тренуванні надовго підвищується настрій та загальне самопочуття.

Основною проблемою під час змішаного навчання з фізичного виховання у студентів було виявлено такий фактор, як невміння планувати свій порядок денний. А таке явище, як лінощі, приховувало поступове зниження інтересу та нереалістичність мети. Спираючись на отриману в першому семестрі базу вмінь і навичок, активні студенти відразу включились до дистанційного навчання. Треба було їх тільки консультувати, надавати завдання. Студенти, які відвідували заняття першого семестру час від часу, були не готові включитися до праці. Працювати з ними було складніше, починали майже з нуля.

Завданням викладача під час змішаного навчання було постійно коригувати самостійні заняття фізичними вправами, давати поради різного характеру та пропагувати фізичну активність як запоруку реалізації задуманого життя.