

**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ

Кафедра фізичного виховання та спорту

І. О. Сапегіна, С. С. Довженко, Т. І. Дорофєєва

**ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ЯК КОМПОНЕНТ СИСТЕМИ ЯКІСНОЇ ОСВІТИ**

Конспект лекцій

Харків – 2025

Сапегіна І. О., Довженко С. С., Дорофєєва Т. І. Дистанційне навчання з фізичного виховання як компонент системи якісної освіти: Конспект лекцій. – Харків: УкрДУЗТ, 2025. – 69 с.

Конспект лекцій для самостійної роботи здобувачів першого (бакалаврського) рівня денної форми здобуття вищої освіти «Дистанційне навчання з фізичного виховання як компонент системи якісної освіти» підготовлено з метою доповнення і розширення методичного забезпечення курсу дисципліни «Фізичне виховання» і є складовою навчально-методичного комплексу дисципліни.

Конспект лекцій присвячено основним підходам до організації дистанційного навчання з фізичного виховання, акцентує увагу на його значущості в системі дистанційної освіти. В роботі проаналізовано ефективні методи та особливості, що сприяють підвищенню рівня фізичної активності під час дистанційного навчання. Конспект лекцій містить практичну частину, покликану допомогти в організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня у засвоєнні змісту теми, питання для самоконтроля, список літератури.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня філологічних, економічних та технічних спеціальностей денної форми здобуття вищої освіти.

Табл. 6, бібліогр. 12 назв.

Конспект лекцій розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту 03 травня 2025 р., протокол № 8.

Рецензент

доц. Т. В. Шепеленко

ЗМІСТ

Тематичний план.....	5
Вступ.....	7
Лекція 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.	8
1.1 Поняття та сутність дистанційного навчання.....	8
1.2 Історія розвитку дистанційного навчання в Україні та за кордоном.....	9
Контрольні питання.....	12
Лекція 2. ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	13
2.1 Особливості фізичного виховання в умовах дистанційного навчання.....	13
2.2 Використання електронних засобів навчання з фізичного виховання.....	18
2.3 Теоретичний курс з фізичного виховання.....	21
Контрольні питання.....	23
Лекція 3. САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	24
3.1 Мета і завдання самостійних занять.....	24
3.2 Планування самостійних занять.....	26
3.3 Форми і організація самостійних занять.....	27
3.4 Методика тренувальних спортивних занять.....	31
3.5 Самоконтроль здобувачів за станом свого організму під час самостійних занять.....	32
Контрольні питання.....	36
Лекція 4. ЗАСОБИ ДЛЯ ОРГАНІЗОВАНИХ ТА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ У ВИЩІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	37
4.1 Засоби і методи виховання фізичних якостей.....	38

4.2 Ходьба та біг.....	42
4.3 Кардіотренування.....	45
4.4 Силовий тренінг.....	46
Контрольні питання.....	47
Лекція 5. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	48
5.1 Психологічні бар'єри та методи їх подолання.....	48
5.2 Мотивація здобувачів до фізичної активності.....	51
5.3 Форми комунікаційних навичок у дистанційному форматі.....	52
Контрольні питання.....	55
Лекція 6. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	55
6.1 Критерії та методи оцінювання.....	56
6.2 Моніторинг та оцінювання успішності здобувачів.....	58
6.3 Використання різних форм зворотного зв'язку.....	59
Контрольні питання.....	60
Лекція 7. МЕТОДИЧНЕ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	61
7.1 Навчальні програми та курси.....	61
7.2 Спортивні онлайн-змагання.....	64
Контрольні питання.....	67
Список літератури.....	68

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Лекція 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

2 год

- 1.1 Поняття та сутність дистанційного навчання
- 1.2 Історія розвитку дистанційного навчання в Україні та за кордоном

Лекція 2. ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

2 год

- 2.1 Особливості фізичного виховання в умовах дистанційного навчання
- 2.2 Використання електронних засобів навчання з фізичного виховання
- 2.3 Теоретичний курс з фізичного виховання

Лекція 3. САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

2 год

- 3.1 Мета і завдання самостійних занять
- 3.2 Планування самостійних занять
- 3.3 Форми і організація самостійних занять
- 3.4 Методика самостійних тренувальних занять
- 3.5 Самоконтроль здобувачів за станом свого організму під час самостійних занять

Лекція 4. ЗАСОБИ ДЛЯ ОРГАНІЗОВАНИХ ТА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

2 год

- 4.1 Засоби і методи виховання фізичних якостей
- 4.2 Ходьба та біг
- 4.3 Кардіотренування
- 4.4 Силовий тренінг

**Лекція 5. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ПІД
ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

2 год

- 5.1 Психологічні бар'єри та методи їх подолання
- 5.2 Мотивація здобувачів до фізичної активності
- 5.3 Форми комунікаційних навичок у дистанційному форматі

**Лекція 6. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ**

2 год

- 6.1 Критерії та методи оцінювання
- 6.2 Моніторинг та оцінювання успішності здобувачів
- 6.3 Використання різних форм зворотного зв'язку

Лекція 7. МЕТОДИЧНЕ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

2 год

- 7.1 Навчальні програми та курси
- 7.2 Спортивні онлайн-змагання

ВСТУП

У сучасному світі дистанційне навчання стає важливою складовою освітнього процесу, який забезпечує доступ до знань незалежно від місця проживання, соціального статусу та інших обставин. Останніми роками дистанційне навчання стрімголов увійшло до системи освіти України та інших країн світу, стало її неодмінною частиною. Фізичне виховання сприяє гармонійному розвитку особистості, допомагає адаптуватись до нових умов життя. Таку орієнтовано-практичну дисципліну можна ефективно інтегрувати в дистанційний формат. Використання дистанційних технологій у цьому напрямку визначає широкі можливості для популяризації здорового способу життя, розвитку фізичних здібностей, формуванню стійкої мотивації до регулярної фізичної активності. Використовуючи нові підходи, цифрові інструменти та переосмислення традиційних методів, можна досягти всіх цих цілей під час дистанційного навчання.

Метою дистанційного навчання з фізичного виховання є забезпечення адаптації до повноцінного навчального процесу в нових реаліях життя, забезпечення якості навчання та доступності фізичного виховання у будь-яких умовах.

Дистанційне навчання з фізичного виховання вирішує такі завдання як формування позитивного представлення про фізичну активність, розвиток ключових компетенцій, використання сучасних технологій, інтеграція теоретичних знань, підтримка соціальної взаємодії, моніторинг та оцінка результатів. Деякі з ключових підходів включають в себе інтерактивність завдяки використанню відеоуроків та вебінарів, індивідуальний підхід до кожного здобувача, використання онлайн-тестів та завдань для оцінювання знань здобувачів, а також постійну підтримку викладачів через чати або електронну пошту.

Дистанційне навчання з фізичного виховання є адаптивним механізмом в період, коли неможливо навчання офлайн, а також є прогресивним шляхом для подальшого розвитку орієнтованого на індивідуальні потреби та можливості навчання.

Лекція 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

План лекції

1.1 Поняття та сутність дистанційного навчання.

1.2 Історія розвитку дистанційного навчання в Україні та за кордоном.

1.1 Поняття та сутність дистанційного навчання

Дистанційне навчання – це процес отримання знань, умінь і навичок здобувачами вищої освіти без прямого фізичного контакту з викладачем та іншими здобувачами. Цей метод навчання набув особливої популярності у зв'язку з розвитком інформаційних технологій та інтернету. Дистанційне навчання може відбуватися у формі онлайн-курсів, вебінарів, відеоуроків, електронних підручників та інших форматів, які дають змогу здобувачам отримувати знання з будь-якого місця та у будь-який час.

Сутність дистанційного навчання полягає у забезпеченні ефективного спілкування між викладачем та здобувачами, створенні можливості для активного самостійного навчання та контролю успішності. Основні переваги дистанційного навчання полягають у гнучкості участі, доступності для широкої аудиторії, економії часу та грошей на поїздки до навчальних закладів.

Проте дистанційне навчання також має свої недоліки. Одним із них є важкість збереження взаємодії між здобувачами та викладачами без фізичного контакту. Також важливою проблемою є можливість відволікання здобувачів від навчання через доступність розваг і соціальних мереж.

Загалом дистанційне навчання є важливою та актуальною методикою отримання освіти в сучасному світі. Завдяки поєднанню новітніх технологій і якісної педагогічної підтримки, воно надає можливість всім бажаючим отримати знання незалежно від географічного розташування та ресурсів.

1.2 Історія розвитку дистанційного навчання в Україні та за кордоном

Дистанційне навчання в Україні почало активно розвиватися з початку 2000-х років, коли відбулося широке поширення Інтернету та віртуальних технологій. З часом українські університети та школи почали впроваджувати онлайн-курси, вебінари та електронні платформи для дистанційного навчання.

За кордоном дистанційне навчання швидко стало популярним засобом отримання освіти, особливо в країнах з великими територіальними розрізненнями або обмеженим доступом до освіти. Країни, такі як США, Канада, Велика Британія та Європейські країни, активно розвивають дистанційні навчальні програми та платформи, щоб забезпечити доступність освіти для всіх. США стає лідером у сфері онлайн-освіти. Платформи Coursera та edX пропонують курси від провідних університетів, таких як Гарвард, Стенфорд та MIT. З'являються повноцінні онлайн-програми магістратури та бакалаврату. Наприклад, University of Illinois пропонує MBA через Coursera.

Під час пандемії COVID-19 багато середніх та початкових шкіл перейшли на платформи Zoom, Google Classroom і Seesaw. Виникають повністю онлайн-школи, такі як K12 Inc., що пропонують дистанційне навчання для дітей.

У Європі Велика Британія також розвиває онлайн-освіту. Університети, наприклад Open University, вже десятиліттями працюють у форматі дистанційного навчання. Вони пропонують курси для студентів у всьому світі. Впроваджують гібридний формат навчання (поєднання онлайн-лекцій і практичних занять на кампусі), це стає звичайною практикою.

Скандинавські країни, такі як Швеція, Фінляндія та Норвегія, активно підтримують онлайн-освіту для зменшення освітніх нерівностей. Наприклад, Фінляндія використовує цифрові платформи для дистанційного навчання навіть у найвіддаленіших регіонах країни.

Дистанційне навчання розвивається в Азії, уряд Китаю підтримує масове впровадження онлайн-платформ, таких як Tencent Classroom та Alibaba DingTalk, для шкільної освіти. Університети пропонують MOOCs (масові відкриті онлайн-курси) через національні платформи, наприклад, Xuetang X.

В Індії такі платформи як BYJU's та Unacademy стали популярними серед студентів для підготовки до іспитів. Уряд Індії ініціював програму SWAYAM, яка пропонує онлайн-курси університетського рівня безкоштовно.

Австралійські університети, наприклад University of New South Wales, активно розвивають дистанційне навчання для іноземних студентів. Уряд країни впроваджує ініціативи для підтримки студентів у регіонах, таких як онлайн-курси через систему TAFE (професійна освіта).

Загальні тенденції дистанційної освіти у світі:

1 технології в навчанні: використання штучного інтелекту (AI) для адаптації матеріалів до рівня знань студента (наприклад, Duolingo);

2 інтерактивність: активне впровадження симуляцій, віртуальної реальності (VR) та ігрових методів;

3 мобільне навчання: зростання популярності мобільних додатків для навчання;

4 навчання у реальному часі: використання платформ для відеоконференцій, таких як Zoom чи Microsoft Teams.

Ці приклади ілюструють, як різні країни адаптуються до сучасних викликів, розвиваючи дистанційне навчання та роблячи його доступним для якомога ширшого кола студентів.

Україна також відчула наслідки пандемії і була змушена швидко впровадити дистанційне навчання на всіх рівнях освіти. Школи та університети перейшли на онлайн-формат занять, використовуючи відеоконференції та інші технології для забезпечення навчального процесу.

В умовах війни в Україні дистанційне навчання стало необхідністю для забезпечення безпеки здобувачів та викладачів. Завдяки технологічним засобам та інтернету, здобувачі можуть отримувати освіту з віддаленої локації, уникаючи небезпеки військових дій. Хоча це може створювати недоліки у вигляді обмеженого доступу до ресурсів та нестабільного з'єднання, дистанційна освіта допомагає зберегти безперервність навчання під час складних часів.

В Україні платформи для дистанційної освіти активно розвиваються, особливо останніми роками, з огляду на потреби війни, пандемії COVID-19 та вимоги сучасної цифрової освіти. Опис найпопулярніших і найефективніших платформ для дистанційного навчання в Україні.

1 Всеукраїнська школа онлайн (ВШО). Розроблена Міністерством освіти і науки України у співпраці з українськими освітянами. Програма пропонує відеоуроки, тести та інтерактивні завдання, використовується як

допоміжний інструмент для шкіл, що працюють у дистанційному або змішаному форматі. Доступна версія програми на вебсайті та має мобільний додаток [12].

2 Google Classroom. Широко використовується в українських школах та коледжах. Забезпечує інтеграцію з Google Workspace: Google Docs, Google Slides, Google Meet. Дає можливість учителям створювати завдання, виставляти оцінки та вести комунікацію з учнями.

3 Microsoft Teams for Education. Забезпечує проведення онлайн-уроків, групових занять, спільної роботи над проєктами. Багато українських шкіл та університетів використовують Teams як альтернативу Google Classroom.

4 Moodle. Впроваджується в багатьох університетах та школах як платформа для управління дистанційним навчанням. Дає змогу створювати інтерактивні курси з використанням відео, тестів, завдань, презентацій.

5 Edera. Цільова аудиторія: здобувачі вищої освіти, освітяни, фахівці. Платформа з акцентом на онлайн-курси для професійного розвитку. Доступні програми з маркетингу, ІТ, управління проєктами тощо, велика кількість безкоштовних курсів.

6 Prometheus. Цільова аудиторія: учні старших класів, здобувачі вищої освіти, дорослі. Пропонує масові відкриті онлайн-курси (MOOCs). Теми: підготовка до ЗНО, ІТ, підприємництво, психологія, медицина. Курси створені у співпраці з українськими університетами та міжнародними організаціями.

Україна активно розвиває цифрові освітні платформи, аби забезпечити доступність навчання для всіх, незалежно від обставин.

Контрольні питання

1 Що таке дистанційне навчання?

- 2 У чому полягає сутність дистанційного навчання?
- 3 Які недоліки має дистанційне навчання?
- 4 Коли в Україні почало розвиватись дистанційне навчання?
- 5 Яка страна є лідером онлайн-освіти у світі?
- 6 Які провідні університети США пропонують онлайн-курси?
- 7 Як розвивається онлайн-освіта в Азії?
- 8 Як розвивається онлайн-освіта в Скандинавських странах?
- 9 Назвіть основні тенденції дистанційної освіти в світі.
- 10 Які ви знаєте українські платформи дистанційного навчання?

Лекція 2. ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

План лекції

- 2.1 Особливості фізичного виховання під час дистанційного навчання.
- 2.2 Використання електронних засобів навчання з фізичного виховання.
- 2.3 Теоретичний курс з фізичного виховання.

2.1 Особливості фізичного виховання під час дистанційного навчання

В умовах дистанційного навчання фізичне виховання набуває особливого значення. Одна з ключових особливостей полягає в тому, що здобувачі висвітлюють спортивні заняття та фізичні вправи через відеозв'язок або відео-уроки. Організація таких занять може вимагати більше уваги до деталей та підготовки, щоб забезпечити ефективність навчального процесу.

Один із засобів залучення здобувачів до фізичної активності під час дистанційного навчання – це розроблення цікавих вправ чи програм тренувань, які можна виконувати вдома. Також важлива регулярна взаємодія викладача зі здобувачами, мотивація до здорового способу життя та активності. Загалом фізичне виховання в умовах дистанційного навчання потребує додаткових зусиль від педагогів та здобувачів, але може бути дуже корисним для збереження здоров'я та психоемоційного стану здобувачів у цей важкий період.

Фізичне виховання в онлайн-форматі через платформи відеоконференцій, зокрема Zoom, має свої унікальні виклики та можливості. Цей формат потребує адаптації традиційних методів навчання, використання інноваційних підходів та збереження мотивації здобувачів.

Проведення занять з фізичного виховання на платформі Zoom має свої переваги:

- 1 викладач та здобувачі можуть бачити одне одного, що дає змогу корегувати техніку виконання вправ і надавати зворотний зв'язок;
- 2 спільне виконання завдань у групі створює атмосферу співпраці та мотивує здобувачів докладати більше зусиль;
- 3 викладач може показувати техніку виконання вправ, використовуючи вебкамеру, або демонструвати відеоінструкції;
- 4 через камери здобувачів викладач може відстежувати правильність виконання завдань, адаптувати темп та складність заняття.

Організація заняття з фізичного виховання в дистанційному форматі через платформу Zoom має свої особливості. Перед початком занять здобувачам необхідно підготуватись.

- 1 Однією з основних умов для успішних занять у Zoom є вибір правильного місця для тренування. Ось кілька рекомендацій:

Великий простір. Знайдіть кімнату або ділянку, де можна вільно рухатись без перешкод. Переконайтесь, що є достатньо простору для виконання вправ, таких як присідання, стрибки чи розтяжка.

Безпека. Уникайте місць, де можуть бути гострі предмети чи інші небезпеки. Приберіть все, що може стати на заваді або привести до травм, урахувати наявність меблів чи інших предметів, які можуть створити перешкоди.

Освітлення. Удостовертесь, що вас добре видно на камері. Для цього важливо, щоб освітлення було зручним — без яскравих світильників або сонячних променів прямо в обличчя, але достатньо яскравим, щоб викладач та інші здобувачі могли спостерігати за вами.

Свіже повітря. Перед заняттям важливо провітрити приміщення, де ви будете тренуватись. Відкрийте вікна за 15–20 хвилин до початка, щоб повітря в кімнаті оновилося. Це дасть змогу заповнити простір киснем і вивести вуглекислий газ, який накопичується під час тренувань [9].

Якщо це можливо, намагайтеся залишити вікна відкритими під час тренування, особливо якщо ви виконуєте інтенсивні вправи, такі як кардіонавантаження. Якщо це важко через температуру на вулиці чи шум, спробуйте хоча б періодично робити короткі паузи для того, щоб зробити кілька глибоких вдихів свіжого повітря.

Якщо ви займаєтесь у приміщенні без можливості відкрити вікна (наприклад, у спортзалі або в кімнаті без доступу до зовнішнього повітря), переконайтесь, що є ефективна система вентиляції. Вентилятори або кондиціонери можуть допомогти підтримувати циркуляцію повітря і покращити якість тренувального процесу.

Заняття на свіжому повітрі. Якщо є можливість, заняття на відкритому повітрі є ще кращим варіантом. Фізичні вправи на вулиці дають ще більше переваг: природне освітлення, чисте повітря без зайвих

забруднювачів, можливість поєднати тренування з прогулянкою або іншою фізичною активністю на природі.

Навіть якщо ви займаєтесь вдома, іноді варто виходити на балкон або у двір на кілька хвилин, щоб виконати частину вправ на свіжому повітрі.

2 Технічна підготовка. Перевірте інтернет-з'єднання. Важливо, щоб ваше інтернет-з'єднання було стабільним. Якщо можливо, використовуйте проводний інтернет замість Wi-Fi для кращої якості відеозв'язку. Переконайтесь, що ваш комп'ютер, планшет чи смартфон заряджені, і камера та мікрофон належно працюють. Для кращої якості звуку можна використати навушники. Ознайомтесь з платформою Zoom. Потрібно знати як увімкнути камеру, мікрофон, використовувати чат або піднімати «руку» для запитань. Переконайтесь, що ви вчасно увійшли в Zoom за допомогою посилання, яке надасть викладач, та перевірте звук і відео. Це дасть змогу уникнути технічних проблем на самому занятті.

3 Вибір спортивного одягу. Для занять фізичним вихованням важливо вибрати комфортний та зручний одяг. Надягайте спеціальний спортивний одяг, в якому рухаєтесь вільно. Важливо, щоб одяг був зручним, не сковував рухи і не був надто об'ємним. Якщо ви займаєтесь на твердому покритті або на килимі, зручне спортивне взуття може допомогти уникнути травм. Якщо ви займаєтесь на м'якому покритті, можна тренуватись і без взуття. Обирайте такі тканини, в яких шкіра дихає та відводиться волога (наприклад, спортивний ластик або синтетичні матеріали).

4 Концентрація уваги під час заняття. Оскільки заняття проходять онлайн, ви повинні бути особливо уважні, щоб не відволікатися. Додайте собі мотивації: поставте цілі, відслідковуйте свій прогрес і намагайтесь повністю залучатись до тренування.

Переконайтесь, що ви правильно розумієте і виконуєте вправи відповідно до інструкцій викладача. Якщо виникають труднощі або є запитання, не соромтесь їх ставити в чаті або голосом.

Заняття з фізичного виховання вимагає вашої концентрації, тому спробуйте мінімізувати відволікаючі фактори (закрийте інші програми на комп'ютері або поставте телефон в інший кут).

5 Психологічна підготовка. Заняття з фізичного виховання в онлайн-форматі можуть бути дещо відмінними від звичних у спортивних залах чи на свіжому повітрі. Важливо налаштуватись психологічно.

Використовуйте енергійну музику під час інтенсивних тренувань для підвищення мотивації та спокійну для тренувань на розтягування та розслаблення.

Навіть вдома потрібно бути дисциплінованим, адже онлайн-формат дає більше можливостей для відволікань.

Під час занять ви можете відчувати відчуття солідарності з іншими здобувачами через Zoom. Підтримуйте один одного, навіть якщо ви не на одному фізичному майданчику. Розпочніть заняття з позитивного настрою та відкритості до нових підходів і викликів.

Пийте достатньо води для відновлення водного балансу після фізичних навантажень. Після кожного тренування важливо дати своєму організму час для відновлення.

6 Зворотний зв'язок. Не забувайте, що після заняття можна отримати зворотний зв'язок від викладача через Zoom, Viber, Telegram або електронною поштою. Використовуйте це для покращення своїх навичок. Заняття фізичним вихованням через Zoom – це чудова можливість підтримати фізичну активність, не виходячи з дому. Однак для того, щоб заняття було ефективним, важливо правильно підготуватись, налаштуватись на фізичні навантаження та мати дисципліну. Виконуючи ці прості рекомендації, ви зможете отримувати максимальну користь від кожного заняття. Фізичне виховання у Zoom дає змогу продовжувати спортивну освіту навіть у дистанційному форматі, сприяючи фізичній активності здобувачів та формуванню корисних звичок.

2.2 Використання електронних засобів навчання з фізичного виховання

Дистанційне навчання з фізичного виховання може бути значно ефективнішим і різноманітним, якщо поєднувати традиційні заняття через Zoom із використанням фітнес-платформ і додатків. Це дає змогу здобувачам отримати додаткові ресурси для тренувань, відслідковувати свій прогрес і підтримувати мотивацію. Ось кілька засобів, як можна використовувати ці технології для покращення навчання з фізичного виховання [4].

1 Існує безліч додатків, щоб відслідковувати вашу активність під час тренувань, що може бути корисно для покращення результатів та підтримання мотивації: Strava, Runkeeper, Nike Run Club. Ці додатки ідеально підходять для відслідковування бігу, прогулянок або інших аеробних навантажень. Здобувачі можуть використовувати їх, щоб виміряти кількість калорій, витрачених під час тренувань, дистанцію, час та інші показники.

MyFitnessPal – додаток, що допомагає не тільки відстежувати фізичну активність, але й веде облік калорій та харчування, що дуже корисно для здобувачів, які прагнуть поліпшити свою фізичну форму.

2 Є багато платформ, що пропонують онлайн-тренування, де можна знайти відео чи інструкції для вправ. Вони дають можливість тренуватися вдома з будь-якої точки світу. Peloton – платформа для онлайн-тренувань, яка пропонує не тільки заняття на велосипедах, але й різноманітні фітнес-заняття, йогу, стретчінг, силові тренування тощо.

FitOn – цей додаток пропонує тренування від знаменитих тренерів та спортсменів, а також можливість тренуватися в команді. Ви можете організувати групові тренування з одногрупниками, підтримувати мотивацію і створювати власні плани тренувань.

Beachbody On Demand – платформа, що пропонує різні тренування за програмами від популярних тренерів, включаючи йогу, пілатес, кардіо і силові тренування, що може бути корисним для підтримки різноманітних фізичних навантажень.

3 Під час дистанційного навчання варто зосереджуватися не тільки на фізичних вправах, а й на психоемоційному відновленні. Йога, медитація та дихальні вправи допомагають розслабитись, знизити рівень стресу та покращити концентрацію. Headspace або Calm – це додатки для медитацій, які допомагають здобувачам налаштуватися на заняття, зменшити стрес і підвищити увагу. Вони ідеально підходять для передтренувальних сесій або відновлення після інтенсивних навантажень.

Yoga With Adriene – безкоштовний ресурс на YouTube, який надає уроки йоги для всіх рівнів. Здобувачі можуть виконувати вправи йоги вдома, що допомагає зберігати гнучкість і зменшувати напругу в тілі.

4 Замість того, щоб виконувати однотипні заняття, можна скористатись додатками для складання персоналізованих програм. Freeletics – цей додаток створює індивідуальні тренування на основі вашого рівня фізичної підготовки, дає змогу комбінувати силові вправи, кардіо та гнучкість.

Jefit – додаток, який допомагає створювати персоналізовані програми тренувань. Можна вибирати вправи за типом м'язів, рівнем складності і доступним обладнанням (наприклад, без гантелей або з ними).

5 Відеоуроки та тренування на YouTube має безліч каналів, що спеціалізуються на фізичному вихованні, йозі, пілатесі, танцях і навіть танцювальних тренуваннях, що можуть стати додатковими ресурсами для ваших домашніх занять:

FitnessBlender – канал з великою кількістю відео для тренувань різного рівня складності. Це чудовий ресурс для здобувачів, які хочуть додати різноманіття до своїх тренувань;

Blogilates – якщо ви хочете поєднати фітнес і танці, цей канал пропонує веселі, енергійні тренування, які можуть бути як кардіо, так і силовими.

6 Ігрові додатки також можуть бути корисними для підтримки фізичної активності, перетворюючи тренування на цікаву гру:

Zwift – платформа, що дає змогу тренуватись на велосипеді або біговій доріжці в ігровому форматі. Завдяки віртуальним трасам і змаганням, тренування стають більш захоплюючими;

Ring Fit Adventure (Nintendo Switch) – ігрова програма, яка містить вправи з фізичними навантаженнями, виконуючи які, ви просуваєтесь за сюжетною лінією.

8 Для підтримки мотивації варто використовувати додатки, які надають можливість відслідковувати прогрес, наприклад, Habitica, цей додаток допомагає вам створювати корисні звички, зокрема, регулярні тренування. Він також включає елементи гри, де за виконання завдань отримуєте бали і досягнення.

Fitbit або Garmin Connect – ці додатки працюють із фітнес-браслетами і допомагають трекати активність, дихання, якість сну і навіть стрес, що дає змогу забезпечити більш комплексний підхід до фізичного виховання.

Використання фітнес-платформ та додатків під час дистанційного навчання з фізичного виховання дає чудову можливість урізноманітнити тренування, забезпечити точний моніторинг прогресу і підтримати мотивацію. Вони допомагають здобувачам залишатися активними, навіть коли немає доступу до традиційних тренувальних приміщень. Це важлива частина адаптації до дистанційного формату навчання та оптимального розвитку фізичної підготовки.

2.3 Теоретичний курс з фізичного виховання

Сучасна освітня практика все частіше інтегрує дистанційні технології, що дає змогу забезпечити гнучкість та доступність навчання. Фізичне виховання не є винятком, хоча організація цього курсу в онлайн-форматі має свої особливості. Теоретичний курс з фізичного виховання під час дистанційного навчання спрямований на формування у здобувачів необхідних знань з основ здорового способу життя, фізичної активності та самостійної роботи над своїм фізичним розвитком.

Теоретичний аспект фізичного виховання виконує важливі функції, які включають:

1 інформаційно-освітню – здобувачі отримують знання про вплив фізичних навантажень на організм, основи раціонального харчування, методики тренувань, профілактику травм та хвороб;

2 мотиваційну – інформація про користь регулярної фізичної активності сприяє підвищенню зацікавленості у здоровому способі життя;

3 методологічну – здобувачі вчаться самостійно планувати та виконувати фізичні вправи, орієнтуючись на свої індивідуальні потреби та можливості [5].

Особливості теоретичного курсу під час дистанційного навчання з фізичного виховання:

1 онлайн-лекції та семінари. Теоретичні заняття проводять у форматі вебінарів, відеолекцій або інтерактивних семінарів. Викладач використовує презентації, відеоматеріали, інтерактивні тести та інші ресурси для передавання знань;

2 самостійна робота здобувачів. Значна частина курсу передбачає самостійне опрацювання навчальних матеріалів: статей, навчальних відео, підручників та виконання завдань;

3 інтерактивні завдання. Для закріплення теоретичних знань здобувачам пропонують тестування, створення індивідуальних тренувальних програм або аналіз наукових статей;

4 оцінювання знань. Результати здобувачів перевіряють за допомогою онлайн-тестів, рефератів, контрольних робіт або участі у дискусіях.

Основні компоненти теоретичного курсу.

1 Біологічні основи фізичної активності. Здобувачі вивчають анатомію та фізіологію людини, основи енергетики м'язової діяльності та відновлення організму після фізичних навантажень.

2 Принципи здорового способу життя. Особливу увагу приділяють раціональному харчуванню, режиму дня, управлінню стресом та запобіганню шкідливим звичкам.

3 Методи фізичної підготовки. Викладають інформацію про різні типи фізичних вправ (аеробні, анаеробні, силові тренування), їх вплив на організм та правила виконання.

4 Безпека під час занять фізичною активністю. Розглядають методи профілактики травм, основи першої допомоги та принципи дозування фізичних навантажень.

Використання інформаційних технологій. Для організації теоретичного курсу з фізичного виховання активно використовують сучасні цифрові ресурси: платформи дистанційного навчання (Moodle, Google Classroom, Zoom); мобільні додатки для відстеження фізичної активності (MyFitnessPal, Strava); відеоматеріали з демонстраціями вправ; онлайн-бібліотеки з доступом до наукових джерел.

Теоретичний курс з фізичного виховання є невід'ємною частиною освітнього процесу в університеті, навіть за умови дистанційного навчання. Його ефективність залежить від інтеграції сучасних інформаційних технологій, мотивації здобувачів до самостійної роботи та професіоналізму

викладача. Завдяки грамотній організації теоретичний курс сприяє формуванню не лише знань, а й навичок, необхідних для збереження здоров'я та активного способу життя.

Контрольні питання

1 Назвіть особливості фізичного виховання під час дистанційного навчання.

2 Які переваги проведення занять з фізичного виховання на платформі ZOOM?

3 Як підготуватись до занять з фізичного виховання в дистанційному форматі?

4 Який спортивний одяг слід обрати для занять з фізичного виховання?

5 У чому користь занять на свіжому повітрі?

6 Як отримати зворотний зв'язок з викладачем після заняття?

7 Які фітнес-додатки для відстежування фізичної активності ви знаєте?

8 Які мотиваційні додатки ви знаєте?

9 Назвіть основні функції теоретичного курсу з фізичного виховання?

Лекція 3. САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.

План лекції

- 3.1 Мета і завдання самостійних занять.
- 3.2 Планування самостійних занять.
- 3.3 Форми і організація самостійних занять.
- 3.4 Методика тренувальних спортивних занять.
- 3.5 Самоконтроль студентів за станом свого організму під час самостійних занять.

3.1 Мета і завдання самостійних занять

Самостійні заняття фізичними вправами мають бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Вони заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню фізичної і розумової працездатності [2].

Самостійні заняття можуть проводитися в будь-яких умовах, в різний час і включати завдання викладача-тренера або проводитися за самостійно складеною програмою, індивідуальним планом. Установка на обов'язкове виконання завдання, розвиток ініціативи, самостереження і аналіз своєї діяльності активізує тих, хто займаються.

Залучення студентської молоді до фізичної культури – важливий додаток у формуванні здорового способу життя. Разом з широким розвитком і подальшим удосконаленням організованих форм занять фізичною культурою, вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами. Сучасні складні умови життя диктують більш високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини. Всебічний

розвиток фізичних здібностей людей за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я.

М'язи складають 40-45 % маси тіла людини. За час еволюційного розвитку функція м'язового руху підпорядкувала собі будову, функції і всю життєдіяльність інших органів, систем організму, тому він дуже чуйно реагує як на зниження рухової активності, так і на важкі, непосильні фізичні навантаження.

Систематичне, відповідне статі, віку і стану здоров'я, використання фізичних навантажень – один із обов'язкових факторів здорового режиму життя. Фізичні навантаження є поєднанням різноманітних рухових дій, виконуваних в повсякденному житті, а також організованих або самостійних занять фізичною культурою і спортом, з'єднаних терміном «рухова активність».

Численні дані науки і практики свідчать про те, що реальне впровадження серед здобувачів самостійних занять фізичними вправами недостатнє. Існують об'єктивні і суб'єктивні фактори, що визначають потреби, інтереси і мотиви включення здобувачів в активну фізкультурно-спортивну діяльність. До об'єктивних факторів відносяться: стан матеріальної спортивної бази, спрямованість навчального процесу по фізичній культурі і зміст занять, рівень вимог навчальної програми, особистість викладача, стан здоров'я здобувачів, частота проведення занять, їхня тривалість та емоційне забарвлення.

За даними опитування здобувачів різних років, навчання про вплив суб'єктивних факторів на формування мотивів, спонукаючих їх до самостійних занять і до активної фізкультурно-спортивної діяльності, можна судити за даними таблиці 1.

Таблиця 1

Вплив суб'єктивних факторів на формування мотивів, які спонукають їх до самостійних занять і активної фізкультурно-спортивної діяльності

Суб'єктивні фактори	Курс			
	I	II	III	IV
Задоволення	57,8	50,1	43,5	16,8
Відповідність естетичним смакам	51,7	2,3	30,4	21,9
Розуміння особистісної значущості занять	37,6	24,0	17,5	8,3
Розуміння значущості занять для колективу	34,0	22,8	14,1	9,6
Розуміння суспільної значущості занять	30,9	21,3	12,6	7,4
Духовне збагачення	13,2	10,4	5,6	3,1
Розвиток пізнавальних здібностей	12,9	9,8	7,1	6,2

Наведені дані свідчать про закономірне зниження впливу всіх факторів-спонукачів в мотиваційній сфері здобувачів від молодших курсів до старших. Значущою причиною психологічної переорієнтації здобувачів є підвищення вимогливості до фізкультурно-спортивної діяльності [8].

Здобувачі старших курсів більш критично оцінюють змістовний і функціональний аспекти занять, їхній зв'язок з професійною підготовкою. Якщо мотиви, які спонукають до самостійних занять, сформовано, то визначається мета занять, нею може бути: активний відпочинок, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, виконання різних тестів, досягнення спортивних результатів.

3.2 Планування самостійних занять

Планування самостійних занять здійснюється здобувачами за консультаціями викладачів. Залежно від стану здоров'я, початкового рівня

фізичної і спортивно-технічної підготовленості здобувачі можуть планувати досягнення різних результатів за роками навчання у ЗВО – від виконання вимог і норм до виконання нормативу спортивних розрядів.

Головне завдання самостійних тренувальних занять здобувачів, віднесених до спеціальної медичної групи (СМГ) – ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань і усунення функціональних відносин і недоліків фізичного розвитку. Здобувачі (СМГ) при проведенні самостійних тренувальних занять повинні консультуватися і підтримувати постійний зв'язок з викладачем фізичного виховання та лікарем.

Здобувачам, які віднесені до підготовчої медичної групи, рекомендують самостійні тренувальні заняття з завданням оволодіння всіма вимогами навчальної програми з фізичного виховання. Водночас здобувачам цієї категорії доступні заняття окремими видами спорту.

Здобувачі основної медичної групи підрозділяються на дві категорії: що займалися і не займалися раніше спортом. Здобувачам першої категорії рекомендується займатися за програмою фізичного виховання у ЗВО. Здобувачі другої категорії повинні прагнути постійно удосконалювати свою спортивну майстерність.

Водночас планування самостійних занять фізичними вправами і спортом направлено на досягнення єдиної мети – збереження доброго здоров'я, підтримка високого рівня фізичної і розумової працездатності.

3.3 Форми і організація самостійних занять

Форми самостійних занять фізичними вправами визначаються їхніми метою і завданнями. Існують три форми самостійних занять.

1 Ранкову гігієнічну гімнастику (РГГ) виконують щодня.

До комплексу РГГ слід включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихання. Не рекомендовано виконувати вправи статичного

характеру, із значними обтяженнями і вправи на витривалість. Можна включати вправи зі скакалкою, еспандером, м'ячем (елементи гри з волейболу, баскетболу, футболу з невеликим навантаженням).

Виконуючи РГГ, рекомендовано дотримуватися певної послідовності виконання вправ:

- повільний біг, ходьба (2-3 хв);
- вправа типу «потягування» з глибоким диханням;
- вправа на гнучкість і рухливість для рук, шиї, тулуба і ніг;
- різні нахили в положенні стоячи, сидячи, лежачи, присідання на одній і двох ногах тощо;
- легкі стрибки або підскоки (наприклад, зі скакалкою) – 20-30 с.

При складанні комплексів РГГ рекомендовано фізіологічне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у другій половині комплексу. Наприкінці виконання комплексу навантаження знижується і організм приводиться в спокійний стан.

Збільшення і зменшення навантаження має бути хвилеподібним. Кожну вправу слід починати в повільному темпі і невеликою амплітудою рухів з поступовим збільшенням її до середніх величин.

Між серіями з 2-3 вправ (а при силових – після кожного) виконується вправа на розслаблення або повільний біг (20-30 с).

Дозування фізичних вправ забезпечується: зміною вихідного положення, амплітуди рухів, прискоренням або уповільненням темпу, збільшенням або зменшенням кількості повторень, включенням у роботу більшого або меншого числа м'язових груп, збільшенням або скороченням пауз для відпочинку. РГГ має поєднуватися з самомасажем і загартуванням організму. Одразу після виконання комплексу РГГ рекомендовано зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба, рук (5-7 хв) і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартування.

2 Вправи протягом дня виконують в перервах між навчальними і самостійними заняттями. Вони забезпечують запобігання наступаючого стомлення, сприяють підтримці високої працездатності на довгий час без перенапруження. Виконання фізичних вправ протягом 10-15 хв через кожні 1,5-2 год роботи надають удвічі більший стимулюючий ефект на поліпшення працездатності, ніж пасивний відпочинок у два рази більшої позитивності.

Фізичні вправи потрібно проводити в добре провітрених приміщеннях. Дуже корисне виконання вправ на відкритому повітрі.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або в групі з 3-5 осіб і більше. Групове тренування більш ефективне, ніж індивідуальне. Займатися рекомендується 2-7 разів на тиждень по 1-1,5 год. Займатися менше 2 разів на тиждень недоцільно, оскільки це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму. Тренувальні заняття мають носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я і підвищенню загальної працездатності організму.

Кожне самостійне тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовча частина (розминка) ділиться на дві частини: загальнорозвиваючу і спеціальну. Загальнорозвиваюча частина складається з ходьби (2-3 хв), повільного бігу (дівчата 6-8 хв, хлопці 8-12 хв), загальнорозвиваючих гімнастичних вправ на всі групи м'язів. Вправи рекомендовано починати з легких груп м'язів рук і плечового поясу, потім переходити на більш великі м'язи тулуба і закінчувати вправами для ніг. Після вправ силового характеру і на розтягування слід виконувати вправи на розслаблення.

Спеціальна частина розминки переслідує мету підготувати до складової частини занять різні м'язові групи і кістковий апарат і забезпечити нервово-координаційну і психологічну настройку організму на майбутнє в основній частині заняття виконання вправ. У спеціальній частині розминки

виконують окремі елементи основних вправ, імітаційні, спеціально-підготовчі вправи, виконання основної вправи частинами і в цілому. При цьому враховується темп і ритм майбутньої роботи.

В основній частині вивчають спортивну техніку і тактику, здійснюють тренування, розвиток фізичних вольових якостей. При виконанні вправ в основній частині заняття необхідно дотримуватися такої послідовності: після розминки виконують вправи, направлені на вивчення і вдосконалення технічних вправ і на швидкість, потім вправи для розвитку сили і наприкінці основної частини заняття – для розвитку витривалості.

У завершальній частині виконують повільний біг (3-8 хв), який переходить у ходьбу (2-6 хв), вправи на розслаблення в поєднанні з глибоким диханням, які забезпечують поступове зниження тренувального навантаження і приведення організму в порівняно спокійний стан.

При тренувальних заняттях тривалістю 60-90 хв можна орієнтуватися на такий розподіл часу за частинами занять: підготовча 15-20 і 25-30 хв, основна 30-40 і 45-55 хв, завершальна 5-10 і 5-15 хв [1].

Для управління процесом самостійного тренування необхідно:

- визначення мети самостійних занять – зміцнення здоров'я, загартування організму, поліпшення загального самопочуття, підвищення рівня фізичної підготовленості, підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту;

- визначення індивідуальних особливостей здобувачів – спортивних інтересів, умов харчування, навчання і побуту, його вольових і психічних якостей. Відповідно до індивідуальних особливостей визначається реально досяжна мета занять;

- розроблення і коректування перспективного і річного плану занять, а також плану на період, етап і мікроцикл тренувальних занять з урахуванням індивідуальних особливостей здобувача і динаміки показників

стану здоров'я, фізичної і спортивної підготовленості, одержаних в процесі занять;

- визначення зміни змісту, організації, методики і умов занять, а також вживаних засобів тренування для досягнення найбільшої ефективності занять залежно від результатів самоконтролю і обліку тренувальних навантажень. Облік виконаної тренувальної роботи дає змогу аналізувати хід тренувального процесу, вносити корективи в план тренувань [10].

3.4 Методика тренувальних спортивних занять

Методичні принципи, якими необхідно керуватися при проведенні самостійних тренувальних занять.

1 Принцип свідомості і активності припускає поглиблене вивчення теорії і методики спортивного тренування, усвідомлене ставлення до тренувального процесу, розуміння цілей і завдань занять, раціональне вживання засобів і методів тренування в кожному занятті, облік об'єму й інтенсивності виконуваних вправ і фізичних навантажень, уміння аналізувати і оцінювати підсумки тренувальних занять.

2 Принцип систематичності вимагає безперервності тренувального процесу, раціонального чергування фізичних навантажень і відпочинку, послідовності тренувальних навантажень від заняття до заняття. Епізодичні заняття або заняття з великими перервами (більше 4-5 днів) неефективні і приводять до зниження досягнутого рівня тренуваності.

3 Принцип доступності і індивідуалізації зобов'язує планувати і включати в кожне тренувальне заняття фізичні вправи, за своєю складністю й інтенсивністю доступні для виконання. При визначенні змісту тренувальних занять необхідно дотримуватися правил: від простого – до складного, від легкого – до важкого, від відомого – до невідомого, а також урахувати індивідуальні особливості здобувача: стать, вік, фізичну

підготовленість, рівень здоров'я, вольові якості, працьовитість, тип вищої нервової діяльності і т. п. Підбір вправ, об'єм і інтенсивність тренувальних навантажень здійснювати відповідно до сил і можливостей організму.

4 Принцип динамічності і поступовості визначає необхідність підвищення вимог, вживання нових, складніших фізичних вправ, збільшення тренувальних навантажень за об'ємом інтенсивності. Перехід до більш високих тренувальних навантажень має проходити поступово з урахуванням функціональних можливостей і індивідуальних особливостей здобувачів.

Якщо в тренувальних заняттях була перерва унаслідок хвороби, то починати заняття слід після дозволу лікаря при строгому дотриманні принципу поступовості. Спочатку тренувальні навантаження значно знижуються і поступово доводяться до належного рівня в тренувальному плані рівня.

Всі вище перераховані принципи знаходяться в тісному взаємозв'язку. Це різні сторони єдиного, цілісного підвищення функціональних можливостей здобувача.

3.5 Самоконтроль здобувачів за станом свого організму під час самостійних занять

Самоконтроль – це регулярні самостійні спостереження за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, впливом на організм занять фізичними вправами і спортом.

Дані самоконтролю записують в щоденник, вони допомагають контролювати і регулювати правильність підбору засобів, методики проведення навчально-тренувальних занять. У щоденнику самоконтролю рекомендовано регулярно реєструвати суб'єктивні (самопочуття, сон, апетит, больові відчуття) і об'єктивні (ЧСС, маса тіла, тренувальні

навантаження, порушення режиму, спортивні результати) дані самоконтролю.

Самопочуття наголошують як добре, задовільне або погане. При поганому самопочутті фіксують характер незвичайних відчуттів.

Сон. Наголошують тривалість і глибину сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння й ін.).

Апетит. Наголошують як хороший, задовільний, знижений і поганий. Різні відхилення стану здоров'я швидко відображаються, тому його погіршення зазвичай є результатом перевтоми або захворювання.

Больові відчуття фіксують за місцем їхньої локалізації, характеру (гострі, тупі, ріжучі і т. п.) і силі прояву.

ЧСС – важливий показник стану організму. Його рекомендують підраховувати регулярно, в один і той же час доби, у спокої. Краще всього вранці, лежачи, після пробудження, а також до тренування (за 3-5 хв) і відразу після спортивного тренування.

Масу тіла визначають періодично (1-2 рази на місяць) вранці натщесерце, на одних і тих же терезах. У першому періоді тренування маса звичайно знижується, а потім стабілізується і надалі за рахунок приросту м'язової маси дещо збільшується. При різкому зниженні маси тіла слід звернутися до лікаря.

Тренувальні навантаження записують коротко, разом з іншими показниками самоконтролю вони дають можливість пояснити різні відхилення в стані організму.

Порушення режиму: недотримання раціонального чергування праці і відпочинку, порушення режиму живлення, вживання алкоголю, куріння й ін.

Спортивні результати показують, чи правильно застосовуються засоби і методи тренувальних занять. Їхній аналіз може виявити додаткові резерви для зростання фізичної підготовленості і спортивної майстерності.

У процесі занять фізичними вправами рекомендовано періодично оцінювати рівень свого фізичного розвитку і фізичної (функціональної) підготовленості.

Оцінювання фізичного розвитку проводять за допомогою антропометричних вимірювань, які дають можливість визначити рівень і особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статі й віку, наявні відхилення, а також поліпшення фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами [7].

При масових обстеженнях вимірюють масу тіла, коло грудної клітки, життєву ємність легенів (ЖЄЛ) і силу найсильнішої руки. За одержаними даними можна зробити оцінювання фізичного розвитку за допомогою антропометричних індексів.

Ваго-зростовий показник обчислюють розподілом маси тіла в грамах на його довжину в сантиметрах. Гарна оцінка знаходиться в межах: для жінок 360-405 р., для чоловіків 380-415 р.

Коефіцієнт пропорційності (КП), який вимірюють у відсотках:

$$КП = \frac{L_1 - L_2}{L_2} * 100\%$$

де L_1 – довжина тіла в положенні стоячи;

L_2 – довжина тіла в положенні сидячі.

За нормою КП = 87-92 %.

Життєвий показник визначають розподілом ЖЄЛ на масу тіла (в грамах). Частка від розподілу нижче 65-70 мл/г у чоловіків і 55-60 мл/г у жінок свідчить про недостатню ЖЄЛ або про надмірну масу.

Індекс пропорційності розвитку грудної клітки рівний різниці між величиною кола грудної клітки (в паузі) і половиною довжини тіла. Нормальна різниця складає 5-8 см для чоловіків і 3-4 см для жінок. Якщо різниця рівна або перевищує названі цифри, то це указує на добрий розвиток

грудної клітки. Якщо вона нижче за вказані величини або має негативне значення, то це свідчить про узкогруддя.

Силовий показник (СП). Між масою тіла і м'язовою силою є відоме співвідношення. Звичайно, чим більше м'язова маса, тим більше сила. Силовий показник визначають за формулою у відсотках:

$$\frac{\text{сила(кг)}}{\text{загальна_маса_тіла(кг)}} * 100\%$$

Для найсильнішої руки цей показник рівний 65-80 % для чоловіків і 48-50 % для жінок. Оцінювання функціональної підготовленості здійснюють за допомогою фізіологічних проб серцево-судинної (ССС) і дихальної (ДС) систем.

Одномоментна функціональна проба з присіданням.

Той, що займається, відпочиває, стоячи в основній стійці 3 хв, на 4-й хв підраховують ЧСС за 15 с з перерахунком на 1 хв (початкова частота). Далі виконують 20 присідань за 40 с, піднімаючи руки вперед. Відразу після присідань підраховують ЧСС в перебігу перших 15 с з перерахунком на 1 хв. Визначають збільшення ЧСС після присідань порівняно з початковою у відсотках.

Оцінка (для чоловіків і жінок): відмінно – 20 і менше, добре – 21-40, задовільно – 41-65, погано – 66-75, дуже погано – 76 і більше.

Ортостатична проба. Той, що займається, відпочиває, лежачи на спині протягом 5 хв, потім підраховують ЧСС в положенні лежачи протягом 1 хв (початкова ЧСС), після чого той, що займається, встає, відпочиває, стоячи 1 хв, і знову підраховує пульс протягом 1 хв. За різницею між ЧСС, стоячи і лежачи, судять про реакцію ССС на навантаження при зміні положення тіла.

Різниця від 0 до 12 ударів означає добрий стан фізичної тренуваності, від 13 до 18 ударів – задовільний, 19-25 ударів – незадовільний, тобто

відсутність фізичної тренуваності, різниця більше 25 ударів свідчить про перевтому або захворювання, в цьому випадку слід звернутися до лікаря.

Для оцінки стану ССС і ДС і здатності внутрішнього середовища організму насичатися киснем застосовують пробу Штанге і пробу Генчи.

Проба Штанге (затримка дихання на вдиху). Після 5 хв відпочинку сидячи, зробити 2-3 глибокі вдихи і видих, потім зробити повний вдих (80-90 % від максимального), затримувати дихання. Наголошують час від моменту затримання дихання до його припинення. Середнім показником є здатність затримувати дихання на вдиху на 65 с.

З наростанням тренуваності час затримання дихання зростає, при зниженні або відсутності тренуваності знижується. При захворюванні або перевтомі цей час знижується на значну величину (до 30-35 с).

Проба Генчи (затримка дихання на видиху). Виконується також, як і проба Штанге, тільки затримка дихання проводиться після повного видиху. Тут середнім показником є здатність затримувати дихання на видиху на 30 с. При захворюваннях органів кровообігу, дихання, після інфекційних і інших захворювань, а також після перенапруження і перевтоми, в результаті яких погіршується обмін функціонального стану організму, тривалість затримки дихання і на вдиху і на видиху зменшується.

Самоконтроль надає тим, хто займаються фізичною культурою і спортом, грамотне і осмислене відношення до свого здоров'я і знань, і має велике виховне значення.

Контрольні питання

1 Чому самотійні заняття фізичними вправами є обов'язковою складовою здорового способу життя здобувачів?

2 Які форми самотійних занять фізичними вправами існують і чим вони відрізняються між собою?

3 Які принципи лежать в основі методики самостійних тренувальних занять здобувачів?

4 Яка структура самостійного тренувального заняття, і яка тривалість кожної його частини?

5 Які фактори впливають на мотивацію здобувачів до самостійних занять фізичною культурою?

6 Які особливості планування самостійних занять для здобувачів різних медичних груп?

7 Що включає самоконтроль здобувачів під час самостійних занять і які показники необхідно фіксувати?

8 Як змінюється вплив суб'єктивних факторів на мотивацію здобувачів від першого до четвертого курсу?

9 Які вправи рекомендовано включати до комплексу ранкової гігієнічної гімнастики і чому?

10 Які фізіологічні проби застосовують для оцінювання стану серцево-судинної та дихальної систем здобувача?

Лекція 4. ЗАСОБИ ДЛЯ ОРГАНІЗОВАНИХ ТА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

План лекції

4.1 Засоби і методи виховання фізичних якостей.

4.2 Ходьба та біг.

4.2 Кардіотренування.

4.3 Силовий тренінг.

4.1 Засоби і методи виховання фізичних якостей

За допомогою виховання фізичних якостей здійснюється підвищення фізичної підготовленості, що сприяє зміцненню здоров'я і формуванню статури. Фізичні якості, що розвиваються за допомогою спортивного тренування, мають властивість перенесення, тобто їх більш високий розвиток переноситься на всі види діяльності людини на виробництві, в побуті, виявляються в підвищенні ефективності розумової і фізичної роботи [6].

Виховання сили. Силою (або силовими здібностями) називають здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Сила, як фізична якість, характеризується ступенем напруження або скорочення м'язів. Розвиток сили супроводжується потовщенням і утворенням нових м'язових волокон. Розвиваючи масу різних м'язових груп, можна змінювати конфігурацію тіла (статури).

Засобами виховання сили є: гімнастичні вправи з обтяженням (використовують масу власного тіла або окремих його частин – згинання і випрямлення рук в упорах, підтягування на поперечці, нахили і випрямлення тулубу, присідання і т. п.); різноманітні стрибки; спеціальні силові вправи з малими обтяженнями (гантелями, еспандерами, гумовими амортизаторами); спеціальні силові вправи з великими обтяженнями (гирями, штангою й ін.).

Найбільш поширені такі методи виховання сили. Метод максимальних зусиль – характеризується виконанням вправ із застосуванням граничних або заграничних обтяжень (90 % від рекордного для цього спортсмена). В одній серії (при одному підході до снаряда) виконують 1-3 повторення. За одне заняття виконують 5-6 серій. Відпочинок між серіями 4-8 хв. Переважно розвивається при використуванні цього методу максимальна динамічна сила.

Метод повторних зусиль (або метод «до відмови») передбачає вправи з обтяженням 30-70 % від рекордного, 4-12 повторень в одному підході, 3-6 серій, відпочинок між серіями – 2-4 хв. При цьому методі відбувається ефективне нарощування м'язової маси.

Метод динамічних зусиль зв'язаний із застосуванням малих і середніх обтяжень – до 30 % від рекордного, 15-20 повторень за один підхід в максимальному темпі, 3-6 серій, відпочинок між серіями 2-4 хв. За допомогою цього методу переважно розвиваються спортивно-силові якості. Ізометричний (статичний) метод передбачає статичну максимальну напругу різних м'язових груп тривалістю 4-6 с, 3-5 разів повторюють із відпочинком після кожного напруження тривалістю 30-60 с. Цей метод розвиває переважно силу, яка найбільшою мірою виявляється при статичній роботі.

При виконанні силових вправ їх необхідно поєднувати з вправами на гнучкість і розслабленням м'язів, що брали участь в роботі.

Виховання швидкості рухів (швидкості). Швидкість рухів характеризується часом рухової реакції, максимальною швидкістю одного руху і максимальною частотою рухів в одиницю часу.

До засобів виховання швидкості рухів відносяться: фізичні вправи, що виконують з максимальною швидкістю; швидкісно-силові вправи (стрибки, метання й ін.); рухливі і спортивні ігри.

Застосовують два основні методи виховання швидкості: повторне виконання вправ у максимально швидкому темпі в умовах (подолання окремих відрізків дистанцій, біг під кутом, метання снарядів і т. п.), вправ у максимально швидкому темпі в скрутних умовах (збільшення долаємих відрізків, біг у підйом, метання важких снарядів та ін.).

При виконанні вправ на розвиток швидкості рухів слід дотримуватися таких вимог: повторення вправ слід виконувати з граничною інтенсивністю; тривалість вправи має не бути великою, оскільки підтримувати довго максимальну інтенсивність неможливо; під час відпочинку між

повтореннями рекомендовано використовувати повільну ходьбу або спокій, а відпочинок продовжувати до відновлення дихання; вправи повторювати до тих пір, поки швидкість не почне знижуватися; подальше виконання вправ на швидкість слід припинити.

Виховання спритності (координації рухів). Спритність – здатність управляти своїми рухами в часі і просторі, швидко опановувати новими рухами, здатність перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог змінної обстановки.

Засобом виховання спритності є вправи зі складною координацією рухів.

Як метод застосовують розучування нових вправ; багатократне повторення вправ зі складною координацією рухів; виконання вправ в дві сторони по черзі (вправо і вліво); виконання вправ по черзі правою і лівою рукою (ногою); виконання вправ в змінних, нестандартних умовах (рухливі і спортивні ігри).

Виховання гнучкості. Гнучкість – здатність виконувати рухи із великою амплітудою.

Засоби розвитку гнучкості: активні вільні рухи із амплітудою, що поступово збільшуються (наприклад, махові рухи руками); повторні пружинячі рухи (у випаді, напівшпагаті, пружинячі нахили і т. д.); рухи з використанням інерції, наприклад, махи ногами, рухи із дістанням орієнтирів; рухи за допомогою партнера, що допомагає збільшувати амплітуду; рухи з обтяженнями із великою амплітудою; рухи із великою амплітудою з додатковою опорою.

Основним методом є регулярне багатократне повторення вправ на гнучкість. Наприклад, виконання їх при проведенні щоденної РГГ, під час проведення тренувальних занять в їхніх підготовчій і завершальній частинах і т. д.

Виховання витривалості. Витривалість – це здатність організму тривалий час ефективно виконувати м'язову роботу, долаючи наступаюче стомлення. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

Спеціальна витривалість – здатність тривалий час ефективно виконувати специфічну м'язову роботу, властиву тому або іншому виду фізичних вправ або виду спорту, долаючи наступаючі стомлення. Спеціальна витривалість розвивається на основі загальної витривалості і підрозділяється на швидкісну і силову витривалість, а також витривалість у вправах змішаної структури.

При виконанні вправ на витривалість тренувальне навантаження характеризується: інтенсивністю вправ, тривалістю, числом повторень, тривалістю інтервалів відпочинку, характером відпочинку.

Інтенсивність фізичного навантаження може визначатися за ЧСС, тобто пульсу, який вимірюється відразу після виконання вправ.

Рекомендується дотримуватися такої градації інтенсивності:

- мала інтенсивність – ЧСС до 130 уд/хв. При цій інтенсивності ефективного виховання витривалості не відбувається, проте створюються передумови для цього, розширюється мережа кровоносних судин в скелетних м'язах і серцевому м'язі;

- велика інтенсивність – ЧСС від 150 до 180 уд/хв. У цій тренувальній зоні інтенсивності до аеробних механізмів підключаються анаеробні механізми енергозабезпечення, коли енергія утворюється при розпаді енергетичних речовин в умовах нестачі кисню;

- гранична інтенсивність – ЧСС 180 уд/хв і більше. В цій зоні інтенсивності удосконалюються анаеробні механізми енергозабезпечення.

Залежність максимальної величини ЧСС від віку при тренуванні на витривалість можна визначити за формулою

$$\text{ЧСС (максимальна)} = 220 - \text{вік (в літах)}.$$

Наприклад, для 18-річної людини максимальна ЧСС буде дорівнювати $220-18=202$ уд/хв; для осіб 30 років – 190 і т. д.

Дослідженнями встановлено, що для різного віку мінімальною інтенсивністю ЧСС, яка дає тренувальний ефект, є для осіб 20 років – 130 уд/хв, 30 років – 129 уд/ хв, 40 років – 124 уд/ хв, 50 років – 118 уд/ хв.

Ураховуючи наявність максимальних і мінімальних величин інтенсивності ЧСС, можна визначити зони оптимальних і великих навантажень при проведенні самостійних тренувальних занять. Наприклад, для осіб 20 років оптимальною зоною буде діапазон ЧСС від 150 до 177 уд/хв і т. д. Засобами виховання загальної і швидкісної витривалості є циклічні вправи. Для розвитку загальної і спеціальної витривалості необхідно виконувати такі правила: повторювати вправи до стомлення і на фоні стомлення; суворо координувати дихання із рухами; інтенсивність тренувального навантаження бажано регулювати за допомогою показників ЧСС.

4.2 Ходьба та біг

Ходьба – природний вид рухів, в якому бере участь більшість м'язів, зв'язок, суглобів. Ходьба покращує обмін речовин в організмі і активізує діяльність серцево судинної системи (ССС) організму. Інтенсивність фізичного навантаження при ходьбі регулюється відповідно до стану здоров'я, фізичної підготовленості і тренуваності організму. Ефективність дії ходьби на організм людини залежить від довжини кроку, швидкості ходьби і її тривалості. При визначенні фізичного навантаження слід враховувати ЧСС (таблиця 2).

Визначення оптимальної інтенсивності ходьби по ЧСС

Час ходьби, хв	ЧСС для чоловіків, уд/хв, для жінок – на 6 уд/хв більше			
	до 30 років	30 – 39 років	40 – 49 років	50 – 59 років
30	145 – 155	135 – 145	125 – 135	110 – 120
60	140 – 150	130 – 140	120 – 130	105 – 115
90	135 – 145	125 – 135	115 – 125	100 – 110
120	130 – 140	120 – 130	110 – 120	95 – 105

ЧСС підраховується в процесі короткочасних зупинок під час ходьби і відразу після закінчення тренування протягом 10 с. Одержану цифру множать на шість і визначають ЧСС в хвилину.

Перед тренуванням з ходьби необхідно зробити коротку розминку: протягом 6 – 8 хв виконувати гімнастичні вправи для рук, тулубу, ніг. Закінчуючи тренувальну ходьбу, треба поступово знизити швидкість, щоб в останні 5 – 10 хв ходьби ЧСС була на 10 – 15 уд/ хв менше вказаної в таблиці 2. Через 8 – 10 хв після закінчення тренування частота пульсу має повернутися до початкового рівня, який був до тренування. Збільшення дистанції і швидкості ходьби має наростати поступово (таблиця 3).

При доброму самопочутті і вільному виконанні тренувальних навантажень з ходьби можна переходити до чергування бігу з ходьбою, що забезпечує поступове наростання навантаження і дає можливість контролювати його і в строгій відповідності зі своїми індивідуальними можливостями і рекомендаціями лікаря. Після виконання бігу в чергуванні з ходьбою і за наявності доброго самопочуття можна переходити до безперервного бігу. Біг є найефективнішим засобом зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної тренуваності. При заняттях бігом відбуваються більш глибокі, ніж при ходьбі, корисні зміни у всіх внутрішніх системах організму людини. Збільшувати тривалість бігу слід поступово (таблиця 4).

Таблиця 3

Зразкова величина дистанції і часу, затрачуваного на ходьбу в перші
тридцять тренувань

Дні тренувань	Дистанція, км	Середній час на 1 км шляху, хв	Тривалість тренування, хв
1 – 4	2	15	30
5 – 7	3	15	45
8 – 9	3	13	39
10 – 12	4	13	52
13 – 15	4–5	12	48 –60
16 – 18	5	12	60
19 – 21	5	10	50
22 – 24	6	12	72
24 – 25	6	10	60
26 – 27	7	10	70
28 – 30	8	10	80

Таблиця 4

Зразкова тривалість безперервного бігу в одному занятті на 4 місяці
тренування

Стать	Вік, років	Тривалість бігу за місяцями, хв			
		1 – й	2 – й	3 – й	4 – й
Чоловіки	До 24	10	13	16	20
	25 – 33	10	12	15	18
	34 – 44	8	10	13	16
	45 – 59	6	8	11	14
Жінки	До 21	8	11	14	17
	22 – 29	6	9	12	15
	30 – 41	4	7	10	13
	42 – 57	3	5	8	11

При систематичному тренуванні надалі чоловіки можуть довести час безперервного бігу до 50 – 70 хв (8 – 10 км) і більше, жінки – до 40 – 50 хв (5 – 6 км) і більше.

Обов'язковою умовою є цілорічність занять бігом. Тренувальні заняття взимку сприяють загартуванню організму, підвищенню його опірності простудним і деяким інфекційним захворюванням. Починаючи заняття, треба дотримуватися найголовнішої умови – темп бігу має бути невисоким і рівномірним. Якщо навантаження є дуже високим, швидко настає стомлення, слід знижувати темп бігу або скорочувати його тривалість.

Під час бігу ЧСС не має перевищувати 180 уд/хв мінус вік. Важливим показником пристосованості організму до бігових навантажень є швидкість відновлення ЧСС відразу після закінчення бігу. Для цього визначається ЧСС в перші 10 с після закінчення бігу, перераховується на 1 хв і приймається за 100 %. Доброю реакцією відновлення вважається зниження через 1 хв на 20 %, через 3 хв – на 30, через 5 хв – на 50, через 10 хв – на 70 – 75 % (відпочинок у вигляді повільної ходьби).

4.3 Кардіотренування

Кардіотренування — це комплекси загальнорозвиваючих вправ, які виконуються без пауз для відпочинку, у швидкому темпі, під енергійну сучасну музику. Такі тренування включають вправи для всіх основних м'язових груп і частин тіла: махи, обертання руками та ногами, нахили, повороти тулуба і голови, присідання, випади, а також різноманітні комбінації цих рухів. Додатково використовуються вправи у положеннях сидячи, лежачи, упорах, а також стрибки, біг на місці, переміщення в різних напрямках і танцювальні елементи.

Завдяки інтенсивному темпу і тривалості від 10–15 до 45–60 хв, кардіотренування не лише покращують стан опорно-рухового апарату, але

й мають потужний вплив на серцево-судинну систему. Кардіотренування можуть мати різну спрямованість — залежно від мети. Вони можуть проводитися у форматі короткої фізкультхвилинки, спортивної розминки чи повноцінного тренування. Маючи базовий набір рухів, кожен може самостійно сформувати ефективний комплекс вправ.

Класична структура тренування передбачає три частини: музика під час тренування відіграє важливу роль — вона задає ритм і темп виконання рухів. Найкращий ефект дають регулярні (щоденні або мінімум 2–3 рази на тиждень) кардіотренування. Заняття рідше двох-трьох разів на тиждень не дають стабільного результату.

4.4 Силовий тренінг

Силовий тренінг — це система вправ, спрямованих на розвиток м'язової сили, витривалості, координації та побудову збалансованої статури. Такі тренування не лише зміцнюють опорно-руховий апарат, а й формують здорове, сильне тіло, покращують поставу, обмін речовин і загальний тонус організму.

Основу силового тренінгу складають вправи з обтяженням — від гантелей і штанг до сучасних тренажерів. У програму можуть входити:

- вправи з гантелями (5–12 кг): присідання, випади, нахили й оберти тулуба, піднімання рук у різних напрямках, жим гантелей у положенні лежачи;
- робота з гирями (16–32 кг): ривки, поштовхи, жим однією чи двома руками, вправи на координацію та силу;
- використання еспандерів: розведення рук, згинання й розгинання в ліктях, тяги на себе — для активації глибоких м'язів;
- робота з обтяжувачами: класичні вправи — жим сидячи/стоячи, ривки, тяги з різним хватом;

- тренажери: блокові пристрої, зокрема для ізометричних (статичних) і динамічних навантажень.

Важливо слідкувати за технікою виконання та диханням: уникати затримки дихання, дихати ритмічно, особливо при максимальних зусиллях.

Функціональна підготовка: для всебічного фізичного розвитку до програми варто додавати: біг, стрибки, плавання, вправи на мобільність, баланс і гнучкість.

Жінкам силові вправи особливо корисні для зміцнення м'язів спини, пресу, тазового дна. Вони допомагають підтримувати здоров'я хребта, запобігають болям у попереку та сприяють формуванню підтягнутого тіла. Не менш важливо — силовий тренінг покращує гормональний фон і самопочуття. Рекомендована частота — 2–4 тренування на тиждень, тривалістю від 45 до 75 хв. Тренуватись найкраще через 1,5–2 години після їжі та не пізніше ніж за 1,5 години до сна.

Контрольні питання

- 1 Які ви знаєте засоби виховання фізичних якостей?
- 2 Які ви знаєте методи виховання фізичних якостей?
- 3 Які ви знаєте фізичні якості?
- 4 Що таке ходьба?
- 5 Чи необхідно враховувати показник ЧСС при визначенні фізичного навантаження?
- 6 Важлива чи ні розминка перед ходьбою та бігом?
- 7 Чи можна чергувати ходьбу та біг?
- 8 Що є найефективнішим засобом зміцнення здоров'я та підвищення працездатності?
- 9 Що таке кардіотренування?
- 10 Що таке силовий тренінг?

Лекція 5. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

План лекції

- 5.1 Психологічні бар'єри та методи їх подолання.
- 5.2 Мотивація здобувачів до фізичної активності.
- 5.3 Форми комунікативних навичок у дистанційному форматі.

5.1 Психологічні бар'єри та методи їх подолання

Психологічна підтримка здобувачів під час дистанційного навчання є надзвичайно важливою, оскільки сучасні умови навчання зазнали значних змін через перехід до онлайн-формату. Під час дистанційного навчання здобувачі часто стикаються з різними видами психологічних ба'єрів:

Відсутність безпосереднього спілкування з одногрупниками та викладачами може призвести до відчуття самотності та зниження соціальної підтримки, що негативно позначається на емоційному стані.

Методи подолання. *Віртуальні групи підтримки.* Створення онлайн-груп підтримки, де здобувачі можуть обговорювати навчальні матеріали, ділитися переживаннями та отримувати емоційну підтримку, допомагає зменшити відчуття самотності.

Розвиток онлайн-спільнот. Здобувачі можуть брати участь у тематичних онлайн-спільнотах за інтересами або професійними напрямками, що дає змогу не тільки зберігати соціальні зв'язки, але й сприяє розвитку спільних інтересів.

Перехід до дистанційного навчання може призвести до значного стресу і тривожності через невизначеність, пов'язану з організацією

навчального процесу, новими вимогами та складнощами з технічною частиною.

Методи подолання. *Чітке планування та структуровані інструкції.* Регулярне надання чітких вказівок, рекомендацій щодо організації навчального процесу та планів роботи дає змогу зменшити невизначеність і підвищити рівень впевненості здобувачів. Здобувачі мають чітке уявлення про те, що їм потрібно робити і до яких термінів.

Майндфулнес та релаксація. Заняття з майндфулнес (усвідомленість) та методи релаксації, такі як дихальні вправи або медитація, можуть допомогти здобувачам знижувати рівень стресу та тривоги. Це дає змогу краще справлятися з емоційними навантаженнями.

Психологічна підтримка через онлайн-консультації. Надання психологічної підтримки через онлайн-консультації та сесії допомагає здобувачам справлятися з емоційними труднощами і отримати професійну допомогу.

Дистанційне навчання може знизити мотивацію здобувачів через відсутність безпосереднього контакту з викладачами та одногрупниками, а також через відчуття відсутності контролю за навчальним процесом. Це так само може призвести до проблем з самодисципліною та виконанням завдань.

Методи подолання. *Гнучкість у навчанні.* Надання здобувачам можливості самостійно організовувати свій графік навчання, адаптуючи його під особисті потреби, дає змогу зберегти мотивацію та підвищити ефективність навчання. Важливо забезпечити достатній рівень автономії при водночас чітко окреслених термінах і завданнях.

Мотиваційні тренінги та семінари. Проведення тренінгів, орієнтованих на розвиток внутрішньої мотивації, самоорганізації, постановки цілей і планування часу, може допомогти здобувачам відновити інтерес до навчання і покращити їхню академічну продуктивність.

Підготовка здобувачів до цифрового середовища. Університети проводять спеціалізовані курси для здобувачів з освоєння цифрових навичок, що дасть змогу підвищити їхню впевненість у використанні онлайн-ресурсів.

Недовіра до своїх можливостей та низька самооцінка. Для багатьох здобувачів дистанційне навчання може стати великим стресовим викликом, що впливає на їхню самооцінку. Відсутність реального зворотного зв'язку, невпевненість у своїх силах, а також відчуття перевантаженості можуть призвести до зниження самооцінки.

Методи подолання. *Позитивне підкріплення та зворотний зв'язок.* Постійний позитивний зворотний зв'язок від викладачів, навіть щодо малих досягнень, допомагає підвищити впевненість здобувачів у своїх силах.

Психологічна підтримка та тренінги з самооцінки. Психологічні тренінги з підвищення самооцінки, курси розвитку емоційної стійкості і самоприйняття допомагають здобувачам справлятися з сумнівами і відчуттям некомпетентності.

Робота з переконаннями. Психологічна допомога, спрямована на зміну обмежувальних переконань, допомагає здобувачам розвивати впевненість і оптимізм у навчальному процесі.

Подолання психологічних бар'єрів є ключовим для ефективного навчання здобувачів у дистанційному форматі. Кожен із зазначених бар'єрів може значно знизити продуктивність і емоційний стан здобувачів. Однак застосування комплексних методів підтримки, таких як організація соціальних контактів, технічна підтримка, психологічне консультування, розвиток мотивації та самоорганізації, здатно значно полегшити процес адаптації до нових умов і забезпечити ефективне навчання.

5.2 Мотивація здобувачів до фізичної активності

Мотивація здобувачів до фізичної активності під час дистанційного навчання є однією з ключових складових фізичного, психічного та емоційного здоров'я. З переходом на дистанційне навчання значна їх частина змушена проводити багато годин, сидячи перед комп'ютерами, що часто призводить до зниження рівня фізичної активності. Створення можливості для здобувачів виконувати фізичні вправи під час занять, зокрема через короткі перерви для розминки, дає змогу зберегти рівень енергії та покращити концентрацію. Під час онлайн-занять викладачі можуть організовувати невеликі фізичні паузи для розслаблення.

Існує безліч мобільних додатків та онлайн-платформ для домашніх тренувань, які можуть забезпечити здобувачів відеоінструкціями для виконання вправ у зручному темпі. Такі додатки дають змогу вибирати рівень складності вправ і створюють інтерфейс для мотивації, наприклад, шляхом ведення статистики та досягнень.

Одна з найбільш ефективних мотиваційних стратегій для здобувачів – це створення онлайн-груп підтримки, де вони можуть обговорювати свої досягнення у сфері фізичної активності, ділитися успіхами та заохочувати один одного. Здобувачі можуть бути мотивовані активніше займатися фізкультурою, коли вони бачать прогрес своїх друзів.

Важливим є також організація змагань або челенджів серед них, де кожен може слідкувати за своїми результатами та порівнювати їх з іншими. Наприклад, челенджі на кількість зроблених кроків за тиждень або на виконання певних вправ можуть створити атмосферу дружнього змагання та додатково стимулювати активність.

Психологічна підтримка є важливим компонентом для подолання бар'єрів до фізичної активності. Здобувачі можуть відчувати тривогу чи стрес через нові умови навчання, тому онлайн-психологічні консультації

можуть допомогти знизити рівень тривожності та надати рекомендації щодо організації здорового способу життя.

Психологи проводять групові тренінги, орієнтуючи здобувачів на здоровий спосіб життя, покращення самооцінки через фізичну активність і розвиток позитивного ставлення до регулярних занять спортом. Крім того, вони допомагають здобувачам знайти індивідуальні мотиваційні стратегії, що сприяють покращенню настрою і енергійності.

Використання елементів гейміфікації може значно підвищити мотивацію здобувачів. Наприклад, можна створювати рейтинги або нараховувати бали за виконані тренування, а також пропонувати різноманітні винагороди за досягнення. Ці елементи допомагають зробити фізичну активність не лише корисною, але й цікавою.

Важливим є також створення програм менторства, де старші здобувачі можуть підтримувати молодших, заохочуючи їх до регулярних фізичних тренувань, обміну досвідом і порадами. Підвищення мотивації до фізичної активності серед здобувачів під час дистанційного навчання є важливим фактором для забезпечення їхнього загального здоров'я і добробуту. Використання технологій, інтеграція фізичних вправ в навчальний процес, підтримка через психологічні консультації, групові ініціативи та гейміфікація – все це є потужними інструментами для стимулювання здобувачів до регулярної фізичної активності [11].

5.3 Форми комунікативних навичок у дистанційному форматі

Формування комунікативних навичок у дистанційному форматі навчання стало надзвичайно важливим аспектом сучасної освіти. З переходом до онлайн-навчання здобувачі стикаються з новими умовами взаємодії, що потребує адаптації традиційних форм комунікації. Важливо розуміти, що дистанційне навчання має як переваги, так і виклики, що

впливають на розвиток комунікативних здібностей, однак із правильною організацією процесу можна ефективно розвивати ці навички навіть у віртуальному середовищі.

Важливим компонентом у традиційному навчанні є невербальні сигнали – міміка, жести, інтонація, які допомагають зрозуміти емоційний стан співрозмовника і налаштувати комунікацію. В дистанційному навчанні цей аспект обмежений, і часто це призводить до труднощів у повному розумінні емоцій співрозмовників, що може знизити ефективність комунікації.

Інтерактивні платформи Google Docs, Slack, Microsoft Teams, дають змогу здобувачам ефективно працювати в групах, обговорювати проєкти, обмінюватися ідеями та створювати колективні документи. Такий формат дає змогу здобувачам розвивати навички співпраці, прийняття рішень та розв'язання проблем у команді. Спільні проєкти допомагають здобувачам з усіх куточків світу взаємодіяти між собою, що стимулює розвиток комунікативних здібностей.

Рольові ігри та симуляції в онлайн-форматі можуть стати чудовими інструментами для розвитку комунікаційних навичок. Наприклад, симуляції переговорів, кризових ситуацій або міжкультурних комунікацій дають здобувачам можливість навчитися вирішувати конфлікти, аргументувати свою позицію, висловлювати та захищати свої ідеї. Такі ігри не лише допомагають їм вдосконалювати навички усного спілкування, а й розвивають критичне мислення, здатність до адаптації у складних ситуаціях.

В умовах дистанційного навчання важливо приділяти увагу розвитку письмових комунікаційних навичок. Здобувачі повинні вміти чітко, зрозуміло та лаконічно висловлювати свої думки в електронних листах, форумах або чатових повідомленнях. Важливою є не лише граматики та

орфографія, а й здатність формулювати свої ідеї так, щоб вони були зрозумілими для інших учасників обговорення.

Одним із важливих аспектів розвитку комунікації є емоційний інтелект, який включає здатність розпізнавати, розуміти та управляти своїми емоціями, а також вміння сприймати емоції інших. Психологічна підтримка через онлайн-консультації, тренінги або групові обговорення допомагає здобувачам розвивати емпатію, стресостійкість та адаптивність у комунікації.

Онлайн-курси на тему емоційного інтелекту можуть допомогти здобувачам краще зрозуміти себе та інших, що позитивно вплине на їхні комунікаційні навички.

Регулярний зворотний зв'язок є невід'ємною частиною розвитку комунікації. Викладачі повинні надавати конструктивні коментарі щодо виступів або письмових робіт здобувачів, що допоможе вдосконалити їхні навички. Важливо, щоб зворотний зв'язок був позитивним, орієнтованим на розвиток і навчання, а не на критику.

У дистанційному навчанні здобувачі часто взаємодіють з одногрупниками з різних країн і культур. Це дає унікальну можливість для розвитку міжкультурної комунікації. Важливо враховувати культурні відмінності в комунікації, навчитися адаптувати своє спілкування залежно від культурних особливостей.

Формування комунікативних навичок у дистанційному навчанні є важливим завданням, яке можна успішно вирішувати за допомогою різноманітних онлайн-інструментів і методик.

Створіть чіткий розклад дня, який включає навчання, відпочинок і фізичну активність. Спілкуйтеся з однокурсниками, щоб ділитися досвідом і підтримувати один одного. Регулярно практикуйте техніки релаксації, наприклад, дихальні вправи або медитацію. Не соромтеся звертатися за допомогою до викладачів чи психологів, якщо відчуваєте складнощі.

Підтримка ментального здоров'я є основою успішного навчання та гарного самопочуття.

Контрольні питання

1 Які основні психологічні бар'єри можуть виникати у здобувачів під час дистанційного навчання?

2 Як віртуальні групи підтримки можуть зменшити відчуття соціальної ізоляції серед здобувачів?

3 Що таке прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном і як вона допомагає боротися зі стресом?

4 Які переваги має впровадження майндфулнес-практик у розпорядок здобувачів?

5 Як можна підвищити мотивацію здобувачів до фізичної активності під час дистанційного навчання?

6 Назвіть приклади гейміфікованих методів, які можуть підвищити мотивацію здобувачів до фізичної активності під час дистанційного навчання.

Лекція 6. ОЦІНКА ЕФЕКТИВOSTІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

План лекції

6.1 Критерії та методи оцінювання.

6.2 Моніторинг та оцінка успішності здобувачів.

6.3 Використання різних форм зворотного зв'язку.

6.1 Критерії та методи оцінювання

Дисципліна «Фізичне виховання» є практичною і розрахована на два роки навчання (I–IV семестри), спрямована на розвиток, а згодом – на вдосконалення фізичних і психофізичних якостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності та повсякденного життя.

Практичні заняття проводяться двічі на тиждень по 2 години, з урахуванням професійної спрямованості та стану здоров'я здобувачів. Здобувачі розподіляються на три навчальні відділення.

Основне – для фізично здорових здобувачів. Спортивного удосконалення – для тих, хто вже володіє високим рівнем фізичної підготовки. Спеціальне – для здобувачів зі спеціальною медичною групою або тимчасово звільнених за станом здоров'я.

Структура оцінювання. Навчальний процес організований за кредитно-модульною системою, де застосовується 100-бальна шкала оцінювання, що відповідає системі ECTS (A, B, C, D, E). Оцінювання відбувається по модулях (по два на семестр). Кожен модуль включає: поточний контроль (ПК) — до 60 балів, модульний контроль (МК) — до 40 балів. Максимальна оцінка за один модуль – 100 балів (таблиця 5).

Таблиця 5

Компоненти оцінювання (для основного та спортивного відділень)

Компонент	Макс. кількість балів
Три нормативи з фізичної підготовки (Н1, Н2, Н3)	45 балів (по 15 балів)
Індивідуальне завдання (ІЗ)	15 балів
Тестування з теорії і методики фізичного виховання (Т)	30 балів
Додаткові бали (ДБ) — участь у спортивних змаганнях, масових заходах, науковій діяльності	10 балів

Здобувачі, звільнені від практичних занять, оцінюються за теоретичними знаннями. Поточний контроль (ПК) – 60 балів = 6 теоретичних завдань (ТЗ1–ТЗ6) – по 10 балів кожне, індивідуальне завдання (ІЗ) – 10 балів, тестування (Т) – 30 балів., (ТЗ + ІЗ). Модульний контроль (МК) — 40 балів (тестування + ІЗ).

Підсумкова семестрова оцінка (ПСО) розраховується як середнє арифметичне двох модульних оцінок. Після цього оцінка за 100-бальною шкалою переводиться в шкалу ECTS (таблиця 6).

Таблиця 6

Визначення назви за державною шкалою (для заліку)	Визначення назви за шкалою ECTS	За 100-бальною шкалою	ECTS оцінка
зараховано	ВІДМІННО – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	90-100	A
	ДУЖЕ ДОБРЕ – вище середнього рівня з кількома помилками	82-89	B
	ДОБРЕ – загалом правильна робота з певною кількістю грубих помилок	75-81	C
	ЗАДОВІЛЬНО – непогано, але зі значною кількістю недоліків	69-74	D
	ДОСТАТНЬО – виконання задовольняє мінімальні критерії	60-68	E
не зараховано	НЕЗАДОВІЛЬНО – потрібно попрацювати перед тим, як отримати залік (без повторного вивчення модуля)	35-59	FX
	НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота (повторне вивчення модуля)	< 35	F

6.2 Моніторинг та оцінювання успішності здобувачів

Моніторинг успішності в дисципліні «Фізичне виховання» — це систематичне спостереження, аналіз і контроль за динамікою фізичного розвитку, рівнем засвоєння навчального матеріалу та досягненням навчальних результатів здобувачами.

Метою моніторингу є: забезпечення об'єктивного оцінювання прогресу здобувачів; виявлення сильних і слабких сторін навчального процесу; формування індивідуальних рекомендацій; стимулювання мотивації до занять фізичною культурою.

Моніторинг здійснюється впродовж усього семестру за такими напрямками:

1 фізична підготовленість – нормативи з фізичної підготовленості (Н1, Н2, Н3);

2 засвоєння теоретичних знань – тестування з теорії та методики фізичного виховання; виконання теоретичних завдань (для спеціального медичного відділення); опанування навчальної літератури.

3 індивідуальні досягнення – виконання індивідуальних завдань (ІЗ); участь у спортивних заходах, науковій і організаційній роботі (нарахування додаткових балів — ДБ) [3].

Оцінка успішності здобувачів реалізується відповідно до 100-бальної шкали.

У групах основної фізичної підготовки та спортивного удосконалення робиться акцент на фізичну підготовленість, участь у спортивних змаганнях, спортивні досягнення. Спеціальні медичні групи та звільнені за станом здоров'я здобувачі акцентуються на засвоєнні теоретичного матеріалу, виконанні теоретичних і індивідуальних завдань згідно зі своїм захворюванням.

Результати моніторингу використовують для формування залікової оцінки, аналізу ефективності методики викладання. Усі результати фіксують в облікових документах, залікових відомостях, залікових книжках, електронній базі даних університету.

Моніторинг та оцінювання успішності у фізичному вихованні – це не просто виставлення балів, а багаторівнева система підтримки навчального процесу. Вона дає змогу адаптувати навантаження до можливостей здобувачів, оцінити ефективність навчальної програми, забезпечити розвиток як фізичних, так і особистісних якостей здобувачів.

6.3 Використання різних форм зворотного зв'язку

Усний індивідуальний зворотний зв'язок надається під час або після виконання вправ: коментарі щодо техніки виконання; поради щодо вдосконалення фізичних якостей, вказівки на помилки.

Усний груповий зворотний зв'язок використовують для аналізу результатів роботи групи: обговорення загального рівня підготовки, акцентування на сильних та слабких сторонах, рекомендації щодо подальших занять.

Письмовий зворотний зв'язок полягає у результаті тестування з теорії та методики, оцінки за модулі та індивідуальні завдання, письмові коментарі до завдань здобувачів (особливо для СМГ).

Електронний зворотний зв'язок – це повідомлення у внутрішніх платформах ЗВО (електронний журнал), зворотний зв'язок через пошту, чати, Google Classroom, Вайбер, Телеграмм тощо, публікація рейтингів, графіків результатів, пояснень до оцінювання.

Самооцінювання і взаємооцінювання проявляється у тому, що здобувачі аналізують власний прогрес (наприклад, за контрольними

нормативами), взаємне оцінювання в парах або групах під час практичних занять.

Використання зворотного зв'язку в спеціальному відділенні – у групах СМГ, де практична діяльність обмежена, зворотний зв'язок ґрунтується на письмових рецензіях на теоретичні завдання, поясненнях результатів тестів, консультаціях щодо індивідуальних завдань.

Контрольні питання

1 Скільки триватиме курс «Фізичне виховання» і скільки разів на тиждень проводяться практичні заняття?

2 На які навчальні відділення розподіляються здобувачі у межах дисципліни?

3 Яка максимальна кількість балів передбачена за один модуль і з яких компонентів вона складається?

4 Яку кількість балів здобувач може отримати за нормативи фізичної підготовки (Н1, Н2, Н3)?

5 Які складові включає поточний контроль і скільки балів він максимально може дати?

6 Які компоненти оцінювання застосовуються для здобувачів спеціального медичного відділення?

7 Як формується підсумкова семестрова оцінка (ПСО)?

8 Який діапазон балів відповідає оцінці «добре» за шкалою ECTS?

9 Чим відрізняється оцінювання здобувачів спеціального медичного відділення від основного?

10 Які види діяльності враховуються при нарахуванні додаткових балів (ДБ)?

Лекція 7. МЕТОДИЧНЕ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

План лекції

7.1 Навчальні програми та курси.

7.3 Спортивні онлайн-змагання.

7.1 Навчальні програми та курси

Якість освіти значною мірою залежить від професійного підходу до розроблення навчальних програм та курсів. В Українському державному університеті залізничного транспорту для дистанційного навчання використовують платформу Moodle.

Moodle (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment) – це популярна відкрито-джерельна платформа для створення онлайн-курсів, яка надає широкий спектр інструментів для організації дистанційного навчання. Moodle використовують університети та навчальні заклади в усьому світі, він є ефективним інструментом для проведення як теоретичних, так і практичних занять [8].

Основні переваги використання Moodle для дистанційного навчання з фізичного виховання.

1 Доступність – здобувачі можуть отримувати навчальні матеріали у будь-який час і з будь-якого місця, що дає змогу поєднувати навчання з іншими видами діяльності.

2 Інтерактивність – платформа підтримує інтерактивні інструменти, які дають змогу організувати не лише теоретичні, але й практичні заняття.

3 Комунікація – інструменти для зв'язку між здобувачами та викладачами, форуми та чати допомагають підтримувати активний контакт і обговорення важливих питань.

4 Оцінювання – автоматизовані тести та завдання дають змогу здійснювати швидке оцінювання результатів навчання.

Інструменти Moodle для організації дистанційного навчання з фізичного виховання.

Створення та завантаження навчальних матеріалів. У Moodle можна створювати різноманітні навчальні ресурси:

1 тексти та документи – викладач може завантажувати лекції, конспекти, таблиці та інші матеріали у вигляді PDF або текстових файлів;

2 відео та презентації – відео з демонстрацією вправ, технік чи теоретичних пояснень є важливою частиною курсу з фізичного виховання. Це можуть бути як готові матеріали, так і записані лекції або практичні заняття;

3 інтерактивні ресурси – використання інтерактивних елементів, таких як вбудовані вправи чи симуляції, дає змогу здобувачам активно взаємодіяти з матеріалом.

Оцінювання та зворотний зв'язок, тести та опитування – у Moodle можна створювати автоматизовані тести для перевірки теоретичних знань здобувачів, зокрема щодо фізіології, гігієни, методики тренувань або основ різних видів спортивних дисциплін

Оцінювання – платформа дає змогу виставляти оцінки за виконання завдань, тести або участь у форумах. Також можливе використання коментарів для надання зворотного зв'язку здобувачам.

Практичні заняття та вправи – навчання з дисципліни «Фізичне виховання» передбачає не лише теоретичні заняття, але й практичні, Moodle використовують і для організації практичних вправ.

Здобувачі можуть записувати та завантажувати відео, на яких демонструють виконання фізичних вправ, а викладач аналізує техніку.

Фізичні вправи вдома – створюються завдання, що включають виконання фізичних вправ, наприклад, виконання комплексу вправ на розтягування чи кардіотренування та надсилається звіт про їх виконання.

Форум і групова робота – важливий елемент платформи, де є можливість комунікації між здобувачами та викладачами. Для курсу з фізичного виховання форум може бути використаний для обговорення тематики здорового способу життя, рекомендацій щодо тренувань, фізичної активності [5].

При груповій роботі здобувачі можуть працювати над спільними проектами або завданнями, що передбачають роботу в групах. Це може бути, наприклад, розроблення програми тренувань для різних вікових груп чи створення презентацій на тему спортивного харчування.

Використання інструментів Moodle для моніторингу прогресу здобувачів дає змогу викладачеві легко відслідковувати активність кожного. Це включає перевірку виконання завдань, тести, участь у форумах.

Поради для успішного використання Moodle у курсах фізичного виховання:

- 1 здобувачі повинні регулярно перевіряти Moodle на наявність нових завдань, оновлень та повідомлень від викладача;
- 2 важливо активно брати участь у дискусіях та обговореннях на форумах, а також ділитися досвідом та ідеями;
- 3 здобувачі повинні сумлінно виконувати практичні завдання та відправляти звіти у вигляді відео або текстових описів;
- 4 важливо отримувати зворотний зв'язок від викладача та корегувати свої помилки на основі отриманих коментарів.

Moodle є потужним інструментом для організації дистанційного навчання з фізичного виховання. За допомогою цієї платформи можна не тільки ефективно проводити теоретичні заняття, але й організовувати практичні вправи, які сприяють покращенню фізичної форми здобувачів.

Використання інтерактивних та мультимедійних елементів робить навчання цікавим і доступним. Важливо, щоб здобувачі активно використовували всі інструменти платформи та брали участь у навчальному процесі, що дасть змогу отримати максимальний ефект від дистанційного навчання з фізичного виховання.

7.2 Спортивні онлайн-змагання

Організація спортивних онлайн-змагань є важливим елементом підтримки фізичної активності здобувачів під час дистанційного навчання. Це сприяє формуванню здорового способу життя, розвитку командного духу, зниженню стресу та підвищенню загальної мотивації до навчання. Дистанційний формат таких змагань дає змогу адаптувати традиційні види спортивної діяльності до умов онлайн-середовища. Якщо порівнювати онлайн-змагання з традиційними змаганнями, то вони мають деякі відмінності, наприклад менша емоційна насиченість та мотивація, перебування безпосередньо на змаганнях або підтримка глядачів на місці є важливою частиною традиційного спорту. Спостереження за змаганнями онлайн, хоч і захопливе, не дає того ж емоційного ефекту, як перебування на спортивних аренах. Для деяких учасників відсутність підтримки з боку глядачів може знижувати рівень мотивації та емоційного залучення в процес.

Психологічний аспект – на традиційних спортивних змаганнях взаємодія з іншими спортсменами, реальний контакт з командою та суперниками часто мотивує до кращих результатів. В онлайн-змаганнях цей аспект відсутній, що може вплинути на результати, особливо у командних дисциплінах, але в умовах, коли традиційні види змагань неможливі, формат онлайн-змагань стає ефективним інструментом залучення здобувачів до фізичної активності та урізноманітнення дозвілля.

Основні принципи організації онлайн-змагань – доступність, забезпечення участі всіх здобувачів, незалежно від місця знаходження чи технічних можливостей, урахування різних рівнів фізичної підготовленості учасників. Різноманітність – включення різних видів спортивних активностей, які можна реалізувати онлайн (фітнес-челенджі, кібертурніри, індивідуальні вправи з демонстрацією результатів, елементи спортивних ігор тощо).

Мотивація та залученість – забезпечення інтерактивності та створення системи нагород (сертифікати, віртуальні медалі, бонуси для навчання, грошова винагорода).

Приклади форматів спортивних онлайн-змагань.

1 Фітнес-челенджі: виконання серії вправ на час або кількість повторень (планка, віджимання, присідання).

2 Кіберспортивні турніри: турніри з популярних відеоігор (Dota 2, FIFA, CS:GO).

3 Онлайн-забіги, велозаїзди, оздоровчу ходьбу проводять за допомогою мобільних додатків для бігу та велосипеда, де фіксується дистанція та час подолання.

4 Онлайн-змагання з елементами різних видів спорту: в якості змагальної вправи використовують елементи спортивних ігор, такі як набивання футбольного м'яча, кидки баскетбольного м'яча у кошик, передавання волейбольного м'яча у стіни.

Для успішного проведення спортивних заходів онлайн заздалегідь створюють відеоуроки або методичні матеріали, що допомагають здобувачам підготуватися, створюють інтерактивні групи для обговорення та підтримки учасників, забезпечують прозорість оцінювання, створюють суддівські колегії чи використовують автоматизовані системи підрахунку результатів.

При переході до онлайн-змагань і використанні новітніх технологій виникають кілька етичних питань, які потребують уваги для забезпечення справедливості та безпеки учасників.

Чесність та маніпуляції з результатами – в онлайн-змаганнях є ризик використання програмного забезпечення для маніпуляцій з результатами. Наприклад, учасники можуть використовувати програми, які корегують результат у спортивних змаганнях та підвищують їхні шанси на перемогу.

Порушення правил – недостатній контроль з боку організаторів може призвести до того, що учасники будуть використовувати несправедливі стратегії, неправильну техніку виконання вправ або засоби для досягнення переваги.

Технічна нерівність – оскільки для участі в спортивних онлайн-змаганнях потрібно мати доступ до інтернету та певного обладнання, є ризик, що не всі учасники матимуть рівні умови. Деякі спортсмени можуть мати більш потужне обладнання або краще інтернет-з'єднання, що може дати їм перевагу в змаганнях, але організатори таких змагань готові впроваджувати механізми для боротьби з шахрайством, збереження рівних умов для всіх учасників, тому онлайн-змагання є ефективним інструментом підтримки фізичної активності здобувачів. Вони сприяють зміцненню здоров'я, розвитку комунікаційних навичок та забезпечують інтеграцію здобувачів у навчальний процес. Організація таких заходів вимагає підготовки, креативності та технічної підтримки, але результати цілком виправдовують зусилля.

Дистанційне навчання з фізичного виховання як складової якісної освіти включає впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у фізичне виховання та відкриває нові можливості для розвитку рухової активності, формуванню здорового способу життя та забезпечує безперервний навчальний процес в умовах віддаленого доступу. Дистанційне фізичне виховання, за умови правильного планування та

педагогічної підтримки, може бути ефективною формою організації навчання. Основними перевагами такого підходу є гнучкість у виборі часу та місця занять, доступ до різноманітних відео- та методичних матеріалів, можливість індивідуалізації навантаження та самостійного контролю за прогресом.

Разом із тим, виявлено низку проблем, які потребують подальшого вирішення: обмежені можливості контролю за правильністю виконання вправ, недостатній рівень мотивації у здобувачів освіти, а також технічні та організаційні труднощі, пов'язані з забезпеченням доступу до цифрових платформ.

Дистанційне навчання з фізичного виховання може і має бути інтегрованим компонентом сучасної системи якісної освіти, особливо у контексті викликів, пов'язаних із пандемією, воєнним станом або іншими форс-мажорними обставинами. Для досягнення високої ефективності цього формату необхідно вдосконалювати методики онлайн-викладання, підвищувати цифрову грамотність учасників освітнього процесу та забезпечувати мотиваційну підтримку учнів.

Отже, дистанційне фізичне виховання є перспективним напрямом розвитку освіти, здатним забезпечити як фізичну активність, так і реалізацію освітніх цілей у нових умовах цифрового суспільства.

Контрольні питання

1 Які інтерактивні методи навчання вам здаються найбільш ефективними в дистанційному форматі?

2 Як ви можете застосувати технології для мотивації здобувачів до регулярних фізичних занять?

3 Як можна адаптувати спортивні вправи для виконання вдома?

4 Яку платформу використовують для дистанційного навчання в УкрДУЗТ?

5 Які цифрові інструменти має платформа Moodle?

6 Назвіть поради для успішного використання платформи Moodle?

7 Наведіть приклади спортивних онлайн-змагань.

8 Які переваги та недоліки мають спортивні онлайн-змагання порівняно з традиційними офлайн-змаганнями?

9 Які етичні питання можуть виникати під час проведення спортивних онлайн-змагань, зокрема щодо чесності та рівності умов для всіх учасників?

10 Що таке фітнес-челенджі?

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1 Апанасенко Г. Л., Белоглазов В. І. Основи загальної фізичної підготовки та тренування. Київ: Здоров'я, 2017. 248 с.

2 Воробйова Т. В. Формування здорового способу життя засобами дистанційного фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 1 (57). С. 40–45.

3 Воронова В. В. Оцінювання і моніторинг фізичної підготовленості студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 1 (45). С. 112–117.

4 Колесник О. М. Цифрові технології у фізичному вихованні студентів в умовах дистанційного навчання. *Педагогіка та психологія*. 2022. № 3. С. 44–49.

5 Лісовська О. С. Психологічні особливості формування навчальної мотивації студентів в умовах дистанційної освіти. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2020. № 3. С. 65–71.

6 Муковозов В. М. Сучасні підходи до розвитку фізичних якостей молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 2. С. 34–38.

7 Назаренко Л. Г. Фізичне виховання і здоров'я людини: навч. посіб. Тернопіль: Астон, 2020. 312 с.

8 Поліщук В. О. Використання платформи Moodle у викладанні дисциплін фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 13. С. 132–136.

9 Проценко Т. В. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання: виклики та рішення. *Молодий вчений*. 2021. № 10. С. 91–95.

10 Ткачук С. О. Самостійні заняття фізичними вправами як засіб формування здорового способу життя студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 4(25). С. 127–132.

11 Шевченко О. М. Психолого-педагогічні аспекти дистанційного навчання в період воєнного стану. *Освіта і суспільство*. 2023. № 2. С. 28–34.

12 XuetangX, SWAYAM, BYJU's: міжнародні платформи для онлайн-навчання. Освітній огляд. 2023. URL: <https://globaledu.info>.

І. О. Сапегіна, С. С. Довженко, Т. І. Дорофєєва

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ЯК КОМПОНЕНТ СИСТЕМИ ЯКІСНОЇ ОСВІТИ

Конспект лекцій

Відповідальний за випуск Довженко С. С.

Редактор Ібрагімова Н. В.

Підписано до друку 04.06.2025 р.

Умовн. друк. арк. 4,0. Тираж . Замовлення № .

Видавець та виготовлювач Український державний університет
залізничного транспорту,
61050, Харків-50, майдан Фейєрбаха, 7.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6100 від 21.03.2018 р.