

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ДИСТАНЦІЙНИХ (ЦИФРОВИХ) ТЕХНОЛОГІЙ

Рухова активність є одним з обов'язкових компонентів здорового способу життя. Вона не тільки дозволяє підтримувати зовнішній вигляд людини, але й суттєво позначається та емоційному стані та розумовому розвитку особистості. Зазвичай в шкільні та студентські роки найбільш розповсюдженою формою рухової активності є заняття фізичною культурою. Остання є «невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця» [2], прищеплює позитивне ставлення до фізичної активності, прояснює її важливість для психологічного самопочуття та загальної працеспроможності студентів, формує звичку до систематичних занять. Метою занять фізичною культурою у ЗВО є не тільки розвиток та задоволення потреб здобувачів освіти в руховій активності, але й «створення мотиваційних установок, допомога у виборі форм занять для повноцінної самореалізації особистості» [там само].

Водночас останні два роки поставили перед багатьма викладачами фізичної культури низку викликів. Дистанційний або змішаний формат навчання, який став наслідком світової пандемії й унеможливив звичне навчання, примусив їх шукати нові форми та техніки організації занять, опанувати новітні цифрові технології тощо. Вдвічі актуальним такі пошуки є через зменшення можливостей для регулярної фізичної активності (періодичні локдауни, тимчасові закриття або обмеження відвідування басейнів, тренажерних залів, спортивних секцій). Подібні доречні карантинні обмеження посилюють «сидячий» спосіб життя сучасної особистості, сприяє розвитку гіподинамії, спричинює збільшення кількості людей, хворих на серцево-судинні захворювання, діабет, розлади ендокринної системи. Крім того, низький рівень фізичної активності здобувачів освіти може посилювати негативні психологічні тенденції – збільшувати рівень психологічної напруги та/або стресу, посилювати прояви ситуативної і особистісної тривожності, загострювати агресивність. Саме тому гостро постає питання вдосконалення організації занять фізичною культурою у закладах вищої освіти через активне впровадження в навчальний процес цифрових інструментів та технологій.

В Українському державному університеті залізничного транспорту для забезпечення повноцінної дистанційної взаємодії між викладачем та здобувачами освіти активно використовують сервіс відеоконференцій Zoom (для взаємодії в синхронному режимі), та систему управління навчанням Moodle, яка призначена для організації й управління асинхронним освітнім процесом у хмарному середовищі з використанням цифрових інструментів і технологій. Зручний й зрозумілий інтерфейс останньої не вимагає спеціальних навичок від викладачів та здобувачів освіти. Система управління навчанням Moodle дозволяє розмішувати весь комплекс навчально-методичних матеріалів (силабус, методичні рекомендації, список рекомендованих ресурсів та джерел), практичних додатків та мультимедійних матеріалів до основного теоретичного курсу, чітко окреслювати організаційні моменти (розклад занять та консультацій, посилання на відео зустріч, терміни складання проміжного та підсумкового контролю тощо), застосовувати різноманітні інструменти для контролю виконаних завдань тощо.

Організація та проведення занять фізичною культурою у дистанційному режимі має певні обмеження. Крім традиційних недоліків як-то: відсутність необхідних технічних засобів та/ або програмного забезпечення, нестабільність інтернет-з'єднання, значних витрат часу на розробку повноцінного контенту для дистанційних курсів, відсутності безпосереднього спілкування та зворотного зв'язку між викладачами та здобувачами освіти, необхідності підвищувати рівень мотивації останніх, є обмеження, які стосуються виключно особливостей організації занять фізичною культурою.

До таких слід віднести невеличку площу приміщень в домашніх умовах, що унеможливує використання традиційних видів рухової активності, спрямованих на підтримку належної фізичної форми (наприклад виконання вправ із спортивним обладнанням чи інвентарем, біг, стрибки тощо). Їх можна замінити на комплекси вправ ранкової гімнастики, різноманітні «Руханки», вправи із використанням гімнастичного килимка, м'яча, тижневі комплекси вправ для різних груп м'язів, колові тренування із силової підготовки, йогу, пілатес тощо. Якщо викладач не має можливості самостійно записати власні відеоуроки, можна використати вже наявні матеріали, розміщені на відеохостингу YouTube.

Також викликає ускладнення звітування здобувачами освіти про виконання тих чи інших практичних завдань/ вправ. Не завжди здобувачі освіти мають можливість виконання запропонованих видів рухової активності в синхронному режимі й потребують створення запису, який підтвердить факт

виконання ними вправ та свідчитиме про їхню якість. З такою метою можна використовувати як простий відеозапис, що зберігається у форматі *.mp4, так і додаток Screencasts / videoseen capture, який дозволяє робити цифровий відеозапис інформації з екрану, або демонструвати виконання вправ у режимі реального часу через застосунок для мобільного телефону ScreamStream.

Таким чином, головна особливість організації занять фізичною культурою у закладах вищої освіти з використанням дистанційних (цифрових) технологій полягає в тому, що 1) співвідношення теоретичний матеріал / практичні вправи та рухова активність суттєво змінюється на користь перших; 2) підсумкова оцінка за курс залежить не тільки від рівня реальної фізичної підготовки, але й від наявних знань (тестові завдання); 3) перерозподілу видів та форм фізичної активності (до більшого використання тих, які не потребують спеціального обладнання та простору); 4) підбору цифрових засобів контролю виконання практичних вправ (комп'ютерні додатки та мобільні застосунки).

Список використаних джерел

1. Прокопенко Ю.С. Використання цифрових інструментів при вивченні фізичного виховання та спортивних дисциплін під час дистанційного і змішаного навчання. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/conferences/article/download/11193/10498> (дата звернення 15.10.2021)

2. Дистанційне навчання з фізичної культури як компонент системи сучасної освіти. URL: <https://vseosvita.ua/library/distancijne-navcanna-z-fizicnoi-kulturi-ak-komponent-sistemi-sucasnoi-osviti-399164.html> (дата звернення 15.10.2021)

3. Гейтенко В.В., Сорокін Ю.С. Організаційно-педагогічні умови дистанційних технологій навчання зі студентами спеціальності «Фізична культура і спорт». URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/29/part_1/20.pdf (дата звернення 15.10.2021)