

*Журавльов С. О., Кондратович А. Б., Кривенда В. С.
Національний технічний університет України
«КПІ ім. Ігоря Сікорського», Київ, Україна*

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

В зв'язку з заходами по боротьбі з розповсюдженням короно-вірусу, освітня система зіткнулася з необхідністю проводити навчальну роботу в дистанційному режимі. Викладачі всіх рівнів освіти роблять всі зусилля для того, щоб не знизити якість навчально-виховного процесу при дистанційному навчанні у сфері вищої освіти. Актуальною ця робота була також і для фахівців, фізичної культури і спорту. Вузівські викладачі (тренери) фізичної культури працюють над пошуком шляхів вирішення проблеми підвищення ефективності навчально-виховного процесу на заняттях з фізичної культури, незважаючи на складності освітньої діяльності в умовах обмежувальних заходів на сучасному етапі.

За останні роки дослідження вчених в цій галузі ще раз підкреслюють важливість проведення досліджень цього напрямку.

Що до значення якісної освіти, в сфері фізичної культури в дистанційних умовах навчання присвячені роботи ряду зарубіжних науковців: Г. Рамбле, Р. Деллінг, Д. Кіган, М. А. Кларк Сімонсон, М. Мур, М. Томпсон ін. та вітчизняними, науковцями: А. Хуторський О. Андрєєв, І. Козубовська, Г. Козлакова, Є. Полат В. Олійник.

Удосконалення навчальної діяльності на основі впровадження дистанційного навчання досить широко і в різних аспектах досліджується в педагогіці (К. Merton, 1997; А. Tsusino, 1996; АА Поляков, 1996; М.Є. Дураном, 1997; С.М. Абрамов, 2003 ; Е.П. Яхина, 2004; М.П. Тельтовская, 2003; В.Х. Шнайдер, 2002 і ін.). Однак ці дослідження проводилися переважно для підвищення профільної професійної підготовки студентів. Проблемі дослідження дистанційного навчання ВНЗ приділяється багато уваги, особливо в зв'язку з підготовкою та введенням стандартів третього покоління. Але в них не знайшла відображення специфіка підвищення якості формування знань і мотивації в фізкультурно-спортивній сфері. Їх роботи не зачіпають специфіку оволодіння студентами теоретичними знаннями з курсу «Фізична культура» в вишах. Зазначене є ще одним аргументом актуальності теми нашого дослідження.

Об'єкт дослідження-система навчальної діяльності з дисципліни «Фізична культура» студентів вузів.

Предмет дослідження: проектування дистанційного навчання студентів вишів в навчальному процесі з основ знань з теорії фізичного виховання в рамках навчальної дисципліни «Фізична культура».

Мета дослідження: підвищення якості фізкультурної освіти за допомогою теоретичного обґрунтування і технологічного забезпечення проектування засобів і методів дистанційного навчання в процесі самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів із засвоєння теоретичного розділу програми «Фізична культура».

Наукова новизна даного дослідження полягає в узагальненні наукової інформації з питань впливу дистанційного навчання на фізичне виховання студентів ВОЗ.

В умовах переходу на дистанційне навчання виникають нові проблеми, а також з'являються питання, на які необхідно знайти відповіді. У такій ситуації система освіти знаходиться вперше, не можна скористатися досвідом і інших країн. Досконало невідомо, як зміна умов навчання, вплине на здоров'я студентів і на їхні здоров'язберегаючі функції?

При переході на дистанційне навчання оцінка цих умов необхідна. Треба зазначити, що в ситуації непередбачених зовнішніх загроз дистанційна форма навчання стала єдиною можливою та необхідною для збереження цілісності та функціонування освітнього

процесу. Все це, в свою чергу, буде знижувати освітні ризики, в тому числі ризики появи і розвитку захворювань.

Перехід на дистанційне навчання студентів характеризується підвищенням часу проведення за комп'ютером, що ніяк не може позитивно впливати на їх фізичний стан. Статичний спосіб життя і низький рівень фізичної активності негативно впливають на їхнє здоров'я, благополуччя і якість життя, а самоізоляція викликає додатковий стрес і ставить під загрозу психічне здоров'я молоді.

Важливим напрямком діяльності вузів в області забезпечення якості освіти є контроль стану здоров'я учнів, профілактика захворювань і формування здорового способу життя. Як виконати ці завдання в умовах дистанційного навчання та обмежувальних заходів. Аналіз науково-методичної літератури підтверджує актуальність реалізації програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу і визначає напрямок дослідження.

Процес вимірювання та оцінки якості здоров'я складний і неоднозначний, вимагає особливої організації і комплексного підходу. Треба відзначити, що у виші навчаються студенти з ослабленим здоров'ям, а також з обмеженими можливостями здоров'я та інваліди, що вимагає особливої уваги, інших методів взаємодії, індивідуальних підходів, розробки індивідуальних траєкторій навчання і підтримки здоров'я.

В умовах карантину навчальний процес відбувається в онлайн-режимі. Враховуючи таку ситуацію, колектив кафедр фізичного виховання і спортивного вдосконалення підготував умови для дистанційного навчання для студентів 1-2 курсів університету, включаючи теоретичний та практичний блоки.

У зв'язку з вищесказаним, метою даного дослідження було вивчення ключових проблем студентської молоді в зв'язку з організацією освітнього процесу з дисципліни «Фізична культура» в форматі дистанційного навчання.

При розробці нових форм роботи були враховані сучасні теорії навчання і виховання, проаналізовані інтерактивні і соціоігрові методи роботи зі студентами.

Для вирішення поставленої мети авторами була розроблена анкета для студентів, спрямована на виявлення проблем, з якими вони стикаються в процесі реалізації дистанційного навчання з дисципліни «Фізична культура».

Для визначення раціональних змісту та обсягів фізичних навантажень необхідно визначити рівень рухової активності студентів, оскільки від цього буде залежати індивідуальна спрямованість оздоровчого тренування. Для цього нами було проведено анкетування студентів, які відповіли на запитання по фізичній активності під час дистанційної освіти. В анкетуванні взяло участь 450 студентів (дівчата і юнаки) у віці від 17 років до 20 років.

Студентам було запропоновано відповісти на наступні питання:

– Труднощі з якими вам довелось зустрітись при виконанні завдань з дисципліни «Фізичної культури»?

– Чи готові ви виконувати фізичні вправи по відеоконференції в груповій формі в призначений час?

– Які вправи ви б хотіли виконувати, але в умовах самоізоляції це неможливо?

– Ваші пропозиції щодо реалізації даної дисципліни в умовах самоізоляції.

– Отримані дані проаналізовані і представлені в результатах дослідження.

Результати досліджень: Як і технічні, так і проблеми нестачі часу, вийшли на перше місце серед перерахованих. Це пов'язано з тим, що на дистанційне навчання переведені всі дисципліни, тому у студентів йде досить багато часу на читання лекцій, виконання практичних завдань, вирішення тестів. Тоді як при очному навчанні студентам було навчатися набагато легше і часу витрачалось також значно менше.

До особистісних проблем автори віднесли сором'язливість, зовнішній вигляд і інші проблеми. Тут доцільно наголосити, що сучасні телефони оснащені здатністю записувати відео, і звичайно, виконуючи певну вправу, студент може перебувати не зовсім в ефектній позі, що нерідко призводить до насмішок з боку одногрупників.

Також нами був розглянутий і організований другий варіант реалізації дисципліни «Фізична культура» в умовах самоізоляції, а саме: дистанційно-індивідуальна робота. Тут нами переслідувалася мета - підтримка рухової активності в умовах самоізоляції.

Для розробки програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів важливо визначити їх рівень фізичного стану, оскільки від цього буде залежати індивідуальна спрямованість оздоровчих тренувань. Фізичний стан розглянуто як сукупність показників соматичного здоров'я, функціональних можливостей, фізичного розвитку, фізичної підготовленості молоді.

Результати дослідження свідчать, що більшість респондентів мають низький рівень рухової активності (58%).

Високий рівень рухової активності, що забезпечує фізіологічну норму людини, демонструють лише 15% студентів. Спостерігається тенденція збільшення осіб з низькою кількістю на старших курсах навчання. Кількість дівчат з низьким рівнем рухової активності на 18,5% більше, ніж чоловіків.

Показники фізичного розвитку студентів в цілому знаходяться в межах вікових норм, в процесі навчання практично не змінюються, що обумовлено фізіологічними механізмами вікового періоду. Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості студентів свідчить про переважно низький рівень з оцінками «задовільно» і «незадовільно» відповідно до вимог навчальної програми. Гірший стан виявлено у розвитку витривалості, сили і швидкості, дещо краще розвинені спритність і гнучкість. Програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів під час дистанційного навчання в ЗВО здійснюється на основі алгоритму, який передбачає такі послідовні дії:

1. Раціональний зміст рухової активності, пульсові режими фізичних навантажень розраховують на основі віку, показників ЧСС і рівня фізичного стану студентів.

2. Самостійна рухова активність, підвищення особистісного рівня фізичного стану. Пропонується записати відео-тренування з метою підвищення рухової активності і в якості звітності пропонувати студентам відеозвіт виконання на щотижневій основі.

Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дозволяє визначити не тільки мінімальні і максимальні величини фізичних навантажень, але і створює передумови для переходу від практики самостійних стихійних занять до ефективного управління оздоровчим процесом на основі розроблених режимів рухової активності.

При вирішенні дослідницьких завдань також активно застосовувалася система електронного навчання «Moodle». На нашу думку, це найбільш оптимальна дистанційна система навчання, що дозволяє студентам в короткі терміни освоїти необхідний і компактний навчальний матеріал з теорії та методики фізичної культури.

Під час нашого дослідження використовувалася автоматизована інтерактивна система тестування, В комп'ютер закладалися тести з варіантами відповідей на них (правильний - один або кілька).

Фото та відеозвіти з виконання вправ, тестові завдання, робота з теоретичними матеріалами, є пріоритетними в роботі зі студентами та дозволяють здійснювати постійне спостереження за станом їхнього здоров'я.

В даний час на теоретичний розділ дисципліни «Фізична культура» у вищій виділено явно недостатньо часу для якісного оволодіння досліджуваним матеріалом. Про це свідчать результати тестування знань студентів на початковому етапі нашого дослідження.

У зв'язку з цим, працюючи за даною програмою, особливу увагу слід приділити організації самостійної роботи студентів.

Висновки: Вивчення теоретичного розділу дисципліни навчального плану «Фізична культура» на основі принципів дистанційного навчання дозволяє істотно підвищити пізнавальний інтерес студентів, проявити більшу активність в процесі навчальної діяльності, підвищити якість освоєння студентами теоретичного розділу навчальної програми, доповненого засобами і методами дистанційного навчання, а найголовніше - дозволило сформувати більш міцні знання.

Робота на ПК з будь-якого зручного місця, з віддаленими освітніми ресурсами, буде якісніше підвищувати розумову діяльність студентів, розвивати їх оперативне мислення, збільшувати пам'ять, дасть можливість виконувати надані завдання самостійно, а також приймати всі важливі рішення самостійно без втручання викладачів.

Використовуючи різноманітні методи дистанційного навчання в своїй роботі, викладач усвідомлює свою роль і реалізує свою мету активізації ролі студента в освітній освіті (у виборі різних методів, представлених форм і швидкості освоєння отриманих знань); також надає студентові доступ до освітніх знань, історичних і наукових досягнень в галузі фізичної культури і спорту. Всі дистанційні форми навчання багато в чому спрощують процес особистісної комунікації, і особливо вирішують проблеми психологічного характеру, притаманні спілкуванню між студентом і викладачем. І хотілося б відзначити, що студент, який перебуває вдома у звичній обстановці на дистанційному навчанні, має можливість працювати і спілкуватися з викладачами і однолітками, де б ті не знаходились.

Час дистанційної освіти можна використовувати для формування певних спортивно-ціннісних орієнтирів, які необхідні для самореалізації особистості. Це означає, що на момент дистанційної форми освіти дисципліна «Фізична культура» знаходить своє вираження у формуванні теоретичних знань і світоглядних позицій у студентів.