

**ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК**

Жлобо Тетяна Михайлівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології
та методики фізичного виховання
Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(м.Чернігів, Україна)

Жлобо Валерій Олегович,
аспірант кафедри педагогіки, психології
та методики фізичного виховання
Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(м.Чернігів, Україна)

Гусак Євгенія Сергіївна
магістрантка факультету фізичного виховання
Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

На сучасному етапі становлення вітчизняної освітньої системи, фізичне виховання студентської молоді вимагає підвищення ефективності. Це пов'язане не лише із завданням покращення якості освіти, але й із загальним погіршенням стану здоров'я та рухової підготовленості студентів, недостатньою гуманістичною і професійною спрямованістю фізичного виховання, зниженням мотивації до занять фізичними вправами [4].

На сьогодні, як відомо, Всесвітньою організацією здоров'яохорони оголошено пандемію у зв'язку з коронавірусною інфекцією, яка охопила весь світ. Під час епідемії вводиться режим карантину, або самоізоляції, для попередження поширення захворювання.

В умовах епідемії майже усі підприємства перейшли на віддалену роботу. В освіті також було передбачено дистанційне навчання. Але слід враховувати специфіку предметів. Саме фізичне виховання потребує певного підходу.

Під дистанційними технологіями навчання розуміють електронні засоби і способи передачі цифрової інформації (або даних) навчального призначення між учасниками навчального процесу (студент, викладач, ЗВО) у віртуальному освітньому середовищі [2].

Освітнім віртуальним середовищем виступає сьогодні інтернет, який є єдиним інформаційним середовищем з вільним доступом. На сьогодні існують дві часові форми передачі електронної інформації в інтернеті: online – комунікація "в реальному часі", offline- комунікація "не в реальному часі".

Відповідно дистанційні технології навчання поділяються на online–технологію навчання і offline- технологію навчання. Прикладом першої є відео-інтернет-конференц-зв'язок, а другої – чат чи електронна пошта [5].

Дистанційні технології дали змогу проводити заняття з фізичного виховання студенток, як online так і offline. Адже в умовах пандемії рухова активність стає ще більш актуальною для збереження здоров'я студенток.

Саме здоров'я є одним із головних компонентів людського капіталу і в сукупності з рядом інших факторів визначає не лише можливості окремого індивіда, але і потенціал країни, становить основу її економічного та духовного розвитку. Саме від способу життя людини залежить стан її здоров'я в майбутньому [3].

Під час карантину студентки ведуть малорухомих спосіб життя. Сидячий спосіб життя і низький рівень рухової активності може викликати додатковий стрес і негативно впливати на психічне здоров'я студенток, що в результаті може спричинити гіпокінезію.

Одним із пріоритетним напрямком підвищення ефективності процесу фізичного виховання під час дистанційного навчання є застосування сучасних фітнес технологій. Найпростішим у застосуванні і, в той же час, ефективним для студенток є функціональний фітнес.

Під час занять функціональним фітнесом включаються у роботу абсолютно всі групи м'язів, включаючи глибокі, які відповідають за стійкість, рівновагу і красу кожного руху. Даний тип тренінгу дозволяє розвинути всі рухові якості людини (витривалість, гнучкість, координацію, спритність і м'язову силу). Також покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи та працездатність.

Базовими вправами, які використовуються у функціональному тренуванні є: присіди, випади, різноманітні стрибкові вправи, вправи на балансуєчих поверхнях, підтягування, біг, аеробні вправи та ін.

В результаті аналізу літературних джерел визначено особливості використання функціонального фітнесу: - це тренування, при якому використовуються тільки ті природні рухи і навантаження, з якими людина стикається щодня. Ті рухи, які, вимагають функціональної сили, гнучкості, рівноваги і координації; - відсутність зайвої напруги в суглобах, хребті, що зменшує ймовірність травм, пов'язаних з неприродним положенням частин тіла під час фізичного навантаження; - особлива увага приділяється вправам з вагою власного тіла; - висока результативність тренувань досягається завдяки рівномірному розподілу навантаження та гармонійному розвитку всього тіла; - вправи підбираються так, щоб задіяти велику кількість м'язів-стабілізаторів, які на інших заняттях незадіяні, або працюють не ефективно; - значний арсенал вправ та практично не обмежена кількість їх модифікації та комбінації, надає можливість підібрати необхідні рухи відповідно до завдань тренування та фізичної підготовленості студенток; - можливість комбінувати функціональні вправи з іншими програмами тренувань, так підвищується ефективність стандартних занять [1].

Нами розроблено зміст занять з функціонального фітнесу для студенток під час дистанційного навчання, який можна змінювати та варіювати в залежності від наявного інвентаря, поставлених задач заняття та форм його проведення.

За допомогою дистанційного навчання з фізичного виховання є можливість посилити зворотній зв'язок та урізноманітнити форми онлайн-комунікації із здобувачами освіти. Дистанційне навчання надає можливість оптимізувати освітній процес і створити індивідуальну карту фізичного, інтелектуального розвитку студенток, активізує процеси пізнання, їх самореалізації. Але дистанційне навчання не зможе в повному обсязі замінити традиційну практичну форму розвитку рухових якостей та розвитку здоров'я студенток.

Список літератури

1. Гусак Є.С., Жлобо Т.М. *Особливості застосування функціонального фітнесу у фізичному вихованні студентської молоді. Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання (тези доповідей).* Чернігів. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, 2018 (2). – С. 17-20.

2. Кудін А.П. *Інформаційно-комунікаційні технології в навчанні.* Луцьк. СПД Гадяк Ж.В., "Волиньполіграф" тм, 2012. 415 с.

3. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. *Формування здорового способу життя. Навчальний посібник.* Київ. Леся, 2013. 160 с.

4. Редько Т.М. *Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти.* Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія. Педагогічні науки. Чернігів. ЧНПУ, 2015. Вип. 124. С.45-48.

5. Тимошенко О.В. *Особливості організації дистанційної форми навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України.* Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(2). С. 237-242. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118\(2\)_60](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118(2)_60).