

# ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР

*Щепотіна Наталія, Столярик Владислав, Слободянюк Віктор*

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** Стаття присвячена обґрунтуванню особливостей проведення занять з теорії і методики викладання спортивних ігор за розділом «Волейбол» у здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт в умовах пандемії Covid-19. Представлено результати опитування студентів щодо окремих аспектів впровадження елементів дистанційного навчання.

**Ключові слова:** дистанційне навчання, підготовка фахівців, фізична культура і спорт, спортивні ігри, волейбол.

**Актуальність теми дослідження.** В умовах карантинних обмежень, зумовлених пандемією Covid-19, вітчизняна система вищої освіти зіткнулася з викликами переходу від традиційного очного формату до дистанційної та змішаної форм навчання [1, 2]. Особливо гостро окреслена проблема стосувалася підготовки фахівців практично спрямованих спеціальностей, зокрема, фізкультурно-спортивного напрямку, на що вказують ряд досліджень [4, 6 та ін.]. Освітні програми за такими спеціальностями передбачають формування у здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра фахових компетентностей і програмних результатів навчання, що безпосередньо пов'язані з набуттям практичних навичок вчителя фізичної культури та тренера в обраному виді спорту. Це здійснюється в процесі вивчення цілого ряду обов'язкових дисциплін циклу професійної підготовки, зокрема, теорії і методики викладання спортивних ігор.

**Мета дослідження** – обґрунтувати особливості проведення занять з теорії і методики викладання спортивних ігор за розділом «Волейбол» у здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт в умовах пандемії Covid-19.

**Результати досліджень.** Частина занять з волейболу в рамках вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» була проведена очно на спортивних майданчиках на свіжому повітрі або в спортивній залі з дотриманням протиепідемічних вимог і була присвячена практичній складовій дисципліни – оволодінню студентами методикою початкового навчання техніки і тактики гри у волейбол, формуванню рухових умінь і навичок виконання технічних прийомів гри, вивченню методики суддівства тощо.

Під час дистанційного он-лайн формату розглядалися теоретичні аспекти програмного матеріалу [5] з використанням мультимедійних презентацій, відеофрагментів, схем та анімацій, здійснювалося усне опитування, тестування. Для урізноманітнення дистанційних занять із використанням інтерактивних методів здобувачам пропонувалося в режимі спільного доступу до текстового

документу створити кросворд на волейбольну тематику, назвати волейбольні клуби та гравців, які в них грають, використовуючи коментарі під запропонованим завданням тощо. В якості зворотного зв'язку студенти надсилали відеоролики, на яких вони виконували різноманітні вправи.

Проведене серед 56 здобувачів опитування [3] показало, що вивчений курс збагатив їхні знання за розділом «Волейбол», на що вказали 91,1 % опитаних. Інші 8,9 % респондентів обрали варіант «Частково збагатив» і таким чином серед студентів не було тих, хто обрав варіант «Не збагатив». Переважна більшість респондентів відзначили достатню забезпеченість навчальними матеріалами на он-лайн платформах (92,8 %) і оптимальний обсяг самостійної роботи (96,4 %).

За результатами самооцінки студентами рівня теоретичних знань з розділу «Волейбол» дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» 26,8 % респондентів відзначили у себе високий рівень, 33,9 % – вище середнього, 39,3 % – середній і ніхто серед опитаних не вказав на низький або нижче середнього рівень. Про готовність до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі за варіативним модулем «Волейбол» під час майбутньої педагогічної практики відзначили 30,4 % здобувачів. Інші 69,6 % респондентів обрали варіант «більше так» і таким чином серед опитаних не було тих, хто обрав варіант «більше ні» або «не готовий(а)».

#### **Висновок.**

Зважаючи на продовження карантинних обмежень, для ефективної підготовки здобувачів вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю важливим є оптимальний розподіл програмного матеріалу для вивчення в очному та дистанційному форматах.

#### **Список літературних джерел**

1. Освіта в Україні: виклики та перспективи інформаційно-аналітичний збірник. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2020/metod-zbirka-osvita-ta-covid-2020.pdf>

2. Пандемія COVID-19 як основний виклик системі освіти у 2020/2021 н. р. Освітня аналітика України. – 2020. – Вип. 3. – С. 82-83. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/educanalukr\\_2020\\_3\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/educanalukr_2020_3_16).

3. Система забезпечення якості освіти в Україні: розвиток на засадах європейських стандартів та рекомендацій: посібник / В. Кухарський, О. Осередчук, М. Мазуркевич та ін.; за ред. В. Кухарського, О. Осередчук. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2018. – 248 с.

4. Чалий В. Особливості використання форм дистанційного навчання у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури / В. Чалий, В. Хміль // Фітнес & Здоров'я: матеріали X Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. За заг. ред. О. М. Школи. – Харків, 2020. – С. 86-89.

5. Щепотіна Н.Ю. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації / Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук. – Вінниця: ВДПУ, 2019. – 48 с.

6. Olesov N. Preparing Students of the Institute of Physical Education and Sport to Use Distant Learning Technologies in the Course of Pandemic / N. Olesov, A. Sergin, V. Alekseev, N. Nikiforov, I. Baishev. Propósitos y Representaciones. – 2020. – Vol. 8 (SPE3). – e709. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.709>

## **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК 29-36 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ВИКОРИСТАННЯМ ОБЛАДНАННЯ TRX.**

*Артем'єва Галина, Латвинська Ірина*

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У дослідженні розглядаються питання підвищення рівня фізичного стану жінок зрілого віку. Експериментально доведено позитивний вплив ізотонічних вправ, що виконуються переважно в статодинамічному режимі на рівень фізичного стану досліджуваних жінок, в процесі їх занять оздоровчим фітнесом з використанням обладнання TRX.

**Ключові слова:** жінки зрілого віку, фізичний стан, оздоровчий фітнес, обладнання TRX.

**Вступ.** Дослідження вчених доводять позитивний вплив фізичних вправ в процесі рухової активності на здоров'я людини. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, затримці передчасного старіння, підвищують працездатність [1, 3, 5].

На сьогоднішній день заняття фітнесом є одним з найпопулярніших видів рухової активності населення держави [7]. Одне з головних достоїнств фітнесу – його універсальність, що дозволяє підібрати програму занять людині будь-якого віку та фізичної форми [2, 6].

Останнім часом у фітнес індустрії з'явилися нові види оздоровчих фітнес-програм, серед них – програма з використанням обладнання TRX. Засоби цієї програми спрямовані на удосконалення пропорцій тіла, зміцнення та покращення тону м'язів, виправлення постави, збільшення рівня рухливості в суглобах, покращення рівноваги [4].

Сьогодні у літературних джерелах зустрічається обмежена кількість наукових робіт, які присвячені обґрунтуванню впливу програм з використанням обладнання TRX на показники фізичного стану жінок зрілого віку. Отже проведення дослідження, отримання і доповнення вже існуючих відомостей є важливим і актуальним.

**Мета дослідження:** проаналізувати зміну рівня фізичного стану жінок 29-36 років в процесі занять оздоровчим фітнесом з використанням обладнання TRX.

**Результати дослідження.** У дослідженні приймали участь 14 жінок 29-36 років. Дослідження проводилися у м. Харків на базі фітнес-центру «Территория Fitness».