

Сапегіна Валентина Василівна
викладач
Комунального закладу освіти
Полтавський базовий
медичний фаховий коледж
Полтавської обласної ради

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ З ПРЕДМЕТА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ПЕРІОД КАРАНТИНУ

Епідеміологічна ситуація у світі і у нашій країні, що виникла у зв'язку з коронавірусною хворобою (COVID-19), внесла певні зміни в систему освіти – навчальні заклади змушені були перейти на дистанційне навчання.

Викладачам фізичної культури у яких, згідно навчальних планів, передбачені практичні заняття, довелось вчитись викладати навчальну дисципліну по-новому, шукати нові шляхи і зовсім інакше співпрацювати зі здобувачами освіти.

Сучасний освітній процес передбачає дистанційні форми навчання, але необхідно враховувати специфіку навчальних дисциплін. Фізична культура вимагає певного підходу, на відміну від інших навчальних предметів, тут неможливо обмежитися заочним виконанням тестових завдань. В умовах карантину та домашньої самоізоляції, в умовах вимушеного обмеження рухової активності, здобувачам освіти потрібно не забувати дотримуватись основ здорового способу життя, режиму праці та відпочинку, харчування та занять фізичними вправами і фізичними навантаженнями.

Одним із головних завдань соціальної програми нашої держави є збереження та зміцнення здоров'я молоді. Повноцінне використання спеціальних знань і професійних навичок можливе тільки при доброму стані здоров'я, високій працездатності спеціалістів, що можуть бути придбаними під час регулярних і спеціально організованих занять з фізичної культури.

В умовах упровадження карантинних заходів, коли весь час здобувачі освіти вимушені витратити лише на розумову активність, питання збереження та покращення здоров'я студентської молоді, є одним із найактуальніших.

У наш час середнє фізичне навантаження міського жителя зменшилось майже в 50 разів, у порівнянні з попередніми століттями. Люди ведуть малорухливий сидячий спосіб життя, через це у них розвивається гіподинамія, яка є причиною розвитку захворювань серцево-судинної системи, ожиріння, цукрового діабету, остеопорозу і багатьох інших захворювань.

Перебування вдома протягом тривалого періоду часу може серйозно ускладнити підтримання фізичної активності. Сидячий спосіб життя і низький рівень фізичної активності можуть мати негативний вплив на здоров'я, благополуччя і якість життя. Перебування в карантинному режимі також може викликати додатковий стрес і поставити під загрозу психічне здоров'я студентів. Фізичні вправи і техніки розслаблення допоможуть зберегти спокій і захистити здоров'я протягом цього часу [3].

Основними інструментами для організації взаємодії педагогів і здобувачів освіти у дистанційному режимі є персональні комп'ютери, планшети, мобільні телефони з виходом в інтернет. У якості інформаційних засобів викладачі застосовують різні освітні програми, платформи, сервіси і додатки (Zoom, Moodle, Meet і т.д.), використовується також електронна пошта.

Кожен викладач самостійно обирає, які цифрові технології навчання використовувати у своїй дистанційній роботі, враховуючи задачі поставлені освітньою програмою, технічні умови, а також методичні рекомендації навчального закладу фахової передвищої освіти.

Я, як викладач фізичного виховання коледжу, у своїй роботі дистанційно, використовую додаток Meet Google, платформу навчання Moodle, месенджер Viber, а також свою електронну адресу. Кожне заняття починаю у додатку Meet згідно розкладу. Під час конференції вирішую з групою організаційні питання, перевіряю присутність здобувачів освіти на занятті, а також, якщо є відсутні, причини відсутності. Далі повідомляю тему заняття, задачі, які будуть вирішуватись на занятті, а також план проведення заняття.

Другий етап заняття – це теоретична частина, її проводжу на платформі Moodle. На навчальній платформі Moodle заздалегідь завантажені теоретичні відомості, презентації та посилання на відеоролики до теми, яка вивчається на даному занятті. Під час практичних занять, які проводяться очно, викладачеві бракує часу, щоб більш широко пояснити здобувачам освіти, які процеси відбуваються в організмі людини під час виконання тієї чи іншої вправи, що дає розвиток фізичних якостей, детальний опис техніки виконання фізичних вправ, правила ігрових видів спорту, правила проведення змагань і т.д. Відповідно до теми, я підбираю матеріали і завантажую їх на платформу Moodle. Здобувачі освіти вивчають цей матеріал самостійно, для цього даю їм певний час, після чого вони повертаються на Meet, де ми разом обговорюємо теоретичний матеріал, відповідаю на питання, якщо у когось вони виникли, проводжу опитування. На останньому занятті по темі, що вивчалась, даю тестові завдання, відповіді на які здобувачі освіти присилають мені на Viber.

Третій етап заняття – практична частина, проводжу її у додатку Meet Google. Здобувачі освіти по черзі готують комплекс вправ розминки і проводять його з групою. Той, хто проводить, робить це на камеру, а всі інші виконують вправи з включеними камерами. Після розминки, я долучаю групу до

презентації (відеоролику), який підбираю в інтернеті, відповідно до теми, враховуючи рівень підготовки групи.

У кінці заняття підводимо підсумки і здобувачі освіти отримують домашнє завдання. Вони складають комплекси загальнорозвиваючих вправ, готують презентації на різні теми, знімають відеоролики з виконанням вправ, виконують комплекси вправ за посиланнями в You Toub, вивчають теоретичний матеріал. Всі свої роботи здобувачі освіти присилають мені на електронну адресу.

Виконуючи вправи під час занять, а також під час виконання домашніх завдань обов'язково дотримуватись правил техніки безпеки при заняттях фізичними вправами в домашніх умовах. У кожному занятті на платформі Moodle є рекомендації щодо самостійної роботи здобувачів освіти. У дистанційного навчання є і недоліки. Аналізуючи власний досвід, хочу зауважити, що це стосується технічної сторони освітнього процесу. Не всі студенти мають сучасні гаджети, тому не можуть повноцінно працювати. Частина здобувачів освіти коледжу проживає у містах, частина за межами міста і навіть за межами області, не скрізь є якісний інтернет, це теж заважає роботі. Дистанційне навчання не може замінити стандартних занять з фізичного виховання, але, як тимчасова, вимушена дія, може збагатити кожного педагога новим досвідом. Новий досвід отримують і студенти, вони, до речі, добре з цим справляються. Виконання фізичних вправ самостійно потребує неабияких психологічних та фізичних зусиль молоді, відповідальності та самомотивації. Однією з ланок у формуванні повноцінної особистості здобувача освіти є фізична культура. Залишається залучити студентів до фізичної культури і захопити нею на тривалий період. Реалізувати це в короткий термін можливо тільки за умови врахування інтересів самих студентів.

Незважаючи ні на що, дистанційне навчання закріплюється у сучасній освіті, допомагаючи студентам реалізувати себе, воно по праву стає часткою майбутньої сучасної освіти.

Використані джерела:

1. Ільницький В.І., Ясінський Є.А. Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах: Посібник. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2000.–192 с.
2. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб.–К.: КНЕУ, 2005.– 104 с.
3.
<https://vseosvita.ua/library/distancijne-navcanna-z-fizicnoi-kulturi-akkomponent-sistemi-sucasnoi-osviti-399164.html>
4. <https://fvs.kname.edu.ua/index.php/uk/studentam/dystantsiine-navchannia>).