

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

О.М. Колумбет, доктор педагогічних наук, професор,
І. Талан, здобувач освіти гр. БФР-19
Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: дистанційне навчання, майбутні фахівці, фітнес та рекреація, викладач, інформаційні технології.

Сучасна соціально-економічна ситуація в країні та в системі освіти складається таким чином, що традиційні форми освіти і моделі навчання не можуть у повному обсязі задовольнити потреби в освітніх закладах. Виходом з даної ситуації є пошук нових форм освіти, однією з яких стало дистанційне навчання. Швидкий і систематичний розвиток інформаційних технологій зробив актуальною проблему модернізації та вдосконалення системи освіти. Суть такої модернізації особливо актуальна в концепції дистанційної освіти, перед якою, завдяки Інтернету, відкриваються нові можливості і перспективи розвитку [2, с.44].

Визначити можливості дистанційного навчання спеціальності 017 Фізична культура і спорт, визначити особливості використання методів дистанційного навчання під час викладання дисциплін освітньої програми «Фітнес та рекреація». Вивчити стан застосування технологій дистанційного навчання на сучасному етапі розвитку освіти.

Дистанційне навчання – це здебільшого заочне навчання із сукупністю сучасних технологій, які доставляють інформацію в інтерактивному режимі від викладачів до здобувачів освіти за допомогою використання інформаційно-комунікаційних технологій. Основними принципами дистанційного навчання є надання студентській молоді можливості самостійного освоєння досліджуваного матеріалу, а також консультаційний супровід з боку викладача.

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]. Нині комп'ютери стали невід'ємною частиною у навчальному процесі. Однак, як зазначила С. О. Сисоева, «усвідомлюючи, що проблема комп'ютеризації сьогодні стала життєво необхідною, слід замислитися над тим, чи ми не помиляємося, не порушуємо співвідношення особистісно-гуманного і технологічного, не підміняємо при цьому знання інформованістю, не розриваємо цінні зв'язки вчителя й учня?» [4, с. 87]. Тому доцільно творчо поєднувати

інформаційно-комунікативні технології з традиційними, а саме зустрічі з викладачем, живі консультації.

На думку А. В. Сущенко, спрямованість навчання на використання інформаційних комп'ютерних технологій як високоефективного способу навчання не лише забезпечує підвищення рівня професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, а й суттєво впливає на їхню мотиваційну сферу, зумовлюючи формування пріоритетних професійних і навчально-пізнавальних мотивів навчання, що забезпечують успішність опанування професійними знаннями і вміннями [5, с. 104]. Тому слід розглядати використання сучасних інформаційно-комунікативних технологій як важливу складову фундаментальної підготовки кваліфікованого фахівця з фізичної культури та спорту.

В. Ю. Биков у монографії «Моделі організації систем відкритої освіти» виділяє такі різновиди дистанційного навчання:

- дистанційне навчання – форма організації і реалізації навчально-виховного процесу, в якому його учасники (суб'єкти навчання) здійснюють навчальну взаємодію принципово і переважно екстериторіально;

- традиційне дистанційне навчання – різновид дистанційного навчання, за яким учасники й організатори навчального процесу здійснюють взаємодію переважно асинхронно у часі, значною мірою використовуючи як транспортну систему постачання навчальних матеріалів та інших інформаційних об'єктів системи поштового, телефонного або телеграфного зв'язку;

- е-дистанційне навчання (е-ДН) – різновид дистанційного навчання, за яким учасники й організатори навчального процесу здійснюють переважно індивідуалізовану взаємодію як асинхронно, так і синхронно у часі, переважно і принципово використовуючи електронні транспортні системи постачання навчальних матеріалів та інших інформаційних об'єктів, комп'ютерні мережі Internet / Intranet, ІКТ [1, с. 684].

Мета освітньої програми з «Фітнесу та рекреації» у закладах вищої освіти – формування професійних компетенцій здобувачами освіти як практичного, так і теоретичного характеру, опанування великою базою теоретичних знань, засвоєння практичних умінь та навичок, формування здібностей до самонавчання й самоконтролю, самопідготовки та самоадаптації. Застосування технологій дистанційного навчання під час викладання дисциплін освітньої програми «Фітнес та рекреація» повинно відбуватись у двох напрямках:

- при засвоєнні теоретичного розділу робочої програми з дисципліни (лекції, тестування) з використанням як традиційних засобів навчання, так і засобів ІКТ;

- при засвоєнні практичного розділу (проведення практичних занять) із застосуванням традиційної структури заняття, традиційних засобів та інноваційної структури практичного заняття [3, с. 33].

Під час засвоєння теоретичного розділу можна використовувати:

кейс-технології (набір навчально-методичних матеріалів в PDF форматі чи в Word документах, CD-ROM, аудіо- та відеоматеріали, тверді копії навчальних посібників, що передаються або пересилаються студенту для самостійного вивчення з періодичними консультаціями у призначений йому час з викладачем); TV-технології (телевізійні лекції); мережеві технології (використання локальних і глобальних мереж таких як Office 365, Skype, Zoom, Mind, Google Meet, для забезпечення здобувача освіти навчально-методичним матеріалом і для інтерактивної взаємодії викладача і здобувача освіти або групи між собою).

При засвоєнні практичного та контрольного розділів програми повністю змінюється характер взаємодії між викладачем і здобувачем освіти. Характерними рисами дистанційного навчання є:

1. Гнучкість – здобувачі освіти в основному не відвідують регулярних занять, а працюють у зручний для себе час, в зручному місці і в зручному темпі.

2. Модульність – в основу програм дистанційного навчання покладено модульний принцип. Кожен окремих курс створює цілісне уявлення про певну наочну область. Це дозволяє з набору незалежних курсів-модулів формувати навчальну програму, що відповідає індивідуальним або груповим принципам.

3. Нова роль викладача – на нього покладаються такі функції, як координування пізнавального процесу, коректування викладацького курсу, консультування при складанні індивідуального навчального плану занять.

4. Спеціалізований контроль якості – в якості форм контролю, замість класичної форми, може застосовуватися дистанційно організована задача контрольних нормативів, співбесіда, звіт в письмовій формі про виконану роботу.

Висновки. 1. Дистанційна форма навчання краще, ніж повністю відсутність навчання. 2. З основних недоліків дистанційного навчання є те, що для практичних дисциплін важливий контроль техніки, інтенсивності виконання вправ. 3. Виявлено основні складові дистанційного навчання, до структури яких входять: кейс-технології, TV-технології, мережеві технології.

Список використаних джерел

1. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: [монографія]. К. : Атіка, 2009. 684 с.
2. Костюкевич В.М. Актуальні проблеми дистанційного навчання з фізичної культури у вищих навчальних закладах // Науково-методичний журнал. №1. 2017. С. 44-47.
3. Ладика П., Шандригось Г., Шандригось В. Особливості застосування дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. 2015. № 3 (31). С. 33.

4. Сисоєва С.О. Педагогічні технології творчого розвитку особистості: проблеми і суперечності // Матеріали Міжнародної наукової конференції "Творча особистість у системі неперервної професійної освіти" / За ред. С.О. Сисоєвої і О.Г. Романовського. Харків: ХДПУ, 2000. С.84-90.
5. Сущенко А.В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту // Вісн. Запоріз. нац. ун-ту. 2012. № 1 (7). С. 104-111.

УДК 796.412

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

О.М. Колумбет, доктор педагогічних наук, професор,
О. Тригуб, здобувач освіти гр. БЗФР-20

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: фітнес, фізична культура, фізичні вправи, аеробіка, йога, пілатес.

Фітнес – це не просто певні види фізичних навантажень. Слово «фітнес» походить від англійського словосполучення «tobefit», що означає «бути в формі». Для багатьох це поняття означає активний спосіб життя, в який входить не тільки спорт, але й правильне харчування. Фітнес здатний дати вам чудовий настрій і самопочуття, а також, він зміцнює здоров'я, робить організм більш витривалим, а тіло – рельєфним і красивим [1].

Основний ефект фітнеса – активізація анаболізму, тобто накопичення пластичних речовин, що формують тканини організму, і енергетичних речовин, для забезпечення життєдіяльності. Повноцінне здійснення цього процесу завдяки фітнесу і приводить до покращення здоров'я, коли організм людини функціонує так, що забезпечує повне фізичне і психічне благополуччя.

Фітнес, як вид фізичної культури, презентує нам варіації видів навантажень та способів тренувань, завдяки яким ми здатні підлаштувати свою особисту систему фізичних вправ, звертаючи увагу на індивідуальні особливості нашого організму. Наприклад, це такі сучасні напрями як аеробіка, пілатес, йога, стретчинг та ін [3].

На сьогодні існує дуже багато напрямків аеробіки: степ (заняття на спеціальній платформі), аква (вправи у воді), джаз (танці у ритмі джазу), бокс-аеробіка, фітбол-аеробіка тощо. Ці варіації вправ і технік виконання дають нам повноцінні тренування на усі групи м'язів. Наприклад, у степ-аеробіці використовується спеціальна степ-платформа, яка дозволяє виконувати різноманітні кроки, підскоки та інші вправи. Цей універсальний тренажер здатний регулювати висоту від 10-20 см, а, отже, і фізичне навантаження; це дозволяє проводити тренування із людьми будь-