

3. Платонов В.Н. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин. Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова. Киев: Вища школа, 1987. С. 275-276.
4. Сагалеев А.С., Гулгенов Ц.Б. Женская вольная борьба (управление подготовкой с учетом психофизиологических особенностей спортсменов). Улан-Удэ: Изд-во Бурятского ГУ, 1996. 43 с.
5. Стельмах Ю.Ю., Кухтій С.Я. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ. Спортивна наука України: [Електронне наукове фахове видання]. 2007. № 3 (12). С. 10-13.
6. Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой. Теория и практика физической культуры. 1999. № 6. С. 12-15.
7. Тараканов Б.И. Перспективы совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой. Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях физической культуры: материалы Всерос. науч. конф. М., 2004. С. 79-84.
8. Тараканов Б.И. Приоритетные научные направления совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 9. С. 93-96.
9. Тягур Р.С., Мицкан Б.М. Жінки в олімпійському спорті. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Івано-Франківськ: Плай. 2004. Вип. 1. С. 16-23.
10. Федоров Л.П. Научно методические основы женского спорта: [учебное пособие]. Л.: ЛГИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987. 54 с.
11. Шахлина Л.Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. К.: Наукова думка, 2001. 325 с.

## **ЗАСТОСУВАННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

*Шандригось Галина, Шандригось Віктор*

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка

### **Анотації:**

Стаття присвячена проблемам використання дистанційного навчання (ДН) у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. Проаналізувавши переваги і недоліки ДН, на факультеті фізичного виховання ТНПУ ім. В. Гнатюка запроваджено елементи ДН, розроблені на базі системи Moodle. Виявлено, що майбутнє за змішаними формами навчання, де поряд з ДН, повинні бути наявними і практичні заняття у ВНЗ, так як одним з найбільш важливих факторів, що впливають на успіх навчання студентів є викладач.

The article is devoted to the use of distance learning technologies (DL) system of training in the field of physical culture and sports. After analyzing the advantages and disadvantages of DL, in the educational process of the faculty of physical education TNPU named after Volodymyr Hnatiuk introduced elements of DL. Developed e-learning courses of academic disciplines based on the platform Moodle. The result of this work revealed that the future for mixed forms of learning, which, along with distance forms must be present and form of practical training in the university, as one of the most important factors affecting the academic success of students is the teacher.

Стаття посвящена проблемам использования дистанционного обучения (ДО) в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту. Проанализировав преимущества и недостатки ДО, на факультете физического воспитания ТНПУ им. В. Гнатюка введены элементы ДО, разработанные на базе системы Moodle. Виявлено, что будущее за смешанными формами обучения, где наряду с ДО, должны присутствовать и практические занятия в ВУЗе, так как одним из наиболее важных факторов, влияющих на успех обучения студентов является преподаватель.

<b>Ключові слова:</b> дистанційне навчання, система Moodle, професійна підготовка, майбутні фахівці з фізичної культури і спорту.	distance learning, methods, forms of distance learning, Moodle, professional training, future specialists in physical culture and sports.	дистанционное обучение, система Moodle, профессиональная подготовка, будущие специалисты по физической культуре и спорту.
--	---	---

**Постановка проблеми.** Сучасна соціально-економічна ситуація в країні і в системі освіти складається таким чином, що традиційні форми отримання освіти і моделі навчання не можуть у повній мірі задовольнити потреби в освітніх послугах, як правило сконцентрованих у великих містах. Виходом з даної ситуації є пошук нових форм освіти, однією з яких є дистанційне навчання (ДН). Будучи наслідком об'єктивного процесу інформатизації і вбираючи в себе кращі риси інших форм, ДН увійшло в XXI століття як найбільш перспективна, синтетична, гуманістична, інтегральна форма освіти [5, 8, 10].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Підвищення якості освіти в галузі фізичної культури і спорту [4], забезпечення її мобільності, привабливості, конкурентоспроможності на ринку праці вимагає подальшого вдосконалення організації навчального процесу у вищих навчальних закладах та передбачає: використання інформаційно-комп'ютерних технологій, інтерактивних методів навчання і мультимедійних засобів; впровадження електронних засобів навчання, комп'ютерних навчальних програм [1, 2, 3]. Перспективним напрямком у використанні можливостей інформаційних технологій для підвищення якості професійної підготовки фахівця [4] і розвитку особистості студента в системі освіти є ДН, яке в ідеалі дозволяє побудувати для кожного студента індивідуальну траєкторію навчання, що особливо актуально для освіти в галузі фізичної культури і спорту [7, 10 та ін.].

Проблема становлення й розвитку ДН набуває всебічного висвітлення у наукових дослідженнях вітчизняних та зарубіжних фахівців [5, 7, 8, 10 та інші], однак, стосовно професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту ця проблема не знайшла свого остаточного вирішення.

**Мета статті** – вивчення особливостей впровадження дистанційного навчання (ДН) в систему професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах.

**Результати дослідження.** Під *ДН* слід розуміти навчальний процес, при якому всі або частина занять здійснюються з використанням сучасних інформаційних і телекомунікаційних технологій при територіальній віддаленості викладача й студентів [10]. Це поняття включає в себе: кадровий склад адміністрації і технічних спеціалістів; професорсько-викладацький склад; навчальні матеріали і продукти; методики навчання і засоби доставки знань студентам. *Технології* ДН включають [10]:

- *кейс-технології* (набір навчально-методичних матеріалів, записаних на дискети, CD-ROM, аудіо- та відеокасети, тверді копії навчальних посібників, передається або пересилається студенту для самостійного вивчення з періодичними консультаціями у призначених йому викладачів);

- *TV-технології* (телевізійні лекції);

- *мережеві технології* (використання локальних і глобальних мереж як для забезпечення студента навчально-методичним матеріалом, так і для інтерактивної взаємодії викладача і студента або групи студентів між собою).

В якості *засобів* ДН виступають *технічні* (комп'ютери, глобальні та локальні мережі) і *програмні* (реляційні бази даних, комп'ютерні навчальні програми, комп'ютерні електронні підручники, програми тестового контролю знань) засоби.

**Методи** ДН включають: *асинхронне навчання* (при якому студенти, які проживають далеко від ВНЗ, складають групу одного курсу і займаються за індивідуальним навчальним планом з використанням навчально-методичних матеріалів, розроблених навчальним закладом) та *синхронне навчання* (коли дистанційно розділені ВНЗ і група студентів (це може бути взагалі віртуальна навчальна група, а студенти в даному випадку не обов'язково знаходяться в одній аудиторії і навіть в одному місті). При цьому взаємодія між викладачем і дискантними студентами відбувається в реальному масштабі часу).

До *переваг* ДН [8] можна віднести такі: навчання в індивідуальному темпі; свобода та гнучкість; доступність; мобільність; технологічність; соціальна рівноправність; творчість.

Зважаючи на ситуацію, що склалася, якість професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту [4] вимагає підвищеної уваги. ВНЗ, що здійснюють підготовку фахівців з фізичної культури і спорту, відчувають значні труднощі, як при наборі студентів, так і при організації їх навчання. Це обумовлено рядом причин, характерних для освіти у сфері фізичної культури [7]. Природно, що ВНЗ фізичної культури (факультети фізичного виховання) приймають на навчання більше спортсменів високої кваліфікації, які мають, як правило, невисокий рівень шкільних знань. В умовах дефіциту абітурієнтів студентами стають навіть не спортсмени, які вибирають даний напрямок в основному через невисокий загальний бал ЗНО. Нарешті, ВНЗ фізичної культури на сьогоднішній день готують не лише викладачів і тренерів, а й проводять підготовку за іншими спеціальностями. Часто ці студенти мають більш високий рівень загальноосвітньої підготовки.

Всі ці обставини істотно підвищують неоднорідність контингенту студентів. У цих умовах процес навчання з предметно-орієнтованого стає особистісно-орієнтованим. Студенти-спортсмени відрізняються від інших студентів не тільки спочатку меншим багажем знань. Вони володіють іншими, ніж звичайні студенти, психофізіологічними особливостями: досвідом виступу у великих змаганнях і тому більш глибоким розумінням сутності спорту, іншою мотивацією, яка не спрямована на отримання глибоких знань при навчанні в профільних навчальних закладах. Тому завдання викладачів, тренерів та керівництва всіх рівнів полягає в тому, щоб, діючи спільно і в одному напрямку, посилити мотивацію кожного студента до отримання того обсягу знань та формуванню компетенцій, що встановлені державним стандартом. Для них мають бути створені додаткові умови, продиктовані специфікою навчання. Це особливо важливо для студентів, які мають високі спортивні досягнення і значу частину часу перебувають на навчально-тренувальних зборах або змаганнях, змушених, у зв'язку з цим, переходити на індивідуальний графік навчання.

До недавнього часу студенти, які навчаються за індивідуальним графіком (планом), фактично прирівнювалися до студентів-заочників. Досвід показав, що якісні показники знань при такій організації навчання бувають невисокими. Студенти рідко беруть в руки підручники. Процес вивчення матеріалу носить вкрай нерівномірний, стрибкоподібний характер. Таким же є і контроль знань. Мало змінює положення і те, що розроблені для них завдання за типом, складністю та методами контролю відрізняються від завдань звичайних студентів в напрямку полегшення. Забезпечити високий рівень доступності освіти при збереженні його якості дозволяє ДН, яке здатне допомогти студентам-спортсменам, що подовгу перебувають на зборах і змаганнях, успішно засвоювати навчальний матеріал.

На сьогоднішній день на базі ТНПУ імені В. Гнатюка проведено стажування викладачів з курсу «Технології дистанційного он-лайн навчання» (<http://elr.tnpu.edu.ua/login/index.php>) і розпочато процес запровадження елементів ДН у навчальний процес. Зокрема, ми, проаналізувавши переваги і недоліки ДН [5, 6, 8, 9], на факультеті фізичного виховання розробили електронні курси навчальних дисциплін на базі платформи системи Moodle. Істотною перевагою середовища Moodle, в порівнянні з іншими дистанційними курсами навчання, є можливість «підігнати» систему під особливості конкретного освітнього проекту, а при необхідності і вбудувати в неї нові модулі.

У процесі роботи з мультимедійними курсами на базі *Moodle* студенти закріплюють теоретичний матеріал, мають можливість проявити свої знання предмету та творчі здібності, удосконалюють аналітичні здібності та навички роботи з інформацією, підвищують рівень інформаційної культури. Перебуваючи на зборах і змаганнях, студенти готують творчі проекти у вигляді контрольних (самостійних) робіт, використовуючи систему ДН, отримують консультативну допомогу викладачів на форумах і чатах.

Однією з найважливіших складових ДН є *система контролю знань*. Система ДН, розроблена на базі Moodle, надає великі можливості зі створення тестів та проведення тестування. Програма дозволяє створювати тести, що містять різні способи постановки тестових завдань, включаючи графічні. Поряд з цим створена зручна система адміністрування при проведенні тестів. У звітах викладач може переглянути успішність окремого студента, групи, курсу і подивитися статистику успішності студентів по конкретному тесту, проаналізувати складність питань конкретного тесту і подивитися статистику відвідування студента. В даний час розроблені тести з різних теоретичних і спортивно-педагогічних дисциплін.

Перспективи подальшого використання системи ДН ми пов'язуємо з впровадженням новітніх сучасних освітніх технологій – *вебінарів*. Організація вебінарів, як однієї зі складових ДН, багато в чому згладить недолік особистісного спілкування зі студентами, надасть можливість в on-line режимі роз'яснювати складні питання, відповідати на запитання студентів і швидко вирішувати проблеми, що виникли в ході навчання.

Слід зазначити, що не дивлячись на явні переваги систем ДН, специфіка професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту накладає і ряд обмежень на використання дистанційних технологій – віртуальних стадіонів і спортивних залів поки не створили, засвоєння техніки рухів, методика навчання, здача спортивних нормативів, проведення контрольних ігор тощо не завжди вписується в ДН.

Необхідно сказати і про *недоліки ДН* до яких можна віднести:

- відсутність безпосереднього контакту студента і викладача;
- велику трудомісткість і необхідність значних матеріальних витрат при розробці дистанційних курсів;
- складність внесення оперативних змін до освітнього контенту;
- необхідність формування додаткової мотивації і самостійності у студентів;
- високу залежність від якості роботи Інтернету та технічної підтримки систем;
- відсутність достатньої кількості ІТ-фахівців у сфері ДН.

Очевидно, що майбутнє все ж за змішаними формами навчання, де поряд з дистанційними формами, повинні бути присутніми і форми практичних занять в стінах

ВНЗ, так як одним з найбільш важливих факторів, що впливають на успіх навчання студентів у виші, є викладач. Не можна опанувати раціональну техніку рухів на відстані, навіть використовуючи найсучасніші спортивні прилади та комп'ютеризовані тренажери, відеофільми та відеоролики із зображенням взірцевого виконання техніки рухів. Безумовно, нове мультимедійне освітнє середовище є великим помічником у навчанні, однак лише досвідчений викладач (тренер) може навчити раціональним руховим і тактичним діям, розкрити індивідуальність студента і поставити ідеальну техніку рухів тощо.

#### **Висновки.**

1. ДН відкриває студентам доступ до нетрадиційних джерел інформації, підвищує ефективність самостійної роботи, дає абсолютно нові можливості для творчості, знаходження і закріплення різних професійних навичок, а викладачам дозволяє реалізовувати принципово нові форми і методи навчання.

2. Застосування елементів та технологій ДН навіть у рамках традиційних форм організації навчального процесу саме по собі дає стимул до впровадження сучасних технологій навчання в систему професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

3. ДН у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах спрямоване на формування особистості, конкурентоспроможної та здатної до безперервної дистанційної фізкультурної освіти в даній галузі.

4. Запровадження елементів ДН у систему професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту дасть можливість скоротити кількість аудиторних годин на вивчення теоретичного матеріалу і, натомість, збільшити кількість часу на користь практичних занять з спортивно-педагогічних дисциплін.

5. Таким чином, зважаючи на відсутність ґрунтовних розробок у галузі, актуальною є необхідність проведення комплексних досліджень у напрямку ДН майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах.

#### **Список використаних літературних джерел.**

1. Драгнев Ю.В. Інформатизація професійної освіти майбутнього вчителя фізичної культури. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 2. С. 33-35.

2. Клопов Р.В. Інформатизація вищої фізкультурної освіти. Теорія та методика фізичного виховання. 2007. № 4. С. 3-7.

3. Сущенко А.В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Вісник Запорізького національного університету. Серія «Фізичне виховання і спорт». 2012. № 1 (7). С. 104-111.

4. Шандригось Г.А. Якість професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Т. I. Вип. 107. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 352-356.

5. Batsurovska I.V. "The use of distance technology in a credit-modular system of education in universities", Theory and methods of education management, 2011, vol. 6, available at: <http://tme.umo.edu.ua/>.

6. Fedorov A.I. "Distance technologies in the training of specialists in physical culture, sport and tourism", Scientific Announcer Kremenets Regional Humanitarian Pedagogical Institute named after Taras Shevchenko, part Pedagogy, 2012, vol.2, available at: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/nvkogpth\\_2013\\_2\\_32.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/nvkogpth_2013_2_32.pdf).

7. Hadiullina R.R., Chinkin A.S., "Using the distance learning in higher education of physical culture", Announcer of Russian Peoples' Friendship University, a series of "Informatization of Education.", 2014, vol.4, available at: [http://193.232.218.45/vestnik.aspx?id=2012\\_4](http://193.232.218.45/vestnik.aspx?id=2012_4).

8. Myhovych S.M., Tverezovska N.T., "Review of the current state of distance learning in Ukraine", *Scientific announcer of the National university of bioresources and of Ukraine*, 2011, vol.59, part 2, pp.320-329.

9. Sych S.P., Dyachuk D.A., "The use of distance learning technologies in physical culture and sports universities", 2012, available at: [http://www.rusnauka.com/10\\_DN\\_2012/Pedagogica/1\\_107292.doc.htm](http://www.rusnauka.com/10_DN_2012/Pedagogica/1_107292.doc.htm).

10. Zharikova L.M., Marchenko N.V. "The current state of distance learning development in Ukraine", Proc. of Int. scientific Conf. "News of front-rank science – 2010", 2010, available at: [http://www.rusnauka.com/13\\_NPN\\_2010/Pedagogica/64939.doc.htm](http://www.rusnauka.com/13_NPN_2010/Pedagogica/64939.doc.htm).

## ДОСЛІДЖЕННЯ СТАТОДИНАМІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ГІМНАСТОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

*Шинкарук Оксана, Топол Анна*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

### Анотації:

В статті досліджено статодинамічну стійкість тіла гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики, для оптимізації тренувального процесу. В експериментальних дослідженнях взяли участь 10 кваліфікованих спортсменок (5 МС, 4 КМС, 1– I-й розряд) – команд СК «Скіф» і КДЮСШ «Олімп» в групових вправах. Дослідження статодинамічної стійкості тіла спортсменок вимірювали за допомогою комплексу «Стабілографія», який дозволяє оперативно оцінювати індивідуальну стійкість тіла до переміщення загального центру мас (ЗЦМ) тіла або системи тіл в сагітальній та фронтальній площинах. Дослідження проводилися в процесі тренувальної та змагальної діяльності гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах (спортивна база КДЮСШ «Олімп» та СК «Скіф» НУФВСУ), в науково-дослідному інституті НУФВСУ. При виконанні простої і ускладненої проби з відкритими очима спостерігається досконалий рівень статичної

In the article the static dynamic stability of the body of gymnasts, who specialize in group exercises of rhythmic gymnastics, is examined for optimization of the training process. In the experimental research 10 qualified athletes (5 MS, 4 KMS, 1-I-th category) - teams SK «Skif» and «Olympus» in group exercises took part. Studies of the static dynamic stability of the athletes' body were measured using the "Stabilography" complex, which allows to quickly evaluate the individual body firmness to move the general center of mass (BMC) of the body or body systems in the sagittal and frontal planes. The research was conducted in the process of training and competitive activities of gymnasts specializing in group exercises (the sports base of KSYUSSH Olympus and SC "Skif", NUFFSU), at the Research Institute of NUFFSU. When performing a simple and complicated sample with open eyes there is a perfect level of static stability of the vertical posture. Gymnasts without errors manage the movements and have a high static stability of the vertical posture. In the execution of the complicated sample of the closed-

В статье исследована статодинамическая устойчивость тела гимнасток, которые специализируются в групповых упражнениях художественной гимнастики с целью оптимизации тренировочного процесса. В экспериментальных исследованиях приняли участие 10 квалифицированных спортсменок (5 МС, 4 КМС, 1 I-й разряд) - команд СК «Скиф» и КДЮСШ «Олимп» в групповых упражнениях. Исследование статодинамической устойчивости тела спортсменок измеряли с помощью комплекса «стабилографии», который позволяет оперативно оценивать индивидуальную устойчивость тела к перемещению общего центра масс (ОЦМ) тела или системы тел в сагитальной и фронтальной плоскостях. Исследования проводились в процессе тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток, которые специализируются в групповых упражнениях (спортивная база КДЮСШ «Олимп» и СК «Скиф» НУФВСУ), в научно-исследовательском институте НУФВСУ. При выполнении простой и усложненной пробы с