

Рекомендації. Виконання технічних дій футболістами визначається різноманітними факторами. Кращі футболісти світу, незважаючи на широкі і всебічні вимоги до технічної підготовки, показують стабільні результати в умовах, що змінюються. Це виражається в здатності застосовувати, вільно вибирати доцільну техніку як в умовах високої фізичної та психічного навантаження, так і в жорсткому протистоянні, що відбувається найчастіше на обмеженому просторі. Без сумніву, що такі гравці показують високий рівень розвитку координаційних здібностей. Необхідно відмітити, що збільшення об'єму координаційної підготовки в тренувальному процесі у футболістів значно підвищує їх ігрову результативність

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ВТЕІ КНТЕУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Васькевич Сніжана

*Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ
Кафедра фізичного виховання та спорту
pavlova87-18@ukr.net*

Постановка проблеми. Введення карантину в Україні змінило звичні форми і методи викладання навчальних дисциплін. Освітній простір країни перейшов на дистанційне навчання. Не виключенням стало й фізичне виховання. Посеред навчального року викладачі та вчителі терміново опановували новітні технології.

Обговорення. Заняття з фізичного виховання у Вінницькому торговельно-економічному інституті КНТЕУ зі студентами проводилися дистанційно на платформі MOODLE.

Викладачами кафедри було розроблено програму якої ми чітко дотримувались. Було розроблено кожне заняття яке відповідало навчальним вимогам з фізичного виховання, підготовлені відео ролики за темами навчальної програми з фізичного виховання, розроблено чітке пояснення та практичний показ. Тестові завдання для перевірки знань.

Під час дистанційної роботи знімалися та монтувалися навчальні матеріали. Викладачі шукали дійсно грамотні матеріали в інтернеті, які можна було пропонувати студентам. Після терміново виконаної підготовчої роботи всі студенти були запрошені на платформу дистанційного навчання і сформовані за групами, закріпленими за викладачами.

Кожного тижня студенти отримували завдання і мали можливість виконувати його у зручний для себе час. Завдання включали: необхідну теоретичну та методичну інформацію, комплекси різноманітних фізичних вправ, які були розроблені викладачами кафедри, відеоролики з інтернет-ресурсів. Кожен студент індивідуально мав змогу обрати вид рухової активності, навантаження, зручний час та місце виконання (кімната, двір, майданчик). Враховуючи специфіку навчання, ми пропонували виконання нескладних вправ.

Для звіту потрібно було надати фото або відео з елементами виконання запропонованих вправ. За виконання завдання виставлялися бали.

Оскільки живе спілкування з усіма студентами не можливе, було створено групи в Viber де кожен викладач мав можливість мотивувати студентів закріпленою за ним групою. Викладачі кафедри розробили яскраві презентації на основні тем: здоровий спосіб життя;

здоров'я збереження; профілактика застійних явищ в організмі при малорухомому способі життя; фізкультурні паузи та фізкультурні хвилинки про все це і більше викладачі кафедри вели бесіди зі студентами.

Рекомендації. Оскільки фізичне виховання є єдиною рекреаційною дисципліною у вищій школі, що безпосередньо спрямована на збереження здоров'я студентів під час засвоєння значних обсягів теоретичного матеріалу. Розумно спланована рухова активність є запорукою набуття сильного імунітету та профілактики захворювань.

ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Вознюк Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
tv_vinnitsa@ukr.net*

Постановка проблеми. Створені у сучасному світовому суспільстві умови, пов'язані з пандемією COVID-19, вимагають нових підходів до викладання освітніх компонентів, у т.ч. фізичного виховання, для здобувачів ступеня вищої освіти. Дистанційна освіта як один з найдоступніших видів передачі знань має бути прилаштована і до засобів підвищення рухової активності молоді в доступних формах. Водночас, у такому випадку найбільш поширеними засобами залишаються загально-підготовчі вправи у вигляді різноманітних видів фітнесу. Що стосується, ігрових видів спорту, то кількість спеціальних вправ доволі обмежена.

Обговорення. Предметом обговорення можуть бути програми підготовки для студентів, що обрали заняття командними ігровими видами спорту. Якщо проаналізувати контент мережі Інтернет, можемо побачити що у більшості фахівцями пропонуються ті самі вправи із загальної фізичної підготовки (фітнес), що дозволяють підвищити силові можливості та зміцнити всі групи м'язів, в окремих випадках також додаються вправи з жонглювання. Однак, необхідно не забувати, що процес підготовки в командних спортивних іграх складний і має більш комплексний характер, пов'язаний з особливостями змагальної діяльності. Виходячи з цього варто складати програми підготовки, що як можна повніше охоплюють всі види підготовки.

Рекомендації. В умовах дистанційної освіти для підготовки спортсменів ігровиків застосовувати крім зазначених раніше засобів, вправи для розвитку координаційних здібностей із використанням різноманітних предметів (тенісних м'ячиків, фішок тощо), розробляти тактичні завдання для розвитку тактичного мислення; а також удосконалювати знання в правилах змагань за допомогою розв'язання складних ігрових ситуацій і проходження контрольного тестування. Рекомендувати для перегляду художні фільми спортивної тематики, що може стати основним стимулом мотивації для самовдосконалення гравців.