

**Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання**



**матеріали круглого столу
ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗВО В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Випуск 3

Вінниця 2021

УДК 378.016:796.011.3(06)

О-75

Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання у ЗВО в сучасних умовах: матеріали круглого столу [Електронний ресурс] / гол. ред. В.М. Мірошніченко; ред. кол. О.Ю. Брезденюк, О.П. Швець, В.С. Білоус, Т.В. Осаволюк, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 21 січня 2021. – Вінниця, 2021. – Вип. 3. – 36 с.

Головний редактор:

Мірошніченко В.М., к. н. з фіз. вих. і спорту, доцент

Редакційна колегія:

Брезденюк О.Ю., к. н. з фіз. вих. і спорту;

Швець О.П., к. н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

Білоус В.С., директор бібліотеки ВДПУ імені М.Коцюбинського

Осаволюк Т.В., старший лаборант кафедри фізичного виховання

Адреса: 21001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32

E-mail: kfv@vspu.edu.ua

ЗМІСТ

1.	Адамчук Вадим. Фізична підготовка студентів у закладах вищої освіти на прикладі спортивного туризму. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	6
2.	Антонюк Андрій. Застосування MOODLE середовища в освітньому процесі під час викладання дисципліни фізичне виховання. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	6
3.	Асаулюк Інна. Онлайн сервіси взаємодії зі студентами в умовах дистанційного навчання. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	7
4.	Асаулюк Інна, Чаланова Раїса. Вплив застосування дистанційної форми навчання на рівень теоретичної підготовки магістрів за спеціальністю «фізичне виховання». – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	8
5.	Бабачук Юлія. Контроль за самостійною роботою студентів на заняттях з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. – <i>Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка</i>	9
6.	Бондар Анна. Удосконалення технічних елементів з футболу у студентів закладів вищої освіти. – <i>Вінницький торговельно - економічний інститут КНТЕУ</i>	10
7.	Васькевич Сніжана. Фізичне виховання в ВТЕІ КНТЕУ в умовах дистанційного навчання. – <i>Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ</i>	11
8.	Вознюк Тетяна. Формування спеціальних здібностей у студентів спортивних секцій з ігрових видів спорту. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	12
9.	Войтенко Сергій, Перепелиця Олександр, Перепелиця Максим Використання психодіагностики тренером дитячої спортивної школи. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	13
10.	Герасимишин Віктор. TWITCH як засіб комунікації в умовах дистанційного навчання. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	14
11.	Дідик Тетяна. Особливості організації навчального процесу висококваліфікованих спортсменів у закладах вищої освіти. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	14
12.	Довгій Юрій. Організація занять з боксу у період дистанційного навчання у ВТЕІ КНТЕУ. – <i>Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету</i>	15
13.	Дяченко Анна. Інформаційні тренди індивідуалізації навчально-тренувального процесу. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	16

14. **Ковальчук Андрій.** Використання платформи LMS COLLABORATOR для викладання дисципліни Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. – *Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського* 17
15. **Козерук Кирило.** Використання тренажерів для розвитку сили студентів у процесі неформального навчання. – *Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка* 18
16. **Краснобаєва Тетяна, Галайдюк Микола.** Ритмічна гімнастика у профілактиці психічного і фізичного здоров'я (дистанційна освіта). – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 19
17. **Кульчицька Ірина.** Особливості вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» із використанням дистанційних технологій навчання. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 22
18. **Мірошніченко Вячеслав.** Використання відеороликів та сучасних технологій дистанційного контролю за параметрами фізичних навантажень в умовах дистанційної освіти. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 23
19. **Онищук Вікторія, Гаврилова Наталія, Рекуляк Аліна.** Застосування ендогенно-гіпоксичного дихання в системі реабілітації осіб, які перенесли коронавірусну пневмонію – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 23
20. **Паришкура Юлія.** Аспекти підготовки фахівців галузі фітнесу та рекреації в умовах сьогодення. – *Київський національний університет технологій та дизайну* 24
21. **Рогаль Ірина.** Робота спортивних секцій в ВТЕІ КНТЕУ в умовах дистанційного навчання. – *Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ* 25
22. **Сальникова Світлана, Головкіна Вікторія.** Скандинавська ходьба як засіб фізичного виховання студентів із послабленим здоров'ям. – *Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 26
23. **Стародуб Оксана.** Переваги та недоліки дистанційного навчання. – *Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж* 27
24. **Стрикаленко Євгеній.** Повернення до змагальної діяльності студенток-гандболісток після травм. – *Херсонський державний університет, кафедра олімпійського та професійного спорту* 28
25. **Сулима Алла, Бекас Ольга, Корольчук Анатолій.** Особливості викладання дисципліни «фізичне виховання» у закладах вищої освіти. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 28

26. **Тихонов Володимир, Тихонова Світлана, Кучерук Марина.** Культура дихання як основа фізичного та розумового здоров'я людини. – *Вінницький національний технічний університет, Донецький національний університет імені Василя Стуса* 29
27. **Фурман Юрій, Брезденюк Олександра, Мірошніченко Вячеслав.** Стандарти оцінки функціональної підготовленості осіб різного віку. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 30
28. **Хоронжевський Леонід.** GOOGLE DRIVE як невід'ємна частина дистанційного навчання у закладах вищої освіти. – *Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського* 31
29. **Черниш Михайло, Поліщук Володимир.** Формування основних умінь і навичок висококваліфікованих волейболістів під час змагань. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 32
30. **Чуйко Юрій.** ONE DRIVE в системі дистанційного навчання. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 33
31. **Шалар Олег.** Педагогічні умови реалізації освіти студентів з фізичної культури. – *Херсонський державний університет, кафедра олімпійського та професійного спорту* 33
32. **Швець Оксана.** Застосування тренувального методу tabata на заняттях з фізичного виховання факультативних груп напрямку «силові та кардіо тренування» – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 34
33. **Щепотіна Наталя.** Перспективи дистанційного викладання дисципліни «теорія і методика викладання спортивних ігор». – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 35
34. **Яковлів Володимир.** Система олімпійської освіти в Україні. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* 36

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Адамчук Вадим

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
vadimadamchuk@gmail.com

Постановка проблеми. Спортивний туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення серед студентів. Виховання, навчання і розвиток фізичних якостей відбувається в процесі навчання, організації колективного похідного життя на спортивному маршруті та активної діяльності студентів у природних умовах. Фізична підготовка відіграє важливу роль при проходженні певних шляхів, які називають маршрутами, з подоланням природних або штучних перешкод. Тому успіх у складанні нормативів та участі у змаганнях залежить від фізичного стану та рівня підготовленості кожного студента.

Обговорення. Фізична підготовка – багаторічний складний процес, який повинен проводитись за принципом, поступовості та систематичності. За характером вправ та їх впливу на фізичний стан людини розрізняють загальну та спеціальну підготовку. Спеціальну фізичну підготовку набувають під час ранкової гімнастики, на практичних заняттях, у походах вихідного дня – за умови систематичності занять. Загальна фізична підготовка сприяє всебічному та гармонійному розвитку людини. Силу та витривалість дають організму в процесі занять інші види спорту, які викладаються в закладах вищої освіти: легка атлетика, плавання, спортивні ігри, гімнастика та інші.

Рекомендації. Організація навчального процесу при викладанні дисциплін з туризму повинна бути спрямована на збільшення практичних занять. Необхідно здійснювати планування занять з вирішенням наступних завдань:

- розвиток загальної фізичної підготовки;
- розвиток спеціальної підготовки студентів для участі в змаганнях та складанні нормативів;
- набуття похідного досвіду для організації та проходження маршрутів з активними способами пересування;
- формування туристських навичок.

ЗАСТОСУВАННЯ MOODLE СЕРЕДОВИЩА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Антонюк Андрій

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Випускник магістратури кафедри теорії і методики фізичного виховання
andrushik123@gmail.com

Постановка проблеми. [Moodle](#) (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment, вимовляється «Мудл») це відкрита система управління навчанням, орієнтована на організацію взаємодії між викладачем та студентами, і яка також використовується для організації дистанційних курсів.

Обговорення. MOODLE є достатньо гнучкою системою: викладач може самостійно створювати дистанційний курс та управляти ним, тобто власноруч контролювати доступ до своїх курсів, використовувати часові обмеження, створювати власні системи оцінювання знань, контролювати надсилання на перевірку виконаних студентами завдань, фіксувати завдання, надіслані із запізненням, дозволяти або забороняти студентам перездавання контрольних завдань (модульних або підсумкових – заліків, іспитів) тощо.

Рекомендації. Система MOODLE надає зручні засоби управління контентом і різні форми організації занять. Дистанційний курс може містити різні елементи: лекції, практичні завдання, форум, чат тощо. При цьому можна використовувати текст, презентації, таблиці, схеми, графіку, відеоматеріали, посилання в мережі Інтернет, допоміжні файли та інші матеріали. За результатами виконання студентами завдань викладач може виставляти оцінки та давати коментарі.

ОНЛАЙН СЕРВІСИ ВЗАЄМОДІЇ ЗІ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Асаулюк Інна

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
innaasauliuk@gmail.com*

Постановка проблеми. В сучасних умовах пандемії дуже гостро стоїть питання взаємодії зі студентами. Так, коли в багатьох містах і селах нашої області діє карантин через спалах коронавірусу, студенти переважно навчаються з дому. Відповідно постає питання, як найкраще спілкуватися, оскільки існує безліч варіантів підтримувати зв'язок онлайн і при цьому віддалено проводити пари.

Обговорення. Відзначимо, що досвід роботи у дистанційному режимі протягом першого семестру поточного року дозволяє назвати найбільш популярними корпоративними інструментами онлайн-спілкування – Google Hangouts Meet і Zoom, які використовуються по всьому світу. Обидва сервіси надають можливість спілкуватися за допомогою відеоконференцій, що дозволяє викладачам проводити відеозустрічі за допомогою різних додатків і пристроїв.

У кожній платформі є свої сильні і слабкі сторони, і один сервіс може більше відповідати вашим потребам в залежності від кількості учасників і того, які ще програми ви плануєте використовувати.

Рекомендації. У той же час додаткові функції можуть розширити можливості відеоконференцій. Як приклад, ви зможете проводити опитування, розділяти інтерактивну дошку з іншими користувачами, додавати до 1000 учасників за додаткову оплату і багато іншого. Однак, як показує практика ці додаткові платні функції в більшості нами не використовувались. У той же час, існує нагальна проблема, не завжди можливості провайдерів інтернет у селах, де проживають студенти, дають змогу вільного доступу використання усіх функцій дистанційного навчання без обмежень.

ВПЛИВ ЗАСТОСУВАННЯ ДІСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Асаулюк Інна¹, Чаланова Раїса²

¹Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

²Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського
кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації
rchalanova@gmail.com

Постановка проблеми. Застосування дистанційної форми навчання не нова. Її впровадження було викликано необхідністю удосконалити заочну форму, а також, поліпшити умови для отримання освіти широким колом бажаючих підвищити свій освітній рівень і особам, які обмежені в можливості отримати освіту за традиційною схемою. Пандемія на корона вірус змусила освітян перейти на дистанційну форму навчання як на базову. Для викладачів інтерес представляє яким чином відобразився перехід на дистанційну форму на навчальному процесі, які є його наслідки.

Мета. Проаналізувати вплив дистанційної форми навчання на рівень теоретичної підготовки магістрів за спеціальністю «Фізичне виховання».

Обговорення. У межах мети цієї роботи було проведено порівняння результатів державного іспиту з дисципліни інноваційні педагогічні технології в системі фізичного виховання. Атестації підлягали 78 магістрів, які отримали освіту у ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського за шифром 014 Середня освіта. Фізична культура за денною формою навчання. Для порівняння обрано дві групи магістрів. Одна група магістрів (I група), яку склали 31 особа, отримали навчання у 2017-2019 роках. Друга група (II група), яку склали 47 осіб, отримали у 2018-2020 роках Розбіжності навчання полягають у тому, що у 2017-2019 роках навчання відбувалось offline, а впродовж навчання другої групи, з березня 2020 року і до самих державних іспитів, навчальний процес було проведено дистанційно.

Аналіз результатів екзаменаційної сесії виявив деякі розбіжності у рівні знань, які отримали магістри впродовж навчального року з різними формами навчання Дані результатів проведеного іспиту і наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Оцінка	Кількість магістрів (I група)		Кількість магістрів II група		P
	абс. кількість	%	абс. кількість	%	
Відмінно	9	29	13	27,3	>0,05
Дуже добре	6	19,3	8	17,0	>0,05
Добре	16	51,6	10	21,7	<0,001
Задовільно	-	-	16	34	-
всього	31	99,9	47	99,9	

Результати складання іспиту магістрами з дисципліни інноваційні педагогічні технології в системі фізичного виховання, основи виховної діяльності фахівця з фізичного виховання у ЗВО (абсолютна кількість - %).

В обох групах у частини магістрів виявлено високий рівень знань, який оцінено на відмінно і дуже добре. В першій групі (I) вельми успішно склали іспит 48,3 % , а в другій групі (II) – у 44,3 % магістрів.

За даними проведеного аналізу (рис. 1), розбіжності виявляються на рівні знань, який оцінено, як «добре». В першій групі таку оцінку отримали 51 % магістрів. В другій групі, з періодом дистанційного навчання, виявилось, що лише 21,7 % атестована на рівні «добре». В той же час, в першій групі не було випадків, коли знання з теоретичної дисципліни продемонстровані на рівні «задовільно», а в другій групі за результатами іспиту такий результат зафіксовано у третини зі всієї кількості магістрів, які підлягали атестації, що складало 34 %.

Як бачимо, дистанційна форма навчання не завдає шкоди отриманню теоретичних знань у сильної частини студентів, що складало майже половину атестованих в обох групах. Застосування дистанційної форми навчання вчинило негативний вплив на рівень знань тих студентів, яких можливо віднести до більш слабких

В нових умовах викладачі вимушено зосередились на якості подання навчального матеріалу і виконали цю частину своїх обов'язків. Але в умовах віддаленої форми навчання ускладнюється виконання виховної частини навчального процесу, яка, як бачимо, потрібна для більш слабких студентів. Недостатність особистої взаємодії студентів з викладачами при дистанційної форми навчання негативно впливає на їх успіхи в навчанні. Відсутність можливості перебувати в середовищі навчального закладу, серед студентів і викладачів, також гальмує виховний процес.

Складнощі виникають в тій частині навчального процесу, де відбувається зворотній зв'язок: викладач-студент і студент-викладач. Ці процеси характеризуються активним засвоєнням студентами навчального матеріалу, контрольню-регулюючим і оціночно-результативним етапами навчання. Особливістю цієї частині навчального процесу має стати логічне підвищення відповідальності самих студентів і збільшення навантаження в ракурсі самостійної роботи. на іспиті відзначилась значна частина студентів з не високим ступенем відповідальності.

Рекомендації. Таким чином, з великим рівнем вірогідності можемо припустити, що застосування дистанційної форми навчання вчинило негативний вплив на рівень теоретичних знань тих магістрів, яких можливо віднести до більш слабких в порівнянні з тими магістрами, які на іспиті отримали високий бал.

КОНТРОЛЬ ЗА САМОСТІЙНОЮ РОБОТОЮ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Бабачук Юлія

*Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
yuliya.homenko.3005@ukr.net*

Постановка проблеми. Організація освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти незалежно від підпорядкування, типів і форм власності базується на Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національній доктрині розвитку освіти, Положенні про державний заклад вищої освіти, Положенні про організацію навчального процесу у закладах вищої освіти. Адекватною і єдино можливою відповіддю на виклики сучасності є використання технологій дистанційного навчання студентів задля ефективного здійснення їхнього фізичного виховання в умовах карантину. При цьому однією з ключових проблем стає належна

організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів задля збереження їхнього здоров'я в умовах вкрай обмеженої рухової активності.

Обговорення. Дистанційне навчання з дисципліни «Фізичне виховання» на нашу думку, має здійснюватися за допомогою використання технічних та інформаційних засобів, навчальних ресурсів, а також через сервіси Viber, Zoom, Facebook, безкоштовної інтерактивної платформи GoogleClassroom, електронної пошти та мобільного зв'язку з викладачами кафедри.

Здобувачам вищої освіти Глухівського національного педагогічного університету І-ІІІ курсів денної форми навчання під час карантину пропонуємо виконувати самостійно завдання з дисципліни «Фізичне виховання», які складаються з двох блоків: теоретичного та практичного.

Завданнями теоретичного блоку можуть бути: ознайомлення з лекційним матеріалом, написання реферату з обраної теми, тестова робота, ведення щоденника самоконтролю, розробка комплексу вправ для підтримки фізичної підготовленості в умовах карантину.

Завдання з практичного блоку – зняти відеофільм з власним виконанням комплексу фізичних вправ або окремих вправ.

Рекомендації. Отже, в процесі організації самостійної роботи з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання варто забезпечувати систематичний і планомірний контроль. Крім цього необхідно забезпечити належні педагогічні умови організації освітнього процесу з фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти із використанням дистанційних технологій.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ З ФУТБОЛУ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бондар Анна

*Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ
Кафедра фізичного виховання та спорту
grinchukanna366@gmail.com*

Постановка проблеми. Аналіз науково-методичної літератури і опитування тренерів показав, що проблема формування, розвитку і удосконалення технічних елементів у студентів-футболістів розглянута недостатньо. В практиці роботи тренерів з футболу відсутні науково обґрунтовані програми удосконалення техніки з врахуванням індивідуально-типологічних особливостей, що призводить до зниження ефекту тренувального процесу. Все це стало основою для пошуку шляхів цілеспрямованого диференційованого підходу до вирішення завдань, пов'язаних з удосконаленням технічних елементів у студентів-футболістів у закладах вищої освіти.

Обговорення. Виявлено, що техніка впливає на всі сторони підготовки футболістів. При цьому варто зауважити, що фізіологічною основою техніки є координаційні здібності. Так, розвиток одного або іншого аспекту сприяє зростанню рівня спортивної майстерності. Проаналізувавши літературні джерела нами вивчені такі підходи до удосконалення технічних елементів: вдосконалення «техніки епізодів гри», посилення організації взаємодій в середині поля та у всіх її фазах, також підвищенні вимог до застосування колективних дій, повторення всіх елементів техніки з імітацією різних ігрових ситуацій.

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 опанували 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 зручній 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 групи. 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.

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТРЕНЕРОМ ДИТЯЧОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ

Войтенко Сергій, Перепелиця Олександр, Перепелиця Максим

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Кафедра теорії і методики спорту

voytenkosm@ukr.net

Постановка проблеми. Ефективна психологічна робота тренера базується на знанні тренером відносин спортсменів до спортивної діяльності, на аналізі рівня розвитку рефлексії, від якої залежить здатність розуміння атлета труднощів тренувальної та змагальної роботи і пошуку адекватних шляхів їх подолання. Особливо це важливо для тренера, який нещодавно розпочав свою роботу зі спортсменами. Знання даних психологічних чинників дозволить більш правильно організувати психологічну роботу.

Метою даного дослідження було виявлення у юних спортсменів ряду психологічних чинників, які можуть надати важливу інформацію тренеру та підібрати адекватні методи впливу підвищення ефективності їх спортивної діяльності.

Обговорення. Дослідження проводилося з юними футболістами 12-14 років. Була підготовлена анкета, яка включала наступні питання: 1. Навіщо ти займаєшся спортом? 2. Чого ти хочеш добитися в даному сезоні, через 2-3 роки? 3. Що ти повинен робити, щоб досягти поставленої мети? 4. Що тобі не вистачає для досягнення поставленої мети? 5. Що може завадити досягненню цієї мети? 6. Які фактори необхідні для досягнення високих результатів? До кожного питання додавалося 4-5 відповідей, з яких необхідно було вибрати не більше двох.

Були отримані наступні результати. При відповіді на перше питання 57% юних спортсменів вказали, що вони займаються спортом, щоб досягти високих спортивних результатів, 43% - тому що їм цікаво займатися футболом. У той же час при відповіді на друге питання, всі спортсмени вказали, що їх мета досягти високих спортивних результатів як в даному сезоні, так і наступні 2-3 роки. Ці дані дозволяють нам стверджувати, що у 57% юних спортсменів головний мотив заняттям спортом – це досягнення спортивного результату (успіху), коли результат перетворюється на самоціль. Це, як показали численні дослідження, може мати негативний вплив як на особистісний розвиток юного спортсмена, так і створення надалі психологічних труднощів.

Так у разі недосягнення поставлених цілей у спортсмена може виникнути відчуття незадоволеності від занять спортом і зниження його мотивації, а в разі певного успіху до неадекватного завищення самооцінки та рівня домагання, що в подальшому може привести до перенесення відповідальності за свої поразки на оточуючих (партнерів по команді).

У 43% опитаних юних футболістів, які відзначили, що їм подобається і цікаво займатися спортом, так само вказали, що хочуть досягти високих спортивних результатів. Даний факт дозволяє припустити, що головним мотивом занять спортом для них є процес діяльності, а досягнення спортивного результату є закономірним наслідком їх зусиль на тренуваннях і змаганнях. А це означає, що для них і досягнення успіху і можливі невдачі будуть підвищувати мотивацію (Уейнберг Р.С., Гоулд Д., Рогальова Л.Н., Ложкін В.Г. та ін.).

При відповіді на третє і четверте запитання всі спортсмени вказали на необхідність збільшення тренувань до 5-6 в тиждень, при цьому 78% вважають за необхідне проведення додаткових занять крім запланованих тренувань для досягнення високих спортивних результатів. Але для 22% спортсменів не завадить проведення спеціальної психологічної роботи, щоб переконати їх в тому, що досягнення високих спортивних результатів неможливе без докладання значних зусиль.

Відповіді на 5-6 питання показали, що спортсмени досить адекватно оцінюють свої недоліки і фактори, які можуть перешкодити або допомогти в досягненні поставленої мети.

Рекомендації. 1. Використання психодіагностики в роботі тренера дозволяє виявити ряд важливих факторів (інтереси, мотиви, ставлення до спортивної діяльності, розуміння спортсменами шляхів досягнення поставленої мети). 2. Дані психодіагностики дають можливість тренеру працювати «не навмання» чи «інтуїтивно», а спираючись на конкретні факти.

ТWITCH ЯК ЗАСІБ КОМУНІКАЦІЇ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Герасимишин Віктор

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
viktor.herasymyshyn@vspu.edu.ua*

Постановка проблеми. Вибір серед живих потокових платформ спочатку може здатися складним: є багато варіантів, а критерії для правильного вибору часто неясні. Однак, як тільки ви з'ясуєте, які функції вам потрібні, а які ні – вибір правильної платформи потокового відтворення стає набагато простіше.

Обговорення. Twitch – це платформа для онлайн відеотрансляцій. Метою сайту є забезпечення максимального зв'язку між аудиторією та аудитором. Цей зв'язок забезпечує «живий» чат, який дає змогу моментально коментувати. Також при можливості студент може натиснути на кнопку «подати запит на участь в прямому ефірі» і проводити трансляцію разом з викладачем.

Рекомендації. Twitch має необмежений час при перебуванні у прямому ефірі та у профілі викладача після трансляції можна зберегти трансляцію для студентів, які не з'явилися тому використання даної платформи позитивно вплине на навчальний процес.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Дідик Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
Ztat261@gmail.com*

Постановка проблеми. Одним із напрямків досліджень на сучасному етапі є питання організації навчання висококваліфікованих спортсменів у закладах вищої освіти (ЗВО). На сьогодні переважна більшість спортсменів завершують свою спортивну кар'єру, маючи вищу освіту. Актуальність теми дослідження обумовлюється тим, що час навчання

у ЗВО спортсменів у більшості видів спорту співпадає з періодом досягнення найвищих спортивних результатів в обраному виді спорту.

Питання раціонального співвідношення освітньої і спортивної діяльності є актуальним не тільки для діючих спортсменів, а й для тренерів та викладачів вищих навчальних закладів.

Обговорення. У процесі дослідження було проведено аналіз нормативних документів ЗВО, які містять інформацію щодо навчання студентів-висококваліфікованих спортсменів, створення певних умов і заохочень для даної категорії студентів. У результаті дослідження встановлено, що провідним вищим навчальним закладом у Вінницькій області, який готує фахівців у сфері фізичної культури і спорту, є Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (факультет фізичного виховання і спорту). Встановлено, що висококваліфіковані спортсмени навчаються і в непрофільних ЗВО: Вінницький національний технічний університет, Вінницький національний аграрний університет, Вінницький національний медичний університет ім. М. Пирогова, Донецький національний університет імені Василя Стуса (функціонує у м. Вінниці). Вивчені і проаналізовані наступні питання, які стосуються саме студентів спортсменів високого класу:

1. Яким чином спортсменам забезпечена можливість формування індивідуальної освітньої траєкторії.
2. Як забезпечується набуття соціальних навичок (soft skills) упродовж періоду навчання.
3. Чи існує в університеті визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті.
4. Яким чином відбувається поєднання навчання і спортивної діяльності студентів спортсменів. Який документ це регламентує.
5. Який механізм організаційної, інформаційної, консультативної та соціальної підтримки студентів спортсменів.
6. Яким чином ЗВО створює достатні умови для реалізації права на освіту студентам спортсменам з особливими потребами (паралімпійцям).

Аналіз даних питань дозволив встановити, що в кожному ЗВО створені певні часткові умови для поєднання навчального і тренувального процесу студентів спортсменів високого рівня кваліфікації, а також існують окремі відомості заохочення для даної категорії студентів.

Рекомендації. У подальших дослідженнях питання раціонального співвідношення освітньої і спортивної діяльності висококваліфікованих спортсменів, які навчаються у закладах вищої освіти, передбачається провести анкетування студентів спортсменів з метою визначення основних аспектів організації і реалізації поєднання навчального і тренувального процесу.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З БОКСУ У ПЕРІД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ВТЕІ КНТЕУ

Довгій Юрій

*Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ
Кафедра фізичного виховання та спорту*

Постановка проблеми. Вирішення актуальних питань щодо удосконалення процесу фізичного виховання в умовах пандемії 2020-2021 років викликало суспільний

резонанс в освітніх колах. Водночас питання покращення фізичної підготовленості студентів потребує вжиття дієвих заходів, які передбачають удосконалення підходів до роботи в галузі фізичного виховання та спорту в умовах дистанційного навчання. В умовах упровадження карантинних заходів це набуває надзвичайної актуальності, коли весь час студенти вимушені витратити лише на розумову активність. Саме тому питання збереження та покращення здоров'я студентської молоді, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із найактуальніших.

Обговорення. В аспекті суттєвого погіршення психофізичної готовності студентської молоді питання збереження її здоров'я неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання, що має у цьому ракурсі неабияке соціальне значення. Саме тому питання збереження та покращення здоров'я студентської молоді, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із найактуальніших. Адекватною та єдино можливою відповіддю на виклики сучасності є використання технологій дистанційного навчання студентів для ефективної реалізації їхнього фізичного виховання в умовах карантину. При цьому однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів для збереження їхнього здоров'я в умовах украї обмеженої рухової активності.

Рекомендації. В умовах карантину навчальний процес перемістився в онлайн-режим. Проте не тільки студентам, а й всім не потрібно забувати вдома дотримуватися основ здорового способу життя, режиму праці та відпочинку, харчування та занять фізичними вправами і фізичними навантаженнями.

Враховуючи таку ситуацію, закладам освіти необхідно забезпечувати умови для дистанційного навчання студентів, включаючи теоретичний та практичний блоки. При цьому, викладачі, опановуючи цифрові технології навчання, мають застосовувати найбільш вдалі методичні прийоми для опанування навчальної програми студентами на віддалі, підбирати такі тренування, відео-лекції, майстер-класи, завдання та комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, що не потребують спеціального обладнання, інвентарю та можуть бути виконані в домашніх умовах.

ІНФОРМАЦІЙНІ ТРЕНДИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Дяченко Анна

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
anna.diachenko@vspu.edu.ua*

Постановка проблеми. В умовах дистанційного навчання значно більша кількість студентів, замислюються про свій стан здоров'я та фізичну підготовленість, що підтверджено проведеним нами анкетуванням на початку навчального року. Доцільно говорити про підвищення рухової активності в умовах, що склалися.

Обговорення. Так, у просторах інтернет є певні додатки, що дозволяють реєструвати кількість локомоцій та дещо відрізняються у своїх функціях, серед них: «StepsApp», «Google Fit», «Шагомер», «Step Counter», «Step Tracker».

Відзначимо додаток «Pacer». Оразу наголосимо, що наша доповідь не є рекламою даного додатку, а лише описом досвіду його використання.

Отже, зазначений мобільний додаток реєструє кількість кроків, витрачених калорій і активного часу, витраченого на біг або ходьбу. Також є можливість, використовувати GPS для запису маршрутів пробіжок, прогулянок і поїздок на велосипеді. Відмітимо, що в даному додатку можна створювати групи любителів ходьби, і добавляти в них рідних і друзів, порівнюючи щоденні результати за кількістю кроків в режимі реального часу. При введених ваги і зросту, програма автоматично підраховує ІМТ.

Рекомендації. У першому семестрі поточного року даний додаток знайшов широке застосування у під час роботи із групою ПСМ з боротьби факультету ФВіС ВДПУ імені М.Коцюбинського. Відзначимо, позитивні зміни мотивації студентів, певні позитивні сторони щодо можливості здійснення контролю навантаження. Як підсумок, можемо рекомендувати застосовувати в навчально-тренувальному процесі додаток «Pacer» з метою підвищення мотивації до регулярної рухової активності.

ВИКОРИСТАННЯ ПЛАТФОРМИ LMS COLLABORATOR ДЛЯ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Ковальчук Андрій

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
andrii.kovalchuk@vspu.edu.ua*

Постановка проблеми. Останнім часом здобуття вищої освіти в Україні та у світі все більш стає дистанційним і потребує нових засобів для отримання повноцінних знань.

Обговорення. LMS COLLABORATOR – це багатофункціональна платформа для адаптації, навчання, атестації та розвитку персоналу компаній з гнучкими можливостями інтеграції. За допомогою неї викладач може завантажувати власне відео, фото, тести, практичні, лекції, презентації, книги, статті та інший матеріали. Призначати завдання здобувачам вищої освіти, які включені у платформу та оцінювати їх, створювати звіт за період проходження дисципліни. LMS COLLABORATOR забезпечує зворотній взаємозв'язок між викладачем та студентами.

Рекомендації.

За допомогою LMS COLLABORATOR є можливість:

- в одній системі використовувати інструменти контролю і аналізу результатів навчання;
- автоматизувати необмежену кількість здобувачам вищої освіти, це працює в режимі 24/7;
- в реальному часі контролювати процеси і результати навчання всіх студентів і з максимально можливими подробицями та ін.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НЕФОРМАЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Козерук Кирило

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Постановка проблеми. Сучасна система побудови занять силової спрямованості передбачає досить широкий спектр засобів тренування в процесі неформального навчання фізичного виховання студентів. Цей вибір дає змогу розв'язувати завдання активного способу життя, гармонійного розвитку м'язової маси, підвищення рівня працездатності, зниження ризику серцево-судинних захворювань та усунення недоліків фізичного розвитку. Причому розвиток сили у студентів виступає незалежним критерієм позитивної динаміки зміцнення здоров'я й підвищення працездатності.

Проте залишилося багато проблем щодо адекватного використання обсягів та інтенсивності фізичних навантажень, оптимального вибору засобів оздоровчого тренування, оптимізації співвідношення базових і спеціальних вправ з обтяженнями.

Отже, пошук раціональних програм оздоровчого спрямування для розвитку сили є актуальною проблемою для неформального навчання фізичного виховання студентів, зокрема у дистанційній формі.

Обговорення. Одним з основних засобів збереження здоров'я, підвищення працездатності, зняття розумового стомлення й нервово-психічного напруження, а також покращення зовнішнього вигляду і якості життя – є оздоровчі заняття неформального навчання фізичного виховання.

Поширення ідеї здорового способу життя все частіше асоціюється з таким поняттям, як фітнес, який є одним з найбільш дієвих засобів навчання, виховання та розвитку. Сьогодні в програмах оздоровчого фітнесу використовуються засоби різного спрямування. Одним з напрямків розширення можливостей фітнес-програм є використання функціонального тренування зі спеціальними тросами-стропами, які можна кріпити практично до будь-якої нерухомої поверхні – функціональні петлі TRX (Training Resist Exercises) і навіть у побутових умовах, на майданчику біля дому, лісі або парку, дачі або саду.

Рекомендації. TRX – це вид занять на підвісних петлях, що використовують власну масу тіла, заняття із петлями TRX це: поліпшення м'язового балансу, тонусу та рельєфу м'язів, зменшення ризику будь-яких травм, зміцнення м'язів стабілізаторів і глибоких м'язів, полегшення будь-яких повсякденних навантажень, різноманітність у заняттях, відновлення, поліпшення рухливості суглобів і роботи серцево-судинної та дихальної систем.

Ці заняття досить актуальні в умовах дистанційного навчання, зокрема їх використання може бути рекомендовано як один з компонентів методики тренувань для розвитку сили студентів та підготувати організм людини до звичайного активного життя.

РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА У ПРОФІЛАКТИЦІ ПСИХІЧНОГО І ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я (ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА)

Краснобаєва Тетяна, Галайдюк Микола

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
tetiana.krasnobaieva@vpspu.edu.ua

Постановка проблеми. Сучасна вища школа висуває нові вимоги до освітнього процесу в умовах дистанційного навчання. Це стосується і розбудови української освіти взагалі, й удосконалення методики дистанційного навчання зокрема. Не випадково в Державній національній програмі «Освіта» («Україна ХХІ століття») одним із шляхів реформування названо науково-дослідну та експериментальну роботу щодо впровадження педагогічних інновацій, інформатизації вищої освіти.

Сучасне сьогодення позбавляє студентство можливості подбати про себе в необхідному обсязі, тому все більше уваги привертають засоби, які дозволяють втрачаючи мінімум часу привести себе в бажану фізичну форму і служать антистресовою методикою. Метою роботи є доведення ефективності ритмічної гімнастики і комплексів вправ, що вона пропонує, як засобів фізичного та психічного здоров'я в умовах дистанційного навчання.

Фізичне виховання посідає вагоме місце в організації здорового побуту студентів і впровадження різних форм і методів фізичної культури та спорту у повсякденне життя з урахуванням рекомендацій щодо раціонального режиму праці і відпочинку, оптимальної рухової активності за умов, що склалися. За останні роки проведено багато досліджень, які засвідчують, що серцево-судинні захворювання, зумовлює малорухливий спосіб життя – гіподинамія. Студентам важливо використовувати будь-яку можливість для збільшення фізичної активності протягом дня (особливо в період карантину), раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його фізичними вправами, які забезпечують економну роботу багатьох органів та систем і, в першу чергу, серцево-судинної та дихальної системи підвищуючи її адаптаційні можливості, нормалізуючи артеріальний тиск, вагу тіла, знімаючи перевтому від тривалого сидіння за комп'ютером, нервово-емоційне навантаження.

Обговорення. Фізичні вправи слід розглядати, як важливий чинник збереження високої і продуктивної не тільки фізичної, а й психологічної активності людини. Вони сприяють активізації функції головного мозку. Наукою накопичено великий досвід, який підтверджує потребу організму до систематичних занять фізичними вправами, його стійкості до різних патогенних впливів і підвищення працездатності. Слід нагадати про важливе значення фізичних вправ у запобіганні відхиленням у фізичному розвитку й анатомо-фізіологічним порушенням опорно-рухового апарату. Велика роль їх і у профілактиці та лікуванні неспецифічних захворювань дихальної системи, порушень обміну речовин, розладів функції травлення, елемента профілактики неврозів. Завдяки активності зміцнюється субординаційний вплив центральної нервової системи, підвищується тонус усього організму.

Ритміка – важливий вид музично-виконавської діяльності. Вона тісно пов'язана з музикою, що справляє величезний емоційний вплив на особистість. Особливість ритміки полягає в тому, що в її основі лежить відчуття ритму як організуючого і дисциплінуючого початку. Музика сама по собі вже є своєрідним лікувальним та корекційним фактором, проте її вплив буде ефективнішим, якщо ритм як організуючий елемент музики буде покладено в основу корекції і розвитку рухової системи, метою якої є регулювання рухів і поведінки.

Музичний супровід у вправах відіграє своєрідну психотерапевтичну роль: відвертає увагу від неприємних хвилювань, переключає її на очікування нового емоційного стану, пов'язаного з музичними образами супроводу, заспокоює. Музика веде до поліпшення різних психічних процесів.

Ритмічна гімнастика – це засіб гармонійного, всебічного розвитку рухових якостей і здібностей, покращення здоров'я студента в умовах дистанційного навчання. Ритмічна гімнастика сприяє тренуванню серцево-судинної, нервової систем; опорно-рухового апарату, формуванню правильної постави, розвиває гнучкість (включаються силові вправи та вправи на стретчинг), витривалість, координацію, силу; сприяють розвитку музично-рухових здібностей. Особливістю ритмічної гімнастики є те, що вона вчить правилам естетичної поведінки, формує поняття про красу тіла. Окрім того, ритмічна гімнастика сприяє стійкості організму до простудних захворювань, перешкоджає атрофії м'язів, розвиває моторну пам'ять, сприяє профілактиці та лікуванню захворювань серцево-судинно, дихальної, нервової систем, захворювань хребта.

На думку спортивних лікарів, заняття ритмічною гімнастикою сприяє покращенню психологічного стану, звільненню від фізичного, інтелектуального, інформаційного перенапруження, переходу негативної енергії в позитивну, звільненню від невротичних реакцій, подоланню психологічного комплексу.

Студенти, що займаються ритмічною гімнастикою, більш активні, менш тривожні, менш схильні до депресії, впевнені в собі, мають достатньо високий інтелект, емоційно стійкі, відповідальні, наполегливі в досягненні мети.

Використання ритмічної гімнастики в процесі фізичного виховання студентів дозволяє підвищити моторну щільність заняття. Крім того, як встановлено дослідження В.С.Чугунова і співавторів, заняття ритмічною гімнастикою сприяють зменшенню виділення адреналіну в кров, і тому особливо рекомендується студентам, навчальна діяльність яких пов'язана із значною нервово-емоційною напругою. Відношення студентів до ритмічної гімнастики характерне позитивною мотивацією, помітним зростанням зацікавленості до занять і задоволенням від них.

У системі фізичного виховання України ритмічна гімнастика займає визначне місце й базується на так званій основній гімнастиці і її провідному засобі – загально-розвивальних вправах. Вправи, що використовуються в ритмічній гімнастиці, класифікуються за анатомічною ознакою прийнятою для загально-розвивальних вправ: для рук і плечового поясу, м'язів шії та тулуба, м'язів ніг, м'язів усього тіла.

Важливе місце в ритмічній гімнастиці посідають вправи із художньої гімнастики без спортивного спрямування і великих навантажень. Вони вводяться з оздоровчою метою, розвиваючи рухові якості й підвищуючи працездатність, виховуючи красу і легкість рухів.

Ритмічна гімнастика має свої особливості, які значною мірою визначили її популярність. Перш за все, це використання сучасної естрадної музики з яскраво визначеними ритмічними акцентами. У зв'язку з характером музики звичайні загально-розвивальні фізичні вправи набувають танцювального забарвлення, що особливо привертає увагу студентської молоді. Зокрема, для ритмічної гімнастики характерна значно більша кількість повторення вправ, ніж у комплексі загально-розвивальних вправ жіночої гімнастики.

Однією з відмінностей ритмічної гімнастики є введення у заняття вправ циклічного характеру (бігу, стрибків, складно координаційних елементів) досить помірної інтенсивності, за участі в роботі великих груп м'язів.

Оздоровче спрямування ритмічної гімнастики сьогодні - це збалансованість програми фізкультурної діяльності індивідуального та групового характеру, побудованої з урахуванням найбільш значимих пріоритетів фізичного вдосконалення людини різної статі, віку і рівня рухової підготовленості. Комплекси спеціалізованих вправ вибіркової спрямованості використовуються в оздоровчому фітнесі з метою формування красивої,

пропорціональної тілобудови, розвитку найважливіших фізичних якостей і підвищення дієздатності основних функціональних систем організму.

Загальна фізична й танцювальна підготовка у ритмічній гімнастиці базується, головним чином, на виконанні класичних фізичних вправ із різних видів спорту та хореографічних елементів. Та все ж вона має ряд характерних особливостей, які визначаються метою та завданням, що стоять перед викладачем та студентами. Ритмічна гімнастика є частиною навчально-тренувального процесу і повинна бути взаємопов'язана з іншими видами підготовки студентів. Це і визначає її специфіку.

Дистанційне навчання висуває особливі вимоги до методики проведення занять із ритмічної гімнастики, до вибору засобів та методів у підготовці студентів. При проведенні дистанційних занять викладачем із ритмічної гімнастики, в першу чергу, необхідно враховувати практичну спрямованість кожного заняття і вносити конкретне суттєве завдання (технічне, тактичне, виховне). Потрібно також вказати на те, що за підбором засобів (особливо за розмаїттям і складністю стрибків, поворотів, танцювальних елементів) ритмічна гімнастика подібна до хореографії.

Рекомендований комплекс фізичних вправ з ритмічної гімнастики

За допомогою розминки (відео заняття) ви готуєте свої м'язи і суглоби до навантажень, оживляєте кровообіг і запобігаєте травмам, 10 хвилин достатньо для попереднього розтягування (виконуємо під музику).

Станьте прямо, ступні на ширині плечей. Розслаблена ходьба на місці. Як належить перекочуйте ступні. Повторюйте 16 разів, потім додайте колові рухи плечима.

Колові рухи плечима. Обертайте плечима назад. Спочатку по черзі, потім обома плечима разом. Кожен рух повторіть по 12-14 разів

Колові рухи руками. По черзі заводьте руки то за голову, то за спину. При цьому лікті максимально відведені назад. По 12-14 разів

Дихальне коло. Піднімайте руки через сторони вгору, потім опускайте. При цьому глибоко дихайте. Повторіть 12-14 разів.

Ходьба на місці. Йдемо на місці, стаємо на всю стопу, коліна злегка піднімаємо, енергійно розмахуємо руками в такт. Виконуємо 16 разів. Повторити ще один раз.

Розтягування. Через 6 хвилин після початку розминки потрібно потягнути м'язи. Робіть це м'яко й обережно, повільно і дбайливо, без різких рухів і продовжуйте нормально дихати.

М'язи грудей. Вихідне положення - руки підняті біля голови у вигляді букви П, сідниці напружені. Повільно зводимо лопатки до хребта і знову повертаємося у вихідне положення. Виконуємо 14-16 разів.

Під час дистанційного навчання наполегливі та систематичні заняття ритмічною гімнастикою під музичний супровід – це насичення життєдайним оптимізмом, це творче навчання з піднесенням та натхненням, зрештою, це здоров'я – найбільше джерело насолоди. Заняття ритмічними вправами несуть високі емоційні навантаження, так як виконуються під музичний супровід, сприяють зміцненню серцево-судинної і дихальної систем, стабілізації психічного стану, розвивають гнучкість і рухомість у суглобах.

ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ» ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ

Кульчицька Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
iravin82@gmail.com*

Постановка проблеми. Навчальна діяльність є основою підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності. Модель висококваліфікованого фахівця у галузі фізичної культури та спорту включає в себе не лише глибокі теоретичних і методичних знання, спеціально-технічні навички та необхідний рівень фізичної підготовленості, але і вміння використовувати їх в майбутній педагогічній діяльності. У зв'язку із впровадженням дистанційного навчання виникла потреба доповнити освітній процес новими технологіями, які б сприяли досягненню мети освітньої діяльності студентів в процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики».

Обговорення. У зв'язку із переходом навчального процесу в режим он-лайн викладання дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» доповнилось та розширилось за рахунок застосування нових форм організації взаємодії із студентами з використанням Додатків Google: Google Клас, Google Форми, Google Meet. Для оцінки якості навчання застосовувались наступні форми контролю:

1. Обов'язкове виконання самостійних робіт.
2. Опорний конспект лекцій.
3. Тестування за визначеними темами.
4. Усне експрес-опитування.
6. Аналіз і оцінка техніки виконання окремих видів легкої атлетики, які вивчались протягом семестру (техніка виконання оцінювалась на основі відеороликів, які надсилали студенти).
7. Усна відповідь на запитання.

Також студентам було запропоновано виконання самостійних творчих завдань, що сприяло формуванню їхньої професійної компетентності і педагогічного мислення.

Рекомендації. На сучасному етапі розвитку науки особливо відчутні потреби вдосконалення педагогічної освіти, з огляду на швидкозмінне поле різнопланових потреб навчально-виховної діяльності в сучасній школі. З огляду на це, зміст дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» потребує постійного доповнення та удосконалення у відповідності до сучасних вимог підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту.

ВИКОРИСТАННЯ ВІДЕОРОЛІКІВ ТА СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО КОНТРОЛЮ ЗА ПАРАМЕТРАМИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Мірошніченко Вячеслав

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
viacheslav.miroshnichenko@vspu.edu.ua

Постановка проблеми. Викладання навчальної дисципліни Фізичне виховання в умовах дистанційної освіти ставить перед викладачами ряд нових викликів. Серед таких викликів найбільш актуальними, на наш погляд, є у який спосіб заохотити студента до дистанційних занять, коли вони не мають обов'язкового характеру. Іншим важливим викликом є знайти спосіб якісно проконтролювати виконання студентами поставлених завдань, особливо це актуально для секційних занять.

Обговорення. Використання коротких відеороликів де показано техніку виконання вправ (наприклад, комплексу стрибкових вправ для самостійних занять легкоатлетів) із залученням до відео зйомок студентів є додатковим стимулом для студентів, оскільки їм цікаво переглянути відео де задіяні їх колеги-студенти та викладач. Для контролю за параметрами фізичних навантажень циклічного характеру в умовах дистанційної освіти доцільно використовувати спортивні програми для смартфонів, які є безкоштовними і дозволяють викладачу контролювати параметри швидкості подолання дистанції, витрачений час, ЧСС (за наявності датчика з форматом передачі даних *Bluetooth*), рельєф дистанції, набір висоти, розклад темпу по кілометрам, візуалізацію дистанції на карті та інші опції.

Рекомендації. Використання відеороликів із залученням студентів є додатковим стимулом для студентів доєднатися до занять. Використання спортивних програм надає точну інформацію про виконане студентом завдання у циклічних видах рухової активності.

ЗАСТОСУВАННЯ ЕНДОГЕННО-ГІПОКСИЧНОГО ДИХАННЯ В СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ КОРОНАВІРУСНУ ПНЕВМОНІЮ

Онищук Вікторія, Гаврилова Наталія, Рекуляк Аліна

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації
viktorii.a.onyshchuk@vspu.edu.ua

Постановка проблеми. На сьогодні одним із найбільш вагомих викликів сучасності став спалах інфекції (COVID-19), спричиненої новим коронавірусом SARS-CoV-2, який є небезпечним через виникнення коронавірусної пневмонії. За своїми темпами поширення, шляхами передачі та наслідками дана інфекція набула статусу пандемії. При цьому, станом на середину травня 2020 року кількість хворих у світі перевищила 4 000 000, а кількість летальних випадків сягнула понад 280 000. В Україні у травні 2020 року було зареєстровано 19 230 випадків, 564 з яких завершилися смертю

пацієнтів (Фещенко Ю.І., Дзюблик О. Я., Дзюблик Я. О., 2020). У ВООЗ зазначають, що у групі підвищеного ризику виникнення коронавірусної пневмонії є пацієнти, які мають хронічні захворювання серцево-судинної, дихальної, сечовидільної та ендокринної систем, а також у люди похилого віку. Тому таким хворим треба приділяти особливу увагу під час епідемії.

Обговорення. Для покращення функціонального стану осіб які перенесли коронавірусну пневмонію застосовують різноманітні засоби фізичної терапії, що в свою чергу зменшують необхідність застосування фармакологічних препаратів. Однак, застосування такого широкого спектру відновлювальних засобів не завжди є ефективним для хворих, і це підтверджується тим, що період реконвалесценції є зтяжним. З огляду на це науковцями постійно здійснюється пошук нових ефективних технологій відновлення пацієнтів після перенесеної коронавірусної інфекції. Важливе місце посідають спеціальні дихальні вправи і дихання газовими сумішами, збагаченими на вуглекислий газ. Встановлено, що дихання газовою сумішшю зі значним підвищенням вмісту вуглекислого газу і незначним зменшенням кисню сприяє покращенню проходження повітря в бронхах дрібного, середнього та крупного калібрів.

Рекомендації. Тому перспективним напрямком вирішення проблеми лікування осіб з коронавірусною інфекцією у період реконвалесценції є розробка і наукове обґрунтування такої програми фізичної терапії, яка б включала не лише спеціальну лікувальну гімнастику, а й методику створення в організмі стану нормобаричної гіперкапічної гіпоксії.

АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Паришкура Юлія

*Київський національний університет технологій та дизайну
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
j.kozeruk@gmail.com*

Постановка проблеми. Значне зростання кількості прибічників здорового способу життя (ЗСЖ) за останні роки в Україні спричинило появу нових місць для занять фізичними вправами (центри, клуби, студії), які пропонують різноманітні фітнес-програми та оздоровчі технології [3; 4]. Для їх раціонального функціонування потребуються кваліфіковані кадри, котрі матимуть вплив на залучення, організацію та контроль людей, що займаються [1-2; 5].

Фітнес – спосіб життя та спілкування з навколишнім світом. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що фітнес має давню історію, в його основі лежать різні вправи і системи фізичних вправ, які виконувались під музику [1-2]. Ще в античному світі фізичні вправи під музику застосовувались для розвитку постави, ходи, пластичності рухів, нарешті, сили і витривалості. Сьогодні у багатьох країнах фітнес є глобальною програмою, спрямованою на зміцнення здоров'я населення [5].

Обговорення. Умови сьогодення вимагають швидкого реагування на ситуацію та акумуляції зусиль, педагогічної майстерності викладача, використання сучасних засобів розповсюдження інформації. У процесі навчання дисципліни «Фітнес технології» спеціальності 017 Фізична культура і Спорт освітня програма «Фітнес та рекреація» Київського національного університету (КНУТД) в рамках практичної роботи студентами

розроблені наочні відео комплексів фізичних вправ для розповсюдження серед студентської громади КНУТД для інформальної роботи. Студенти всіх нефізкультурних спеціальностей отримували відео матеріали із супроводом у процесі дистанційного навчання засобом соціальних мереж: Facebook, Instagram, Tik Tok та сучасних платформ зв'язку та передачі файлів: Viber, Telegram, Discord.

Отримані завдання з виконання окремих вправ (присідання, планка) студенти КНУТД розміщували у вищезгаданих мережах використовуючи хештеги та позначаючи профіль кафедри і викладачів дисципліни «Фізичне виховання».

Рекомендації. Пропонуємо внести окремим спецкурсом навчання про роботу в Інтернет середовищі як обов'язкову для всіх закладів освіти. Зокрема, навчання основам копірайтингу, відеоблогінгу, медіаграмоти, тощо.

РОБОТА СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ В ВТЕІ КНТЕУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Рогаль Ірина

*Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ
Кафедра фізичного виховання та спорту
roghaly5@gmail.com*

Постановка проблеми. У зв'язку з світовою пандемією COVID-19, призупинено не тільки очний навчальний процес, а й спортивну діяльність студентів з усіх видів спорту у ЗВО. Завдяки новаторським ідеям та креативності тренерів-викладачів кафедри фізичного виховання та спорту ВТЕІ КНТЕУ навчально-тренувальна робота спортсменів не припиняється.

Обговорення. Тренери ведуть онлайн-заняття, за допомогою яких спортсмени виконують загально-фізичну та спеціальну підготовку, вправи імітаційного характеру, не виходячи з дому.

Теоретична підготовка може відбуватись у формі бесід, перегляду відеозапису найсильніших спортсменів з подальшим обговоренням техніки й тактики дій.

Отже, тренери всіх спортивних секцій ВТЕІ КНТЕУ (волейбол, баскетбол, футбол, теніс, легка атлетика, бокс, плавання, фітнес тощо) організували та вмотивували студентів до активної праці, самовдосконалення в домашніх умовах. Вихованці старанно виконують усі завдання під керівництвом тренера відповідного виду спорту та готові повертатись до занять в звичайному режимі.

Рекомендації. Необхідно правильно сформулювати заняття у дистанційному режимі, чітко розподілити навантаження і вмотивувати студентів до занять у домашніх умовах, контролювати виконання завдань ними. Адже, якщо вихованці матимуть гарну фізичну та моральну форму після карантину, то увійти у звичайний режим та підготуватись до змагань буде значно простіше.

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Сальникова Світлана¹, Головкіна Вікторія²

¹ *Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ*

Кафедра фізичного виховання та спорту

aqvavsveta@ukr.net

² *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

Кафедра фізичного виховання

viktoria.holovkina@vspu.edu.ua

Постановка проблеми. Зважаючи на стан здоров'я студентів, який склався останніми роками, в системі фізичного виховання необхідне використання спеціально-оздоровчих фізичних вправ динамічно-циклічного характеру. Основна маса досліджень констатує загальну закономірність збільшення кількості студентів, які мають певні захворювання та зниження рівня фізичної підготовленості.

Система фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) в комплексі основних завдань розглядає створення умов для регулярних занять фізичними вправами оздоровчої та корекційної спрямованості студентів. Тому проблема оптимізації змісту занять із фізичного виховання зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я, залишається актуальним напрямом наукового пошуку фахівців у сфері фізичного виховання.

Обговорення. Однією із форм організації занять зі студентами факультативних груп є скандинавська ходьба (Nordik Walking), що є унікальним видом оздоровчого тренування і використовується як фізіологічна основа для профілактики й лікування багатьох захворювань. При залученні студентів із послабленим здоров'ям до занять скандинавською ходьбою підвищується якість роботи дихальної та серцево-судинної системи та поліпшуються функції м'язової системи. За даними науковців за одиницю часу при скандинавській ходьбі спалюється на 45 % більше калорій, ніж при звичайній. Під час занять скандинавською ходьбою працює набагато більша кількість груп м'язів. Так при звичайній ходьбі працює близько 60 % груп м'язів, в той час як при скандинавській ходьбі - близько 90 %. Покращується робота опорно-рухового та вестибулярного апарату, що робить скандинавську ходьбу дієвим профілактичним засобом захворювань опорно-рухового апарату. Також, що у людей, які займаються скандинавською ходьбою, зміцнюється імунітет, змінюється біохімічний склад крові, зменшується небезпека тромбоутворення та інфаркту, активізується метаболізм, прискорюється жировий обмін.

Рекомендації. Впровадження скандинавської ходьби в практичні заняття студентів ЗВО дозволить розширити спектр рухової активності, підвищити рівень мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою, сприяє загальному загартовуванню студентів та підвищує продуктивність спільної роботи викладачів та студентів.

ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Стародуб Оксана

Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж

ksu8019@gmail.com

Постановка проблеми. Головною метою дистанційного навчання – навчити працювати з великим обсягом інформації: розуміти основний матеріал, спиратися на факти, узагальнювати відомий матеріал та робити обґрунтовані висновки. Існує чимало переваг та недоліків дистанційного навчання.

Обговорення. До переваг дистанційної освіти належать: екстериторіальність (тобто дитина відсутня в школі по хворобі, вимушені канікули); зекономлений час на уроці; врахування індивідуальних психологічних особливостей (сприйняття, пам'ять, мислення), індивідуальний темп навчання; створення комфортних умов для школярів (комфортна обстановка вдома) і вчителів (вчитель вносить матеріал в базу даних 1 раз, а користується поки не зміниться програма, отримує оцінки на веб-сайт, виконані завдання на електронну пошту); наглядність; індивідуальна спрямованість навчання (різнорівневі завдання); можливість перевірити теоретико-методичні знання учнів усього класу; можливість покращити оцінку з фізичної культури (учень – без спортивної форми на уроці може отримати оцінку, зайшовши на веб-сайт вчителя, опрацювавши частину матеріалу і в кінці уроку розповісти, що йому запам'яталось найбільше; відмінники можуть покращити оцінку за допомогою теоретико-методичних знань).

Основні недоліки дистанційного навчання.

Технічне забезпечення. Смартфони є практично у всіх, а ось особисті комп'ютери та планшети – не в кожного. А через смартфони систематично виконувати домашні завдання незручно. До того ж, комп'ютер, який є в сім'ї, то зазвичай використовують всі члени родини, до того ж, якщо батьки працюють віддалено, то їм він потрібен для роботи так само, як дитині для навчання.

Низька якість інтернет-зв'язку. Нерідко сайти і відео-уроки не завантажуються.
Санітарні норми. Правила передбачають, що учні 5-9 класів можуть знаходитися перед екранами не більше, ніж 20-25 хвилин за урок і не більше 3-х уроків на день.

Обсяги та терміни здачі домашніх завдань. Враховуючи можливості учнів, навчання не може тривати 24/7. А під час дистанційного навчання буває по-різному.

Різноманітність інтернет-ресурсів. Кожен вчитель може вільно обирати інструменти для дистанційного навчання. То ж принцип єдності дещо порушується, бо технічно забезпечити доступ до всіх ресурсів не завжди вдається.

Психоемоційний та фізичний стан. В умовах тривалого карантину порушується звичний ритм дня. Діти не можуть вийти на прогулянку, поспілкуватися з однолітками, а це все негативно впливає на їх самопочуття.

Рекомендації. З метою покращення психоемоційного та фізичного стану дітей необхідно включати в режим дня прогулянки, заняття фізичними вправами (з використанням вправ для профілактики порушень постави та зору).

ПОВЕРНЕННЯ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТОК-ГАНДБОЛІСТОК ПІСЛЯ ТРАВМ

Стрикаленко Євгеній

*Херсонський державний університет
Кафедра олімпійського та професійного спорту
strikalenko76@gmail.com*

Постановка проблеми. В основі походження спортивної травми, так само як й у будь-якій іншій формі патології, лежать об'єктивні й суб'єктивні фактори, кожний з яких в одному випадку може бути причиною ушкодження, а в іншому - умовою його виникнення. Тут варто враховувати, крім того, характер і локалізацію травми, що перебувають залежно від кваліфікації й віку спортсмена. Так, у новачків і спортсменів нижчих розрядів переважають легкі травми, що не вимагають тривалого лікування (забиті місця м'яких тканин, садна, явища, пов'язані з перевантаженням опорно-рухового апарата, тощо).

Обговорення. У опитуванні прийняли участь студентки-гандболістки декількох жіночих команд України. Анкетування складалось з питань про кількість, вид, умови і час отримання травми, про причини та види лікування, а також особиста думка спортсмена про причини травматизму в гандболі і як вплинула травма на його подальшу змагальну діяльність. Отже, найбільший відсоток неповернення до спортивної діяльності гандболісток – це після розриву зв'язок (кожна третя спортсменка), що пояснюється саме наведеними вище причинами. Після струсу мозку не повернулася кожна п'ята гандболістка, а після проблем з менісками – кожна четверта. Серед гандболісток, які змогли повернутися до повноцінного спортивного життя після досить серйозної травми, переважають особи з холеричним та сангвіністичним типом темпераменту.

Рекомендації. Звідси слідує, що окрім фізичного відновлення, значну увагу слід приділяти психологічній реабілітації гравців. Ця робота допоможе підвищити кількість спортсменок, котрі після травми повертаються до занять спортом.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сулима Алла, Бекас Ольга, Корольчук Анатолій

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації
allasulyma16.83@gmail.com*

Постановка проблеми. Викладання дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти з огляду на погіршення епідеміологічної ситуації у багатьох регіонах нашої країни, а також у рамках заходів щодо запобігання поширення коронавірусної інфекції проводиться за так званою «дистанційною формою».

Обговорення. Згідно літературних джерел «дистанційні технології» це певні електронні засоби й способи передачі інформації (у даному випадку навчальної) між учасниками навчального процесу у віртуальному освітньому середовищі. На сьогодні єдиним інформаційним середовищем із вільним доступом є Інтернет.

Інформацію в Інтернеті можна передавати двома способами: online (передача навчальної інформації в реальному часі) та offline (передача навчальної інформації не в реальному часі). Прикладом першого шляху виступає відео-інтернет-конференція, а другого – електронна пошта, чат або Google class.

Рекомендації. Враховуючи той факт, що в умовах карантину навчальний процес перейшов в онлайн-режим система дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів має включати теоретичний і практичний блоки. Різноманітні завдання, які входять до вищезгаданих блоків сприятимуть не лише підтримці належного рівня фізичного й функціонального стану студентів, а й їх усвідомленого ставлення до самостійних занять фізичною культурою.

Дистанційні заняття з дисципліни «Фізичне виховання» здійснюються через сервіси Viber, Google Meet, Zoom, Skype, Google клас тощо. Викладачі, опановуючи цифрові технології навчання, застосовують найефективніші методичні прийоми для опанування навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання» дистанційно, підбирають або ж відзняють власні відео-лекції, різноманітні майстер-класи, підбирають комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, які не вимагають спеціального обладнання, інвентарю й можуть виконуватися в домашніх умовах.

КУЛЬТУРА ДИХАННЯ ЯК ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ТА РОЗУМОВОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Тихонов Володимир¹, Тихонова Світлана¹, Кучерук Марина²

¹*Вінницький національний технічний університет
Кафедра фізичного виховання*

²*Донецького національного університету імені Василя Стуса
Здобувач вищої освіти філологічного факультету
tihonovvk66@gmail.com*

Постановка проблеми. Дихання – це фізіологічний процес, що зумовлює надходження до організму кисню, який є необхідним для існування. Людина починає дихати з моменту народження, а без кисню здатна прожити лише 5-7 хвилин. Цей процес видається давно вивченим фізіологами та анатомами, природним і зрозумілим для кожної людини, проте досі залишається багато нерозкритих питань з приводу повного переліку функцій дихання, його впливу на загальний стан здоров'я людини, а також різноманітних дихальних технік та доцільності їхнього застосування.

Обговорення. На нашу думку, культура дихання – це складова частина культури фізичного виховання, пов'язана із найбільш концептуально правильним використанням людиною дихального апарату. Під фізичним здоров'ям маємо на увазі стан організму, при якому нормально функціонують усі його органи. Розумове ж здоров'я стосується психічного стану та самопочуття.

Дослідники вважають, що правильне дихання є засобом оздоровлення та профілактики багатьох захворювань. Рівень здоров'я при цьому напряму залежить від ємності легень. Цю залежність помічали ще давньогрецькі лікарі. Наприклад, Гіппократ вважав, що «хвороби навряд чи можуть походити з іншого джерела, окрім повітря». Ще раніше з'явилися папіруси із детальним описом фізіологічно обґрунтованих дихальних вправ, авторство яких приписується Гермесу Трисмегісту. Цим працям понад дві тисячі років. Численні дихальні методики дійшли до нас як спадщина східних культур,

наприклад, Пранаяма, описана у II ст. до н.е. індійським автором Патанджалі. Сучасна наука доводить існування тісного взаємозв'язку між диханням і здоров'ям людини, адже навіть потреби живого організму у їжі, воді й теплообміні вторинні порівняно з потребою у киснево-вуглецевому обміні. Різноманітні дихальні вправи і техніки використовуються в оздоровчих цілях, а для людей певних професій – спортсменів, співців – є невід'ємною складовою частиною їхньої діяльності. Власні дихальні методики розробляли К.П. Бутейко, А.Н. Стрельнікова, Е.А. Коваленко, Ф.Т. Ткачов, Б.С. Толкачов, Е.В. Стрельцова, В.Ф. Флоров та інші. Серед українських науковців, що висвітлювали цю тематику у своїх працях – М.М. Долиніна, І.В. Дорошенко, І.І. Назарова, К.О. Матвійчук, Ю.М. Панишко, В.І. Ковцун, А.М. Вітченко, В.М. Корольчук, К.С. Лазарчук.

Рекомендації. Дихання має великий вплив на фізичне і розумове здоров'я людини, тому дуже важливо навчитися правильно використовувати дихальний апарат. Різноманітні вправи, навіть найпростіший метод свідомого дихання, можуть бути використані в якості оздоровчого і профілактичного засобу, адже поліпшують роботу не тільки власне дихальної системи, а й серцево-судинної, травної і загального обміну речовин, а також здатні допомогти у боротьбі зі стресом, сприяють стабілізації психічного стану. Вони однаково корисні людям, котрі не мають проблем зі здоров'ям і могли б застосовуватися, наприклад, учнями шкіл та університетів задля зняття навантаження і покращення розумової працездатності.

Проте досконалої дихальної методики досі не існує. Деякі дослідження навіть суперечать один одному, як можна побачити на прикладі праць К.П. Бутейка, які заперечують принцип глибокого дихання, перевірений тисячоліттями. Це означає, що тема взаємозв'язку дихання і здоров'я, методик дихання і їхнього впливу на людський організм має великий потенціал для подальшого вивчення.

СТАНДАРТИ ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ

Фурман Юрій¹, Брезденюк Олександра², Мірошніченко Вячеслав²

¹*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації
yurii.furman@vspu.edu.ua*

²*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
oleksandra.brezdeniuk@vspu.edu.ua*

Постановка проблеми. Дані наукової літератури з фізіології рухової активності свідчать про недостатній рівень функціональної підготовленості населення України.

Як відомо, чітко визначених рекомендацій щодо оцінки рівня функціональної підготовленості людини не існує. Г.Л. Апанасенко, Я.П. Пярнат, Ю.М. Фурман пропонують використовувати з цією метою показник потужності аеробних процесів енергозабезпечення ($VO_{2\text{max}}$). Однак значну роль у формуванні енергетичного потенціалу відіграють й анаеробні процеси метаболізму. Тому, щоб отримати повну інформацію про функціональну підготовленість слід враховувати як аеробну, так і анаеробну продуктивність.

Єдиних критеріїв оцінки аеробних можливостей людини не існує. Опубліковані різними авторами дані дещо відрізняються. Оціночних критеріїв анаеробної

продуктивності в наукових джерелах ми не зустрічали. Тому вивчали анаеробну продуктивність шляхом порівняння середніх значень показників різних досліджуваних груп.

Обговорення. Нами розроблено стандарти оцінки аеробної й анаеробної продуктивності осіб чоловічої та жіночої статі віком 11-12, 17-19 та 20-22 років. Створювали стандарти функціональної підготовленості на основі середніх арифметичних (\bar{X}) та середніх квадратичних відхилень (σ) показників максимального споживання кисню ($VO_{2 \max}$) і максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 10 с ($ВАНТ_{10}$), 30 с ($ВАНТ_{30}$), за 1 хв ($МКЗР$).

Для розробки стандартів функціональної підготовленості ми використали авторську методику. Відповідно до даної методики середній рівень ознаки відповідає діапазону $\bar{X} \pm 0,5\sigma$. Рівень «вище середнього» або «нижче середнього» рекомендуємо визначати в межах діапазону $0,6\sigma - 1\sigma$ або $(-0,6\sigma) - (-1\sigma)$ відповідно, а «високий» і «низький» рівень знаходиться в межах діапазону $1,1\sigma - 2\sigma$ або $(-1,1\sigma) - (-2\sigma)$. «Дуже високий» рівень слід знаходити в межах $> 2,0\sigma$, а «дуже низький» – в межах $< -2,0\sigma$.

Рекомендації. Стандарти функціональної підготовленості слід розробляти за середніми значеннями показників, отриманих в результаті обстеження великої кількості осіб однорідного контингенту.

GOOGLE DRIVE ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Хоронжевський Леонід

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
leonid.khoronzhevskiy@vspu.edu.ua

Постановка проблеми. Останнім часом впровадження хмарних технологій стрімко зростає, завдяки хмарним технологіям освіта стає ще доступнішою, адже, вчитися можна скрізь. Завдяки зростанню популярності хмарних технологій, для навчальних закладів з'являються нові можливості управління навчальним процесом, а це вимагає пошуку програми для збереження файлів, які використовуються під час дистанційного навчання у ЗВО.

Обговорення. Google Drive або гугл диск – це безкоштовний сервіс, який дозволяє зберігати різні документи в одному місці та легко ними обмінюватися. Цей сервіс простий для користування і вже став незамінним у навчальному процесі.

Гугл диск в першу чергу – це сховище, у якому можна зберігати різні файли. Для того, щоб зайти до свого гугл диску й передивитися файли, можна використати будь-який девайс із інтернетом.

Рекомендації. Використання Google Drive у навчальному процесі не тільки сприяє виконанню основного завдання сучасної освіти – формуванню конкурентоспроможної й успішної особистості в електронному інформаційному суспільстві, а й значно вдосконалює й урізноманітнює діяльність викладача, активізує творчу діяльність студентів, створює належні умови для формування й розвитку у них відповідних умінь та навичок, покращує засвоєння і відтворення ними отриманої інформації.

ФОРМУВАННЯ ОСНОВНИХ УМІНЬ І НАВИЧОК ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ

Черниш Михайло¹, Поліщук Володимир²

¹Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
Mykhailo.Chernysh@vspu.edu.ua

²Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
volodymyrpolishchuk@ukr.net

Постановка проблеми. Аналіз виступів українських волейболістів на міжнародній арені показує, що наші збірні команди суттєво відстають за рівнем гри від іноземних команд. Для ефективного управління діями спортсменів в умовах змагальної боротьби тренер повинен мати об'єктивну інформацію про хід гри, про дії гравців обох команд. Отже, результати педагогічного контролю змагальної діяльності команди дозволять тренеру цілеспрямовано формувати уміння та навички гравців для підвищення ефективності тренувального та змагального процесів. Таким чином, вищезазначене свідчить про актуальність і перспективність дослідження проблеми підвищення ефективності управління тренувальним процесом висококваліфікованих волейболістів на основі контролю змагальної діяльності.

Обговорення. У чемпіонатах України серед команд Суперліги з 2018 року запроваджено новачку – ведення онлайн електронних протоколів ігор, доступних для широкого кола глядачів на офіційному web-сайті <http://uvf-web.dataproject.com/CompetitionMatchens.aspx?ID=9&PID=17>. Це стало поштовхом у розвитку вітчизняного волейболу, адже, окрім детального аналізу різних складових гри в цілому (подача, прийом, атака, блок) і окремих партій, команди, а також гравців, це давало можливість оцінити гру суперників не тільки з власною командою, а й з іншими, що суттєво розширювало можливості детального аналізу дій суперника та ґрунтовної підготовки до відповідних ігор. Було розроблено програму управління підготовкою команди до відповідної гри з конкретним суперником на основі контролю змагальної діяльності, яка полягала в послідовній реалізації таких кроків: а) узагальнення інформації щодо кількісних і якісних показників змагальної діяльності; б) аналіз „сильних” і „слабких” сторін команд-суперників; в) завдання підготовки - не дати супернику використати „слабкі” сторони проти себе; використання „сильних» сторін своєї команди проти суперника; г) реалізація запланованих завдань; д) контроль змагальної діяльності; ж) висновки змагальної діяльності для порівняння прогнозованих корективів у підготовку команди.

Рекомендації. Завдяки перегляду онлайн ігор суперників між собою та зі своєю командою з'явилася можливість детально аналізувати «сильні» і «слабкі» сторони команд та гравців. Тренери стали більше приділяти уваги технічним і тактичним діям перед грою з конкретним суперником. Перегляд онлайн матчів дав можливість тренерам та викладачам ЗВО заохочувати студентів покращувати свої уміння та навички на тренуваннях і здобувати бажані перемоги.

ONE DRIVE В СИСТЕМІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Чуйко Юрій

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
yurii.chuiko@vspu.edu.ua*

Постановка проблеми. Під час дистанційного навчання постає питання зберігання скріншотів робіт студентів та великого об'єму рефератів, контрольних робіт тощо. На сьогодні хмарні технології одна з найбільш поширених тем і напрямків розвитку в ІТ. Під поняттям хмара, хмарні обчислення та хмарні технології мається на увазі надання користувачу ресурсів та потужностей у вигляді інтернет-сервісу.

Обговорення. OneDrive – це послуга хмарного зберігання даних Microsoft, яка використовується споживачами та підприємствами для резервного копіювання даних та синхронізації файлів між пристроями. Окрім того, OneDrive дозволяє легко обмінюватися контентом з іншими людьми і співпрацювати в режимі реального часу.

Рекомендації. OneDrive в Windows 10 дозволяє швидко обмінюватися віртуальними файлами, створюючи безпечне посилання, яке інші можуть використовувати для доступу до контенту.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шалар Олег

*Херсонський державний університет
Кафедра олімпійського та професійного спорту
shalaroleg1952@gmail.com*

Постановка проблеми. Теоретичні знання з фізичної культури і спорту мають велике значення для організації позаурочних занять фізичними вправами, а також самостійних занять після закінчення ВНЗ. Особливого значення теоретичний розділ із фізичної культури набуває у процесі формування особистої фізичної культури студентів початкових курсів.

Обговорення. До навчально-виховного процесу з фізичної культури було запроваджено використання наочних методичних розробок, як додаткового засобу підвищення рівня знань студентів перших курсів Херсонського політехнічного коледжу. Вони мали у своєму складі вступ, теоретичний модуль, модуль практичних умінь, модуль самостійної роботи, підсумкову теку та літературу. До теоретичного модуля входили наступні теми: «Фізична культура як одна із форм культури», «Рухова діяльність як фактор розвитку організму і особистості», «Фізичні вправи: певний стан організму як результат їх застосування» тощо. До модуля практичних умінь входили: «Легка атлетика: історія, зміст легкої атлетики», «Спортивні ігри: історія, правила, техніка» тощо. Модуль самостійної роботи містив наступні теми: «Рухова активність та її правильна організація». «Як розвивати фізичні якості» тощо. На початку вивчення кожної окремої теми студентам за допомогою коротких повідомлень, щоб не порушити оздоровчої спрямованості заняття повідомлялися певні теоретичні відомості, які стосувалися практичних вправ, що

вивчалися. Повідомляли місце знаходження літератури для більш поглибленого та досконального вивчення матеріалу.

Рекомендації. Суттєвим стимулом щодо додаткового отримання студентами знань стало впровадження в процес фізичного виховання підсумкової теки, де нарівні із практичними вміннями та навичками викладач оцінював студентів за рівнем теоретичних знань, самостійною роботою.

ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО МЕТОДУ ТАВАТА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ГРУП НАПРЯМКУ «СИЛОВІ ТА КАРДІО ТРЕНУВАННЯ»

Швець Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
oksana.shvets@vspu.edu.ua*

Постановка проблеми. Перехід дисципліни фізичне виховання на факультативні заняття вимагає від викладачів застосовування новітніх технологій, розробляти нові методики викладання спортивних дисциплін.

Обговорення. Використання тренувального методу tabata на заняттях з фізичного виховання факультативних груп напрямку «силові та кардіо тренування» як новітні технології викладання фізичної культури в ЗВО. Комплексне використання аеробних вправ має достатньо позитивний вплив на розвиток загальної витривалості та фізичної працездатності, стимулювання діяльності функціональних систем кровообігу і дихання. Методика проведення силових кардіо тренувань, це об'єднання вправ силового та кардіо напрямку. Кардіо тренування в залі або в дома – це виконання будь-яких фізичних вправ, що підвищують частоту серцебиття до 130-150 ударів за хвилину. Щоб змусити організм використовувати жир як паливо, необхідно спустошити запаси вуглеводів, що зберігаються в м'язах у вигляді глікогену. Для вправ силового напрямку головна умова — обрати оптимальний сет вправ, який допоможе зміцнити м'язи. Після сету силового напрямку через 20-30 секунд перерви включається сет з 4 або 6 різних кардіо вправ по 20 секунд кожна.

Рекомендації. Зручність такої методики полягає у тому, що є можливість не тільки уповільнювати або прискорювати темп, збільшувати або зменшувати кількість вправ у сеті, (в залежності від підготовленості студента), можливість тренуватися з будь-яким домашнім обтяжувачем, а також застосування в умовах дистанційного навчання, коли студенти знаходяться дома.

ПЕРСПЕКТИВИ ДИСТАНЦІЙНОГО ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР»

Щепотіна Наталя

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
shchepa@mbox.vn.ua*

Постановка проблеми. В умовах Світової пандемії Covid-19, з новими викликами зустрілася вітчизняна система вищої освіти. Зокрема, в дистанційному форматі доводиться готувати вчителів фізичної культури та тренерів з видів спорту. Ефективна підготовка фахівців спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт вимагає формування фахових компетентностей шляхом викладання навчальних дисциплін циклу професійної підготовки, зокрема, «Теорії і методики викладання спортивних ігор».

Обговорення. Під час очних занять студенти максимально отримували практичну підготовку, формували рухові уміння та навички, підвищували рівень технічної підготовленості. Дистанційне навчання включало проведення on-line занять у форматі відеоконференцій на платформі Google Meet (розповідь, усне опитування, показ відеофрагментів, робота зі схемами, з посиланнями тощо), а також виконання самостійної роботи студентів off-line на платформах Google Classroom і LMS Collaborator (робота з електронним посібниками, інтерактивними кросвордами, самостійний пошук інформації та відеоконтенту в мережі Internet, вирішення тестових завдань, відеозвіт з виконанням технічних прийомів гри тощо), відповідно до робочої програми. Опитування показало, що 33,3 % здобувачів оцінюють свій рівень підготовленості за результатами вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» як високий, 50,0 % – вище середнього, 16,7 % – середній; всі 100 % здобувачів відзначили оптимальний обсяг самостійної роботи; 41,7 % студентів виявили бажання в майбутньому під час практичних занять використовувати в навчальному процесі елементи дистанційного навчання, а 58,3 % студентів – частково.

Рекомендації. Опитування показало, що в цілому студенти мають бажання використовувати елементи дистанційного навчання під час практичних занять. Зокрема, 78,6 % студентів хотіли б теми здавати шляхом вирішення on-line тестів, 71,4 % – здавати завдання в середовищі Google Classroom і LMS Collaborator, 57,1 % – користуватися електронними навчально-методичними матеріалами для підготовки (наприклад, на Google Диску), 42,9 % – виконувати інтерактивні завдання по типу вже проведених (ігри, кросворди тощо), 35,7 % – формувати попереднє уявлення про технічні прийоми, що вивчаються, за допомогою відеофрагментів.

СИСТЕМА ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Яковлів Володимир

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
volodymyr.yakovliv@vspu.edu.ua*

Постановка проблеми. Олімпійська освіта, мета якої – залучення молоді до ідеалів і цінностей олімпізму, займає все більш важливе місце в системі освіти, виховання і навчання підростаючого покоління. У багатьох країнах реалізуються програми олімпійської освіти для студентів та молоді. У 1994 році за підтримки президента НОК створений Керівний комітет проекту всесвітньої компанії «Національні олімпійські комітети у дії: просування олімпійських ідеалів через освіту».

Основний недолік сучасної теорії і практики педагогічної діяльності у рамках олімпійського руху полягає в тому, що у неї, як правило, вихоплюються окремі аспекти, блоки, компоненти, проводяться розрізнені, не пов'язані між собою акції, заходи, що мають на меті залучення молоді до ідеалів і цінностей олімпізму. У даний час назріла необхідність переходу до осмислення і практичної реалізації цієї діяльності як певної системи.

Обговорення. Виділяють три складові олімпійської освіти, які передбачають формування і вдосконалення у молоді: а) певної системи знань; б) певної системи мотивації, інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, установок і т.п.; в) певної системи здібностей, умінь, навичок.

Педагогічна діяльність передбачає формування і вдосконалення наступних знань:

1) про олімпійські ігри та олімпійський рух, їх історію, цілі, завдання, про основні ідеали і цінності олімпізму (у тому числі про принципи «Фейр плей», ідеали гармонійного розвиненого олімпійського атлета і інш.)

2) про спорт, його різновиди, про засоби і методи спортивної підготовки, що забезпечують високі досягнення в спорті;

3) про гуманістичний, соціально-культурний потенціал спорту, про його роль у здоровому способі життя людини;

4) про концепції та основні ідеї гуманізму в цілому, його ідеали і цінності, що стосуються відносин між людьми і людської особистості.

Рекомендації.

Виховувати у студентів інтерес до олімпійських ігор та олімпійського руху.

Прагнути бути учасником олімпійського руху, роз'яснювати і пропагувати ідеї олімпізму, сприяти його розвитку.

Бажання брати участь в олімпійських змаганнях і демонструвати чесну, благородну, лицарську поведінку.