

UDK 378.14

DOI: 10.53068/25792997-2022.3.7-215

PHYSICAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

ORCID: 0000-0002-2514-3644, ORCID:0000 0002 8301 2060

T.S. Plachynda,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

O.V. Zakharova,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Kherson State Agrarian and Economic University, Kherson, Ukraine

Flight Academy of the National Aviation University, Kropyvnytskyi, Ukraine

E-mail: praydtan@ukr.net, sanusiazakharova@gmail.com

Keywords: physical training, distance learning, students, physical exercises, physical education teacher, multimedia tools, mobile applications.

Relevance of research. The transformation of the educational sector in the conditions of global pandemic, in the conditions of martial law (Ukraine) and during the forced quarantine, distance learning and the possibility of using IT technologies in order to improve the professional training of future specialists are gaining relevance. One of the ways to solve the mentioned scientific question is the implementation of distance learning in the organization of the educational process of higher educational institutions. This is a set of technologies for ensuring the delivery of the main volume of educational material to students, interactive interaction of students and teachers in the learning process, providing students with

the opportunity to work independently with educational materials, as well as in the learning process.

During distance learning, the teacher and the student interact in virtual space: they are at their computers and communicate via the Internet. The educational space of the country switched to distance learning, and physical education was no exception. Educators urgently mastered the latest technologies; the organization of independent work on physical education became relevant. Acquisition and assimilation of theoretical and methodological knowledge by students in the field of physical training and health care, as well as the practice of self-organization of motor activity.

The purpose of the study is to actualize the issue of physical training of

future specialists in the conditions of distance learning.

Research tasks. To highlight work experience of physical education teachers in higher educational institutions of Ukraine in the conditions of distance learning.

Research methods and organization. In the course of the research, the methods of analysis and synthesis of scientific literature were used; systematization of Internet resources regarding the possibility of using physical exercises and complexes; pedagogical observation; poll.

Analysis of research results. Distance education is extremely flexible and provides an individual approach to each student, who can choose the most convenient mode of study. The basis of the methodology of self-study was an individual approach. The norm of physical load and the method of its regulation were chosen taking into account the level of physical fitness of the student. For the self-improvement of students, the need to develop an algorithm of an individual health and preventive program for improving physical fitness is determined, which is a closed cyclic process and consists of five blocks, namely diagnostic, informational, target, activity and control.

The diagnostic block provides a detailed examination and assessment of stu-

dents' health, physical and theoretical readiness. Which make up the medical examination data (disease diagnosis, indications and contraindications for various types of physical exercises, anthropometric measurements, level of physical health); the results of pedagogical testing (assessment of the development of physical qualities, as well as levels of theoretical knowledge of physical education); results of psychological and pedagogical testing and survey. This unit involves an individual discussion with the student of the diagnosis results, namely, the analysis of the results obtained, the identification of reasons that prevent the student from improving physical fitness, physical health and psychological state, realizing the need for an individual program to improve his physical condition.

The information block provides the student with the methodical instructions and information necessary to be acquainted with the features of the disease and the prospects for correcting functional capabilities.

The target block introduces the setting of a real personal goal for students to adjust their physical fitness, taking into account the detected deviations in the state of health.

The activity block involves complexes of physical exercises of a corrective direction, which are designed to develop certain physical qualities, taking into account

the initial indicators of physical fitness, the level of health and the nature of the disease or its consequences. Recommendations for the prevention of diseases, maintaining a healthy lifestyle (nutrition, alternation of work and rest, giving up bad habits, etc.); means of ensuring the comfort of corrective work; appropriate psychological climate, material and technical support, rules for performing physical exercises (causes of injuries and means of their prevention; limitation of some types of motor activity due to illness).

The controlling unit implements a comparison of the results obtained during the current result and self-control with the original data, and shows the success or shortcomings of the work performed.

A complex of informational and methodological tools is essential for the development and implementation of such programs [3, c. 108]. To select tools that can be used in the system of independent classes in physical education, a survey was conducted, which made it possible to reveal that the main motivational priorities for independent classes in physical exercises among students are increasing the level of physical fitness and prevention from diseases.

Ongoing self-monitoring, students used individual diaries that helped them independently determine changes in their morph functional indicators and compare

them with the norm, which was also indicated in the diary. The control system included objective indicators, namely body weight, heart rate, and respiratory rate. Students noted subjective changes in the diary, such as general well-being, sleep, appetite, muscle pain, general working capacity, and disruption of sports and study regimes. At the end of the week of self-study, the students' self-monitoring diaries were analyzed to determine changes in morphofunctional indicators.

The use of modern information technologies makes it possible to reorganize the teaching of traditional forms of education and innovative physical training and health approaches by rationalizing student work, optimizing cognitive processes and rules for conducting independent physical exercises, and raising students' interest in learning to a higher level. In this connection, there is an increase in the efficiency and quality of knowledge, and an improvement in the organization in ensuring the independent activity of students. The better the educational material is selected, structured, systematized and presented, the better the system of control and self-control in the student's cognitive activity is organized.

Performing physical exercises in the complex maintained the required level of physical and functional state of students,

additionally, had a health-improving orientation, and made it possible to achieve a conscious attitude to independent physical education classes based on careful introspection. Distance classes of students in physical education took place with the help of the use of technical and informational means, educational resources, directly with the help of the "Educational Portal", as well as through apps Viber, Telegram, email and mobile communication with teachers.

Unfortunately, the remote organization of the educational process leads to a sedentary lifestyle, which is one of the causes of severe chronic diseases of internal organs. At the same time, mental performance deteriorates, negative changes occur in the central nervous system, the functions of attention, thinking, and memory decrease, and emotional stability weakens. Therefore, physical education teachers should pay special attention to physical exercises in online mode. Physical exercises are motor actions that solve educational, educational and physical development tasks. This is the main means of physical training, a special type of motor activity, with the help of which a directed action is carried out on the one who is involved.

To organize remote work, a physical education teacher must follow the following rules:

1. Personal example of a teacher.

2. Mandatory drawing up of a teacher's work plan for the quarantine period.

3. To study the rules of conducting independent physical exercise classes (complexes of exercises) by students.

4. Follow the rules of control during the performance of practical tasks.

5. Recommend exercising during the day (morning exercise, exercise breaks while working at the computer/smartphone, etc.).

6. It should be noted that physical exercises could only be performed if one was in good health, observing all the requirements of quarantine measures.

7. Use of non-standard equipment for classes at home.

8. Offer meaningful practical and theoretical tasks to students.

At the same time, students should be aware with the rules for organizing physical training classes during distance learning:

1. Self-study should be conducted in a well-ventilated room.

2. Follow the methodical recommendations of the teacher.

3. Exercises must be performed from simple to complex, gradually increasing the load.

4. Constantly monitor your well-being.

5. Be systematic in performing physical exercises.

6. Rational alternation of physical activity and rest.

7. Mandatory consideration of physical fitness, state of health, well-being.

Each week, students were offered a task that provided an opportunity to complete at a convenient time. Tasks included: necessary theoretical and methodical information; sets of various physical exercises developed by the teacher; videos from Internet resources. Each student individually had the opportunity to choose the type of motor activity, load, convenient time and place of performance (room, yard, playground). Students reported a photo or video with elements of performing the proposed exercises. Points were awarded for completing the task. Since live communication with all students is not possible, and information is better perceived visually, teachers developed bright presentations on the main topics. Such as "Healthy lifestyle"; "Formation of the basics of health care"; "Prevention of stagnant phenomena in the body during a sedentary lifestyle"; "Physical training breaks and physical training minutes"; "Moving games and fun"; "Organization of weekend trips with students" etc. Remote physical training classes allow you to pay attention to your own health at a convenient time, independently control the load, choose the desired type of motor activity, acquire theoretical and practical knowledge

for leading a healthy lifestyle and become useful for future professional activities.

Maintaining the optimal level of physical fitness of students in the conditions of distance learning with an emphasis on the use of multimedia tools of the Internet and applied mobile applications should include the following content of training sessions:

I. Preparatory part (exercises that prepare the body for the main load - general development exercises, exercises, etc. (example: <https://youtu.be/BUY8FM0o52> - morning exercise, <https://cutt.ly/NCkIWL7> - warm-up complex).

II. The main part (must be comprehensive, that is, contribute to the development of various physical qualities, as well as strengthen health and increase the general working capacity of the student's body). (Example: <https://cutt.ly/1CkI8JP> - a complex of physical exercises, <https://youtu.be/LF1hsGsYYH4> - exercises for the whole body, <https://cutt.ly/BCKzHrG> - exercises during quarantine, etc.).

III. The final part (example: exercises for stretching, relaxation, recovery of breathing).

Also, for different types of motor activity, we offered the following types of classes: a program of squats for 30 days, pull-ups on the folded side (if possible), a set of exercises for coordination, exercises for

the development of flexibility, exercises for the development of strength, etc.

General organizational and methodical recommendations during remote organization of the educational process:

✓ The algorithm for working out individual training classes in physical and general physical training is end-to-end (from class to class);

✓ At the beginning of the introduction of the specified form of classes, it is necessary to carry out an entrance control of the level of physical and general physical fitness of students and to develop dosage of the load in accordance with their individual typological (psychophysical) characteristics;

✓ Periodically carry out intermediate control of the level of physical fitness of students; monitor the time of training tasks (class duration 90 minutes);

✓ Adhere to injury prevention measures (video instruction and viewing of educational and methodical videos of the relevant direction are conducted before

training, as well as a standard preparatory part lasting up to 10–12 minutes).

Each class ends with mandatory muscle stretching exercises (stretching).

Inferences. The global pandemic and the state of war in Ukraine pushed higher educational institutions to choose a form of organization of the educational process - distance (on-line). The main advantage of this form of organizing classes is that it does not require the presence of a teacher, as well as special equipment. All physical exercises provided by the program are performed with your own weight. The use of Internet resources makes it possible to make physical education classes interesting and diverse, which will be maximally useful for the students' health. The use of phone applications provided feedback between the teacher and the student (students, when groups were created in phone apps, like, Viber, Telegram, WhatsApp, etc.). Students were offered various sets of exercises taking into account their physiological qualities and physical abilities.

REFERENCES /СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрусенко Н. Дистанційне навчання в Україні. Дистанційне навчання як сучасна освітня технологія: матеріали міжвузівського вебінару (м. Вінниця, 31 березня 2017 року) / відп. ред. Л. Ліщинська. Вінниця: ВТЕІ КНТЕУ, 2017. С. 7–9.

Andrusenko N. Distance learning in Ukraine. Distance learning as a modern educational technology: materials of the inter-university webinar (Vinnytsia, March 31, 2017) / editor by L. Lishchynska. Vinnytsia: VTEI KNTEU, 2017. P/ 7-9

2. Белкова Т. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров'я засобами фізичної культури: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Кропивницький, 2018. 316 с.

Bielkova T. Preparation of students of higher medical institutions for the formation of personal health by means of physical culture. dys. ... kand. ped. Sciences: spets. 13.00.04. Kropyvnytskyi, 2018. 316 p.

3. Белкова Т., Малахова Ж., Якушевський В., Лосік В. Теоретичні аспекти дистанційного навчання. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021 р., № 75, Т. 1.С.55-58

Bielkova T., Malakhova Zh., Yakushevskiy V., Losik V. Theoretical aspects of distance learning. Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools. 2021., № 75, T. 1. P.55-58

4. Карпюк І. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Педагогічні технології навчання фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 1 (21). С. 106 –109.

Karpiuk I. Individualization of the educational process in physical education of students of special medical groups. Pedagogical technologies of teaching physical culture. Physical education, sports and health culture in modern society. 2013. № 1 (21). С. 106 – 109.

5. Омельченко С. Зміст і методи роботи класного керівника щодо формування здорового способу життя школярів. Гуманізація навчально-виховного процесу: збірник наукових праць. Вип. XXVII / за ред. В. Сипченка. Слов'янськ: СДПУ, 2005. С. 144–151.

Omelchenko S. The content and methods of the class teacher's work on the formation of a healthy lifestyle for schoolchildren. Humanization of the educational process: a collection of scientific papers. Vol. XXVII / edited by V. Sypchenko. Sloviansk: SDPU. 2005. P. 144–151.

6. Plachynda T.S. Professional training of future specialists in the aviation industry in conditions of forced quarantine. Project approach in the didactic process of universities - international dimension. № 3. Lodz: PIKTOR Szlaski i Sobczak Spółka Jawna, 2021. P. 113-118

7. Радзіевський В. Методика навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Чернігів, 2017. 20 с.

Radziievskiy V. Methodology for training future doctors in physical fitness development technologies: author's review. thesis ... candidate ped. Sciences: specialist 13.00.02 "Theory and teaching methods (physical culture, basics of health)". Chernihiv, 2017. 20 p.

8. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / уклад.: Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д.; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка – Полтава: Сімон, 2021. – 120 с.

Physical education - remote form of education: teaching method. manual / comp.: Sogokon O. A., Donets O. V., Gogots V. D.; Poltava national ped. V. G. Korolenko University - Poltava: Simon, 2021. - 120 p.

ԱՊԱԳԱ ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՌԱՎԱՐ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ

*Մ. Գ. Դ., պրոֆեսոր Թ.Ս. Պլաչինդա,
մ.գ.թ., դոցենտ Ծ.Վ. Զախարովա
Խերսոնի պետական ագրարային և տնտեսական
համալսարան, Խերսոն, Ուկրաինա
Ազգային ավիացիոն համալսարանի թռիչքային
ակադեմիա, Կրոպիվնիցկի, Ուկրաինա*

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: ֆիզիկական պատրաստվածություն, հեռավար ուսուցում, ուսանողներ, վարժություններ, ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ, ֆիզիկական պատրաստվածության օպտիմալ մակարդակ, ուսանողի անհատական օրագիր, մոլտիմեդիա գործիքներ, բջջային հավելվածներ:

Հետազոտության նպատակը՝ ապագա մասնագետների ֆիզիկական պատրաստության արդիականացման հիմնահարցն է՝ հեռավար ուսուցման պայմաններում:

Հետազոտության մեթոդներ և կազմակերպում: Հետազոտության ընթացքում օգտագործվել են գիտական գրականության վերլուծման և համադրման մեթոդներ,

ինչպես նաև՝ համացանցային ռեսուրսների համակարգմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարման հնարավորությունը, մանկավարժական դիտարկումը և ուսանողների հարցումը:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Համաշխարհային համավարակով և ռազմական դրությամբ (Ուկրաինա) պայմանավորված՝ կրթական համակարգում տեղի են ունենում լուրջ փոփոխություններ: Հարկադիր կարանտինի (ինքամեկուսացման) պայմաններում առաջին պլան է մղվում հեռավար ուսուցման կազմակերպման խնդիրը: Շատ երկրների կրթական համակարգեր անցնում են հեռավար ուսուցման: Այս գործընթացում ներառված է նաև ֆիզիկական դաստիարակություն առարկան: Հեռավար ուսուցման գործընթացում դասախոսի և ուսանողի փոխհամագործակցությունը տեղի է ունենում համացանցային տիրույթում: Դասախոսները ստիպված են լինում կարճ ժամանակահատվածում ձեռք բերել ժամանակակից տեխնոլոգիաների կիրառման կարողություններ և հմտություններ: Ֆիզիկական դաստիարակություն դասավանդողները բացառություն չեն: Ուսանողների ինքնակատարելագործման համար մշակվում է ֆիզիկական պատրաստության բարելավման անհատական առողջարարական-կանխարգելիչ ծրագիր, որը փակ փուլային գործընթաց էր՝ բաղկացած հինգ մասից՝ ախտորոշում, տեղեկատվություն, նպատակ, գործունեություն և վերահսկում: Հոգվածում յուրաքանչյուրը նկարագրված է առանձին-առանձին: Ուսանողների շրջանում կատարված հարցումը թույլ է տալիս պարզել, որ ինքնուրույն պարապմունքների գլխավոր մոտիվացիան ֆիզիկական առողջության մակարդակի բարձրացումն ու հիվանդությունների կանխարգելումն են, որի համար նրանց առաջարկվում է պահել ինքնահսկողության օրագիր, ինչը հնարավորություն է տալիս ինքնուրույն որոշել իրենց մորֆոֆունկցիոնալ ցուցանիշների փոփոխությունները և համեմատել սահմանված նորմայի հետ, որը գրանցված էր օրագրում:

Ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակության հեռավար պարապմունքներն անցկացվում էին տեխնիկական և տեղեկատվական գործիքների, կրթական ռեսուրսների կիրառմամբ՝ «Ուսումնական պորտալի» օգնությամբ, ինչպես նաև դասախոսների հետ Viber, Telegram, էլեկտրոնային փոստի և բջջային կապի ծառայությունների միջոցով:

Յուրաքանչյուր շաբաթ ուսանողներին առաջարկվում էին առաջադրանքներ, որոնք ներառում էին անհրաժեշտ տեսական և մեթոդական տեղեկություններ, դասախոսի կողմից մշակված տարաբնույթ ֆիզիկական վարժություններ, տեսանյութեր: Յուրաքանչյուր ուսանող անհատապես կարող էր ընտրել շարժողական ակտիվության

տեսակը, ծանրաբեռնվածությունը, կատարման հարմար ժամանակը և վայրը (սենյակ, բակ, խաղահրապարակ): Ուսանողները հաշվետու էին՝ տրամադրելով լուսանկարներ կամ տեսանյութեր: Առաջադրանքը կատարելու համար տրվում էին միավորներ:

Համառոտ եզրակացություն: Առցանց ռեսուրսների կիրառումը թույլ է տալիս ֆիզիկական դաստիարակության պարապմունքները դարձնել հետաքրքիր և բազմազան՝ առավելագույնս օգտակար ուսանողների առողջության համար: Հեռախոսային հավելվածների կիրառումը ապահովում էր դասախոսի և ուսանողի (Վայրերում խմբի ստեղծման, հեռագրի, Վոթսապում և այլն) միջև հետադարձ կապը: Ուսանողներին առաջարկվում էին տարաբնույթ վարժություններ իրենց ֆիզիոլոգիական հատկանիշների և ֆիզիկական ունակությունների հիման վրա:

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Плачинда Т.С., доктор педагогический наук, профессор

Захарова О.В., кандидат педагогических наук, доцент

Херсонский государственный аграрно-экономический

университет, г. Херсон, Украина

Летняя академия Национального авиационного

университета, г. Кропивницкий, Украина

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: физическая подготовка, дистанционное обучение, студенты, упражнения, преподаватель физического воспитания, мультимедийные средства, мобильные приложения.

Целью исследования есть актуализация вопроса физической подготовки будущих специалистов в условиях дистанционного обучения.

Методы и организация исследования. В ходе исследования применялись способы анализа и синтеза научной литературы; систематизация интернет ресурсов о возможности применения физических упражнений и комплексов; педагогическое наблюдение; опрос студентов.

Анализ полученных результатов. Трансформационные процессы в образовательной отрасли, которые происходят в условиях всемирной пандемии и в условиях военного положения (Украина), актуализирует вопрос о дистанционном обучении во

время вынужденного карантина. С целью совершенствования профессиональной подготовки будущих специалистов необходимо применения IT технологий.

Во время дистанционного обучения взаимодействие преподавателя и студента происходит в виртуальном пространстве: они находятся за своими компьютерами и общаются с помощью Интернета. Образовательное пространство многих стран перешло на дистанционное обучение, не исключением стало и физическое воспитание. Преподавателям пришлось срочно овладевать новейшими технологиями, поскольку приобрели актуальность организация самостоятельной работы по физическому воспитанию в on-line режиме.

Для самосовершенствования студентов определена необходимость разработки алгоритма индивидуальной оздоровительно-профилактической программы улучшения физической подготовленности, которая является замкнутым циклическим процессом и состоит из пяти блоков, а именно диагностического, информационного, целевого, деятельностного и контролирующего. В статье описан каждый их представленных блоков.

Произведенный опрос студентов, позволил выявить, что главными мотивационными приоритетами к самостоятельным занятиям физическими упражнениями у них является повышение уровня физического здоровья и профилактика заболеваний. Для этого нами было предложено вести дневник самоконтроля, который помогал студентам самостоятельно определять изменения своих морфофункциональных показателей и сравнивать их с нормой, которая тоже была приведена в дневнике.

Дистанционные занятия студентов по физическому воспитанию проходили посредством использования технических и информационных средств, учебных ресурсов, непосредственно с помощью «Образовательного портала», а также через сервисы Viber, Telegram, электронной почты и мобильной связи с преподавателями.

Каждую неделю студентам предлагались задания, позволяющие выполнять их в удобное время. Задания включали: необходимую теоретическую и методическую информацию; комплексы различных физических упражнений, разработанных преподавателем; видеоролики по интернет - ресурсам. Каждый студент индивидуально мог выбрать вид двигательной активности, нагрузку, удобное время и место выполнения (комната, двор, площадка). Студенты отчитывались, предоставляя фото

или видео с элементами выполнения предлагаемых упражнений. За выполнение задания выставялись баллы.

Краткие выводы. Применение интернет ресурсов позволяет сделать занятия по физическому воспитанию интересными и разнообразными, максимально полезными для здоровья студентов. Применение телефонных приложений обеспечивало обратную связь между преподавателем и студентом (студентами, при создании группы в Вайбере, телеграмме, Ватсапе и т.п.). Студентам предлагались разнообразные комплексы упражнений на основе их физиологических характеристик и физических способностей.

Հոդվածն ընդունվել է 17.09.2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 19.09.2022-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա. Չատինյան