УДК 613.7

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

А. Іватіна, група ЕО-24
Центральноукраїнський національний технічний університет

Анотація: У статті розглянуто педагогічні підходи до організації самостійних силових тренувань здобувачів вищої освіти у тренажерному залі під час дистанційного навчання. Запропоновано методику впровадження програми Full Body, що сприяє розвитку фізичної підготовленості, мотивації та самоконтролю. Представлено результати практичного дослідження впливу систематичних занять на рівень фізичного розвитку студентської молоді.

Ключові слова: дистанційне навчання, фізична культура, самостійні заняття, тренажерний зал, Full Body, силова підготовка.

Вступ. Сучасні умови освітнього процесу, зокрема поширення дистанційних форм навчання, актуалізують проблему формування у студентів навичок самостійної фізичної активності [1], [3]. Відсутність постійного зовнішнього контролю вимагає розвитку внутрішньої мотивації та відповідальності за фізичний стан [2]. Особливої уваги потребує впровадження методики силових тренувань за принципами програми Full Body, адаптованої до умов дистанційного середовища [4].

Мета та завдання дослідження: розробити та експериментально обгрунтувати методику підготовки здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичною культурою в тренажерному залі під час дистанційного навчання.

Завдання. Провести огляд наукової літератури з теми дослідження [1]–[4].

Визначити рівень готовності студентів до самостійних занять у тренажерному залі.

Розробити методику підготовки з урахуванням особливостей дистанційної форми навчання.

Узагальнити результати та надати практичні рекомендації.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь студенти віком 18–22 років, які протягом 8 тижнів тричі на тиждень виконували індивідуальні комплекси силових вправ. Використано такі методи: анкетування, тестування фізичної підготовленості, аналіз щоденників тренувань, педагогічне спостереження [1], [2].

Основна частина. У нових освітніх умовах актуалізується питання підтримки фізичної активності здобувачів освіти [3], [4]. Самостійні заняття у тренажерному залі мають чітко сплановану методичну підтримку, що включає:

попередню теоретичну підготовку (фізіологія, техніка безпеки, принципи тренувань) [2];

тестування для визначення рівня підготовки;

індивідуальне планування тренувального процесу;

забезпечення відеоінструкціями та консультаціями онлайн [4];

використання цифрових сервісів для контролю прогресу (MyFitnessPal, Moodle, Google Classroom тощо) [1].

Складові програми:

базові силові вправи (присідання, жим, тяга, підтягування);

вправи для розвитку витривалості (кардіо, кругові тренування);

відновлювальні практики (стретчинг, сон, гідратація).

Мотиваційні елементи: гейміфікація, челенджі, онлайн-звіти, чати підтримки [3].

Результати дослідження. Після 8 тижнів систематичних занять студенти показали:

зростання показників сили (жим лежачи +20–30%);
покращення техніки виконання базових вправ;
збільшення кількості підтягувань до 6–8 повторень;
підвищення рівня мотивації (від 3,1 до 4,2 бала за 5-бальною шкалою) [2];
розвиток навичок самоорганізації.

Фактори ефективності: інструктаж, підтримка на початковому етапі, поступове навантаження, фіксація результатів [1], [4].

Висновки. Запропонована методика дозволяє ефективно адаптувати здобувачів вищої освіти до самостійних тренувань у тренажерному залі під час дистанційного навчання. Комплексний підхід, що поєднує теоретичну базу, цифрові інструменти та індивідуалізацію, сприяє підвищенню рівня фізичної підготовки, самостійності та формуванню культури здорового способу життя [3].

Перспективи подальших досліджень. Можливим напрямом є створення інтерактивних навчальних платформ, мобільних застосунків для самостійного тренування та вдосконалення систем дистанційного контролю [4].

Список літератури

1. Ареф’єва Т. В. Формування рухової активності студентів засобами фітнесу в умовах дистанційного навчання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві.
2. Єрмоленко С. М. Методичні підходи до формування самостійної фізичної активності студентів. Педагогіка та психологія професійної освіти.
3. Карпова С. В. Дистанційне навчання у фізичній культурі: виклики та перспективи. Науковий вісник УжНУ. Серія: Педагогіка та соціальна робота.
4. Krug, J. Physical Education during Remote Learning: Challenges and Opportunities. International Journal of Physical Education Research, 2021.