

УДК 796.011.3:656.61

Віктор Гузар, Сергій Юськів  
(Херсон, Україна)

### ВПЛИВ ДЕЯКИХ АСПЕКТІВ НА ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОРСЬКИХ ФАХІВЦІВ

*Важливого значення набуває використання сучасних інформаційних і комунікативних технологій, дистанційного навчання в процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти.*

**Ключові слова:** здоров'я, інформація, самонавчання, гантелі, коронавірус.

*The important importance of public information technology and communication technology, remote navigation in the process of physical and mental health care.*

**Keywords:** health, information, self-study, dumbbells, coronavirus.

В останні роки досить гостро постає проблема якості освіти. У більшості розвинених країн це поняття зв'язується з формуванням професійних компетенцій, творчим ставленням до праці, навичками самоосвіти, загальним інтелектом і комунікативними здібностями при провідній ролі самоосвіти. В Україні, що інтегрується в загальноєвропейську систему, інтенсивно ведуться пошуки нових форм і методів навчання у сфері освіти [2, 14].

В якості головних інструментів в підвищенні якості освіти виділяються сучасні інформаційні технології, засновані, зокрема, на Інтернет-технологіях. Навчання при цьому стає інтерактивним, зростає значення самостійної роботи здобувачів вищої освіти, серйозно посилюється інтенсивність освітнього процесу. У цих умовах підвищується значимість і необхідність створення такого навчального середовища, в якому здобувач вищої освіти оволодіє навичками самостійної роботи, виробить здатність орієнтуватися в постійно оновленій інформації з питань фізичної культури і спорту, проведення індивідуальних фізичних тренувань [7, 9].

У зв'язку з оголошеним Урядом України та рішенням регіональної комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайної ситуації Херсонської обласної державної адміністрації від 11 березня 2020 року № 9 «Про організацію попереджувальних заходів щодо захисту населення області через поширення коронавірусу COVID-19» карантин, було тимчасово припинено освітній процес в Херсонській державній морській академії та здійснено перехід на дистанційну форму навчання.

Дистанційну форму навчання можна назвати освітньою системою XXI століття. Актуальність теми дистанційного навчання в даний час не викликає сумніву. Результати суспільного прогресу, раніше зосереджені в сфері технологій, сьогодні концентруються в інформаційній сфері. Етап її розвитку в даний момент можна характеризувати як телекомунікаційний. Дистанційна форма навчання у галузі фізичної культури і спорту дає сьогодні можливість створення систем масового безперервного самонавчання, загального обміну інформацією щодо фізичного розвитку та здорового способу життя, незалежно від тимчасових і просторових рамок.

Система дистанційного навчання дозволяє набути необхідних навичок і нові знання за допомогою персонального комп'ютера (ПК) і виходу в мережу Інтернет. Місце розташування ПК не має значення, тому вчитися можна вдома, на роботі, в on-line класі одного з центрів дистанційного навчання, а також в будь-якому іншому місці, де є ПК з підключенням до мережі Інтернет. Система дистанційної освіти дає рівні можливості всім людям незалежно від соціального стану в будь-яких районах країни і за кордоном реалізувати права людини на освіту і отримання інформації, в тому числі з питань фізичної культури та спорту.

Дистанційне навчання – це форма навчання з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, які забезпечують інтерактивну взаємодію викладачів та здобувачів вищої освіти на різних етапах навчання і самостійну роботу з матеріалами інформаційної мережі [17, 18, 19].

Важливого значення набуває використання сучасних інформаційних і комунікативних технологій і в процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти Херсонської державної морської академії [3, 6, 8]. Програма дисципліни «Фізичне виховання» передбачає не тільки підвищення рівня функціональних і рухових здібностей, а й отримання здобувачами вищої освіти знань в області зміцнення і збереження здоров'я і працездатності, організації здорового стилю життя під час навчальної та професійної діяльності морських фахівців [12, 20, 21].

Викладачі кафедри фізичного виховання і спорту підтримують зв'язок зі здобувачами вищої освіти через сучасні засоби зв'язку і через інформаційно-комунікаційну мережу Інтернет, надають їм завдання (як практичної, так і теоретичної спрямованості) і необхідний методичний матеріал. Зміст завдань і методичного матеріалу може відрізнятися відповідно до специфіки проведених протягом навчального року практичних занять з фізичного виховання [11, 13, 16].

Самостійні заняття з фізичного виховання базуються на врахуванні індивідуальних можливостей кожного здобувача вищої освіти, реакції його організму на фізичне навантаження та стан фізичної підготовленості. Для цього здобувачі вищої освіти вчаться самостійно складати план самостійного заняття, комплексів загальнорозвиваючих вправ, комплексів ранкової гігієнічної гімнастики без предмета та з предметом (гімнастична палиця, скакалка, гантелі та ін.). Здобувачі вищої освіти повинні знати значимість кожної застосовуваної загальнорозвиваючої вправи при складанні комплексу і вміння провести ранкову гігієнічну гімнастику [1, 10, 15].

В результаті студенти повинні:

- знати засоби та методи проведення ранкової гігієнічної гімнастики (зарядки);
- вміти скласти варіанти ранкової гігієнічної гімнастики та правильно виконувати їх;
- володіти навичками організації та проведення самостійного заняття з фізичного виховання.

Методичний матеріал дає можливість здобувачам оволодіти загальнокультурними компетенціями, а саме використовувати методи фізичного виховання і самовиховання для підвищення адаптаційних резервів організму і зміцнення свого здоров'я, а також загальнопрофесійною компетенцією – здатність нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності та використовувати можливості освітнього середовища, в тому числі інформаційного, для забезпечення якості освітнього процесу [4, 5, 22].

В даний час дистанційна освіта охопила всі вузи на території України. Дистанційне навчання з фізичного виховання під час світової пандемії – це серйозний та необхідний захід у системі освіти.

### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гузар В.М., Юськів С.М. Психологічні аспекти фізичного виховання спеціалістів торгового флоту // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28 вересня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 51. С. 248-251.

2. Гузар В.М. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення здоров'я курсантів // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр.наук.-практ. конф. Луцьк, 2019. С.40-42.

3. Гузар В.М. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців на професійну діяльність // Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ.

конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 54-56.

4. Гузар В.М., Юськів С.М. Формування спеціальних якостей морських фахівців засобами фізичної підготовки та спорту // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28 лютого 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 56, С. 365-368.

5. Гузар В.М., Юськів С.М. Розвиток стійкості морських фахівців до захитування засобами фізичних вправ // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28 лютого 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 56, С. 317-319.

6. Гузар В.М., Юськів С.М. Фізична підготовка як засіб розвитку спеціальних якостей морських фахівців // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 2019.С. 28-31

7. Гузар В.М., Юськів С.М. Вплив фізичної підготовки на компоненти працездатності морських фахівців // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 20 грудня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 54. С. 323-325.

8. Гузарь В.Н., Болотин А.Э., Юськів С.Н. Развитие тактического мышления, внимания и способностей моряка управлять своими эмоциями средствами подвижных и спортивных игр // Проблемы і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019. С.14-19

9. Земляков В.Є. Психофізіологія навчально-трудоваї діяльності та працездатності курсантів // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 48-50.

10. Ткачук В.П., Степанюк С.І., Юськів К.В., Голенко Н.М., Юськів С.М. Впровадження заходів, спрямованих на підвищення обізнаності щодо збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді // Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. нак.-практ. конф., Херсон, 2019. С. 165-169.

11. Хоменко В.В., Свирида В.С. Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки у системі фізичного виховання курсантів // Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 177-178.

12. Хоменко В.В. Оцінка фізичного здоров'я курсантів // Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С.219-221.

13. Юськів С.М. Зміст навчально-методичного забезпечення кафедри фізичного виховання. Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019.С. 226-228.

14. Юськів С.М. Удосконалення психофізіологічної готовності морських фахівців до професійної діяльності засобами фізичного виховання // Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С.221-224.

15. Юськів С.М. Особливості формування інтересу та мотивації до занять з фізичного виховання // Філософські обрії сьогодення: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф., Херсон, ХДАУ, 2018. С.136-141.

16. Юськів С. М. Юськів К. В. Вплив фізичного виховання на психоемоційний стан студентів. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. матеріалів V регіональної наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Харків: ХДАФК. 2017. С. 293-297.

17. Huzar V. M. (1999). Some issues of the development of the basis of the method of creating of the automated information system for the provision of physical culture and sports on the basis of computers // Pedagogical sciences, 12, 256-260.

18. Huzar V.M. (2001). Requirements for the automated information system of physical

education and sports provision // The development concept of physical education branch and sports in Ukraine, 2, 23-30.

19. Huzar V. N., (2001). Psychological and pedagogical peculiarities of computerization of the field of physical culture and sports // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 7, 7-13.

20. Shalar O., Huzar V., Strikalenko Y., Yuskiv S., Homenko V., Novokshanova A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. DOI:10.7752/jpes.2019.s6344

21. Strikalenko Y., Shalar O., Huzar V., Andrieieva R., Zhosan I., Bazylyev S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing // Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol. 19 (3), Art 218, 1507-1512. DOI:10.7752/jpes.2019.03218

22. Strikalenko Y., Shalar O., Huzar V., Voloshinov S., Yuskiv S., Silvestrova H., Holenko N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 20 (1), 63-70. DOI:10.7752/jpes.2020.01008

УДК 796.011.3:656.61

*Віктор Гузар, Сергій Юськів  
(Херсон, Україна)*

### **ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ НА СТІЙКІСТЬ ОРГАНІЗМУ МОРСЬКИХ ФАХІВЦІВ ДО ВПЛИВУ ТЕМПЕРАТУРНИХ РЕЖИМІВ**

*Під впливом фізичних навантажень і психічних напружень від спеціально організованих тренувань відбувається розвиток стійкості організму до впливу температурних режимів через формування адаптаційних можливостей усіх функціональних систем організму курсанта до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, які супроводжують професійну діяльність морських фахівців.*

**Ключові слова:** адаптація, навколишнє середовище, спеціальні якості, працездатність, м'язи.

*Under the influence of physical exertion and mental stress from specially organized training, the development of the body's resistance to the influence of temperature regimes occurs through the formation of adaptive capabilities of all functional systems of the body of the cadet to the influence of adverse environmental factors that accompany the professional activities of marine professionals.*

**Key words:** adaptation, environment, special qualities, performance, muscles.

Сучасні вимоги до працівників морської галузі пов'язані зі специфікою професійної діяльності, які потребують формування і розвитку у курсантів відповідних спеціальних фізичних якостей [4], комп'ютеризацією інформаційного забезпечення тренувального процесу та підготовки до змагань з різних видів спорту [15, 16, 17].

Проблема адаптації моряків до трудової діяльності особливо актуальна, тому що протягом усього періоду роботи їм доводиться неодноразово зустрічатися з новими незвичними факторами, в тому числі і екстремальними.

До спеціальних якостей, які повинен мати фахівець морської галузі, відноситься стійкість організму до впливу різних температур навколишнього середовища, що формується під час фізичних вправ, регулярним відвідуванням секцій з різних видів спорту [18, 19, 20, 21].