

students, future teachers of the Ukrainian language; analyzed the implementation of distance learning (self-study, onsite or remote computer-based telecommunications through the Internet); defined requirements for development of remote training modules (presentations, videos, informational materials, materials for control and self-knowledge: assignments for independent performance of different levels of difficulty, questions to test knowledge, research work, tests for self-control, methodical instructions to performance of practical and seminar assignments, thesis topics, course projects, assignments for thematic control, questions for tests and examinations); the proposed distance learning course on «Teaching Methodology of development of coherent speech» that consists of modules: lectures with the guidance by the Internet resources, charts and tables for the course, development of practical exercises, a Glossary (basic terms of course), module control, control modular work recommended literature to the topic (primary).

Key words: distance education; distance learning course, distance learning technology; training modules, informational materials.

Лилия РУСКУЛИС

г. Николаев

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ УСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «МЕТОДИКА УКРАИНСКОГО ЯЗЫКА» БУДУЩИМИ УЧИТЕЛЯМИ УКРАИНСКОГО ЯЗЫКА

В статье рассматриваются актуальные проблемы внедрения в учебный процесс высших учебных заведений смешанных форм обучения, в частности дистанционного образования, которое сможет обеспечить растущие требования молодого поколения студентов, будущих учителей украинского языка; анализируются пути осуществления дистанционного обучения; требования к разработке и внедрению дистанционных учебных модулей (ДНК); предложен дистанционный учебный курс по теме «Методика обучения развития связной речи», что состоит из модулей: лекционный курс, схемы и таблицы к курсу, практические занятия, глоссарий, контрольные модульные работы.

Ключевые слова: дистанционное образование; дистанционный учебный курс, технология дистанционного обучения; модули обучения, информационные материалы.

Стаття надійшла до редколегії 12.01.2017

УДК 378:796.562

Анатолій ТІХОМІРОВ, Георгій УСАТЮК

м. Николаїв

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Зважаючи на стан здоров'я та рівень фізичної підготованості студентів, виникає потреба урізноманітнити засоби їх фізичного виховання. Використання унікальних особливостей спортивного орієнтування сприятиме заохоченню студентів до фізичної активності та підвищення рівня особистої фізичної підготованості.

Ключові слова: процес фізичного виховання, спортивне орієнтування, програма.

У Законі України «Про вищу освіту» визначено, що спеціаліст з вищою освітою повинен мати професійні, світоглядні й громадянські якості. Завдання з фізичної підготовки визначено «Національною доктриною розвитку освіти в Україні»: «Фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини, забезпечення творчого довголіття, організації змістовного дозвілля» [12]. Одночасно, кризовий стан сучасної освіти в Україні, посилений нестабільним політичним і соціально-

економічним життям, нестійким і суперечливим соціальним середовищем, руйнуванням багатьох соціальних і міжособистісних зв'язків, різким падінням рівня культури, моральності, духовності та ін. створює перепони на шляху реалізації зазначених виховних та освітніх завдань [2].

Мета статті – знайти шляхи оптимізації процесу фізичної підготовки студентів за допомогою засобів спортивного орієнтування.

За даними багатьох науковців значна частка студентів має низький і нижче за середній рівень фізичної підготовленості. Ці студенти відносяться до групи ризику і потребують за-

стосування спеціально розроблених оздоровчих тренувальних програм з метою підвищення рівня їх фізичної підготовленості [6; 10]. Однією з причин зниження фізичної підготовленості студентів перших курсів є нинішній стан фізичного виховання в загальноосвітніх школах, де реалізація завдань фізичного виховання здійснюється традиційно і спрямована лише до складання навчальних нормативів [5; 10; 13]. Проведені опитування показують, відсутність у переважної більшості студентів інтересу до занять фізкультурою. Однією з основних причин цього є відсутність індивідуального підходу до фізичних вправ і навантажень, які пропонуються студентам, необхідного стимулювання до занять [6; 7]. Використання видів фізкультурної діяльності, що враховують принципи доступності та індивідуалізації сприятиме заміні пріоритетів у процесі фізичного виховання з авторитарно-консервативних на особистісно-орієнтованих [4].

Орієнтування всесезонний вид спорту включає в себе елітний спорт для молодих та ветеранів як реабілітаційний, оздоровчий вид спорту і як спорт вищої майстерності. Спортивне орієнтування – це пересування по незнайомій місцевості за допомогою компаса і карти, його достоїнства – оздоровчий засіб для людей різного віку; вирішується проблема масового спорту; вироблюються якості: самостійність, рішучість, цілеспрямованість, уміння володіти собою, спостережливість, пам'ять, увага, швидкість і логіка мислення, переключення уваги, чуття часу і просторової орієнтації, винахідливість та ін.; органічне поєднання розумового і фізичного початків [11].

Орієнтування – модель життя. Вся діяльність людини проходить у розумово-ігровій обстановці, коли вирішуються різноманітні завдання: по звіренню карти з місцевістю по оцінці ситуації, що безперервно змінюються, по вибору шляху руху, по вимірюванню відстаней, взяття азимута, реакція на суперника тощо. Біг здійснюється з помірним навантаженням – головне правило в орієнтуванні, не біжи швидше, ніж думає голова [11].

Дослідження проводилося на базі МНУ імені В. О. Сухомлинського у 2015–2016 рр. Завдяки зусиллям керівництва спортивного клубу університету були організовані ряд заходів, а саме: створення спортивно-оздоровчих секцій за інтересами студентів, серед них – спортивно-оздоровче орієнтування, спортивне орієнтуван-

ня, щорічна першість серед студентів з орієнтування на місцевості; щорічна участь студентів на різних рівнях змагань з орієнтування у місті Миколаєві; складання нових спортивних карт для паркового орієнтування, серед них територія парк «Перемога». Заходи з орієнтування проводились в містах, селищах міського типу паркового ландшафту при наявності спортивної карти місцевості на короткі дистанції, довжиною до одного кілометра, що дає змогу за деякий час залучити велику кількість учасників змагань, визначити переможців і провести нагородження.

Ці заходи дали змогу залучення великої кількості студентів до регулярних занять спортивним орієнтуванням. Вони сприяли формуванню у студентів світогляду, поваги і активного захисту природних багатств, уважне відношення один до одного, коли особисті інтереси не можна ставити вище інтересів колективу, формуванню таких рис характеру як воля, витримка, самостійність, рішучість і готовність прийти на допомогу. Поглибленню своїх знань в області ботаніки, зоології, географії, астрономії. Дозволили досягнути вищого рівня інтелектуального розвитку – пам'яті, логічного мислення, уваги, ерудиції та пізнавальних інтересів, мотивації та працелюбності, фізичного і морального здоров'я студентів.

Дані дослідження свідчать, що в процесі реалізації ефективних засобів для студентів корисними є також такі види і форми роботи: міні-конференція; організаційно-діяльнісна гра, автономна розробка групою студентів однієї і тієї самої проблеми з подальшим захистом і вибір раціональної та оптимальної із запропонованих; виконання комплексної контрольної роботи з практичним виконанням запропонованих завдань; конспектування тем розділу; аналіз уже розроблених проектів; розв'язування практичних занять професійного спрямування; написання рефератів.

З метою поліпшення фізичної підготовки студентів на кафедрі фізичної культури та спорту була розроблена програма з використанням засобів спортивного орієнтування. Дана програма спирається на індивідуальний підхід, що дозволяє на кожному занятті варіювати розумове та фізичне навантаження на студента. Спортивне орієнтування є циклічним видом спорту, який одночасно дає значне розумове навантаження. Як спортивна дисципліна, спортивне орієнтування передбачає змагання в

умінні швидко пересуватися по незнайомій місцевості за допомогою карти та компасу, з метою пошуку контрольних пунктів. Перевагами спортивного орієнтування є його доступність та масовість, сприяння розвитку основних фізичних якостей, сприяння вихованню таких морально-вольових якостей, як самостійність, уважність, рішучість, цілеспрямованість, уміння володіти собою; розвиток спостережливості, пам'яті, уваги, швидкості і логічності мислення, вміння швидко перемикає увагу, відчуття часу і просторової орієнтації, винахідливості і багато інших, органічне поєднання розумового і фізичного навантаження, можливість оздоровлення людей різного віку та статі, можливість отримати естетичне задоволення від спілкування з природою у будь-який сезон. Водночас, орієнтування це складний вид спорту, що вимагає оволодіння безліччю загальних і спеціальних знань, вмінь та навичок. Уміння швидко й точно орієнтуватися на незнайомій місцевості, швидко пересуватися по бездоріжжю, долати природні й штучні перешкоди, безпомилково визначати своє місце знаходження і дотримуватися певного плану дій – саме ті елементи орієнтування, що є дуже актуальними у повсякденній діяльності. Заняття спортивним орієнтуванням сприяють покращенню функціонального стану кардіо-респіраторної системи організму, зміцненню м'язів і зв'язок нижніх кінцівок, підвищенню рівня розвитку психічних і фізичних якостей. Фізична підготовка у спортивному орієнтуванні має комплексний характер і ефективність її впливу досягається застосуванням загально розвивальних вправ, різним співвідношенням обсягів ходьби і бігу, кросової підготовки, бігу по пересіченій місцевості, рухливих і спортивних ігор. Серед фізичних якостей в спортивному орієнтуванні найбільш важливою є спеціальна витривалість, яка спрямована на подолання дистанції в умовах мінливої місцевості зі значною кількістю несподіваних перешкод, бігу вниз по схилу і вгору, що вимагає відповідної зміни напружень і швидкості бігу, впливає на координованість і економічність м'язових зусиль та інші важливі параметри рухових дій. Одним із головних компонентів спеціальної підготовленості у спортивному орієнтуванні є техніко-тактична підготовка, що визначається комплексом факторів, серед яких виділяється оптимальне поєднання фізичної і розумової діяльності. Успішний розвиток спеціальних умінь та навичок забезпечує виконання

ряду специфічних завдань і передбачає необхідний рівень розвитку уваги, сприйняття, оперативної пам'яті, логічного мислення [1; 2; 3; 5; 8]. У спортивному орієнтуванні набувають свою специфічну спрямованість такі морально-вольові якості як наполегливість у досягненні поставленої мети, мужність, готовність до самообмеження для фізичного і духовного вдосконалення [4; 11], дисциплінованість, самостійність тощо. В орієнтуванні часто виникають ситуації, коли для виконання заданої програми дій потрібне велике напруження вольових зусиль для пошуку оптимальних рішень (щодо вирішення несподівано виниклої проблеми), пов'язаних з певним ризиком і виникненням стресових ситуацій. Стресові впливи виникають у зв'язку із знаходженням спортсмена в незнайомій місцевості, далеко від інших людей, в умовах неможливості отримати підказку або підтримку. Формування й укріплення моральних якостей, готовність надати необхідну допомогу партнеру по команді або, за певних умов, і супернику, а також дбайливе ставлення до навколишнього середовища, прагнення до пізнання і збереження рідної природи сприяє гармонійному розвитку особистості.

Сучасне життя ставить перед вищими навчальними закладами, перед фізкультурним рухом нові завдання. Вони пов'язані з необхідністю розширення сфери сприятливого впливу занять фізичними вправами і використання елементів спортивної інтелектуальної діяльності у навчанні та трудовій діяльності. Сучасна вітчизняна вища школа має підготувати молоде покоління, яке б задовольняло виклики сьогодення відповідно до нових соціальних умов. ВНЗ повинен не лише прищеплювати майбутнім фахівцям ґрунтовні професійні знання, уміння і навички, а й формувати в них висококультурну, гуманну і моральну особистість, удосконалювати громадянські якості, вчити цивілізованим формам спілкування і вмінню жити в швидкоплинному світі в атмосфері злагоди та толерантності, розвивати здібність засвоювати нові інформаційні технології, приймати ефективні рішення і всім цим підтримувати свою конкурентоспроможність на сучасному ринку праці [5; 7].

На підставі результатів дослідження, необхідно відзначити велику роль впливу спортивного орієнтування на фізичну підготовку студентів. Спортивне орієнтування постає одним із засобів виховання фізичних, психічних та інте-

лектуальних здібностей студентів, шляхом підвищення їх розумової і фізичної працездатності. Розроблена і використана методика занять зі спортивного орієнтування успішна, крім оздоровлення, розвитку фізичних якостей, спортивне орієнтування ще зблизило студентів між собою та з природою.

Список використаних джерел

1. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Анікеєв Д. М. – К., 2012. – 20 с.
2. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Боднар І. Р. – Луцьк, 2000. – 20 с.
3. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / Волков В. Л. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
4. Галан Я. Спортивне орієнтування як засіб підвищення рівня фізичного та психологічного розвитку школярів і студентів Буковини / Галан Я. // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 50-53.
5. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Драчук А. І. – Львів, 2001. – 20 с.
6. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / Дубогай О. Д. // Матер. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України». – Тернопіль, 2004. – С. 370-374.
7. Дудорова Л. Динаміка структури фізичної підготовленості студентів. / Дудорова Л. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. пр. – Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2004. – С. 64-66.
8. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков, юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробйов. – К. : НУФВСУ, 2005 – 195 с.
9. Носко М.О. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді / М. О. Носко, А. П. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків : ХХП, 2000. – № 22. – С. 14-18.
10. Пилипей Л. П. Проблеми ППФП студентів ВНЗ економічних спеціальностей / Пилипей Л. П. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : НУФВСУ, 2006. – № 4 – С. 31.
11. Суханова М. Г. Спортивне орієнтування як один із засобів виховання фізичних і інтелектуальних здатностей студентів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Гурійвна Суханова. – М., 2004. – 170 с.
12. Указ Президента України №42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».
13. Футорный С. М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи / Футорный С. М. // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХГАИ. – №3. 2013. – С. 75-79.

Anatolii TIKHOMIROV, Heorkhii USATIUK
Mykolaiv

ORIENTEERING AS A WAY PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS

The status of health and level of physical fitness of students shows, that there is a need to diversify the means of their physical education. Training sessions in orienteering in physical education can be one of the effective means which will facilitate training of future specialists for various sectors of the economy so they can withstand the current physical and mental loads and make the right decisions quickly a lesson.

Key words: process of physical education, orienteering, program.

Анатолій ТИХОМИРОВ, Георгій УСАТЮК
г. Николаев

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СПОСОБ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Учитывая состояние здоровья и уровень физической подготовленности студентов возникает потребность разнообразить средства их физического воспитания. Использование уникальных особенностей спортивного ориентирования способствовать поощрению студентов к физической активности и повышение уровня личной физической подготовленности.

Ключевые слова: процесс физического воспитания, спортивное ориентирование, программа.

Стаття надійшла до редколегії 05.02.2017