

- шкільного віку: автореф. дис.канд. наук з фіз.вих. і спорту / 24.00.02.- ЛДІФК.-Львів, 2006. – 20 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
  4. Гасюк // Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11-14 років різних соматотипів: Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту (24.00.02) / Львів ДІФК. – Львів, 2003. – 23с.
  5. Горбунко М. Ретроспективний аналіз проблеми індивідуалізації у фізичному вдосконаленні школярів //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2005. – № 2-3. С. 41-44.
  6. Иващенко Л.Я., Благий А.Л. Содержание различных видов физкультурно-оздоровительных занятий // Методика физ. воспитания различных групп населения. – К., 2003. – Т. 2. – С. 213 – 224.
  7. Кротов Г.В. Факторна структура фізичних здібностей дівчаток 7-10 років різних соматотипів //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2005. -№3. – С.24-39.
  8. Benefice E., Malina R. Body size, body composition and motor performances of mild-to-moderately undernourished Senegalese children // Annals of Human Biology, 2004. - №4.- P. 307-321.
  9. Harik-Khan R.I., Wise R. A., Fleg J. L. The effect of gender on the relationship between body fat distribution and lung function // J. Clin. Epidemiol.– 2001.– Vol. 54, № 4.– P. 399 - 406.
  10. Cirrie C., Roberts C., Morgan A. Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children study / World Health Organization Regional Office for Europe, 2004.– 248p.
  11. Benefice E., Malina R. Body size, body composition and motor performances of mild-to-moderately undernourished Senegalese children // Annals of Human Biology, 2004. - №4. - P. 307-321.
  12. Jaskolski A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego. AWF Wrocław, -2002.

Кузнєцова О.Т.

Національний університет водного господарства та природокористування,

### РОЛЬ СПЕЦКУРСІВ В ОНОВЛЕНІ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

В статті описано досвід розробки та впровадження дистанційних курсів «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів» та «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» у Національному університеті водного господарства та природокористування. Охарактеризовано нормативно-правову базу впровадження дистанційного навчання в НУВГП. Визначено напрями використання дистанційних технологій навчання: організаційна та інформаційна підтримка усіх форм фізкультурно-оздоровчої роботи студентів денної форми навчання; виконання самостійних завдань як у сесійний, так і у міжсесійний період. Визначена структура навчально-методичного комплексу спецкурсу для дистанційного навчання.

**Ключові слова:** дистанційний курс, дистанційне навчання, студенти, фізичне виховання, інноваційні освітні технології, оздоровчі технології, методична система.

**Кузнєцова Е.Т. Роль спецкурсів в оновленій методичній системі використання оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання студентів.** В статті описано досвід розробки та впровадження дистанційних курсів «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів» та «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» у Національному університеті водного господарства та природокористування. Охарактеризовано нормативно-правову базу впровадження дистанційного навчання в НУВГП. Визначено напрями використання дистанційних технологій навчання: організаційна та інформаційна підтримка усіх форм фізкультурно-оздоровчої роботи студентів денної форми навчання; виконання самостійних завдань як у сесійний, так і у міжсесійний період. Визначена структура навчально-методичного комплексу спецкурсу для дистанційного навчання.

**Ключові слова:** дистанційний курс, дистанційне навчання, студенти, фізичне виховання, інноваційні освітні технології, оздоровчі технології, методична система.

**Olena Kuznetsova The role of special courses in the updated methodical system of application of health-improving technologies in the process of students' physical education.** In the article new forms of educational activity based on the benefits of the latest multimedia technologies are examined, which primarily include distance education with the Moodle learning system. The peculiarity of studying at university schools-seminars «Use of modern information and communication technologies in the future specialists' preparation» is revealed, which is designed not only to increase the teachers' qualification, but also to provide the innovation of student-centered education. The experience of developing and implementing distance courses «Health-improving technologies in the students' physical education» and «Professionally-applied physical preparation of students» at National University of water and environmental engineering is described. The legal and regulatory framework for the implementation of distance education in NUWEE is described. The directions of the use of remote technologies are defined: organizational and informational support of all forms of full-time students' physical culture; performance of tasks for independent work both in educational, and in the inter-sessional period. The structure of the educational-methodical complex for distance courses is determined. The experience of developing electronic educational courses shows that high pedagogical efficiency has electronic guides with back-up information and intermediate control levels.

The following advantages of distance courses are given, such as: knowledge communication and control of its assimilation over the course; demonstration of illustrative material of the student's physiological status in dynamics;

comparing ones psychological and physiological characteristics with modeling and their correction; opportunities to increase the educational motivation; collection, evaluation and storage of information and planning documents etc.

**Key words:** distance course, distance education, students, physical education, innovative educational technologies, health-improving technologies, methodical system.

**Постановка проблеми.** Усвідомлення суспільством необхідності докорінних трансформаційних змін у системі національної вищої освіти спонукало до делегування широкої автономії вищим навчальним закладам (ВНЗ), яка не лише розширює права кожного навчального закладу, але і покладає додаткову відповідальність на кожного учасника навчального процесу та суспільство у цілому. Важливою компонентою автономії є якість освіти, що є визначальною у конкурентоспроможності навчального закладу на ринку освітніх послуг [9]. *Забезпечення якості* (Quality assurance) – сукупність процедур, що застосовуються на інституційному (внутрішньому) та національному і міжнародному (зовнішньому) рівнях для якісної реалізації освітніх / навчальних програм і присудження кваліфікацій [6, с. 24].

Розширення доступу до вищої освіти надає навчальним закладам можливість використовувати різноманітний індивідуальний досвід. У відповідь на таке різноманіття та зростаючі очікування постає потреба у фундаментальних змінах у наданні вищої освіти; це потребує більш студентоцентрованого підходу до навчання і викладання, включаючи гнучкі навчальні траєкторії та визнання компетентностей, набутих поза формальними освітніми програмами [12, с. 5].

Студентоцентроване навчання і викладання відіграють важливу роль у стимулюванні мотивації студентів, їх самоаналізі та залученні до освітнього процесу [1; 12, с. 11].

Модернізація системи вищої освіти полягає в тому, що ефективність навчання у вищій школі може бути покращена завдяки проектуванню і впровадженню інноваційних педагогічних технологій [7, п. 2.2.1]. Оновлення змісту методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання відбувалося шляхом впровадження мультимедійних технологій. Крім використання загальновідомих засобів фізичного виховання (фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи), форм та методів, застосування інформаційно-комунікативних технологій у дистанційній формі навчання дозволило збільшити обсяг самостійної роботи студента, розвинути навички та вміння самовиховання та самоосвіти, в тому числі і щодо ведення здорового способу життя; підвищити мотивацію до фізкультурно-оздоровчої діяльності, розробити достовірну комп'ютерну діагностику фізичного здоров'я студента, здійснювати своєчасний контроль виконання індивідуальних оздоровчих завдань.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз праць вітчизняних науковців з проблем здоров'я (Н. Башавець, Н. Белікова, С. Гаркуша, М. Гончаренко, Г. Грибан, М. Гриньова, О. Дубогай, О. Єжова, В. Єфімова, Н. Завидівська, А. Магльований, О. Міхеєнко, С. Присяжнюк, О. Тимошенко, С. Футорний, А. Цьось та ін.) свідчить про значні напрацювання й творчі здобутки у сфері здоров'язбереження, формування культури здоров'я, ціннісного ставлення до здоров'я, валеологічного виховання, підготовки фахівців до оздоровчої діяльності. Склалися певні напрями дослідження здоров'язбереження: організація здоров'язбережувального середовища, формування здорового способу життя, культури здоров'я (О. Дубогай, Ж. Малахова, О. Міхеєнко, М. Носко, Л. Суценко, С. Футорний); науково-теоретичні засади здоров'язбереження школярів та студентів (Г. Грибан, А. Магльований, І. Потапшук, С. Присяжнюк); виховання гігієнічних навичок, безпеки життєдіяльності (Г. Грибан); теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців до застосування здоров'язбережувальних технологій (С. Гаркуша, О. Міхеєнко). Основою інноваційних процесів в удосконаленні методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів різних навчальних відділень є впровадження інноваційних технологій у навчальний процес, вивчення, узагальнення та поширення передового педагогічного досвіду на кафедрах фізичного виховання вищих навчальних закладів (ВНЗ) України [10; 11].

У контексті вивчення міжнародної практики використання технологій дистанційного навчання показовими є результати впровадження дистанційних курсів у ВНЗ Республіки Білорусь, про що автор особисто мала змогу переконатися, відвідаючи факультет організації здорового способу життя Поліського державного університету. Аналіз змістового наповнення систем дистанційного навчання вітчизняних ВНЗ дозволив виокремити позитивну тенденцію: провідні ВНЗ активно долучаються до розробки дистанційних курсів. На жаль, до більшості з них існує обмежений доступ, що унеможливує комплексний порівняльний аналіз їх структури та змісту.

Отже, аналіз педагогічної теорії та практики впровадження інноваційних технологій, а також використання можливостей дистанційного навчання у процесі фізичного виховання свідчить, що дослідницький інтерес (переважно практичного характеру) до проблеми розробки дистанційних курсів методичного змісту є високим, а комплексні теоретико-методичні дослідження відсутні, що визначило актуальність нашого дослідження.

**Мета роботи** – ознайомлення з досвідом розробки дистанційних курсів «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» та «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів» з метою формування готовності до застосування оздоровчих технологій у майбутніх фахівців.

**Виклад матеріалу дослідження.** Серед інноваційних технологій, які набули поширення в практиці вищої освіти, подальшого розвитку набувають нові форми освітньої діяльності [1]. Вони базуються на перевагах новітніх мультимедійних технологій, до яких належить передусім дистанційна освіта з системою дистанційного навчання Moodle [8]. З роботою викладача в WEB-орієнтованій системі підтримки навчального процесу Moodle (<http://moodle.nuwm.edu.ua>) автор мала змогу досконало ознайомитися протягом двох семестрів під час навчання у школах-семінарах «Використання сучасних інформаційно-комунікативних технологій у підготовці майбутнього фахівця», організованих за наказом ректора Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) (<http://nuwm.edu.ua/struktturni-pidrozdzili/nmv/sector-znp/dokumenty>). Курси школи

передбачали семінари на теми: «Електронне портфоліо та кабінет викладача в середовищі Moodle»; «Поняття «мультимедійні технології» та їх місце в навчальному процесі вищої школи»; «Організація контролю знань та самостійної роботи студентів шляхом застосування мультимедійних технологій»; «Особливості організації управління особистим електронним кабінетом, курсами, завданнями та навчальним процесом дистанційно на навчальній платформі Moodle»; «Робота з базами для семестрового поточного та підсумкового контролю», тощо. Серед ключових завдань семінарів варто виділити створення викладачем особистого електронного профілю, наповнення його змістом, присутність у соціальних мережах, корпоративні сервіси, особистий кабінет викладача у Moodle та його можливості. Деякі моменти навчальних курсів в Moodle наведено на рис. 1, 2.

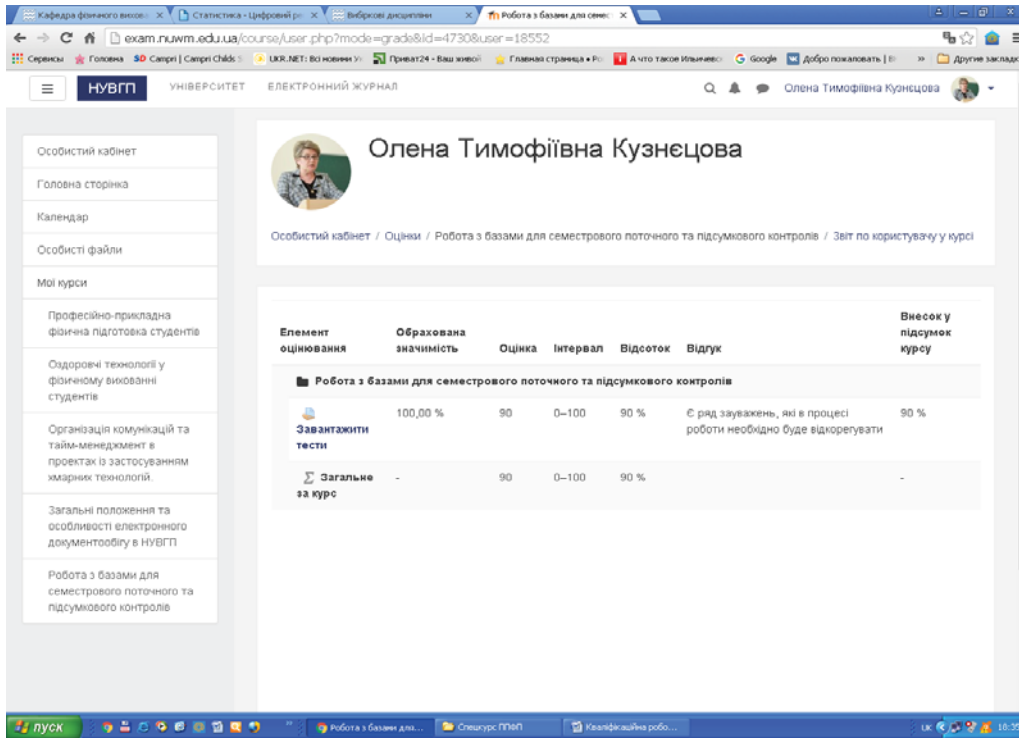


Рис.1. Виконання практичного завдання за темою «Робота з базами для семестрового поточного та підсумкового контролю»

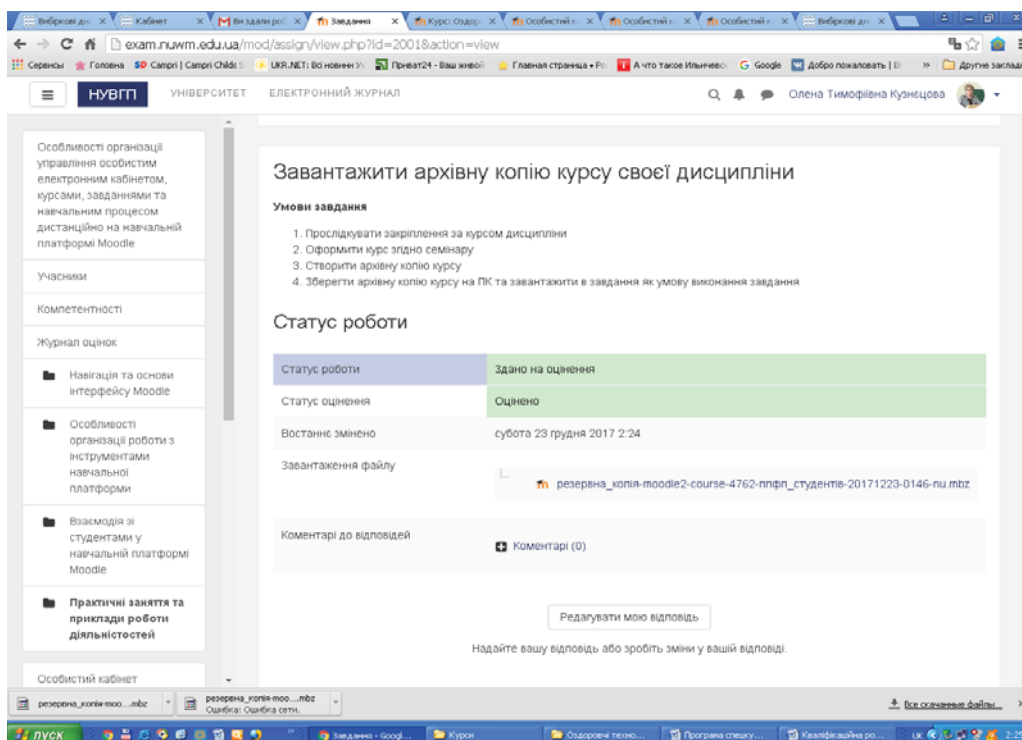


Рис.2. Деякі можливості навчального курсу в Moodle

Запропоновано перелік ресурсів, якими можна користуватися при створенні не лише електронного портфоліо, а й презентацій. Отриманню свідоцтв передували випускні кваліфікаційні роботи зі створення власного електронного профілю на сторінці кафедри фізичного виховання НУВГП та «запуск» власного кабінету у Moodle (рис. 3).

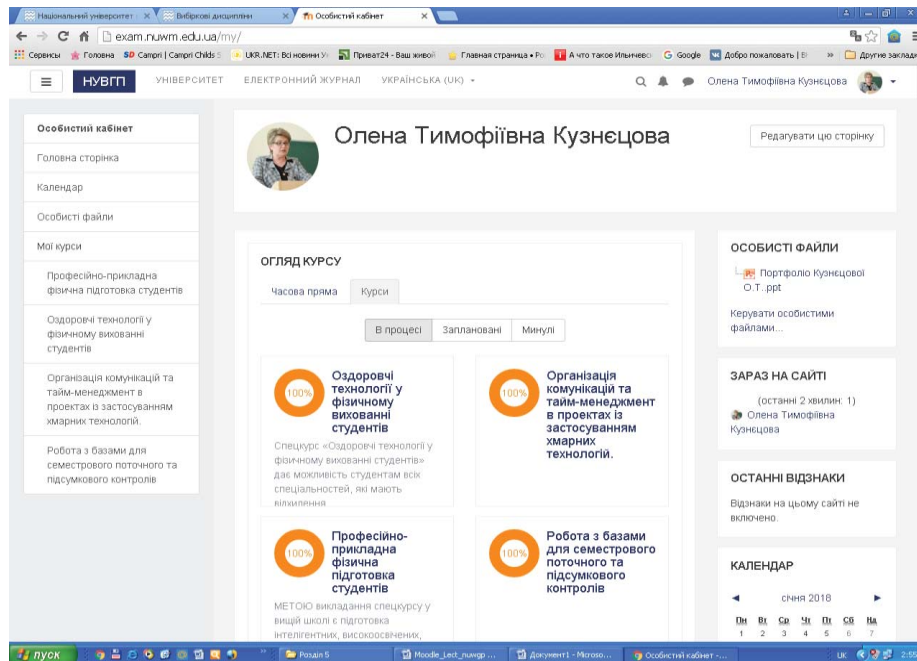


Рис. 3. Інтерфейс особистого кабінету О.Т. Кузнєцової Moodle НУВГП

Розроблені електронні дистанційні спецкурси «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів» для студентів 2 курсу (4 семестр) та «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів 3 курсу (6 семестр), основу яких складають оздоровчі технології у покращенні фізичного стану, ліквідації наслідків перенесених захворювань та розвитку психофізичних якостей, необхідних у майбутній професійній діяльності. В основу розробки дистанційних курсів покладено зміст авторського комплексу навчально-методичного забезпечення з дисципліни «Фізичне виховання» [2; 3; 4; 5; 11 та ін.], інструктивно-методичні та дидактичні матеріали, створені у процесі власного багаторічного досвіду викладання дисципліни у спеціальному та основному навчальних відділеннях університетів м. Рівне.

За типом викладу матеріалу авторські електронні навчальні курси мали довідковий характер (виклад матеріалу у вигляді довідника з вільним доступом до будь-якої частини навчального матеріалу). Структура навчально-методичного комплексу включає: 1) опис дисципліни; 2) робочу навчальну програму; 3) мету і завдання вивчення дисципліни; 4) методичні вказівки для самостійного вивчення дисципліни; 5) перелік модулів курсу; 6) поточні та підсумкові контрольні завдання; 7) тематику науково-дослідних робіт; 8) список літератури (основний та додатковий); 9) глосарій (тлумачний словник термінів); 10) навчально-методичне забезпечення (електронні посібники, комп'ютерні навчальні програми, навчальні відеофільми, програмно-педагогічні тести) (рис. 4).

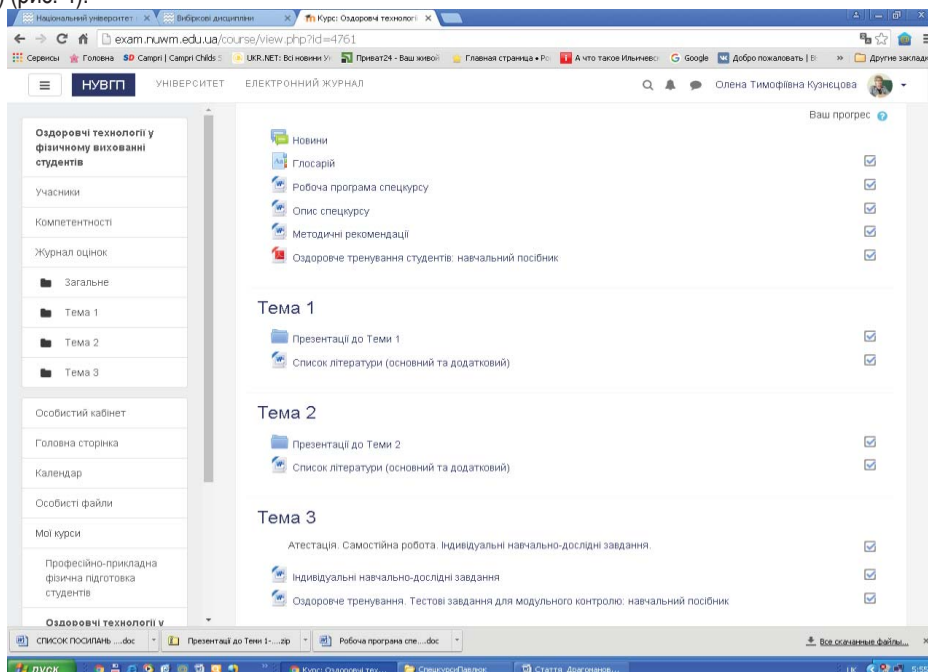


Рис. 4. Головна сторінка спецкурсу «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів»

Досвід розробки електронних навчальних курсів показує, що високу педагогічну ефективність мають електронні посібники зі зворотним інформаційним зв'язком і з проміжними рівнями контролю.

За необхідності, викладач-тьютор курсу вносила оновлення до змісту тем та курсу в цілому, доповнювала їх з урахуванням конкретних умов, складу студентської аудиторії, форми проведення заняття, а також інших чинників. Перевагою у застосуванні електронних навчальних курсів є те, що зміст курсу дозволяє надавати консультацію студенту протягом мінімально короткого часу, а також те, що методичні рекомендації розроблялися з кожної теми окремо, а не в цілому по курсу. Рекомендації побудовані таким чином, щоб студент міг перейти від виду активності, що виконується під керівництвом викладача, до самостійної діяльності та самоконтролю. Вправи підбиралися з врахуванням умов та завдань майбутньої професійної діяльності студента. Кожна тема містить бібліотеку з додатковими матеріалами і посиланнями на джерела інформації з даної теми, у тому числі і в мережі Інтернет. Основна навчальна інформація міститься в електронному курсі лекцій, який побудований таким чином, щоб мінімізувати звернення студента до додаткової інформації.

Розробка навчально-методичного забезпечення дистанційних курсів дозволила включити спецкурси до «Кошику» «Дисциплін вільного вибору» за гуманітарним спрямуванням на базі навчальної платформи Moodle (<http://exam.nuwm.edu.ua/course/index.php?categoryid=58>).

**Висновки.** Отже, дистанційне навчання є основою нової освітньої парадигми, яка визначає зміст та напрямки розвитку сучасної вищої школи. Проектування та досвід впровадження дистанційних курсів у процес фізичного виховання студентів НУВГП дозволяє виокремити такі напрямки його **удосконалення для подальшого, більш широкого упровадження**: структурування на інваріантну та варіативні складові з відповідним змістовим наповненням; зростання частки інтерактивних видів занять та форм роботи; диференціація та індивідуалізація самостійної роботи; посилення зворотного зв'язку та створення умов для рефлексивної діяльності студентів.

#### Література

1. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні. [Ел. ресурс]. – Режим доступу: <http://www.osvita.org.ua/distance/pravo/00.html>
2. Кузнєцова О.Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О.Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с.
3. Кузнєцова О.Т. Оздоровче тренування. Тестові завдання для модульного контролю : навч. посіб. / О.Т. Кузнєцова. – Рівне: НУВГП, 2013. – 116 с.
4. Кузнєцова О.Т. Методичні рекомендації до виконання тестових завдань за допомогою комп'ютерної програми студентами спецмедгруп та звільненими за станом здоров'я від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» / О.Т. Кузнєцова. – Рівне : НУВГП, 2014. – 28 с.
5. Кузнєцова О.Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інженерно-технічних спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання» / О.Т. Кузнєцова. – Рівне : НУВГП, 2016. – 32 с.
6. Національний освітній глосарій: вища освіта / 2-е вид., перероб. і доп. / авт.-уклад. : В. М. Захарченко, С. А. Калашнікова, В. І. Луговий, А. В. Ставицький, Ю. М. Рашкевич, Ж. В. Таланова / За ред. В.Г.Кременя. – К. : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2014. – 100 с.
7. Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті водного господарства та природокористування. [Ел. ресурс] – Режим доступу: <http://nuwm.edu.ua/strukturni-pidrozdili/vyo/dokumenty>
8. Положення про дистанційне навчання у Національному університеті водного господарства та природокористування. [Ел. ресурс] – Режим доступу: <http://nuwm.edu.ua/nni-zdn/dokumenty>
9. Development of the system of quality assurance in higher education in Ukraine: information and analytical review / Compilers: Dobko T., Zolotareva I., Kalashnikova S., Kovtunets V., Kurbatov S., Linova I., Lugovy V., Prokhor I., Rashkevich Yu., Sikorsky I., Talanova Zh., Finikov T., Sharov S.; per community Ed. S. Kalashnikova and V. Lugovoi. - Kyiv: SE "Priority Research Center", 2015 - 84 p.
10. Kuznetsova Olena. Organizational aspects of implementation of modern of health technologies in the process of physical education of students in the special educational department / Olena Kuznyetsova // Веснік «Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П.М. Машэрава». Навукова-практычны часопіс. – 2016. – № 4(93). – С. 105–112.
11. Kuznetsova O.T. Innovative aspects of implementation of university students' professionally applied physical preparation / O.T. Kuznetsova, B.D. Zubrytskyi // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. – Випуск 1(82) 17. – С. 19–25.
12. Standards and Guidelines for Quality Assurance in the European Higher Education Area (ESG). – K.: CS Ltd., 2015.–32 p.

Кусмідарова Д. О.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

#### СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК 50-60 РОКІВ З НЕВРОПАТІЄЮ СІДНИЧНОГО НЕРВУ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ

У статті зазначено, що фізична реабілітація жінок 50-60 років з невропатією сідничного нерву на поліклінічному етапі є комплексною проблемою, завдання якої є: відновлення статодинамічних функцій поперекового відділу хребта, зміцнення м'язового корсету, відновлення трофіки і сили м'язів тазу і ураженої кінцівки. Лікування при цьому поділяється