

УДК 378. 091. 212 : 796. 012. 62-043.2

Базилевич Н.О.,
к.п.н., доц., доц. кафедри ТМФВіС;
Тонконог О.С.,
ст. викл. кафедри спортивних дисциплін, ігор та туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ЧИРЛІДИНГУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглядається проблема пошуку найбільш ефективних засобів удосконалення фізичної підготовленості студенток. Результати попереднього дослідження засвідчують можливість і, навіть, необхідність розробки спеціальних новітніх фізкультурно-оздоровчих заходів, які дозволять не тільки враховувати, але й певною мірою покращувати фізичну підготовленість і функціональний стан студенток ЗВО.

Мета дослідження полягає в експериментальній перевірці впливу занять з чирлідінгу на фізичну підготовленість студенток.

Організація занять чирлідінгом зі студентками експериментальної групи охоплювала як теоретичну, так і практичну складові і включала елементи хореографії, гімнастики і танців. В межах реалізації експериментальної програми дослідження засвоєння різних рухів чирлідінгу здійснювали поетапно. Експериментальні заняття мали схожі риси із заняттями аеробікою та оздоровчим фітнесом, але відрізнялись характерними рухами рук та ніг, базовими стрибками, кричалками.

Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що навчальні заняття з фізичного виховання на основі використання засобів чирлідінгу зі студентками закладів вищої освіти сприяють покращенню рівня їх фізичної підготовленості.

Ключові слова: студентки, фізична підготовленість, засоби чирлідінгу.

Базилевич Н.А., Тонконог А.С. Влияние занятий чирлидингом на физическую подготовленность студенток вузов. В статье рассматривается проблема поиска наиболее эффективных средств совершенствования физической подготовленности студенток. Результаты предварительного исследования свидетельствуют о необходимости разработки специальных новейших физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые позволят не только учитывать, но и улучшать физическую подготовленность и функциональное состояние студенток вузов.

Цель исследования заключается в экспериментальной проверке влияния занятий чирлидингом на физическую подготовленность студенток.

Организация занятий чирлидингом со студентками экспериментальной группы охватывала как теоретическую, так и практическую составляющие и включала элементы хореографии, гимнастики и танцев. В рамках реализации экспериментальной программы исследования усвоения различных движений чирлидинга осуществляли поэтапно. Экспериментальные занятия имели схожие черты с занятиями аэробикой и оздоровительным фитнесом, но отличались характерными движениями рук и ног, базовыми прыжками, кричалками.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что учебные занятия по физическому воспитанию на основе использования средств чирлидинга со студентками высших учебных заведений способствуют улучшению уровня их физической подготовленности.

Ключевые слова: студентки, физическая подготовленность, средства чирлидинга.

Bazylevych N.A., Tonkonog A.S. The influence of cheerleading lessons on the physical fitness of female students of universities. The article deals with the problem of finding the most effective means of improving the physical fitness of female students. The results of the preliminary research indicate the need to develop special newest physical culture and health-improving measures that will not only take into account, but also improve the physical fitness and functional state of female students of universities.

The purpose of the research is to experimentally check the influence of cheerleading lessons on the physical fitness of female students.

The organization of cheerleading classes with the students of the experimental group covered both theoretical and practical components and included elements of choreography, gymnastics and dancing. Within the framework of the experimental program, studies of the assimilation of various cheerleading movements were carried out in stages. For each stage, tasks were defined, sets of exercises were introduced. Experimental exercises had similar features with aerobics and health-improving fitness, but differed in characteristic movements of arms and legs, basic jumps, chants.

The training program included physical exercises aimed at developing coordination, flexibility and mobility, strength and speed-strength qualities, endurance of female students. The alternation of special tasks aimed at the development of these physical qualities, resonated with the general tasks of basic physical education of students.

The results of the pedagogical experiment indicate that physical education classes based on the use of cheerleading tools with female students of higher educational institutions contribute to the improvement of their physical fitness level.

Key words: female students, physical fitness, cheerleading means.

Постановка проблеми. За даними наукових досліджень (Г.Л. Апанасенко, 2011; Н.А. Башаєць, 2011; Е.Г. Булич, І.В. Муравов, 2014 та ін.), незадовільний стан здоров'я дітей та молоді України є загальновідомим фактом, що призводить до

послаблення політичної, економічної, оборонної безпеки держави. Тому, в умовах сучасного суспільства, якому притаманні свої особливості соціально-економічного, науково-технічного розвитку виникає першочергова проблема зміцнення здоров'я студентської молоді, що привертає увагу уряду і потребує невідкладних дій.

Однак, на думку науковців (В.Г. Ареф'єв, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, С.М. Канішевський, М.П. Костюченко, Н.Є. Пангелова та ін.), сучасна система фізичного виховання закладів вищої освіти в Україні не забезпечує необхідного стану здоров'я студентської молоді, не задовольняє їх потреби в руховій активності, що призводить до зниження загального рівня фізичної підготовленості та працездатності молоді [1, 6, 7].

Серед різноманіття видів фізкультурно-спортивної діяльності та засобів фізичного виховання – безліч різних систем, які об'єднують можливість ефективного впливу на фізичний стан студентської молоді особливо виділяються танцювальні види спорту. «Черданс» є однією з різновидів програм з чирлідінгу, та більш за все набирає популярність серед дівчат різного віку [2, 3, 4, 5].

Аналіз останніх досліджень. Історичні аспекти розвитку чирлідінгу досліджували Н.В. Бачинская, В.И. Сарычев, Ю.В. Шляхов (2012, 2013). Аналіз останніх наукових досліджень (А.А. Боляк, Ю.Ю. Крикун, І.М. Аукштікальніс) розкриває особливості розвитку чирлідінгу в Україні, як виду спорту, а також науковці визначають правила змагань з чирлідінгу, які застосовують в нашій країні [3, 4].

Вплив чирлідінгу на рівень здоров'я та фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів досліджували Т.М. Бала, 2012; Т.М. Бала, І.П. Масляк, 2014; О.Ю. Лядська, Г.О. Щербіна, 2017. Особливості хореографічної, технічної підготовленості розкривали І.А. Зінченко, 2010; Л.С. Луценко, 2009, Михайліченко А.Г. 2016. Питаннями планування та організація тренувального процесу в чирлідінгу займались Ю.М. Іванченко, 2010; Є. В. Плешакова, Е. А. Шапар, В. Ю. Рожков, 2018. Однак інформації щодо впливу занять з чирлідінгу на рівень фізичної підготовленості студенток закладів вищої освіти ще недостатньо, що стало приводом для вивчення цієї проблеми [2, 3, 4, 5].

Мета дослідження полягає в експериментальній перевірці впливу занять з чирлідінгу на фізичну підготовленість студенток.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічні спостереження, педагогічні експерименти, тестування рівня фізичної підготовленості студентів, методи математичної обробки даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна літературні дослідження (П.В. Беляєва, Н.А. Глубока, О.М. Іщенко, С.В. Купріянова) довели позитивний вплив на організм людини занять танцювальними видами спорту (різновиди аеробіки, чирлідінг, сучасні спортивні танці та ін.) [3, 5]. Завдяки різноманітності, високому емоційному фону занять, використанню сучасного музичного супроводу і танцювальному стилю рухів такі види спорту міцно увійшли до програм з фізичного виховання як школярів, так і студентів.

Педагогічний експеримент проводився на базі Білоцерківського національного аграрного університету впродовж 2019-2020 навчального року. Експериментальна група студенток 2 курсу економічного факультету займалася за розробленою методикою застосування чирлідінгу (Т.М. Бала, І.П. Масляк) у фізичне виховання студентів як під час навчальних занять фізичною культурою, так і на факультативних заняттях у позанавчальний час [2]. Контрольна група займалась за традиційною програмою з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

За результатами досліджень фізичної підготовленості та функціонального стану студенток 1-3-х курсів було встановлено, що їх вихідні дані суттєво не відрізняються від результатів, отриманих раніше авторами [1, 6, 7]. Однак, у більшості показників морфо-функціонального стану студенток протягом навчання у закладах вищої освіти простежується тенденція до зниження їх потенційних можливостей.

Спостереження за рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості студенток, зокрема, результати констатувального педагогічного експерименту виявили високу варіативність рухової підготовленості студенток 17-21 років. Виявлену динаміку фізичної підготовленості, гетерохронність розвитку фізичних якостей враховували під час організації навчального процесу з фізичного виховання як на академічних заняттях, так і у позанавчальний час на факультативних заняттях. Крім того, результати дослідження засвідчують можливість і, навіть, необхідність розробки спеціальних новітніх фізкультурно-оздоровчих заходів, які дозволять не тільки враховувати, але й певною мірою покращувати фізичну підготовленість і функціональний стан студенток ЗВО.

Основними завданнями експериментальної методики (Т.М. Бала, І.П.Масляк) запровадження занять чирлідінгом у вищій школі були:

- розвиток фізичних здібностей студенток;
- формування базових уявлень у галузі фізичної і естетичної культури особистості, їх значення в житті кожної людини, фізичного розвитку і зміцнення здоров'я;
- формування і розвиток життєвих умінь і навичок, рухового досвіду, вправ загального танцювального і технічного спрямування;
- формування навичок спортивної і фізкультурно-оздоровчої діяльності [2].

Організація занять чирлідінгом зі студентками експериментальної групи охоплювала як теоретичну, так і практичну складові і включала елементи хореографії, гімнастики і танців. Наголосимо, що в межах реалізації експериментальної програми дослідження засвоєння різних рухів чирлідінгу здійснювали поетапно. Для кожного етапу були визначені завдання, впроваджені комплекси вправ.

Особливості *першого етапу*: навчання здійснювали на основі загальних методичних принципів (свідомості та активності, систематичності, поступовості і послідовності, доступності). Більшою мірою використовували методи забезпечення наочності (показ вправи, демонстрація наочного посібника), методи: повторний, коловий, ігровий. При навчанні загальнорозвиваючих вправ, основних елементів «Sheer» і «Dance», показ був цілісним і зразковим, а пояснення простим.

Для розвитку фізичних здібностей та підвищення роботоздатності використовували вправи на витривалість з

одночасним розвитком сили основних м'язових груп і координаційних здібностей. Заняття проводили двічі на тиждень і включали в основному базові елементи чирлідінгу, які проводились з меншою інтенсивністю (з контролем частоти пульсу – до 130-140 уд/хв).

На другому етапі спрямованість занять поступово змінювалась в напрямку розвитку швидкісно-силової витривалості. Студенткам експериментальної групи пропонували більш ускладнені комбінації чирлідінгу, розучування більш складних варіантів рівноваг, танцювальних елементів, стантів. Починали навчання базовим стрибкам «ліп» і «чер» першого рівня складності. Закріплення техніки виконання базових рухів рук і ніг.

На третьому етапі починали повторення техніки базових стрибків «ліп» та «чер» першого рівня складності, проводили навчання танцювальним зв'язкам 2×8, 4×8, а також навчання вправ езерсису та акробатичним вправам, а саме: стійка на лопатках, міст із положення лежачи, переكاتи вперед, назад та боком. Постійно приділяли увагу підвищенню рівня фізичної підготовленості й функціональних систем організму. Під час тренувань засвоювали способи володіння простором.

Впродовж усього експерименту для організації занять використовували ритмічну музику, яку підбирали самі студентки за своїми уподобаннями. Заняття проходили в спортивній залі з дотриманням правил техніки безпеки і гігієни, враховували рівень фізичного розвитку, стан здоров'я та рівень фізичної підготовки студенток.

Окрім обов'язкових занять фізичною культурою 2 години на тиждень, з дівчатами експериментальної групи проводили факультативні заняття з чирлідінгу (двічі на тиждень по 60 хв). Основний акцент в процесі занять чирлідінгом робили на розвиток фізичних якостей студенток, залучення до здорового способу життя, організацію дозвілля, участь молоді в спортивному житті факультету, згуртованість колективу в академічній групі.

У міру збільшення рівня підготовленості вводилися вправи з використанням спеціального обладнання (степ-платформи, помпони для чирлідінгу, гантелі), що посилювало інтерес до занять та згуртовувався колектив в експериментальній групі.

Загальна фізична підготовка в експериментальній групі включала:

1. Розвиток гнучкості – активні і пасивні вправи, спрямовані для розвитку гнучкості в плечових, тазостегнових суглобах і гнучкості хребетного стовпа (різні махи, нахили, скручування, випади, кругові рухи в різних площинах).
2. Розвиток витривалості – повільний біг, біг з різним напрямком руху, стрибки зі скакалкою, біг з різною швидкістю і тривалістю, а так само за рахунок збільшення щільності та інтенсивності занять.
3. Розвиток сили – статичні і динамічні вправи з власною вагою, з обтяженнями (набивні м'ячі, гантелі, амортизатори, опір партнера), спрямовані на розвиток сили м'язів рук, кистей, плечового пояса, черевного преса, спини, ніг.
4. Розвиток координації рухів – вправи, які пред'являють високі вимоги до точності рухів (акробатичні вправи, вправи в рівновазі); вправи в яких є елемент раптовості (рухливі і спортивні ігри); вправи в яких в залежності від ситуації або сигналу необхідно міняти напрям руху (човниковий біг, танцювальні вправи).
5. Розвиток швидкості – вправи пов'язані з необхідністю миттєвого реагування на різні сигнали, за мінімальний час долати короткі відстані (біг на короткі дистанції, човниковий біг, стрибки).

Спеціальна фізична підготовка включала:

1. Стройові вправи: перешикання в колоні, в шерензі; рух в колоні по діагоналі, протихід, змійкою, кругом, схрещенням.
2. Силові вправи: акробатичні стійки (стійка на лопатках, стійка на голові), спеціальні стійки, що використовуються в черлідінг (стійка на стегні, стійка на плечах, стійка сидячи на плечах), константи-побудови (1,5 росту і 2 рівня, 2 зростання і 2 рівня).
3. Швидкісно-силові вправи: різні стрибки, підскоки, вистрибування, спеціальні стрибки (чир-стрибки, лип-стрибки).
4. Координаційні вправи: основні положення рук і кистей, використовувани в чирлідінгу, основні положення ніг, акробатичні вправи (перекиди, колесо, перевороти), піруети, подвійний пірует.
5. Розвиток гнучкості: шпагати, махи, випади, прогини, мости.
6. Танцювальні вправи: вісімки, танцювальні блоки, танцювальні стилі і напрямки (джаз, фанк, брейк, рок, поп, реп, ліричний, народний танець, поєднання стилів), чир-данс – танцювальний блок з використанням основних елементів чирлідінгу [44, 62, 64].

Кричалки використовували як для залучення до участі глядачів, так і для розвитку і вдосконалення дихальної системи:

1. Чанта (скандування) – повторюване слово або фраза, що використовується для залучення глядачів до участі в програмі.
2. Чир (двовірш, який інформував глядачів і уболівальників про команду чирлідерів або про команди, що грають на полі, про події, що відбуваються)
3. Постановка голосу. Модуляція, гучність, висота звуку, виразність, розучування і виконання гімнів, командних пісень. Дихальні вправи (вправи на вдиху і видиху). Вправи для тренування голосу і сили звуку [44, 62, 64].

Перевірка ефективності експериментально-дослідної роботи здійснювалась в процесі контрольного порівняння результатів констатувального і формувального етапів дослідження. З'ясували вплив запропонованої методики занять чирлідінгом щодо поліпшення рівня фізичної підготовленості студенток.

Спостереження за рівнем фізичної підготовленості студентів, зокрема, результати попереднього педагогічного експерименту виявили високу варіативність рухової підготовленості студенток 17-21 років. Педагогічні спостереження, проведені в ході навчальних занять з фізичного виховання, показали, що ігнорування врахування рівня фізичної підготовленості студентів призводить до неадекватних навантажень, що негативно позначається на засвоєнні навчального матеріалу, стані здоров'я студентів, знижує ефективність навчальних занять, і найголовніше, призводить до небажання

займатися фізичними вправами під час навчальних занять.

Результати змін у стані фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп висвітлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка розвитку фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп ($\bar{X} \pm m$)						
№	Показники фізичної підготовленості	До експерименту		Після експерименту		P
		КГ n= 18	ЕГ n= 18	КГ n= 18	ЕГ n= 18	
	Біг 30 м (с)	5,74 \pm 0,02	5,69 \pm 0,03	5,72 \pm 0,02	5,32 \pm 0,03	\leq 0,01
	Біг 500 м (хв)	2,12 \pm 0,01	2,14 \pm 0,02	2,10 \pm 0,01	2,08 \pm 0,02	\geq 0,05
	Стрибок у довжину з місця (см)	145,4 \pm 3,53	180,1 \pm 4,18	152,1 \pm 3,4	165,5 \pm 4,38	\leq 0,05
	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (р)	9,93 \pm 0,8	9,22 \pm 0,9	11,28 \pm 2,41	12,21 \pm 2,55	$<$ 0,01
	Човниковий біг 4х9 м (с)	14,01 \pm 0,02	14,06 \pm 0,04	13,48 \pm 0,02	11,82 \pm 0,04	\leq 0,01
	Нахили тулубу вперед, сидячи (см)	8,3 \pm 0,18	8,1 \pm 0,20	8,7 \pm 0,16	10,5 \pm 0,18	\leq 0,05

Проаналізувавши дані таблиці 1, можна відзначити, що статистично достовірно ($p < 0,05 - 0,001$) покращилися показники з більшості видів випробувань: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, біг на 100м та човниковий біг 4х9м, нахил тулуба вперед. Показники витривалості теж мали тенденцію до зростання, однак вони були статистично не достовірними ($p \geq 0,05$).

Таким чином, результати педагогічного експерименту свідчать про те, що навчальні заняття з фізичного виховання на основі використання засобів чирлідінгу зі студентками ЗВО сприяють покращенню рівня фізичної підготовленості.

Висновки. Впровадження засобів чирлідінгу у фізичне виховання студенток сприяло в комплексі вирішенню низки оздоровчих, виховних, розвивальних завдань: підвищилась мотивація дівчат до занять фізичними вправами, збільшилась рухова активність, покращилась фізична підготовленість, а також виробився стійкий інтерес до здорового способу життя студенток.

Література

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического виховання : підручник. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Бала Т. М., Масляк І. П. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів : метод. посіб. для вчителів фіз. культ. загальноосвітніх навч. закл.. ХГАФК. Харків, 2014. 139 с.
3. Бачинська Н.В. Історія та загальна характеристика черлідінгу. *Наука і освіта. Педагогіка: теорія і методика фізичного виховання.* № 4, 2013. С. 63-67.
4. Боляк А. А., Крикун Ю. Ю., Аукштікальніс Е. І. Черлідінг. Правила змагань. К., 2005. 82 с.
5. Глубока Н. А. Черлідінг як складова системи фізичного виховання студентів. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту.* Тези доповідей. Суми, 2017. С. 76-78.
6. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К., 2009. 270 с.
7. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2016. № 3. С. 109-114.

References

1. Arefiev V.H. (2010), "Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia" : pidruchnyk, K. : NPU imeni M.P. Dragomanova. 268 p.
2. Bala T.M., Maslyak I.P. (2014), "Chyrlidynh u fizychnomu vykhovanni shkoliariv" : metod. posib. dlia vchyteliv fiz. kult. zahalnoosvitnikh navch. Zakl, KhHAFK. Kharkiv. 139 p.
3. Bachynska N.V. (2013), "Istoriia ta zahalna kharakterystyka cherlidynhu", Nauka i osvita. Pedagogika: teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. № 4. pp. 63-67.
4. Boliak A. A., Krykun Yu. Yu., Aukshhtikalnis E. I. (2005), "Cherlidenh. Pravyla zmahan". K. 82 p.
5. Hluboka N. A. (2017), "Cherlidynh yak skladova systemy fizychnoho vykhovannia studentiv", Innovatsiini tekhnologii v systemi pidvyshchennia kvalifikatsii fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu. Tezy dopovidei. Sumy, pp. 76-78.

6. Kanishevskiy S. M. (2009), "Naukovo-metodychni ta orhanizatsiini osnovy fizychnoho samovdoskonalennia studentstva" : navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. K. 270 p.
7. Krutsevych T., Panhelova N. (2016), "Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh", Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 3. pp. 109-114.

Мишак О.І.,
викладач кафедри водних видів спорту, Придніпровська держана академія фізичної культури і спорту,
м.Дніпро
Омельченко О.І.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри водних видів спорту, Придніпровська
держана академія фізичної культури і спорту, м.Дніпро

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ, ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМ РОЗВИТКУ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

В статті розглядаються сучасні форми дистанційного навчання, що обумовлено соціальною потребою у світі нових напрямків отримання освіти і яке надає різні можливості всім людям незалежно від соціального положення реалізувати права людини на освіту і отримання інформації. Зі зростанням використання інформаційних технологій і комунікацій, онлайн-навчання і викладання набувають більшого значення, ніж модне слово у науковому світі, в більшості установ багато освітніх модулів давно підтримують онлайн-версію, а з погіршенням епідеміологічної ситуації в Україні, спричиненої поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19), було запроваджено дистанційне навчання в закладах вищої освіти, фахової передвищої і професійної освіти. Проте, з погляду життєвого циклу дистанційне навчання у сфері фізичної культури і спорту, як і раніше залишається у своїй початковій фазі.

Ключові слова: дистанційна освіта, високошвидкісна мережа Інтернет, новітні досягнення інформаційних і телекомунікаційних технологій.

Мишак Е.И., Омельченко Е.С. Дистанционное обучение, как современное направление развития образования в сфере физической культуры и спорта. В статье рассматриваются современные формы дистанционного обучения, что обусловлено социальной необходимостью в мире новых направлений получения образования и которое предоставляет возможности всем людям независимо от социального положения реализовать права человека на образование и получение информации. С ростом использования информационных технологий и коммуникаций, онлайн-обучения и преподавания приобретают большее значение, чем модное слово в научном мире, в большинстве учебных учреждений много образовательных модулей давно поддерживают онлайн-версию, а с ухудшением эпидемиологической ситуации в Украине, вызванной распространением коронавирусной болезни (COVID-19), было введено дистанционное обучение в учреждениях высшего образования, профессионального предвысшего и профессионального образования. Однако, с точки зрения жизненного цикла дистанционное обучение в сфере физической культуры и спорта попрежнему остается в своей начальной фазе.

Ключевые слова: дистанционное образование, высокоскоростная сеть Интернет, новейшие достижения информационных и телекоммуникационных технологий.

Mischak Elena, Omelchenko Elena. Distance learning as a modern direction of education in the field of physical culture and sports. The article considers modern forms of distance learning, which is due to the social need in the world and which provides various opportunities for all people regardless of social status to exercise human rights to education and information. With the growth of information technology and communication, online learning and teaching are becoming more important than the buzzword in the scientific world, in most institutions many educational modules have long supported the online version, and with the deteriorating epidemiological situation in Ukraine caused by the spread of coronavirus (COVID) -19, distance learning was introduced in institutions of higher education, professional higher and professional education. However, in terms of life cycle, distance learning in the field of physical culture and sports still remains in its initial phase.

Keywords: distance education, high-speed Internet, latest achievements of information and telecommunication technologies.

Постановка проблеми. Дистанційна форма навчання у сфері фізичної культури і спорту надає сьогодні великі можливості для створення систем масового навчання, загального обміну інформацією, незалежно від тимчасових і просторових поясів. Крім того, система дистанційної освіти надає рівні можливості в отриманні освіти незалежно від місця мешкання, стану здоров'я, елітарності і матеріальної забезпеченості людини в будь-яких регіонах країни і закордоном реалізувати права людини на освіту і отримання інформації [4]. Саме ця система може найбільш адекватно і гнучко реагувати на потреби суспільства і забезпечити реалізацію конституційного права на освіту кожного громадянина країни. Виходячи з вищезгаданих чинників можна укласти, що дистанційне навчання – найбільш ефективна система підготовки фахівців високого кваліфікаційного рівня [2].

Дистанційна технологія навчання (освітнього процесу) на сучасному етапі – сукупність методів і засобів навчання і адміністрування учбових процедур, що забезпечують проведення дистанційного учбового процесу на основі використання сучасних інформаційних і телекомунікаційних технологій.

При здійсненні дистанційного навчання, інформаційні технології повинні забезпечувати:

– доставку основного об'єму матеріалу, що вивчається;