

існувала протодемократія, а вищі моральні цінності проголошувались нормами, що регулювали соціальні відносини усередині спільнот [див. Sloterdijk, 2012: 20-21]. Отже, реалізація соціальних і вищих духовних потреб людини, відповідно, була пов'язана з досконалим фізичним розвитком, що в свою чергу, є основою для формування свідомого ставлення особистості до власної тілесності). В контексті історичного розвитку h.s. та адаптації його до нових умов зовнішнього середовища (зміна місця існування техногенного характеру, зміна внутрішнього світу в результаті створення «виртуального середовища проживання, розгортання нових елементів «ноосфери») суттєво змінюється та виходить на якісно новий рівень і саме поняття всебічно гармонійної розвиненої особистості. З кожним новим поколінням виникають передумови до появи нових граней цього мегаоб'єкта.

### **Література**

1. Andreas Reckwitz: Die Transformation der Kulturtheorien. Zur Entwicklung eines Theorieprogramms, Velbrück Wissenschaft, Weilerswist 2000
2. Reckwitz Andreas Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne. Berlin: Suhrkamp, 2017.
3. Булатова М, Бубка С. Культурнонаследие Древней Греции и Олимпийские игры [The culture heritage of Ancient Greece and the Olympic Games]. Киев: Олимпийская литература; 2012. 408 с.
4. Булатова М, Платонов В. Олимпизм и олимпийское образование: история, современность, будущее [Olympism and the Olympic education: history, modernity, future]. Наука в олимпийском спорте. 2018; 4:4-27. DOI: 10.32652/olympic2018.4\_1
5. Franz Manfred, Köpke Detlef (2020). Neue Wege im Sport. Bd.2. Internationaler Sport und seine Probleme. Münster.
6. Sloterdijk Peter (2011). Philosophische Temperamente. Von Platon bis Foucault. München: Pantheon.

*Гарнусова В. В.,  
Бобр В. І.*

*Національний авіаційний університет, Україна, Київ*

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕРЕДОВОГО ДОСВІДУ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ЛОКДАУНУ**

Проаналізувавши досвід інших ВНЗ та деяких середньо освітніх шкіл, ми звернули увагу на невисоку і навіть низьку продуктивність практичних онлайн занять з нашої дисципліни.

Можливо, теоретичні заняття, у тому числі лекції, можуть бути досить ефективними у дистанційному форматі.

Водночас, практичні заняття, коли викладач виступає перед екраном, а студенти займаються своїми справами (лежать на дивані, снідають, п'ють каву тощо) не приносять такої користі й наше завдання зацікавити їх у користі активних рухових дій.

Тому, в рамках дистанційної форми навчання у 2020-2021 н.р., ми зосередили свою увагу на підготовці та проведенні консультацій, алгоритму послідовності поставлених завдань, а також контролю над їх виконанням.

У 1 семестрі ми пропонували до виконання 11 тестів, з них 8 рухових, що оцінюють рівень розвитку фізичних якостей студентів та 3 функціональні проби, оформивши їх як відповідні завдання надалі (табл.1).

*Таблиця 1*

**Оцінювання окремих видів навчальної роботи студента I курсу з дисципліни «Фізичне виховання»**

Вид навчальної роботи	Мах кількість балів
I. Загальні залікові нормативи (6 x 7) = 42 балів	55
II Теоретичне завдання – $\sum$ [Реферат (25 бал. ) + заповнення інд. карти (30 бал.)]	55
Усього за I семестр	100

**Критерії самооцінювання**

№	Види випробувань	Стать	Бали					Тижні виконан.
			5	4	3	2	1	
1.	нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) або нахил тулуба вперед з положення стоячи (см)	ч.	13	11	9	6	3	I-II
		ж.	20	18	16	9	6	
		ч./ж	5/5	4/5	3/5	2/5	1/5	
2.	присідання (раз)	ч.	>100	99-91	90-82	81-73	72-65	II-III
		ж.	>85	84-76	75-67	66-58	57-50	
3.	біг на місці з високим підніманням стегна 10 сек (раз)	ч.	34	30	26	22	18	II-III
		ж.	30	26	22	18	14	
4.	індекс Кетле або індекс Грації	ч./ж	$\leq 325,0$	325,1–350,0	350,1–375,0	375,1–400,0	$\geq 400,0$	II-III
		ч.	52	50	48	46	44	
		ж.	46,8	45	43,2	41,4	39,6	
5.	стрибок у довжину з місця (см) або стрибок у висоту з місця (см)	ч.	240	230	215	200	180	III-IV
		ж.	190	175	160	145	130	
		ч.	>45	44-40	35-39	30-34	25-29	
		ж.	>40	35-39	30-34	25-29	20-24	
6.	піднімання тулуба в сід із зігнутими ногами у колінах з положення лежачи (раз)	ч.	>60	59-52	51-45	44-38	37-30	IV-V
		ж.	>45	44-38	37-31	30-24	23-15	
7.	підтягування на перекладині (раз) або згинання і розгинання рук в упорі лежачи (раз) або згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лавці (раз) або в упорі лежачи із зігнутими ногами (раз)	ч.	>14	12	11	10	7	IV-V
			>35	34-30	29-25	24-20	19-15	
		ж.	>20	19-16	15-12	11-8	7-5	
8.	проба Руф'є	ч./ж	0-1,5	1,6-2,5	2,6-3,5	3,6-4,5	>4,5	V-VI
		ч.	>90	85-80	75-70	65-60	55-50	
9.	утримання положення «Планка на передпліччях (сек.)	ж.	>80	75-70	65-60	55-50	45-40	V-VI
		ч.	>50	45-49	44-48	39-43	<39	
10.	проба Штанге (сек.)	ж.	>45	40-45	35-39	30-34	<30	VI-VII
		ч.	>80	79-75	74-70	69-65	64-60	
11.	стрибки зі скакалкою 30 сек. (раз) або стрибки з предметом 30 сек. (раз)	ж.	>75	74-70	69-65	64-60	59-55	VI-VII
		ч.	>30	29-27	26-24	23-21	20-18	
		ч.	>80	79-75	74-70	69-65	64-60	
		ж.	>28	27-25	24-22	21-19	18-16	

Завдання були орієнтовані за гендерною ознакою. Крім обчислення рівня своєї фізичної підготовленості, у відсотковому співвідношенні, студенти визначали свій «біологічний вік». Також студентам було надано 30 тем рефератів, які дозволяли отримати базові знання про основні рухові якості та методику їх розвитку.

У другому семестрі ми застосували дещо інший варіант (табл.2) подачі матеріалу нашої дисципліни.

Таблиця 1

**Індивідуальна карта фізичних можливостей**

Прізвище, ім'я, по-батькові \_\_\_\_\_

Факультет, група \_\_\_\_\_

№ з/п	Блоки оцінювання	II семестр	
		Ваші показники	Результати
<b>Психо-фізіологічний блок (додаток № 1 та № 2)</b>			
I	1. Тип темпераменту по Айзенку – показники екстра-інтра версії	бали	тип
	2. Індекс Соловйова	см	тип
	3. Індекс Кетле	вага/зріст	індекс
	4. ЧСС, уд/хв.	кількість	оцінка
	5. Індекс Руф'є (з ранку в стані покою)	ЧСС <sup>2</sup> /ЧСС <sup>3</sup>	індекс
	6. Проба Штанге	сек	оцінка
<b>Середній бал</b>		5 балів	
<b>Блок фізичної підготовленості (додаток № 3)</b>			
II	1. Стрибок у висоту (см)	см	бали
	2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (ч)	рази	бали
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі із зігнутими ногами (ж)		
	3. Піднімання прямих ніг до кута 90° із положення лежачи на спині (1 хв)	рази	бали
	4. Тест «ЗНС» (10 сек)	рази	бали
	5. Вправа на спритність з предметом (15 сек)	рази	бали
6. Комплексна вправа (30 сек)	рази	бали	
<b>Середній бал</b>		бали	
<b>Блок інформації про спосіб життя (додаток № 4)</b>			
III	1. Застудні захворювання та ОРВІ за рік, кількість	рази	бали
	2. Загострення хронічних захворювань за рік, кількість	рази	бали
	3. Паління	ваша відповідь	бали
	4. Алкоголь	ваша відповідь	бали
	5. Індивідуальна норма нічного сну, год.	годин	бали
<b>Середній бал</b>		бали	
<b>СУМА СЕРЕДНІХ БАЛІВ</b>		бали	
<b>Рівень фізичних можливостей (додаток № 5)</b>		ваш рівень	
<b>ВИСНОВОК:</b> Викладається в рефераті			

Студентам пропонувалося заповнення індивідуальної карти фізичних можливостей, яка включала: психо-функціональний блок, блок фізичної підготовленості та блок інформації про спосіб життя.

При написанні реферату, студенти спирались на дані результатів у:

- I семестрі «Визначення функціональних показників організму та функціональної підготовленості» (табл.1);
- II семестрі «Індивідуальної карти фізичних можливостей» (табл.2).

У такому підході ми бачили можливість самостійного визначення студентами свого рівня фізичної підготовленості в I та II семестрі. Також вони мали можливість намітити шляхи подальшого розвитку своїх рухових якостей.

Загалом усі зазначенні вимоги виконали 67% студентів наших груп.

За результатами виконання завдань у психо-фізіологічний блок індивідуальної карти виконали 72% від опитуваних.

У блоці фізичної підготовленості зазначимо, що виконання окремих нормативів були на не високому рівні:

- комплексну вправу виконали 41 %;
- стрибок вгору 43%.

Блок інформації про спосіб життя виконали 74%.

За нашими даними рівень фізичних можливостей студентів, що приймали участь у наших дослідженнях розподілився наступним чином:

- високим – 7%;
- вище середнього – 18%;
- середнім – 45%;
- низьким – 30%.