

досягнень та розуміння їх динаміки. Зміст навчального портфоліо з фізичного виховання має залежати від мети навчання студентів.

Наведемо приклад змісту електронного портфоліо з фізичного виховання:

- титульний вкркш (інформація про власника);
- розділ «Фізична підготовленість» (відображаються показники фізичного і функціонального здоров'я на початку і наприкінці навчального року);
- розділ «Творча робота» (надання есе на певну тему та інші творчі роботи студента);
- розділ «Досягнення» (збір документів, які підтверджують наявність результатів з фізичної культури і спорту);
- розділ «Фото-, відеосесія» (в цьому розділі слід розміщувати фото-, відеоматеріали із занять фізичними вправами, участі у змаганнях, виконання нормативів фізичної підготовленості та ін.);
- розділ «Бібліографія» (складається бібліографія видань, публікацій, що були прочитані студентом, зі стислою анотацією).

Мережеве електронне портфоліо сприяє підвищенню стійкості освітнього процесу та забезпечує безперервну освіту студента; забезпечує стійку мотивацію студентів до розвитку особистого потенціалу; створення ресурсів для підвищення рівня професійної компетентності і конкурентоспроможності; сприяє розвитку академічної мобільності; забезпечує відкритість освітньої системи закладу вищої освіти [1, с. 73].

1. Кашуба В., Футорний С., Дудко М. Використання веб-ресурсів у процесі фізичного виховання студентської молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 69–75.

*Старші викладачі кафедри фізичного виховання та спорту І. О. Сапегіна,
С. М. Черніна*

Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ГАНТЕЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ТА ЗМІШАНОЇ ФОРМ ЗДОБУТТЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УкрДУЗТ

Упровадження дистанційного навчання та дуальної форми освіти для студентів показало, що фізична активність молоді знизилась і потребує у зв'язку з цим упровадження різноманітних форм навчання. Для того щоб зацікавити студентів у відвідуванні занять з фізичного виховання під час дистанційного навчання, застосовувалися комплекси гантельної гімнастики.

Перебування в домашніх умовах дуже ускладнило підтримку фізичної форми. З огляду на те, що у багатьох студентів вдома є наявності гантелі, їм було запропоновано різноманітні комплекси гантельної гімнастики. Ті студенти, які не мали потрібного спортивного знаряддя, використовували пляшки з водою або піском. Перед першим заняттям було проведено інструктаж. Кожне заняття починалося зі спеціальної розминки для адаптації організму до силового навантаження. При цьому студентам було запропоновано суворо дотримувалися техніки виконання вправ з гантелями. Це було необхідною умовою, для того щоб студенти могли уникнути травм.

Біомеханічні особливості вправ з гантелями:

- залучення великої кількості м'язів-синергістів;
- позитивний вплив на м'язи кора;
- різноманітність траєкторії рухів;
- відсутність жорсткого біомеханічного контуру при підйомі гантелей обома руками (на відміну від вправ зі штангою).

При впровадженні у процес занять гантельної гімнастики у студентів спостерігалось підвищення інтересу до занять, покращення фізичної форми та силової підготовки, а також покращилися показники нормативів фізичної підготовленості.

*Старший викладач кафедри
фізичного виховання та спорту
С. С. Довженко*

Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)

ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ПРИСТРОЇВ І ДОДАТКІВ ДО НИХ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У ДИСТАНЦІЙНІЙ І ЗМІШАНІЙ ФОРМАХ НАВЧАННЯ

Людина, яка має вищу освіту, є кваліфікованим спеціалістом у своїй галузі, повинна мати освіту й у галузі фізичної культури, яка є основним засобом її фізичного удосконалення для виконання своїх соціальних обов'язків.

Особливістю організації занять з фізичного виховання є пріоритет практичних занять, де успішно вирішується задача підготовки кадрового резерву держави, який фізично здоровий і тривалий час може зберігати працездатність та активну життєву позицію [1, с. 97]. Тому карантинні обмеження, дистанційне чи змішане навчання не повинні заважати виконувати ці завдання фізичного виховання.

Під час дистанційного, змішаного навчання велику допомогу в організації якісної освіти надають інформаційні та комунікаційні технології. За допомогою мобільного телефону люди мають можливість