

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Факультет фізичного виховання та спорту**  
**Кафедра педагогіки, психології й освітнього менеджменту**  
**імені проф. Є. Петухова**

**АКТИВІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ В УМОВАХ**  
**ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**  
**Кваліфікаційна робота**

Виконав: студент 4 курсу 411 групи  
(заочної форми навчання)  
Спеціальності 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Дорошенко Георгій Олександрович  
Керівник: к.п.н., доцентка Бутенко Н.І.

Херсон – 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1 Фізична активність як необхідна складова розвитку учнів ...</b>	5
1.1 Поняття і значення фізичної активності у сучасному світі .....	5
1.2 Вплив фізичної активності на здоров'я та типи фізичної активності ...	7
1.3 Мотивація учнів заняттям фізичною активністю .....	10
<b>РОЗДІЛ 2 Фізична активність в умовах дистанційного навчання</b> .....	14
2.1 Загальні принципи та інструменти дистанційного навчання .....	14
2.2 Організація дистанційного навчання на уроках фізичної культури .....	18
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	21
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	23

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді є одним із основних завдань нашої держави. Під впливом фізичних вправ покращується будова і діяльність всіх органів і систем дитини, підвищується працездатність, зберігається та зміцнюється здоров'я. Фізична активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому регулярне виконання фізичних вправ стає запорукою міцного здоров'я дитини, що покращує фізичні якості та відбувається зміцнення імунітету.

Сучасна епідеміологічна ситуація здійснила шалений переворот в освітніх напрямках, карантинні умови змусили всіх перелаштуватися на новий лад роботи. Вимушене дистанційне навчання стало викликом для всіх учасників навчального процесу: вчителів, учнів та батьків. Дуже не просто правильно організувати якісне навчання з використанням цифрових технологій, надихати й мотивувати учнів, давати раду технічним проблемам, які виникають в освітньому процесі. Жодна країна світу не була готова до такого швидкого перелаштунку.

Адекватною та єдино правильною відповіддю на виклики сьогодення є використання технологій дистанційного навчання учнів для ефективної реалізації їхнього фізичного виховання в умовах карантину. Так як школярі повинні велику кількість часу проводити перед комп'ютером у стані обмеженої рухової активності, тому питання збереження та покращання здоров'я учнівської молоді є одним із найактуальніших.

Теми дистанційного навчання, фізичного розвитку учнів досліджували у своїх працях такі вчені, як Биков В.Ю., Винник В. Д., Ковальська К.Р., Мурашко М. В., Татарчук Г.М. та інші.

**Об'єкт дослідження:** рухова активність учнів.

**Предмет дослідження:** організація рухової активності під час дистанційного навчання.

**Мета даної роботи:** визначити особливості активізації фізичної активності в умовах дистанційного навчання.

Для досягнення зазначеної мети поставлені наступні **завдання:**

1. визначити вплив фізичної активності на здоров'я учнівської молоді;
2. з'ясувати мотивацію учнів заняттям фізичною активністю;
3. дослідити загальні принципи та інструменти організації дистанційного навчання з фізичної культури.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і синтез, дедукція, індукція, узагальнення матеріалу, аналогія.

**Структура** роботи складається з вступу, що розкриває мету та завдання, основні положення розгляду окремих питань, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 26 сторінки.

# РОЗДІЛ 1

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА РОЗВИТКУ УЧНІВ

### 1.1 Поняття і значення фізичної активності у сучасному світі

Фізична активність завжди була однією з найважливіших аспектів пристосування живих організмів до навколишнього середовища, звідси в процесі еволюції вона була сформована, як біологічна потреба людини разом з потребою в їжі, воді, розмноженні.

Достатня рухова активність залишається однією з правил здорового способу життя та умовою розвитку людини.

Життя у XXI ст. стало доволі комфортне. Все менше і менше фізичних зусиль здійснює людина задля задоволення повсякденних потреб. Неактивний спосіб життя для багатьох стає звичним. Незважаючи на всі умови, сучасній людині як ніколи потрібне постійне фізичне навантаження для росту й розвитку. Крім того доведено, що високоактивний рух сприяє зміцненню здоров'я людини, підвищенню несприятливості хворобам. Саме тому дедалі більше людей, дітей стали активно відпочивати: відвідувати спортивні секції, плавати, бігати для задоволення, ходити у походи, більше подорожувати тощо. Якщо фізична активність стане регулярним явищем, то надалі вона принесе велику фізичну, психологічну та соціальну користь для кожного[4].

Фізична активність - це будь-який рух тіла, який вимагає витрат енергії та проводиться скелетними м'язами[4, с.81-91]. Розкриваючи поняття, зазначимо, що фізична активність – це не лише заняття спортом (наприклад, волейболом, гандболом, тенісом) чи постійними тренуваннями (наприклад, плавання, пробіжки), але й такі малопомітні, на перший погляд, регулярні

щоденні справи: ходьба на роботу, в школу, університет, робота вдома (наприклад, прибирання).

З вищенаведеного зазначимо, що фізична активність та фізичні вправи (тренування) - це різні поняття. Фізична активність відноситься до набору рухів і дій, з участю значних витрат енергії, які може робити будь-яка людина. Вправа, вважається, рухом запланованим і структурованим, дещо складним[6]. Фізичні вправи беззаперечно краще підтримують фізичну форму та покращують самопочуття чи то дорослої людини, чи то дитини. Тому слід розрізняти також ці поняття, оскільки тренування та фізичні вправи входять до складу поняття фізичної активності, а фізична активність залишається значно ширшим поняттям[7].

Великою проблемою за останні десятиріччя постає фізична інертність. Фізична активність в недостатній кількості є вагомим чинником ризику розвитку багатьох хронічних хвороб. Людям рекомендують підтримувати належний рівень фізичної активності протягом усього життя та навіть інтенсивна рухова активність приносить більше користі для здоров'я[19, с.326-330].

Значення фізичної активності для сучасної людини, без перебільшення є великим, оскільки:

1. Одним із вагомих факторів ризику смерті у світі є відсутність фізичної активності. У всесвітніх масштабах 6 % випадків смерті пов'язують з відсутністю фізичної активності. За важливістю цей фактор ризику поступається високому кров'яному тиску (13% випадків смертей) та паління (9%) і еквівалентний високому вмісту глюкози в крові (6%). Крім того, дослідження лікарів попереджають, що повна відсутність рухової активності є головною причиною приблизно 21-25% випадків раку молочної залози та товстої кишки, 27% випадків діабету і 30% випадків смертей через ішемічну хворобу серця [20].

2. Систематична фізична активність позитивно впливає на підтримку здорового тіла і здоров'я в цілому. Люди з високим рівнем активності мають менший ризик розвитку ішемічної хвороби серця, діабету, високого кров'яного тиску, інсульту, раку товстої кишки та молочної залози, а також депресії[20].

3. Фізична активність приносить користь для організму людини з різним рівнем інтенсивності занять. Інтенсивність пояснюється тим, наскільки напружено працює людина при виконанні певної діяльності. Це може бути як швидка ходьба чи танці (помірна інтенсивність), або їзда на велосипеді, швидке плавання (висока інтенсивність) [20].

4. Діти віком від 5 до 17 років повинні приділяти щонайменше 60 хвилин фізичній активності. Рухова активність, яка займає більше ніж 60 хвилин на день принесе додатковий позитивний ефект для їх здоров'я[20].

Отже, підвищення рівня фізичної активності надасть неабиякий позитивний ефект на здоров'я кожної людини.

## **1.2 Вплив фізичної активності на здоров'я та типи фізичної активності**

Фізична активність сприяє зміцненню здоров'я і гармонійному розвитку людини. Активна здорова людина завжди бадьора та сповнена життя.

Будь-яка мінімальна, проте систематична фізична активність буде дуже корисною для здоров'я. Під час неактивного життя, сповільнюється й обмін речовин, слабшають м'язи, звідси і кістки, відбувається «застій» в організмі.

Ще у 50-их роках минулого століття було проведено певну кількість досліджень, що дала змогу зробити висновок, що хворобливість пов'язана з малорухливістю.

Прошло близько 70-ти років, а шкода від надмірного сидіння стала лише більшою. Чимало досліджень з'явилося в останні роки, через те, що надмірне сидіння стало майже звичним способом життя для багатьох[16].

Навіть зараз ми можемо спостерігати, як діти, які постійно сидять за комп'ютером набагато менше адаптовані до соціуму, прослідковуються хвороби, що пов'язані з зором, поставою (особливо стосується дітей), серцем, ожирінням і так далі. Тому, зараз, вкрай необхідно більше займатися спортом, аніж будь-коли, оскільки майже постійний карантин, пов'язані з COVID-19, змушує дітей все більше сидіти вдома, а дистанційне навчання прикріплює їх до комп'ютера змалечку.

Отже, з науково-технічним прогресом, діти стали дедалі більше гратися в комп'ютерах, телефонах, планшетах, а у зв'язку з пандемією майже зовсім перестали виходити з будинку/квартири, і тепер стали не тільки гратися й відпочивати з технічними пристроями, а й навчатися, що ніяк не може не вплинути на них в майбутньому[11].

Отже, зараз батьки повинні приділяти більше уваги на здоров'я їхніх дітей, бо це не залишиться без негативних наслідків, тому необхідно заохочувати дітей в спробах заняттям спортом, активностями і максимально підтримувати їх у цій діяльності та навіть показувати власним прикладом.

Беззаперечна аксіома «життя – це рух, рух – це фізична активність». Людина біологічно «запрограмована» на велику кількість фізичної активності[5].

Звідси ми можемо виділи типи фізичної активності, які пов'язуються з інтенсивністю. Звідси ми виділяємо 3 рівня інтенсивності:

1. Низька



2. Помірна
3. Висока інтенсивність[14].

До цього переліку можемо додати силові вправи, які також варто сприймати у типологізації фізичної активності.

До низької інтенсивності рухової активності відносяться повільна ходьба, перегляд телепередач, сидіння за робочим столом, тому, зазвичай, намагаються не відносити такий рівень інтенсивності до фізичної активності, оскільки її відсоток занадто малий.

Помірна інтенсивність передбачає швидку ходьбу, гра на фортепіано, робота на свіжому повітрі, пробіжка підтюпцем, прибирання кімнати/квартири, їзда на велосипеді з маленькою швидкістю, йога[14].

До інтенсивних фізичних навантажень відносяться біг, заняття спортом, футболом, баскетболом, танці, бойові мистецтва, рухливі ігри.

Спеціалісти підраховали та зробили висновки, що для задоволення потреби в рухах мінімально - дитині від трьох до чотирьох років потрібно робити щодня від 9 до 10,5 тисяч кроків; п'яти – шести років – близько 11-13,5 тисяч; семи років – 14-15 тисяч; 8-10 – вже 15-20 тисяч, від 11 до 14 років – близько 20-25 тисяч кроків задля їх нормального розвитку[21].

Також необхідно не забувати про виконання силових вправ, оскільки саме вони повинні укріплювати головні групи м'язів. До таких вправ відносять віджимання, скручування, присідання, гімнастика, підтягування, підіймання предметів і так далі.

Отже, щотижня дитина повинна виконувати, як аеробні вправи різної інтенсивності (помірна або висока), так і силові навантаження, але при нинішній ситуації будь-яка активність краща, ніж її повна відсутність. Зазначимо, що рівень фізичної працездатності перебуває у тісному взаємозв'язку із рівнем здоров'я, звідси підвищення рівня фізичної активності буде свідчити про зміцнення здоров'я і навпаки.

### 1.3 Мотивація учнів заняттям фізичною активністю

Через збільшення навчального об'єму в школах, останніми роками спостерігається тенденція до зниження фізичної активності школярів, що беззаперечно негативно впливає на показники їхнього фізичного стану, тому все гостріше постає питання з приводу формування, зміцнення і збереження здоров'я дітей. Як це не прикро, але нині переважна більшість учнівської молоді України мають значні відхилення в їх здоров'ї, а майже половина учнів мають незадовільну фізичну підготовку. В цілому через психоемоційне напруження під час навчання, впровадження комп'ютерних технологій у повсякденне життя, несприятливі екологічні умови, збільшення антисоціальних проявів серед школярів - ця проблема виступає вагомим чинником у залученні все більшої кількості дітей до підвищення рівня фізичної активності, залучення у спортивну діяльність. Тому для подолання проблеми у вигляді дефіциту рухової активності, вчителі, батьки та держава, в цілому, повинні будь-якими способами підвищувати мотивацію до використання у повсякденному житті засобів фізичної культури, самостійного долучення до спортивних напрямків (секцій, гуртків, самостійно) [16].

Під час формування та усвідомлення учнями фізичної культури мотиваційний аспект є важливим елементом, оскільки він виникає з дитинства, завдяки допомозі вчителів та власне набутого досвіду і, в майбутньому, залишається як усталена навичка та правильне рухове вміння.

Мотив побуджує діяти, здійснювати певні вчинки. Мотиви змушують діяти певним чином, а не інакше, вони і є спонукальною засадою вчинків. Кожна людина щоденно стикається з мотивами ( ходити в школу, займатися

спортом, їсти, малювати і т. д.), хоча це можуть бути підсвідомі напрямки діяти. Мотив і визначає кінцевий результат[12].

Мотив є основою мотиваційної сфери учнівської молоді, це так звана спрямованість активності учня на предмет, дію, внутрішній психологічний стан, який пов'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, дії, на що спрямована дана активність. Наявність мотиву додає фізичній активності більшу реальність виконуваності, тому важливо з'ясувати зміст та особисту значимість даної діяльності[13]. Звідси мотив тісно пов'язаний з ціллю, бо ціль – це направленість активності на проміжний результат, що досягається як мінімальна потреба.

Мотивація - це співвіднесення цілей, що стоять перед дитиною, яких вона намагається досягти, і внутрішньої активності особистості, тобто її бажань та можливостей. Розрізняється 2 види мотивації: позитивна (учень хоче досягти висот, отримати нагороди за спортивну діяльність, тому він буде тренуватися сильніше) та негативна (школяр не хоче лізти на канат, оскільки боїться висоти і не прагне подолати свій страх) [18].

Мотивація школярів до занять фізичними вправами здебільшого залежить від кваліфікації вчителя, уміння ним оперувати певними знаннями, педагогічними навичками, які так чи інакше впливатимуть на свідомість учнів.

Обов'язками вчителів фізичної культури є мотивація учнів різними методами. Наприклад, заохочення: додає впевненості в власних силах, підвищується відчуття успіху, самооцінка. Існує безліч способів мотивувати учнів на заняття фізичною культурою, але все-одно найкращим способом залишається показ позитивних результатів від фізичних навантажень. Отже, учні повинні підвищувати рівень власної фізичної культури, з таких причин:

- Інтерес до нової справи;
- Приваблива форма проведення занять;

- Бажання самостверджуватися у змагальному процесі;
- Бажання бути здоровим і привабливим;
- Соціологізація учня (« я , як і всі», «колективна свідомість»);
- Наслідування кумирів;
- Бажання мати гарне тіло;
- Бажання більше часу корисно проводити з друзями[3].

Дуже важливе завдання для шкіл – формування потреб і мотивів до занять фізичними активностями. Бесіда, лекція чи практичні заняття з фізичної культури, приклад вчителя, інноваційні форми проведення занять, самостійне вивчення школярами у позаурочний час теоретичної частини програми шляхом використання комп'ютерних технологій, масові спортивні заходи - повинні вирішувати дане завдання[8].

Спеціалісти вважають, що спад інтересу до фізичного виховання позначається значним, оскільки значну кількість часу приділяють саме гуманітарним, технічним та іншим наукам. В час пандемії ми спостерігаємо те ж саме, тільки в гіперболізованому стані, тому що діти змушені постійно нерухомо сидіти за комп'ютером. Звідси розуміємо, що частина мотивуючих елементів відпадає, тому потрібно максимально робити корисними уроки з фізичної культури та цікавими, що змушуватимуть підсвідомо повертатися до засобів фізичного виховання.

Тому пропонуються наступні методики становлення інтересу школярів до занять фізичної культури:

1. Використання міжпредметних зв'язків фізичної культури з іншими дисциплінами як засобу навчання та виховання, що спрямовані на формування інтересу системи знань з фізкультури, анатомії, біології на основі таких понять, як режим дня, гігієнічні норми, правильна постава, дихальна гімнастика, самостійні заняття фізичною активністю.

2. Використання ігрового методу для створення позитивного емоційного фону у вдосконаленні правильних рухових вмінь і навичок.

3. Застосування педагогічного заохочення для забезпечення інтелектуальної та фізичної активності[1].

Отже, мотив – не стала величина, його можна змінити, тобто підсилити, послабити чи навіть змінити в процесі навчання, застосовуючи різні форми роботи з дітьми та методи впливу на них, але для правильного досягнення результату необхідно володіти відповідними навичками.

**Висновки до першого розділу.** Достатня рухова активність залишається одним з основних правил здорового способу життя та умовою розвитку школяра. Фізичною активністю є будь-який рух тіла, який вимагає енергетичних витрат організму, тобто це не лише заняття спортом чи постійними тренуваннями, але й звичні щоденні справи: ходьба на роботу, в школу, університет, робота вдома, танці. Особливістю є те, що фізична активність та фізичне навантаження - це різні поняття, а саме фізична активність вважається ширшим поняттям порівняно з фізичними вправами (тренуваністю), а от фізична інертність у зв'язку з пандемією стає все більшою проблемою навчального процесу.

Для підтримки здоров'я, фізичного стану школяра, дитина щотижня повинна виконувати, як аеробні вправи різної інтенсивності (помірна або висока), так і силові навантаження, але при нинішній ситуації будь-яка активність краща, ніж її повна відсутність.

Мотивація школярів до занять фізичними вправами здебільшого залежить від кваліфікації вчителя, уміння ним оперувати певними знаннями, педагогічними навичками, які так чи інакше впливатимуть на свідомість учнів. Обов'язками вчителів фізичної культури є мотивація учнів різними методами, в тому числі з урахуванням розвитку комп'ютерних технологій.

# РОЗДІЛ 1

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

### 2.1 Загальні принципи та інструменти дистанційного навчання

Сучасна ситуація в світі та в нашій країні, що сталась через всім відому пандемію, яка внесла певні зміни в систему освіти, де більшість навчальних закладів змушені перейти на дистанційне навчання, особливо це стосується шкіл. Теперішні реалії такі, що освіта повинна передбачати дистанційну форму навчання, особливістю є специфіка окремих предметів, тому форми викладання уроків можуть різнитися, але ще складніше з фізичною культурою, яку майже зовсім перестали включати в перелік, оскільки саме фізичне виховання вимагає іншого суттєво відмінного підходу.

Освіта повинна бути доступною для всіх дітей, тому карантин не повинен бути перешкодою для навчання, а, навпаки, через це Міністерство цифрової трансформації та Міністерство освіти та науки, в такий складний час, здійснило велику роботу, тобто підготувала освітній серіал «Карантин: онлайн-сервіси для вчителів» - будь-який вчитель може переглянути дану роботу і зробити певні висновки і використовувати інформацію з нього в початковому процесі, також було розроблено Методичний посібник для шкіл з рекомендаціями щодо організації дистанційного навчання[1].

Незважаючи на епідеміологічну ситуацію, кожен вчитель, викладач повинні виконувати освітню програму для досягнення учнями мети у вигляді здобуття знань для подальшого їх використання, тому комунікація між усіма членами освітнього процесу є обов'язковою умовою. У зв'язку з заданим темпом і поставленими умовами, вчителі повинні розробити власну методику викладання, які одночасно задовільнять усіх учасників процесу та будуть

максимально зрозумілими та здійсненними. Хоч загалом процеси можуть бути побудовані по різному, але всі вони повинні ґрунтуватися на спільних вихідних положеннях – принципах. Отже, принципи дистанційного навчання:

1. Принцип гуманістичності навчання. Дитину треба направляти у освітньому процесі та створювати максимально комфортні умови для одержання нових знань та накопичування досвіду.

2. Принцип вибору змісту освіти. Дистанційна освіта повинна відповідати державним освітнім вимогам та вимогам ринку, але крізь цю призму дитина повинна вміти себе самореалізувати через інформаційний простір.

3. Принцип забезпечення стартового рівня освіти. Якісне дистанційне навчання вимагає певного набору навичок та знань, тому школярі 1-4 класу в більшості областей ходять в школу очно.

4. Принцип відповідності технологій до навчання. Організація навчання повинна відбуватися на доступному рівні та через портали, відомі багатьом або легкими в використанні.

5. Принцип забезпечення захисту інформації. Цей принцип більше стосується технічної сторони, оскільки конфіденційна інформація не повинна розповсюджуватися, користувачі повинні бути впевненими у безпеці зберігання, використання та передачі їх особистих даних.

6. Принцип комунікації між учителем і учнем, учителем та батьками[15].

Комунікація між учителем й учнями є важливим елементом в письмовому та усному онлайн-спілкуванні. Обов'язковим є отримання учнями якісного зворотного зв'язку. Вчитель повинен вміти матеріал доступним, цікавим та наочним, чим цікавіше буде урок, тим учні більше будуть засвоювати та приймати активну участь. Отже, зворотній зв'язок з вчителем є важливим компонентом засвоєння нових знань, таким чином.

школяр побачить свої успіхи чи помилки, які намагатиметься в подальшому виправити.

7. Гнучкість місця, часу, темпу і траєкторії навчання. Вчитель стикнувшись з дистанційним навчанням повинен критично оцінити ситуацію та відповідним чином скоригувати свої календарні плани, оптимізувати матеріал, можливо, вилучити несуттєві фрагменти або поєднати матеріал кількох тем в одну[22].

8. Академічна доброчесність. Найкращий варіант для профілактики доброчесності учнів – це розумна помірність навантаження. Існують певні методичні матеріали, які допомагають уникнути списування, наприклад, завдання необхідно давати з поступовим наростанням складності або завдання, які вимагають висловлювати власні міркування, а не дублювати думку вчителя і так далі.

9. Повернення до очного навчання. Питання повернення до навчання в школах очно, дуже проблематичне, адже кожна школа буде просувати власні варіанти виходу з повного дистанційного навчання. Поступовий вихід – найкращий варіант, тобто спочатку зробити змішану форму навчання, а потім повністю перейти на повну очну форму, відповідно до скоригованих планів.

Таким чином, школи, вчителі зобов'язані дотримуватися цих принципів та на їх основі здійснювати дистанційне навчання, а основними інструментами в цьому їм допомагають:

1. Відеоресурси. В інтернет мережі доступна велика кількість відео, які можуть знадобитися у навчанні та відповідно вони розкривають теми шкільної програми, в першу чергу канал Міністерства освіти України <https://www.youtube.com/c/MONUkraine>, курси від платформ Prometheus <https://prometheus.org.ua/>, EdEra <https://www.ed-era.com/> та інші джерела. На початку карантину наша держава запустила по телевізійним каналам навчальний матеріал, те ж саме стосувалося і фізичної культури, тобто учням



пропонувалися руханки, якими вони повинні регулярно були підтримувати фізичний стан. Відповідно зреагувавши, школи також почали на власних ютуб-каналах викладати відеоматеріал у вигляді, фізкультхвилинок, зарядок, вправ на розвиток певних якостей і так далі[9].

2. Онлайн-дошки. До дистанційного навчання, дошка була для вчителя «першою помічницею», тому перейшовши в інтернет, чому б їх також було не залишити в навчальному процесі. На онлайн-дошці можна розмістити попередньо підготовлені матеріали (тексти, картинки, відеоматеріал, аудіо), робити помітки шляхом друкування тексту, малювання графіків, фігур. Здебільшого вчителі фізичної культури не користуються такими сервісами. Прикладами сервісів онлайн-дошок є <https://jamboard.google.com/> та <https://miro.com/app/> [23].

3. Тестування. Тести з автоматичною перевіркою допускають організувати швидке оцінювання рівня знань школярів. Онлайн-тестування можна створювати в Google-формах, а також через спеціалізовані платформи, наприклад <https://www.classtime.com/uk/>. Такий вид роботи з учням и, вчитель фізичної культури також може використовувати у своїй діяльності, особливо, що стосується початку нового модуля для оцінки знань з різних видів спорту (футбол, волейбол, гандбол) [24].

4. Практика та інструменти формуального оцінювання. При такій системі оцінювання школяр має можливість виконати завдання, перевірити правильність та, якщо треба, повернутись до опрацювання матеріалу.

Однією з широкодоступних платформ для створення практичних вправ є <https://learningapps.org/>, а для надання формуального зворотного зв'язку існує спеціалізований сервіс <https://goformative.com/> [25].

Отже, інструментарій дистанційного навчання доволі широкий, вчителі обирають саме той варіант, який підходить найбільше для

викладання матеріалу з їхнього предмету. Вчителям з фізичної культури важче, оскільки їх перелік інструментів дещо обмежений, порівняно з іншими.

## **2.2 Організація дистанційного навчання на уроках фізичної культури**

Активно зобов'язані організувати дистанційне навчання і вчителі фізичної культури. Для вчителів фізичного виховання це дуже складне завдання, оскільки виконання фізичного навантаження самостійно потребує неабияких психологічних та фізичних старань учнів. Існує думка, що учні, які завжди виконували домашні завдання, так надалі і продовжать виконувати, але це стосується далеко не усіх, тому що вдома діти починають лінуватися все більше[10].

Кожен навчальний заклад на час карантинних обмежень в обов'язковому порядку повинен видавати власні розпорядження щодо кожного предмету, тобто напрямки роботи, перелік матеріалів, якими можна користуватися, вміти правильно налаштувати вчителів на робочу хвилину і так далі[2].

Основними формами онлайн комунікації можуть бути відеоконференції, форуми, чати, блоги, електронна пошта, анкетування, соціальні мережі, служби обміну повідомленнями та мобільні додатки Viber, Telegram, що дозволяють створювати закриті групи, спільноти, чати, вести обговорення тем, завдань, проблем.

Для організації дистанційних занять з фізичної культури в обов'язковому порядку необхідне точне планування та прогнозування. Епідеміологічна ситуація в країні змушує вчителів бути більш гнучким,

креативним, тож помічниками у цій сфері стануть такі сучасні онлайн-ресурси:

1. Google Classroom – завдяки цьому сервісу проводять більшість вчителів тести, вікторини, ресурс дозволяє ділитися враженнями від уроку, відправляти зворотний зв'язок, бо дітям надзвичайно важливо комунікувати з учителем.

2. Viber, Telegram, Direct в Instagram, Messenger – є універсальними месенджерами, які підходять для зручного та швидкого спілкування з учнями. В них можна здійснювати як індивідуальний, так і груповий підхід. Таким чином, якщо у дітей чи їх батьків виникатимуть будь-які питання, які стосуватимуться навчального процесу, то можна звертатися безпосередньо в заданих месенджерах.

3. YouTube та Google Drive – комфортні платформи для розміщення відеоуроків та інших матеріалів для школярів.

4. Новинкою є відеочати для проведення дистанційних уроків з фізичної культури в реальному часі. Такі уроки повинні тривати 25-30 хвилин. Для цього він використовують такі ресурси, як Skype, Zoom та Google meet[17].

В будь-якому разі учитель повинен оцінювати учнів та підтримувати їх фізичну форму, мотивувати їх, тому вчителі використовують креативні підходи у наданні домашніх завдань. Прикладами таких домашніх завдань можуть бути такі активності:

- Власний запис відеоуроку, яким, на думку дітей, повинен бути урок фізичної культури;;
- Фізичні завдання – фізичні вправи з відеопідтвердження або без;
- Ведення спортивного щоденника, який потім учні будуть показувати через фото у месенджерах чи відеоконференції;

- Інтерактивні завдання, пропозиція скласти кросворд, анкетування за видом спорту, вгадати вид спорту за картинкою, намалювати спортивний майданчик[20];

- Робота у відеочатах без домашнього завдання – якщо учень активно працює у відеочаті, тоді можна оцінити його старання просто під час проведення такого уроку;

- Розв'язувати завдання, задачі, як самостійно, так і в групах. Надання відповідей на запитання;

- Складення презентації на зазначену тему;

- Готування власного відео з вправами для розвитку сили, швидкості, гімнастики;

- Танцювальні виклики, завдання з використанням денс-додатків та схожі фізичні активності.

Отже, в першу чергу, організація процесу дистанційної освіти у школі залежить від адміністрації навчального закладу, можливостей вчителів, учнів, матеріально-технічної підготовленості, інтелектуальної власності та творчості, бажання навчатися самому та експериментувати.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження було підведено такі висновки:

1. Фізичне виховання особистості є складовою всебічного розвитку дитини, воно спрямоване на підтримку та розвиток фізичного розвитку особистості, зміцнення здоров'я, вдосконалення організму в цілому. Безумовно фізична активність має великий вплив на здоров'я школярів, так як систематична фізична активність позитивно впливає на підтримку здоров'я (менший ризик на захворювання різного типу), навпроти під час неактивного життя, сповільнюється й обмін речовин, слабшають м'язи, звідси і кістки, відбувається «застій» в організмі, а дистанційне навчання лише закріплює їх поведінку «малорухливості» змалечку.

2. Мотивація - це співвіднесення цілей, що стоять перед школярем, яких він намагається досягти, і внутрішньої активності особистості, тобто його бажань та можливостей. Розрізняється 2 види мотивації: позитивна(учень хоче досягти висот, отримати нагороди за спортивну діяльність, тому він буде тренуватися сильніше) та негативна (школяр не хоче лізти на канат, оскільки боїться висоти і не прагне подолати свій страх). Учні можуть бути вмотивовані такими шляхами - бесіда, лекція, практичні заняття з фізичної культури, приклад вчителя, інноваційні форми проведення занять, самостійне вивчення школярами у позаурочний час теоретичного частини програми шляхом використання комп'ютерних технологій, масові спортивні заходи, крім того педагог повинен використовувати міжпредметні зв'язки фізичної культури з іншими дисциплінами як засобу навчання та виховання, що спрямовані на формування інтересу системи знань з фізкультури, анатомії, біології на основі таких понять, як режим дня, гігієнічні норми та інші; використання ігрових методів для створення позитивного емоційного фону у вдосконаленні правильних рухових вмінь і

навичок; застосування педагогічного заохочення для забезпечення інтелектуальної та фізичної активності.

3. Процеси дистанційного навчання можуть бути побудовані по різному, але всі вони повинні ґрунтуватися на спільних вихідних положеннях – принципах. Основними принципами на основі яких будується дистанційне навчання такі: принцип гуманістичності навчання, принцип вибору змісту освіти, принцип забезпечення стартового рівня освіти, принцип відповідності технологій до навчання, принцип забезпечення захисту інформації, принцип комунікації між учителем і учнем, учителем та батьками, гнучкість місця, часу, темпу і траєкторії навчання, академічна доброчесність, повернення до очного навчання, основним інструментарієм в дистанційному навчанні є відеоресурси, онлайн-дошки (<https://jamboard.google.com/> , <https://miro.com/app/> ), тестування (<https://www.classtime.com/uk/> ), практика та інструменти формувального оцінювання (<https://learningapps.org/> , <https://goformative.com/> ). Основними формами онлайн комунікації можуть бути відеоконференції, форуми, чати, блоги, електронна пошта, анкетування, соціальні мережі, служби обміну повідомленнями та мобільні додатки Viber, Telegram, Facebook, що дозволяють створювати закриті групи, спільноти, чати, вести обговорення тем, завдань, проблем. Вчителям фізичної культури також набагато важче стало оцінювати фізичну підготовку, тому вчителі стали більш креативно підходити до домашнього завдання, які вимагають: скласти презентації, створювати власний відеоматеріал, розв'язування завдань, робота у відеочатах та інші варіанти роботи з учнями .

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех, І. Д. Виховання особистості. К.: Либідь, 2003. Т.2. С. 215-225.
2. Биков В. Ю. Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України. Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби технології: монографія. Академія педагогічних наук України, Інститут засобів навчання. Київ: Атіка. 2005. С.77–140.
3. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 12 с. 39-42. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295864.pdf> .
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
5. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні, соціальні та психолого-педагогічні аспекти духовного розвитку особистості дитини в галузі фізичного виховання і спорту. Наук.-метод. розробки для студентів, викладачів кафедр фізичного виховання та тренерів. Житомир: ДАЕУ, 2008. 121 с.
6. Дзюбинська М. Фізична активність - ознака здорового способу життя. *Івано-франківська обласна клінічна дитяча лікарня*: веб-сайт. URL: <http://www.odkl.if.ua/content/f%D1%96zichna-aktivn%D1%96st-oznaka-zdorovogo-sposobu-zhittya> (дата звернення: 14.02.2021)
7. Значення рухової активності , поняття про вправу. *Яворівська районна державна адміністрація*: веб-сайт. 2019. URL: <http://javoriv-rda.gov.ua/uncategorized/znachennya-ruhovoji-aktyvnosti-ponyattya-pro-fizychnu-vpravu/> (дата звернення: 14.02.2021)
8. Зубалій М., Леонов О., Василюшина Н. Здоров'я дітей – у небезпеці. Фізичне виховання в школі. 2006. № 4.

9. Коберник І. Звиняцьківська З. Організація дистанційного навчання в школі. Методичні рекомендації. *irf.ua*: веб-сайт. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2020/metodichni%20recomendazii-dustanciyna%20osvita-2020.pdf> (дата звернення: 19.03.2021) .

10. Ковальська К.Р. Дистанційне навчання як перспективна форма розвитку предметно-орієнтованих професійних компетентностей учителів. URL: <http://www.nbu.gov.ua/e-journals/> .

11. Круцевич Т.Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 1. 2007. С. 64–69.

12. Лещенко Г.А. Деякі аспекти системи шкільного фізичного виховання. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2001. Вип. 32. С.94-96.

13. Лещенко Г.А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.01.09. Кривий Ріг, 2002. 18 с.

14. Мазур В.А., Скавровський О.П. Вплив рухової активності на організм людини. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*. № 7. 2019. С. 40-45.

15. Мурашко М. Почерніна М. Кривенко О. Інтерактивні технології у формуванні здорового способу життя студентської молоді. *Теорія та методика фізичного виховання*. Наук.-метод. журнал. № 8 (46). 2008. С. 25-29.

16. Нечушкіна О.В. Саморуйнівні молодіжні практики у сфері здоров'я. Молодь в умовах нової соціальної перспективи: матер. ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. Т. 1. Житомир, 2007. С. 208-209.



17. Огляд платформ та інструментів дистанційного навчання, рекомендації для організації дистанційного навчання. Білогородська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 1 Бучанської районної державної адміністрації Київської області: офіційна онлайн сторінка. 2020. URL: [http://bilohorodka-school1.edukit.kiev.ua/metodichna\\_robota/organizaciya\\_distancijnoi\\_osviti/](http://bilohorodka-school1.edukit.kiev.ua/metodichna_robota/organizaciya_distancijnoi_osviti/) (дата звернення: 10.04.2021).

18. Олексієнко Я.І. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів. Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького. URL: <http://www.pdaa.edu.ua/np/pdf2/5.pdf> (дата звернення: 25.03.2021).

19. Савчук С., Козіброцький С., Іванова А. Оптимізація рухової активності студентів вищого технічного закладу освіти. Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8. Т. 3. Львів: НВФ "Українські технології", 2004.

20. Татарчук Г.М. Інституціоналізація дистанційного навчання: соціологічний аспект. *Навчання*. 2000. № 1. С. 63-72.

21. Якіменко Д. Рухова активність – здоровий спосіб життя. *КНП "Перший Черкаський міський центр ПМСД"*: веб-сайт. 2020. URL: <https://mp1.ck.ua/%D1%80%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1-%D0%B6/#:~:text=%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B8%20%D1%80%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97%20%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%3A,%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BC%2C%20%D1>

[%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%2C%20%D1%80%D1%83%D1%85%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%96%20%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B8](#) (дата звернення: 14.03.2021)

22. Ягненська Г.М. Система принципів дистанційного навчання. *Навчання*. 2010. № 12. С. 34-38.

23. URL: <https://miro.com/app/> : онлайн-ресурс (дата звернення: 01.04.2021).

24. URL: <https://www.classtime.com/uk/> : онлайн-ресурс (дата звернення: 01.04.2021).

25. URL: <https://goformative.com/> : онлайн-сервіс (дата звернення: 01.04.2021).