**Онлайн педагогічні технології фізичної культури для школярів**

Харипончук Анатолій Анатолійович

**Актуальність.** Пандемія COVID-19 внесла радикальні зміни в різні сфери життя людства, зокрема сферу освіти. Реалізація карантинних заходів упродовж більше ніж півтора календарного року та впровадження дистанційного навчання дає можливість оцінити зміни і наслідки цього процесу в розрізі фізичної культури та масового спорту.

Унеможливлення очної форми навчання у закладах загальної середньої освіти під час карантину, тривала заборона занять у спортивних секціях та клубах, зміна доходів багатьох сімей внаслідок перманентних локдаунів відобразилися на способі життя та кондиціях школярів різного віку.

Німецькі дослідники оцінюють потенційні від негативних наслідків погіршення якості освіти під час дистанційного навчання в 3,3 трлн. євро, бо «ніщо в економіці освіти не має настільки ґрунтовних підтверджень, як зв’язок між освітою і доходами» [3]. В Нідерландах, де процес дистанційного навчання був організований досконало, науковці з Оксфорда відзначили зниження темпів засвоєння нового матеріалу, а в багатьох випадках – регрес у дітей з неблагополучних сімей [4].

Вірус COVID-19, що стрімко увірвався в наше існування, приніс із собою зміни, що торкнулися всіх областей життя. З березня 2020 року загальноосвітнім організаціям України довелося освоювати нові підходи щодо використання цифрових технологій з усіх предметів. Якщо раніше вчителі фізичної культури використовували інформаційні технології як ресурс для підготовки уроків, самоосвіти, форми контролю у вигляді електронного журналу, то за нових реалій довелося терміново перебудовувати навчальний процес у формі дистанційного навчання.

Дистанційне навчання - це взаємодія вчителів та учнів між собою на відстані, що відображає всі характерні навчальному процесу компоненти (методи, організаційні форми, засоби навчання, мету, зміст) та реалізується специфічними засобами Інтернет-технологій або іншими засобами, що передбачають інтерактивність. У форматі дистанційного навчання використовуються такі форми як: чат-заняття, веб-заняття, телеконференція та інші.

Протягом останніх років нормативна база дистанційного навчання перебуває у стадії розробки, але, незважаючи на це, педагоги виявилися не зовсім готовими до змін у навчальному процесі. Це насамперед пояснюється тим, що на курсах підвищення кваліфікації вчителям надавали можливість отримати знання з використання матеріалів інтернет-ресурсів для складання презентацій, конспектів уроків, доповідей, тестів тощо, але не навчили використовувати форми електронного навчання: чат, веб-заняття, відеоконференції, вебінари та інше. У складних умовах ізоляції для продовження навчального процесу та завершення навчального року, всім педагогам довелося терміново перебудовувати весь навчальний процес. І якщо вчителі математики, мови, історії, біології, хімії, фізики, іноземних мов могли використовувати для своїх уроків платформи, які під них адаптовані, то вчителі фізичної культури, музики, образотворчого мистецтва освоювали сучасні цифрові ресурси самостійно. Унеможливлення очної форми навчання у закладах загальної середньої освіти під час карантину може призводити до гіпокінезії, зменшення соціальних контактів, збільшення екранного часу, що є ризиком для фізичного і психічного здоров’я дітей. Тому було необхідно розробити та застосувати такі варіанти дистанційного навчання, які дозволять мінімізувати ризик для здоров’я дітей і підлітків.

**Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами**. Дипломна робота виконана згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту на 2015–2020 рр. «Теоретико – методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах освіти, школах і позашкільних установах» 0116U003890).

**Об’єкт дослідження** – педагогічні технології для дистанційної фізичної культури школярів.

**Предмет дослідження** – методика проведення онлайн занять з фізичної культури в ЗОШ.

**Мета роботи** – вивчити особливості проведення онлайн-занять з фізичної культури у школах

**Завдання:**

1. Визначити стан, проблеми та можливості організації онлайн-занять з фізичної культури для школярів.
2. Встановити найбільш поширені види організації онлайн-занять вчителями фізичної культури.
3. Визначити ставлення учнів до онлайн-занять з фізичної культури.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, інструментальні методи (мобільні застосунки для визначення рухової активності та часу використання смартфону), педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

**Наукова новизна.** Отримані актуальні показники, що характеризують застосування онлайн технологій в сфері фізичної культури у підлітків V-ІХ класів ЗОШ в м. Івано-Франківськ. Встановлені дані сприйняття і вподобань різних видів дистанційних занять школярами.

**Практичне значення результатів дослідження.** Результати цього магістерського дослідження можуть бути використанні у побудові процесу дистанційних занять з фізичної культури школярів V-IХ класів.

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні напряму, мети, конкретних завдань дослідження, аналізі теоретичного та емпіричного матеріалу, здійсненні інтерпретації отриманих результатів. Власний доробок полягає у теоретичному аналізі та формуванні узагальнень по отриманих результатах.

Апробація результатів дослідження була проведена на методичному засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту 02.11.2020 року та [30].

Обсяг і структура дипломної роботи. Робота обсягом 64 сторінок складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (джерело, з яких іноземних). Дипломна робота містить таблиць та ілюстрована 15-ма рисунками.

**РОЗДІЛ І**

**ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ОНЛАЙН ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**1.1 Обґрунтування вихідних умов впровадження онлайн-технологій**

У 2020-2021 та 2021/2022 навчальних роках в закладах середньої освіти регулярно здійснювався перехід на онлайн-форму навчання в зв’язку протиепідемічними заходами. Однак, тривала соціальна ізоляція населення може призводити до таких негативних для здоров’я ефектів як надмірне напруження психоемоційного стану, в тому числі патологічного підвищення тривожності [3]; також це ризик формування мало-рухливого способу життя. В результаті лише третина учнів продемонструвала достатній рівень фізичної підготовленості у 2019 році, а високий тільки в одного із 7 дітей (див. рис1.1).

**Рис.1.1 Розподіл школярів за рівнем стану фізичної підготовленості у 2018/2019 н.р.**

**Пандемія ковіду відноситься до поширення інфекційного захворювання, яке значно перевищує нормальний рівень захворюваності у цьому регіоні. Але навіть без пандемії сучасні освітні технології стають невід'ємною частиною нашого життя. Тому відповідно до стратегії розвитку освіти до 2025 року в нашій країні очікується зростання та активний розвиток сучасних освітніх технологій, в тому числі через Інтернет. Можна припустити, що пандемія тільки прискорила інформатизацію освітнього процесу. І якщо система вищої освіти вже має досвід впровадження дистанційних технологій в освітній процес через різні платформи, такі як система електронного навчання. Потім системи середньої освіти освоїли дистанційні технології безпосередньо у навчальному процесі.**

**Через те, що фізична культура, як предмет більш практичний, ніж інші дисципліни загальноосвітніх закладів, він зазнав багато критичних відгуків. На наш погляд, успішне фізичне виховання в режимі дистанційного навчання можливо лише форматі педагогічного супроводу. Цей термін виник недавно.** Найточніше наше бачення терміна «педагогічне супроводження» відбиває визначення цього феномена, яке було дано доктором педагогічних наук, заслуженим вченим у галузі педагогіки – В.А. Сластеніним. У своєму трактуванні педагогічного супроводу він наводить методи педагогічної діяльності. З його точки зору, педагогічний супровід – це спостереження, консультування, самостійна участь дитини у проблемній ситуації за мінімальної участі педагога [1]. Ряд вчених вважає, що педагогічний супровід – це специфічна форма педагогічної діяльності, яка спрямована на створення умов для розвитку особистості та самореалізації вихованців, розвиток у учня певної самостійності та впевненості у різних ситуаціях життєвого вибору [3, 57]. На нашу думку, таке визначення повноцінно визначає зміст терміну «педагогічний супровід». Особливо в рамках фізичної культури, яка спрямована на гармонійний розвиток особистості. Успіх фізичного виховання багато в чому залежить і від мотиваційної складової. Саме тому, якщо дитині нецікаво те, що вона робить, то і мотивація, тобто система цінностей і установок на виконання певної діяльності, буде погіршуватися, що може призвести до байдужого і навіть негативного ставлення до навчальної дисципліни [8].

**1.2 Інноваційні педагогічні технології у фізичному вихованні.**

Термін «інноваційна педагогічна технологія» дослідники тлумачать як цілеспрямоване систематичне та послідовне впровадження в практику прийомів, способів педагогічних дій і засобів, які охоплюють цілісний навчально-виховний процес від визначення його мети до одержання очікуваних результатів, інші – як комплексний, інтегрований процес, що охоплює суб’єктів, ідеї, способи організації інноваційної діяльності і забезпечує результативність нововведення [4; 33]. За іншими підходами до інновацій зараховують не просто створення нових засобів, а й сутнісні зміни, які виявляються в новому способі діяльності, стилі мислення. Тобто вважають інноваційні підходи перетворюють характер навчання щодо його цільової орієнтації, взаємодії педагога і учнів, їх позиції в навчальному процесі. Значно важче чітко визначити діагностичну мету (наприклад, рівень сформованості певної психологічної, особливо особистісної якості) у вихованні.

Завдання вчителя вибрати такі методи навчання, які б кожному учневі проявити свою активність, свої творчі здібності, активізувати рухову і пізнавальну активність учня. Використання нових інформаційних технологій, інтернет-ресурсів дозволяє досягти максимальних результатів при вирішенні багатьох завдань і на уроках фізкультури.

1) Онлайн-навчання. Педагоги можуть використовувати цю технологію, щоб спонукати своїх учнів покращити свої навички, переглядаючи онлайн-відео та демонструючи презентації. Завдяки величезній кількості інформації, доступної в Інтернеті, вчителям фізкультури легко знайти навчальні відео-уроки, які можуть задовольнити потреби кожного учня.

2) Моніторинг та відстеження. Оскільки не всі учні мають однакові фізичні здібності, важливо, щоб вчителі адаптували програму до конкретних можливостей учня, тому відстеження серцевого ритму критично важливе при оцінці фізичної витривалості учнів і призначенні їм вправ.

Крім пульсометрів, крокоміри також повинні стати незамінним помічником під час тренування. Вони дуже зручні для відстеження кроків. Крім того, крокоміри підраховують усі рухи, коли учні виконують домашні справи. Крокомір може нагадувати, що ви сьогодні надто мало ходили і вам потрібно бути активнішими. Це допомагає учням бути в курсі свого прогресу протягом дня та нагадує їм, що потрібно докласти більше зусиль.

3) Розумний годинник. «Смарт»-годинник – чудова альтернатива крокоміру. У різних моделях є програми, які можуть нагадувати учням необхідність приймати ліки, відстежувати час сну чи записувати настрій. Деякі моделі можуть записувати та зберігати пройдену відстань, а також швидкість. Одна з найбільших проблем для широкого застосування розумного годинника – це їх ціна. Чим більше вони мають функцій, тим дорожче вони коштують, тому не всі можуть собі їх дозволити.

4) Комп’ютерні програми. Використання презентацій на уроках дозволяє більш детально та наочно викладати теоретичний матеріал, що робить навчальний процес максимально ефективним. За допомогою презентації можна пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, наочно уявити історичні події, біографії спортсменів. Наявність набору інформації дозволяє закріпити їх у пам’яті.

5) Також можливе проведення тестування у класі для перевірки та закріплення знань учнів. У позакласній роботі ви можете використовувати ІКТ (Information and Communication Technologies) : командна презентація, дизайн змагань, опис змагань тощо [4].

Інноваційна фізична культура допомагає учням на їхньому рівні, дає рекомендації щодо зміцнення навичок та прищеплює їм на все життя любов до руху. За допомогою додатків, онлайн-уроків, програм відстеження показників організму, вчителі фізкультури можуть встановлювати індивідуальні цілі та вправи для учнів. У процесі навчання учні можуть відчувати більший інтерес і прихильність до фізичної активності, яка потрібна на розвиток здорових звичок.

Однією з основних завдань вчителів фізкультури є раціональне використання наочних засобів навчання у процесі. Найбагатші можливості цього надають сучасні комп’ютерні інформаційні технології. Комп’ютерні технології дедалі більше входять у наше життя, хоча вони можуть замінити прямого спілкування учня з живою людиною, вчителем. Однак використання цих технологій як додатковий інструмент для якісного навчання є необхідністю найближчим часом та в майбутньому. Використання ІКТ дозволяє вчителю підвищувати рівень знань про предметну інформацію, розвивати існуючі та набувати нових навичок роботи з інформацією в контексті постійного вдосконалення комп’ютерного обладнання. Завдяки такому стилю навчання учень стає активним суб’єктом освітньої діяльності [2, с. 213].

Таким чином, використання нових інформаційних технологій дозволяє сформувати у тих, хто навчається, стійкий інтерес до фізичної культури, впливає на якість знань, ефективність навчання, розвиток. При цьому самі нові інформаційні технології стають інструментом пізнання, навчання, виконання узагальнюючих, дослідницьких, дослідно-конструкторських, виховних та контрольно-коригувальних функцій.

В умовах напруженої розумової діяльності та на фоні обмеженої рухової активності, що притаманна способу життя студентської молоді, саме заняття фізичною культурою і спортом покликані створювати умови для збереження та зміцнення здоров’я студентів, а фізичне виховання виступає як засіб релаксації, реабілітації і відновлення життєвих сил.

Проблему програмування у фізичному вихованні досліджували Л. Я. Іващенко [], Є. О. Котов [] Т. Ю. Круцевич [] та ін. За результатами їхніх розробок установлено, що програмування є одним із варіантів нормативного прогнозування, оскільки нормою тут виступає мета фізичного виховання – досягнення оптимального рівня фізичного здоров’я; нормативні рівні фізичного стану можуть бути подані у вигляді моделей, характеристиками яких є показники фізичної працездатності, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та ін.; у фізичному вихованні програмування занять складається для однорідних за віком, статтю та приналежністю до певної медичної групи студентів. Узагальнення науково-методичних джерел щодо диференційованого програмування занять оздоровчо-розвивальної спрямованості [] свідчить, що ефективне вирішення цієї проблеми залежить від досліджень особливостей адаптаційних реакцій на запропоновані навантаження в однорідних за морфофункціональним станом груп тих, хто займається.

Програмування у фізичному вихованні передбачає визначення раціонального обсягу спеціальних засобів і методів, послідовності їх використання в навчальному процесі відповідно до мети й завдань фізичної культури. Програмування розвивально-оздоровчих занять із фізичної культури – один із варіантів нормативного прогнозування, яке дозволяє знаходити оптимальний шлях досягнення кінцевої мети. У ФВ кінцевою метою виступає досягнення оптимального стану фізичного здоров’я. За даними досліджень Л.Я. Іващенко [55], встановлено п’ять рівнів фізичного стану, а згідно з дослідження Л.Г. Апанасенко [5], – п’ять рівнів фізичного (соматичного) здоров’я. Відповідно до кожного рівня розробляється модель-програма послідовного досягнення мети з урахуванням віку, перенесених захворювань, чинників зовнішнього середовища, детренованності внаслідок обмеженості рухової активності [].

Цільові моделі конкретизують педагогічні завдання, дозволяють підібрати засоби, методи, обсяг та інтенсивність навантажень, адекватно до індивідуальних особливостей тих, хто займається. При цьому слід зважати на причини зниження показників, зокрема: перенесені захворювання, несприятливий навколишнього середовища, детренованість через обмеження рухової активності [].

У фізичному вихованні програмування занять складається для однорідних за віком, статтю, фізичним станом та іншими ознаками груп студентів. Для впорядкування послідовності дій під час складання програм слід дотримуватись алгоритму програмування:

1) визначення фактичного фізичного стану тих, хто займається;

2) визначення нормативів фізичного розвитку, функціонального стану систем життєзабезпечення, фізичної підготовленості для кожної особи (цільова модель заняття);

3) визначення ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості від норми;

4) визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень (форм, засобів);

5) визначення раціонального рухового режиму (кількість занять на тиждень, тривалість, обсяг, інтенсивність);

6) визначення гранично допустимих і оптимальних параметрів фізичних навантажень під час занять;

7) підбір адекватних методів педагогічного контролю;

8) корекція програм занять.

Розглянемо дистанційні технології навчання, застосування яких, збалансують традиції та інновації вивчення предмета «Фізична культура» молодшими школярами: комп’ютерні мережеві технології - електронні підручники, електронна методична література, що надаються учителем фізичної культури і школою для вивчення теоретичного матеріалу. Варто відзначити ефективність даного засобу в навчанні: у учнів будуть формуватися базові знання про фізичну культуру (наприклад, знання про особисту гігієну, формуванні правильної постави, техніка виконання різних елементів). Однак, слід враховувати вікові особливості молодших школярів: дані технології можуть застосовуватися, наприклад, в процесі бесіди вчителя з учнями, оскільки ті чи інші теоретичні аспекти можуть зажадати пояснень кейстехнологіі - мультимедійні методичні матеріали в формі кейса, в якому весь матеріал взаємопов’язаний і утворює єдине ціле. Відзначимо, що серед молодших школярів зустрічаються діти з особливими потребами, тому доцільно оцінювати результати учнів, як з практичної частини, так і з теоретичної частини. Дана технологія сприяє навчанню та оцінки таких школярів, а також оптимальної організації освітнього процесу в умовах дистанційного навчання; комп’ютерні технології (Microsoft Power Point, Microsoft Word, e-mail і т.п.), які використовуються для творчих робіт або для передачі інформації (наприклад, малюнки, розгадування кросвордів на тему спорту, створення презентацій на тему Олімпійського руху і т. п.). Технологія реалізує пізнавальну функцію і допомагає молодшим школярам розширювати кругозір в галузі фізичної культури, проявляти творчі здібності і т. п.; відеоуроки, «спрямовані учителем через мережу Інтернет та розміщення на порталі навчального закладу для кожного заняття» [4], а також практичні завдання з використанням відеоматеріалів. Саме за допомогою відеозвіту молодші школярі можуть показати рівень набутих ними вмінь і навичок. Дану технологію доцільно використовувати за допомогою батьків учнів, оскільки саме вони зможуть створити безпечні умови для занять фізичною культурою і допомогти дитині представити відеозвіт про виконані вправах (наприклад, на електронну пошту викладача або корпоративну пошту навчального закладу); цифрові технології, що використовуються для безпосередньої взаємодії вчителя з учнями (наприклад, платформи Zoom, Skype і інших засоби для відеоконференції). Цифрові технології вчителю з фізичної культури необхідно використовувати з особливою увагою і враховувати вік учнів. Важливо контролювати дотримання техніки безпеки кожним учнем і підтримувати дисципліну на високому рівні. Вивчення на практиці різних вправ в режимі реального часу варто організувати з невеликою кількістю учнів і в заздалегідь визначених умовах. Таким чином, при організації навчального процесу з предмету «Фізична культура» для молодших школярів в умовах дистанційного навчання, вчителю необхідно: розглянути сенситивні (сприятливі) періоди даної вікової категорії і, враховуючи їх, вибудувати процес навчання так, щоб в умовах дистанційної форми діти змогли виконувати відповідні вправи і розвивати фізичні якості; синтезувати теорію і практику, реалізуючи при цьому всебічний і гармонійний розвиток особистості дитини; дозувати навантаження, уникаючи при цьому перевтоми, враховуючи психологічні особливості молодших школярів; використовувати дистанційні технології навчання (комп’ютерні та комп’ютерні мережеві, кейс-технології, відеоуроки і цифрові платформи (Zoom, Skype і т.п.), що сприяють балансуванню традицій та інновацій в вивченні предмета «Фізична культура»; практичні заняття в форматі відеоконференції для молодших школярів проводити під наглядом батьків, оскільки вони зможуть здійснити контроль за дітьми, допомогти їм виконати вправи правильно і надати психологічну підтримку; при складанні поурочного планування, підбору засобів для взаємодії з молодшими школярами і дистанційних технологій навчання, керуватися індивідуальним підходом до кожного учня, оскільки дбайливе ставлення до здоров’я учнів сприяє найбільш ефективному оздоровленню і розвитку необхідних якостей в молодшому шкільному віці.

**1.3 Методика організації онлайн-занять фізичною культурою.**

Основними інструментами для організації взаємодії педагогів та учнів у дистанційному режимі є персональні комп’ютери, планшети, мобільні телефони з виходом в інтернет.

У цих умовах вчитель:

– створює відповідні освітній програмі навчального предмета, доступні для учнів ресурси (тексти, пам’ятки, алгоритми, презентації, відеоролики, посилання) та завдання;

– організовує розсилку ресурсів та завдань електронною поштою або за допомогою месенджерів (WhаtsApp та ін.), встановлює терміни їх виконання;

– оцінює результати виконання завдань, робіт у вигляді текстових чи аудіорецензій, усних онлайн-консультацій; якщо передбачено бальне оцінювання, виставляється відмітка;

- Розміщує інформацію на сайтах освітньої організації та особистому сайті.

Учні виконують завдання (вивчають тексти, обробляють інформацію, виконують завдання в робочих зошитах, створюють навчальні продукти, беруть участь у форумах тощо), звертаються до вчителів за допомогою онлайн.

Усі результати діяльності автоматично збираються та зберігаються в інформаційному середовищі освітньої організації, на їх основі формуються інформаційні освітні матеріали педагогів відповідно до тематичного планування навчального предмета та портфоліо навчальних результатів учнів.

Відмітки доцільно фіксувати в електронному журналі, якщо його передбачено локальним актом освітньої організації в умовах дистанційного навчання.

Для організації дистанційного навчання з навчального предмета "Фізична культура" можна використовувати спеціальні платформи для проведення онлайн-занять, наприклад Moodle. Під час проведення онлайн-занять можна використовувати відеохостинг YouTube. На цьому сайті представлено багато відеороликів з прикладами занять з фізичної культури.

Для самостійної роботи школярів можна використовувати сайти «На урок» та «школа-онлайн».

*Кількість занять фізичною культурою, проведених у дистанційному режимі*

У зв’язку з режимом самоізоляції населення час, відведений на заняття фізичною культурою, слід перерозподілити. Заняття необхідно проводити щодня, дотримуючись техніки безпеки (табл. 1. 1), використовуючи в основному форми малої активності. Рекомендується розподіл навантаження на тижні відповідно до віку, рівня підготовленості та функціональних здібностей учнів. У таблиці 1 представлено рекомендовану кількість занять фізичними вправами, серед яких онлайн-уроки фізичної культури, які проводять педагог, ранкова гігієнічна гімнастика, самостійні заняття фізичними вправами під наглядом батьків.

Клас (ступінь) Рекомендована кількість занять ФК на тиждень

під керуванням педагога

*Таблиця 1.1*

**Рекомендована кількість уроків фізичної культури та ранкових гігієнічних гімнастик вдома в умовах карантину, на тиждень**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Клас (ступінь) | Рекомендована кількість занять ФК на тиждень | Рекомендована кількість ранкових гімнастик  (кількість на тиждень) | Самостійні заняття фізичними вправами під наглядом батьків |
| 1–4 | 3 | Щодня | 2–4 |
| 5–7 | 3 | Щодня | 2–4 |
| 8–9 | 3 | Щодня | 1–3 |
| 10–11 | 3 | Щодня | 1–3 |

Характер, структура та зміст самостійних занять фізичними вправами пропонується вчителем фізичної культури або тренером, якщо учень займається у спортивній секції. Тривалість занять визначається педагогом чи зазначено у рекомендаціях до самостійними заняттями фізичними вправами.

*Форми організації дистанційної взаємодії педагога та учня*.

У режимі дистанційного навчання можливі різноманітні форми проведення взаємодії педагога та учня. Ми рекомендуємо уроки фізичної культури в режимі онлайн. Такий урок зберігає структуру уроку фізичної культури, загальний час може бути розподілено протягом тижня. Наприклад, 2 уроки фізичної культури – 90 хвилин, 2 дні по 20 хвилин та 5 днів по 10 хвилин; 3 уроки фізичної культури – 135 хв, 3 дні по 30 хвилин та 4 дні по 10-15 хвилин. Урочний час розподіляється на 7 днів, 3 (2) з яких – 15 (10) хвилин теорії та 15 (10) хвилин практики, решта 5 днів – 10–15-хвилинні практичні заняття. Пріоритетними вправами є гімнастичні вправи, необхідні для виконання нормативів фізичної підготовленості: нахили вперед, піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, присідання. Для ранкової гімнастики рекомендуємо комплекси суглобової гімнастики, вправ для профілактики плоскостопості та формування правильної постави. Для фізкультхвилин та фізкультпауз рекомендуємо комплекси вправ для м’язів очей, танцювальні вправи. Для динамічних пауз – ігри малої інтенсивності, комплекс вправ аеробіки, вправи з тенісними м’ячами у розвиток координаційних здібностей, імітаційні вправи для відпрацювання правильної техніки рухових дій. Практичні заняття можуть виконуватися з безпосереднім контролем вчителя, або самостійно з наданням фото та відеозвіту. Передбачаються форми: Табата, Just Dance та ін. Теоретичні заняття – подкасти чи відеоролики з коротким тестуванням наприкінці. Самостійний блок заняття – письмовий аналіз енерговитрат та харчування протягом дня, конкурси. Наприклад: Аналіз енерговитрат та раціону харчування за день. Ціль: порівняння енерговитрат протягом дня; аналіз раціону харчування та його коригування.

*Щоденні домашні завдання*. Вигадати три вправи на певну групу м’язів у домашніх умовах, використовуючи будь-які підручні предмети.

Приклад «Вправи на руки»:

1. Віджимання від дивана (упор лежачи, руки на дивані).

2. Зворотні віджимання від стільця (стілець ззаду, упор лежачи ззаду на стільці).

3. Руки з книгою (книгами) уперед – тримати 30 секунд (або максимальну кількість часу). Варіант: руки з книгою вперед кожні 10 секунд додається по одній книзі.

Контроль. Потрібно записати виконання цих вправ на відео та відправити вчителю (або опублікувати у соц. мережах).

Те саме, але комплекс вправ із предметом: 5–7 впр. (Наприклад, комплекс вправ із рушником.)

Те саме, але комплекс вправ у положенні лежачи, сидячи, стоячи.

Вправа дня. Приклад: віджимання з обтяженням. Номінації:

1. Креативне обтяження. Приклад: черепаха, каструля тощо;

2. Найкраще виконання (техніка).

3. Хто більше? / Хто довше? І т.д.

Рекомендований інвентар:

1. Домашнє начиння: рушник, книги, чашка з водою, рюкзак з книгами, стілець, диван, швабра, пляшка з водою (1-5 л), подушка (диванна) тощо.

2. Спеціалізований інвентар: гумки (джгути), еспандер, скакалка, гантелі, набивний м’яч, гімнастичний килимок, тенісний м’яч, фітбол, обруч, турнік (для дому).

Заохочення за виконання:

- Публікація посту (історії) з досягненням у групі в соцмережах;

– подарунок: набір наклейок тощо.

Проектна діяльність. Така робота спрямована на формування теоретичних знань у галузі фізичної культури та метапредметних умінь. Тематика проектів може бути різноманітною, складеною на основі міжпредметної інтеграції. Також теми для проектів можна знайти у повсякденній діяльності учня, мистецтво.

Челенджі в соціальних мережах. Ця форма змагання передбачає публікацію результатів дій за певний період. Потрібно визначити основну мету, призначити нагороду. Це можуть бути стікери, публікації на сайті школи, накопичувальні бали для оцінки фізичної культури.

Кейс-технології мають призначення формувати вміння у певній ситуації. Кейсами можуть стати: ситуації із підбором комплексу фізичних вправ, підбором спортивного інвентарю, ситуації із диференціюванням фізичного навантаження, ситуації із дослідженням функціональної готовності учня.

Дискусійні клуби передбачають формування спільнот, об’єднаних загальними інтересами. Як диспути виступають теми з галузі фізичної культури. Клубні спільноти готують виступи з вимог педагога, керуючого диспутом. Він визначає: час виступу, кількість спікерів, зразкову структуру виступу (питання, які необхідно розкрити).

Уроки фізичної культури з використанням домашнього начиння. Це заняття, у яких використовують предмети побуту як спортивного інвентарю. На етапі контролю можна запропонувати учням захистити свою власну ідею занять фізичними вправами з різними предметами (пляшка з водою, віник, рушник, швабра тощо).

Відеоконкурси. «Найспортивніша сім’я», «Найбезпечніше та найграмотніше місце для занять фізичною культурою», «Комплекс ранкової гімнастики», «Тренування з диванною подушкою» тощо. Педагогу необхідно затвердити критерії оцінки результатів конкурсу.

*Облік результатів навчання здійснюється у порядку та формах, встановлених організацією самостійно.*

При реалізації освітніх програм або їх частин із застосуванням організації ведуть облік та здійснюють зберігання результатів освітнього процесу на паперових носіях та/або в електронно-цифровій формі, у тому числі на основі ресурсів Віртуальної школи (можливі й інші ресурси, на розсуд освітньої організації). Для здійснення контролю за результативністю навчання учнів важливо використовувати різні контрольно-вимірювальні матеріали, оскільки саме вони забезпечують зворотний зв’язок від дітей (вимірювання, оцінка та перегляд результативності навчання).

Для перевірки теоретичної частини можна використовувати тестування, анкетування, онлайн-бесіди, есе, повідомлення, презентації, реферати, конкурсні проекти.

Як приклад наведемо опис створення контрольно-оціночних матеріалів у Google Формах.

Технологія створення та оцінювання тестів у Google Формах достатня проста та ефективна. На сторінці є всі необхідні доступні інструкції для педагога, наприклад, «Як створити тест із відповідями»:

Відкрийте Google Форми та натисніть на значок плюса.

У верхньому правому куті екрана натисніть значок Установки . Виберіть вкладку Тести та увімкніть Тест.

Якщо потрібно зберегти адреси електронної пошти респондентів, виберіть вкладку Загальні та встановіть прапорець: Збирати адреси електронної пошти.

Натисніть «Зберегти».

Використання Google Форм багатофункціонально, оскільки дозволяє оцінити успішність проходження тесту, відповіді окремого учня та класу, надіслати результати електронною поштою.

Цілий самостійний блок - створення, редагування, форматування матеріалів. Вчителі можуть вносити зміни у форму, вибирати типи питань та багато іншого.

Практичну частину можна перевіряти за допомогою:

- Моніторингу. Приклад: виконання учнями проби Руф’є з метою оцінки працездатності серця і тренованості організму загалом;

- Педагогічного тестування. Приклад: виконання контрольних вправ, можливих за умов квартири, як етапу підготовки до виконання нормативів фізичної підготовки;

- Фото та відеозвіту. Приклад: фото та відеофіксація спеціальних підготовчих вправ, ранкової гімнастики. Також учні можуть зробити скріншоти своїх пульсометрів та відправити педагогові. Такий прийом може мотивувати рухову діяльність протягом дня.

- Щоденника самоконтролю. Приклад: регулярне спостереження учнів за станом свого здоров’я та фізичного розвитку, їх змін під впливом занять фізичною культурою та спортом. Щоденник самоконтролю розвиває метапредметні вміння. Він допомагає учням пізнавати самих себе, привчає стежити за власним здоров’ям, своєчасно помічати ступінь втоми від розумової роботи чи фізичного тренування.

Основні форми контролю у нових умовах представлені у таблиці 2.

*Таблиця 2*

# Основні форми контроля

|  |  |
| --- | --- |
| Форма контролю, домашнього завдання | **хто оцінює** |
| Запитання, завдання з підручника | Вчитель |
| Завдання, розроблені педагогом | Вчитель |
| Тестові завдання, розміщені на освітніх порталах, платформах, у програмах тестування. Онлайн тести з «Фізичної культури» на електронних ресурсах: - http://moeobrazovanie.ru/online\_test/fizkultura; - http://testedu.ru/test/fizkultura; - http://videouroki.net/tests/fizkultura та ін. | Самоконтроль  (тести в електронному варіанті) |
| Тестові завдання, розроблені педагогом, розміщені в програмах тестування освітніх платформ. | Вчитель |
| Виконання фізичних вправ на розвиток рухових якостей | Самоконтроль |

Не слід забувати актуальної форми фіксації результатів поточного контролю та проміжної атестації – Віртуальної школи. Тут можна використовувати функції електронного щоденника.

Основні можливості оцінювання за умов дистанційного навчання наведено у таблиці 3.

*Таблиця 3*

**Основні можливості оцінювання**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Засоби контролю | Форми контролю | Хто оцінює |
| Основні можливості оцінювання | Усні відповіді. | Вчитель |
| Скайп | Виконання комплексів вправ. | Вчитель |
| Відеоматеріали | Письмові відповіді, тестові завдання | Вчитель |
| Електронна пошта | Завдання у вигляді файлів (з відповідями) | Самооцінка |

*Навчання і контроль освітньої діяльності з фізичної культури в умовах відсутність доступу в інтернет*

За відсутності доступу до Інтернету основним інструментом для організації взаємодії педагогів та учнів може бути мобільний телефон. Відповідно до наявних програм, за якими навчаються / навчальними посібниками / робочими зошитами, вчитель формулює завдання, питання, розробляє пам’ятки, алгоритми невеликого обсягу, встановлює терміни виконання, потім робить розсилку матеріалів за допомогою SMS та МMS-повідомлень. Завдання, розроблені педагогом, мають бути невеликі за обсягом, зручні для передачі телефоном, доступні для коротких відповідей учнів.

Учні виконують завдання у здійснення поточного контролю чи проміжної атестації надсилають вчителю фотозвіти, проте слід вимагати від школярів фотоматеріалів з відповідями кожен урок.

Учні мають можливість консультуватися з учителем по телефону. Якщо у підручниках / навчальних посібниках / робочих зошитах є відповіді, то учні можуть здійснювати самоконтроль і самооцінку.

**Висновки 1 розділ:** У 2020 р. відбулось прискорене освоєння онлайн-технологій на дистанційних уроках та позаурочних формах фізичної культури в зв’язку з впровадженням дистанційного навчання.

**РОЗДІЛ ІІ**

**МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1 Методи дослідження**

Дана дипломна робота базувалась на методах наукового пізнання, а саме:

* Аналіз спеціальної літератури та інформації з інтернет-ресурсів;
* контент-аналіз онлайн технологій з фізичної культури;
* анкетування вчителів фізичної культури та учнів;
* Методи математичної статистики [43].

**2.1.1 Аналіз спеціальної літератури, джерел з інтернету**

Аналіз останніх досліджень і публікацій та інтернет-ресурсів щодо застосування онлайн-технологій. В результаті аналізу літературних джерел прийшли до висновку, що наявні чисельні платформи та можливості для дистанційних занять ФК. На основі опрацьованої науково-методичної літератури були визначені мета, завдання, а також актуальність та новизна дослідження.

**2.1.2 Контент-аналіз онлайн технологій з фізичної культури**

Проведено кількісний контент-аналіз онлайн технологій з фізичної культури щодо популярності запропонованих уроків з фізичної культури.

**2.1.3. Анкетування вчителів фізичної культури та учнів.**

У процесі дослідження використовувався такі види опитування, як анкетування. Опитування дозволило отримати нові дані, а також визначити відношення вчителів та учнів до онлайн-занять.

Анкетне опитування проводилося серед вчителів, що працюють в різних школах м. Івано-Франківськ, мають різну кваліфікаційну категорію та різний педагогічний стаж, всього в кількості 36 осіб. Результати опитування дали можливість вивчити питання роботи вчителів по проблемам і завданням організації онлайн фізичного виховання в школі. В учнів вивчались питання їхніх вподобань та можливостей до застосування дистанційного навчання.

До початку опитування респонденти були повідомлені про виконавців дослідження і мету анкетування. Для підвищення достовірності даних анкетування проводилося за єдиною процедурою за ідентичних умов, окремі питання анкети були сформульовані так, щоб підвищити соціальну значущість респондента і мотивувати його до об’єктивної відповіді [9].

В анкеті містилися відкриті, закриті, багатоваріантні та альтернативні запитання (Додаток А).

**2.1.4 Методи математичної статистики**. Обробка отриманих у результаті дослідження кількісних та якісних даних, була виконана з урахуванням рекомендацій спеціальної літератури [35, 52]. Експериментальні дані оброблялися за допомогою наступних методів математичної статистики: описової статистики, вибіркового методу. Застосування методу описової статистики полягало у визначенні наступних показників: середнього арифметичного значення, середнього квадратичного відхилення S (сигма), групування та ранжування.

### **2.2 Організація дослідження**

Дослідження тривало протягом 2020 – 2021 рр. і проводилось в три етапи:

1 етап (вересень 2020 – лютий 2021 рр.) – проведено вибір і обґрунтування теми роботи, підбір та аналіз літературних джерел, вивчення документів регламентування онлайн навчання державного та самостійного рівня, виявлення актуальності дослідження, об’єкта й предмета дослідження, визначення основного набору засобів дослідження (визначали методику, техніку дослідження, порядок їх застосування), а також формування цілей і завдань. На даному етапі проводили збір, вивчення та класифікацію наявних ресурсів для онлайн технологій, інших нормативних документів, щодо організації та проведення занять з фізичної культури в школі.

1. етап (березень 2020 – червень 2020 рр.) – проведено аналіз результатів анкетувань вчителів та учнів м. Івано-Франківська.
2. етап (липень 2020 – жовтень 2021 рр.) – проведено аналіз і систематизацію, узагальнення результатів дослідження, сформовано висновки, оформлено остаточний варіант тексту магістерської роботи.

**РОЗДІЛ 3**

**АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ РІЗНИХ ОНЛАЙН ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ВИКЛАДАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ**

**3.1 Результати опитування вчителів фізичної культури щодо застосування онлайн-технологій для дистанційних занять.**

Проведене опитування вчителів фізичної культури дозволило узагальнити проблеми та труднощі, з якими зіткнулися педагоги в процесі дистанційного навчання. Дослідження проводилося за допомогою анкетування. У дослідженні взяли участь 36 респондентів-педагогів. Результати досліджень були опрацьовані та представлені у вигляді діаграм.

Так близько 41% опитаних педагогів зіткнулися зі складнощами під’єднання всіх дітей до трансляції. А у 42% виникали перебої в роботі платформ через перевантаження. Також близько 13% опитаних педагогів виділяють низку інших складнощів:

‒ більшість дітей і батьків не готові до роботи в середовищах ДО (не вміють користуватися ресурсами);

‒ рівень знань педагога в галузі ПК не дозволяє підключитися до платформ;

‒ відсутність необхідного обладнання як у педагога, так і у учнів.

Враховуючи специфіку викладання навчальної дисципліни «Фізична культура» освітня програма з даної навчальної дисципліни не може бути реалізована в повному обсязі. Таким чином була сформульовані основні перешкоди для онлайн-занять з позиції вчителя:

* Складно підключити всіх дітей до відеотрансляції
* перебої в роботі відео платформи із-за перевантаження
* деякі діти не можуть справити з підключенням до відеотрансляції самостійно
* низька швидкість інтернету заважає проводити уроки
* необхідно постійно перервати уроки через від’єднання

**Рис. 3.1 Основні проблеми, з якими стикаються вчителі фізичної культури про організації онлайн навчання.**

Опитування дозволило визначати основні методи та форми реалізації дистанційного навчання у процесі викладання фізичної культури для подальшого вдосконалення освітнього процесу.

На початку анкетування, визначалася категорія респондентів. За результатами дослідження з 36 опитаних співвідношення вчителів, які погодились/відмовились на усне анкетування склала 67% і 33% відповідно. Детальні результати серед опитаних наведені нижче.

Наступним питанням у поданій анкеті був: У якій формі проводилися заняття з фізичної культури у вашій школі в період дистанційного навчання? Більше 57% (13 осіб) відповіли, що в їхніх школах заняття проводилися онлайн за допомогою різних онлайн-платформ, тоді як 30% відповіли, що учні вивчали теорію за допомогою різних освітніх платформ та відео уроків. При цьому частка тих, у кого уроки не проводилися, або проводилися в інших форматах, становить лише 13%.

**Рис. 3.2 Форми проведення занять з фізичної культури у період дистанційного навчання**

При цьому як правило, в тих школах, де педагоги проводили онлайн-заняття, як домашнє завдання використовувалися різні види письмових робіт. А завдання з записом відео, на якому учням було необхідно продемонструвати практичні вміння та навички використовували 13% опитаних.

**Рис. 3.3 Форми домашнього завдання з фізичної культури**

Варто зазначити, що в умовах дистанційного навчання саме онлайн-заняття і контроль виконання домашнього завдання за допомогою запису відео є одним з найпоширеніших і практично-орієнтованих методів викладання фізичної культури в умовах дистанційного навчання.

Застосування дистанційних технологій надає позитивний вплив на засвоєння теоретичних аспектів дисципліни фізична культура в основній та середній школі. Зокрема, у учнів підвищується мотивація до занять фізичними вправами, і відвідування практичних уроків. А при вивченні ігрових видів спорту (волейбол, баскетбол і т.п.) учні добре розуміли необхідність технічних і тактичних вправ.

Враховуючи специфіку викладання навчальної дисципліни «Фізична культура» освітня програма з даної навчальної дисципліни не може бути реалізована в повному обсязі. Тобто виникає необхідність додаткових досліджень та розробок у даній предметній галузі.

**3.3 Аналіз результатів опитування щодо відношення школярів до занять з фізичної культури при застосуванні дистанційних технологій.**

Одним з критеріїв який визначає ефективність навчання фізичній культурі є формування позитивного відношення до урочних та позаурочних занять. Таким чином відслідковування динаміки відношення до занять осіб різного віку і статі дає змогу встановити ефективність реалізації завдання урочні форми занять при проведені як дистанційних такі очних уроків. Позитивне відношення до урочних занять з фізичної культури в школярок різного віку має чітко виражену динаміку з мінімальними значеннями 50 % для віку 12-13 років і поступовим зростанням частки в старших класах з досягненням максимального показника 80 % задоволених для десятикласниць.

**Рис. 3.4 Частка школярок з позитивним відношенням до уроків ФК**

Серед школярів в цілому подібні тенденції динаміки позитивного відношення до уроків фізичної культури як і серед школярок. Найменші значення позитивного відношення до уроків фізичної культури спостерігаються теж в 6 класі – 63 %, а в 9-10-их класах всі 100% учнів декларують своє позитивне ставлення. В цілому в кожному класі більша частка хлопців з позитивним відношенням до уроків фізичної культури ніж дівчат. Слід відзначити, що подібні тенденції дещо протирічать окремим літературним даним, які стверджують про зниження інтересу учнів, особливо жіночої статі, до уроків фізичної культури саме у підлітковому віці. Тому можливо, що у своїх відповідях на це питання респонденти демонстрували бажану соціальну поведінку.

**Рис. 3.5 Частка школярів з позитивним відношенням до уроків ФК**

Відношення до занять вдома фізичною культурою не має чітко визначеного тренду пов’язаного з віком. Можемо спостерігати досить неоднозначне відношення школярок та школярів до занять фізичної культури в домашніх дистанційних умовах. Проте загальна тенденція показує, що дівчата з віком менше (різниця в 6 класі – 70%, і в 7 класі – 50%; в 8 класі – 63%, а в 9 класі – 43%) уваги приділяють заняттям фізичної культури вдома, в той час як в школярів ці показники навпаки збільшуються (в 6 класі - 33%, а в 7 класі – 63%; в 8 класі - 58%, а в 9класі - 71%).

**Рис. 3.6 Частка школярок, що займаються ФК вдома на період карантину**

**Рис. 3.7 Частка школярів, що займаються ФК вдома на період карантину**

Тобто, можемо сказати, що обраний показник не є однозначно таким, що піддається трактуванню. Однак, ми можемо бачити різницю у відношеннях до виконання фізичних вправ в період карантину, не тільки в залежності від віку, а і в залежності від статі. Також, можемо побачити, як зменшується з віком можливість школярок виконувати фізичні вправи. В 6 класі дівчата дають 80% позитивних відповідей, потім, поступово цей відсоток зменшується: в 7 класі – 67%, у 8 - 63%, і в 10 класі цей показник досягає мінімальних 50%.

**Рис. 3.8 Частка школярок, які мають можливість виконувати фізичні вправи вдома**

Тоді як в хлопців ці показники є більш неоднозначними щодо трендів у віковій динаміці. В 6 класі цей показник складає 67%, в 7 - 50%, в 8 - 67%, в 9 класі цей показник досягає найвищого значення 86%, а в 10 класі знову знижується до 57%.

**Рис. 3.9 Частка школярів, які мають можливість виконувати фізичні вправи вдома**

Вікова динаміка частки школярів, що займається спортом демонструє різке зниження кількості дівчат, що займаються спортом, в залежності від віку (70-20%); але поступова градація приросту к-ті хлопців, які займаються спортом.

На цій діаграмі ми можемо побачити пряму залежність відсоткового значення, яке має найбільший показник 70% серед шестикласниць, і поступово з року в рік знижується до 20% серед учениць 10 класу. Така низька частка дівчат, що займаються масовим спортом в перспективі виливається в ще меншу кількість, яка займається спортом чи іншою регулярною фізичною активністю вже в дорослому віці.

**Рис. 3.10 Частка школярок, які займаються спортом**

Серед юнаків цей показник не настільки однозначний у тренді вікової динаміки, адже досягає свого максимуму в 9 класі – 57%, а мінімуму в 6 класі – всього 33%.

**Рис. 3.11 Частка школярів, які займаються спортом**

В силу різних обставин не всі школярі мають можливість займатись спортом. Оцінка цієї можливості корелює з попередніми покажчиками, але відхиляється у ряді вікових діапазонів. Можемо побачити тенденцію зменшення частки школярок, які мають можливість займатися спортом з віком дівчат. Максимального значення даний критерій досягає в 6 класі – 70%, і поступово зменшується, з одним різким падінням у 8 класі – 25%, у 10 класі це значення досягає – 40%. Створення можливості навіть по суб’єктивній самооцінці є необхідним елементом для формування та реалізації бажання займатися спортом.

**Рис. 3.12 Частка школярок, які мають можливість займаютися улюбленим видом спорту**

В той час як у школярів це значення навпаки, поступово збільшується з 6 класу – 33%, в 8-9 класі досягає свого максимуму 57-58%, і в 10 класі знову іде на спад – 43%.

**Рис. 3.13 Частка школярів, які мають можливість займаютися улюбленим видом спорту**

Відзначимо, що і в хлопців і в дівчат у 10 класі показники однаково зменшуються, і знаходяться близько 40%. В даному випадку це пов’язано також з вимогами ДЮСШ щодо певних рівнів майстерності у певному віці. Якщо юнаки не досягають таких рівнів, то вони не мають змоги продовжувати заняття в ДЮСШ. Для них залишається можливість занять в чисельних спортивних клубах та фітнес-центах, але вже на платній основі.

Потрібно відзначити, що в цілому батьки позитивно відносяться до занять своїх дітей спортом незалежно від того в якому класі загальноосвітньої школи навчаються їхні діти. Більше того, цей графік показує нам поступовий приріст відсоткового значення з віком учениць, починаючи з 6 класу – 67%, з максимальним значенням у 10 класі – 90%.

**Рис. 3.14 Частка школярок, чиї починання в спорті підтримуть батьки**

У школярів це значення коливається в межах 70-ти %, проте досягає максимального значення у 8-му класі – 83%. Якраз хлопці цього віку є найбільш охопленими заняттями в спортивних школах.

**Рис. 3.15 Частка школярів, чиї починання в спорті підтримуть батьки**

Можемо побачити, що в цілому, у дівчат цей показник трішки переважає над хлопцями ‑ 79,6% проти 73,4%.

Наступний досліджуваний нами параметр стосувався оцінки школярами необхідності популяризації масового спорту та фізичної культури. Потрібно відзначити, що різка зміна в цих показниках відзначається школярками між 9 (57%) та 10 класом – 80%. Проте в 6-9 класах цей показник також коливається між 70% та 57%.

**Рис. 3.16 Частка школярок, які відчувають необхідність у популяризації ФК**

У хлопців цей показник відрізняється поступовим приростом (33-58%), різким стрибком догори (86%), та таким ж різким спадом (71%) в залежності від віку.

**Рис. 3.17 Частка школярів, які відчувають необхідність у популризації ФК**

Для повноцінного формування мотиву до занять фізичною культурою і спортом необхідна переконаність у важливості цих видів людської діяльності як важливих аспектів розвитку особистості. Але результати опитування свідчать, що в дівчат 6, 8-10 класів значення цього показника коливається біля 90%, і тільки в 7 класі різко знижене, та становить 67%.

**Рис. 3.18 Частка школярок, які вважають ФК важливим аспектом розвитку особистості**

У школярів же в цьому показнику помічається тенденція поступового приросту з віком, 6 класі тільки 44%, але в 9-10 класах він є абсолютним 100%-вим.

**Рис. 3.19 Частка школярів, які вважають ФК важливим аспектом розвитку особистості**

Можемо підсумувати, що відношення дівчат до фізичної культури, як аспекту розвитку особистості є неоднозначним в динаміці, в той час як у хлопців цей показник є поступово зростаючим, і досягає свого максимуму.

Сучасні технології дозволяють отримувати зворотній зв’язок при дистанційних і самостійних заняттях фізичною культурою та спортом використовують фітнес-браслети, смарт-годинники та інші пристрої, навіть смартфон із встановленими додатками, які об’єктивізують показники отриманого навантаження і дають змогу оперативного контролю. Проте в молодших класах цей показник використання є відносно низьким (13-30%), а в старшій школі він набуває більшого позитивного значення: в 9 класі – 43%, а вже в 10 класі він збільшується більш ніж вдвічі, і досягає 90%.

**Рис. 3.20 Частка школярок, які користуються додатками для смартфонів на заняттях ФК**

У хлопців цей показник зворотно-пропорційний, хоча і його максимум навіть не наближається до 90%, як у дівчат. Найбільшого значення цей показник набуває в 6 класі – 56%, а свого мінімуму в 10 класі всього 14%.

**Рис. 3.21 Частка школярів, які користуються додатками для смартфонів на заняттях ФК**

Помічаємо, що, в залежності від статі рецензентів, даний показник кардинально відрізняється, і знаходиться в обернено-пропорційній залежності.

В кінцевому підсумку постало завдання узагальнення та встановлення взаємозв’язків між окремими відповідями. Отримані відповіді були опрацьовані засобами математичної статистики, і встановлена низка залежностей між самооцінкою індивідуального рівня фізичної підготовленості та іншими чинниками. Всі учні були поділені на кластери за самооцінкою індивідуального рівня підготовленості, відповіді оцінювались «ні» – 0, «так» – 1. Як у хлопців, так і в дівчат найбільша різниця в підгрупах виникла щодо трьох питань: чи займаєтесь удома фізичною культурою, чи займаєтесь спортом і як змінилася рухова активність під час карантину (див. Рис.3.22., 3.23.).

**Рис. 3.22**. Розподіл відповідей школярок, поділених на групи за рівнем самооцінки індивідуального рівня підготовленості

Серед тих, хто покращив кондиції, ствердна відповідь на всі питання переважала більше 71 %, а ті, що погіршили фізичний стан, на всі питання давали переважно негативну відповідь, позитивна становила <20 %. Найбільш зближеними є результати щодо відношення до уроків ФК, незначна різниця спостерігалася між трьома групами, але у всіх випадках домінує позитивна відповідь.

**Рис. 3.23**. Розподіл відповідей школярів, поділених на групи за рівнем самооцінки індивідуального рівня підготовленості

Прослідковується вікова динаміка: найбільш проблемними виявились дівчата 11–12 років та хлопці 12–13 років, що може бути зумовлено пубертатними перебудовами [1]. На деякі питання світоглядного характеру про необхідність популяризації ФК і спорту та вплив на розвиток особистості також більше позитивних відповідей у групі з вищим рівнем фізичної підготовки, у цій же групі домінують учні, що використовують сучасні девайси та застосунки для занять ФК і спортом, причому дівчата суттєво випереджають хлопців. Оцінка матеріально-побутових умов, раціону харчування, підтримки рідних у плані занять ФК і спортом виразно зростає з ростом підготовленості.

**3.3 Аналіз ефективності і популярності різних платформ, що застосовувались під час дистанційного навчання.**

Міністерство науки і освіти України запропонувало створити всеукраїнську школу онлайн для того, щоб школярі могли займатись дистанційно на період коронавірусу. Уроки фізичної культури були представлені короткими відео роликами які проводили за участю відомих діячів шоу-бізнесу спорту та вчителів фізичної культури.

Нами були проаналізовані основні освітні платформи, які були використані в процесі дистанційного навчання популярні та популярні окремих відеоролики. Найпопулярнішими платформами були: iLearn – всеукраїнський освітній безкоштовний проєкт Громадської Спілки «ОСВІТОРІЯ», 76,2 тис. підписчиків, MON UKRAINE – підписалося 251 тис. користувачів та «Всеукраїнська школа онлайн» на яку безпосередньо на YouTube підписались тільки 1,42 тис., але вона представлена також через окремі платформи та мобільний застосунок (<https://lms.e-school.net.ua/>), на який підписалось понад 10 тис. осіб.

Також нами були проаналізовані кількість переглядів та особливості виконавської манери ведучих найбільш популярних відеороликів в фізичної культури та руханки представлених на YouTube в рамках всеукраїнської школи онлайн.

Найпопулярнішою виявилась шоуменка Леся Нікітюк ролик з якою переглянули близько мільйона глядачів. (<https://www.youtube.com/watch?v=72F1Rnhc7y8>) перша та шосте місце в загальному списку найпопулярніших відеокліпів руханок.



Рис. 3.24 Скрін-шот руханки для дистанційного навчання з Леся Нікітюк, яка зібрала найбільшу кількість переглядів на окремо взятій платформі.

Серед спортсменів найбільшим успіхом користувалася гімнастика у виконанні Наталії Годунко та Олександром Усиком (13-те місце). Олександр Усик ще один раз попав в топ переглядів виступаючи разом з Олею Поляковою (19-те місце).

Успішною варто назвати виступи Яни Федотової, яка тричі з різними роликами долала рубіж в сто тисяч переглядів. На момент створення відеороликів Я. Федотова працювала ведуча-хореограф у Всеукраїнська школа онлайн працювала на посаді хореограф у Новопечерській школі. Тепер суддя у Всеукраїнській федерації танцювального спорту. На сьогодні керівник у школі танців Liga-A, хореограф на телеканалі СТБ.

Понад 800 тисяч переглядів сумарно зібрали Є. Кот і Н. Татарінцева (переможці танців з зірками 2019 року), що зайняли відповідно 3 і 5-те місце. В той же час виступи відомих футболістів та представників інших видів спорту мали 20000-30000 переглядів. Таким чином відзначимо явну перевагу по популярності представників шоу-індустрії над зірками спорту.

Такої цифри сумарно досяг Юрій Ткач. (<https://www.youtube.com/watch?v=cFq3UcfW4J0>) 2 та 4-ті місця списку.



Рис. 3.25 Скрін-шот руханки для дистанційного навчання з Юрієм Ткачем, яка зібрала найбільшу кількість переглядів сумарно.

В той же час ці ж кліпи можна зустріти і на інших платформах, що ще в якійсь мірі підвищує їхнє поширення. Нами складений список кліпів із зазначенням виконавця, платформою на якій розміщено та кількістю переглядів.

Список найпопулярніших кліпів (Фізкультура/руханка):

1. Леся Нікітюк. 602 тис. iLearn трив. 4:27
2. Юрій Ткач. 574 тис. iLearn трив. 3:46.
3. Є.Кот і Н.Татарінцева (танці з зірками 2019) 471 тис. MON 5:31
4. З Юрієм Ткачем 370 тис. MON
5. Є.Кот і Н.Татарінцева (танці з зірками 2019) 335 тис. iLearn
6. З Лесею Нікітюк 275 тис. MON з Лесею Нікітюк
7. ДЗІДЗЬО (DZIDZIO) і Оля Цибульська. 255 тис. iLearn
8. З Наталею Годунко та Олександром Усиком 240 тис. MON
9. Початок дня 224 тис. MON Я.Федотова (вчителька)
10. З Олею Поляковою 183 тис. MON
11. Ранкова гімнастика 173 тис. MON Я.Федотова (вчителька)
12. Монатік. 167 тис. iLearn
13. Танцюємо з Наталею Годунко та Олександром Усиком 156 тис. MON -
14. Танцюємо з Лізою Василенко та Сашею Петренко 154 тис. MON -
15. Ранкова гімнастика 150 тис. MON Я.Федотова.
16. Запалюємо з МОНАТІКОМ 134 тис. MON.
17. Світлана Тарабарова. 127 тис. iLearn
18. Із запальними ДЗІДЗЬО та Олею Цибульською 119 тис. MON
19. Олександр Усик і Оля Полякова. 113 тис. iLearn
20. Запалюємо з Данею Вегасом 109 тис. MON
21. Денна гімнастика 107 тис. MON Я.Федотова (вчителька)
22. З неймовірною Світланою Тарабаровою 100 тис. MON

Для порівняння «Лучшая утренняя зарядка / Best morning exercises» (<https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c>) зібрала на 08.11.21 13141391 переглядів, а 15 хвилинний кліп «Full Body Stretch | Daily Routine for Flexibility, Mobility & Relaxation | DAY 7» (<https://www.youtube.com/watch?v=g_tea8ZNk5A>) 38643406 переглядів, що в сорок разів більше за найпопулярніші вітчизняні кліпи аналогічної тематики.

Окремо слід відзначити проєкти створенні індивідуальними ентузіастами. Зокрема, серед найпопулярніших варто відзначити «Дистанційне навчання з фізичної культури і спорту», автора каналу кандидата педагогічних наук, викладача-методиста Шостака І.О., який виклав ряд уроків фізичної культури, тестових завдань та інших матеріалів, які краще узгоджуються з навчальними програмами. Окрім цього є ще низка інших проєктів різних організацій та установ, зокрема найпопулярніші «На урок», «Спортивний клуб ПУМА ЮНІОР» та інші, які виклали різного роду відеоматерали для дистанційних занять з фізичної культури з десятками і сотнями тисяч переглядів.

Переваги YouTube для дистанційного навчання фізичній культурі:

безкоштовно;

більшість людей вміє користуватися YouTube;

можна запланувати трансляцію та надіслати посилання учасникам;

є запис трансляції;

немає обмежень щодо кількості людей;

є можливість робити як відкриті, доступні для всіх користувачів, так і закриті, доступні лише за посиланням, трансляцією.

Недоліки:

можна використовувати лише контент без авторських прав. Якщо ви користуєтеся треками, захищеними авторськими правами, вам можуть заблокувати обліковий запис;

необхідно створити обліковий запис, підтвердити його за SMS – і лише через 24 години вам буде доступне проведення трансляцій;

проводити прямі трансляції з мобільних пристроїв можуть лише автори, які набрали тисячу передплатників;

ви не бачите клієнтів та не можете їх поправити.

Окрім використання можливостей YouTube вчителі фізичної культури та інших предметів обирали для онлайн навчання програму Skype для Windows, яка використовується в усьому світі завдяки широкому функціоналу, що дозволяє спілкуватися голосом, письмовими повідомленнями різними мовами. Перевагою сервісу є те, що програму можна встановити на комп’ютер або інші пристрої абсолютно безкоштовно. Програмне забезпечення Skype для Windows (https://www.skype.com/uk/) дозволяє в реальному часі спілкуватися з будь-якою людиною, де б вона не знаходилася, якщо вона також є користувачем цієї програми.

Переваги:

безкоштовно;

у великої кількості користувачів є обліковий запис Skype;

є запис розмови/ефіру, який автоматично розсилається учасникам дзвінка після його закінчення;

доступно і з мобільного телефону, і з комп’ютера;

ви бачите клієнтів та можете їх поправити.

Недоліки:

максимально 50 осіб у відеодзвінку (при відеодзвінку, в якому бере участь більше 10 осіб, можуть починатися проблеми з відео);

на групові відеодзвінки поширюються обмеження на використання з метою запобігання зловживанням: не більше 100 годин групового відеозв’язку на місяць, не більше 10 годин на день та не більше 4 годин на кожен груповий відеодзвінок. Після того, як ці ліміти будуть вичерпані, функцію відеозв’язку буде вимкнено, а поточний відеодзвінок стане звичайним голосовим дзвінком;

немає можливості створити заздалегідь посилання на трансляцію;

немає можливості поділитися записом трансляції без завантаження на інші платформи.

Стрімко зросла популярність платформи Зоом (https://zoom.us). Zoom – це хмарна платформа для проведення відеоконференцій, вебінарів та інших подібних онлайн заходів. Для роботи користувач отримує ідентифікатор та використовує його для проведення зустрічей. Головним плюсом цієї платформи є можливість запросити до ста користувачів. Для участі або перегляду їм не потрібно встановлювати жодний софт. Приєднатися до конференції або вебінару можна просто відкривши посилання в браузері.

Переваги:

умовно безкоштовне (є і безкоштовні, і платні тарифи);

до 100 відеоучасників у безкоштовному тарифі;

необмежену кількість конференцій;

необмежену кількість хвилин для конференцій віч-на-віч;

є можливість запланувати конференцію та розіслати ідентифікатор персональної конференції учасникам;

ви бачите клієнтів та можете їх поправити.

Недоліки:

обмеження 40 хвилин для групових конференцій;

запис трансляції тільки на комп’ютер, немає можливості поділитися записом трансляції без завантаження на інші платформи;

незнайома платформа для більшості користувачів.

Неправильно думати, що цей зв’язок встановлюється сам собою, як тільки учень записався на тренування або підключився до прямої трансляції. Над встановленням зв’язку потрібно працювати. Як ніколи раніше, у кожного школяра зараз свій унікальний набір проблем, пріоритетів і відволікаючих факторів, включаючи стрес і занепокоєння, які відчувають багато хто з нас. На початку кожного заняття зробіть хвилинку медитації та тиші, перш ніж приступати до вправ. Встановлення контакту та створення атмосфери радості та залучення допоможе учням впоратися з негативними емоціями та нагадає їм, що багато людей перебувають у такій самій ситуації та відчувають те саме, що вони справді не самотні.

Таким чином робимо висновок, що певна популярність проєктів представлених на каналах YouTube офіційних та неофіційних розробників дала можливість зацікавленим особам використовувати наявні матеріали для вирішення завдань дистанційного навчання з фізичної культури. В той же час є значний ресурс та потреба для системної роботи в цьому напрямку, в систематизації та упорядкуванню подібної діяльності. Наявні також ряд безкоштовних та умовно безкоштовних сервісів, які забезпечують зворотній зв’язок учня та викладача і використовуються для онлайн-занять з фізичної культури.

**Висновки до розділу 3-и:** Зусиллями окремих вчителів та фахівців, МОНУ створені різноманітні платформи для дистанційних онлайн-занять. Популярним є використання телебачення та відеороликів для занять фізичною культурою

**ВИСНОВКИ:**

1. В зв’язку з карантинними заходами пов’язаними з протиепідемічною безпекою, виникла нагальна необхідність в реалізації дистанційних методик навчання з фізичної культури. Розвиток і впровадження онлайн навчання здійснювалось через загальнодержавні інституції, окремими благодійними організаціями та сервісами, що спеціалізувались в онлайн-навчанні, по власній ініціативі та винахідливості вчителів фізичної культури і практикуючих науковців . Проте і на сьогоднішній день не створено оптимальної системи, яка би в достатній мірі задовільнила освітні потреби школярів при умові дистанційного навчання з фізичної культури.

2. Здійснений аналіз найбільш часто застосовуваних методик та технічних платформ при дистанційному навчанні фізичної культури дозволяє встановити перелік та розподіл застосування технічних засобів вчителями фізичної культури.

3. Результати аналізу анкетування школярів підтверджують позитивний вплив поєднання дистанційних організованих занять фізичної культури і спортом з очними, а також належного матеріального забезпечення та системи цінностей на позитивну динаміку і рівень індивідуальної фізичної підготовленості.

4. Встановлена вікова та гендерна динаміка досліджуваних показників: найбільш проблемними виявились дівчата 11–12 років та хлопці 12–13 років. На деякі питання світоглядного характеру про необхідність популяризації фізичної культури і спорту та вплив на розвиток особистості також більше позитивних відповідей у групі з вищим рівнем фізичної підготовки, у цій же групі домінують учні, що використовують сучасні девайси та застосунки для занять фізичної культури і спортом, причому дівчата суттєво випереджають хлопців. Оцінка матеріально-побутових умов, раціону харчування, підтримки рідних у плані занять фізичної культури і спортом виразно зростає з ростом підготовленості.

5. Вивчення вподобань учнів, щодо видів масового спорту, яким вони віддають перевагу, дозволило визначити найбільшу частку любителів спортивних ігор, проте вони ж виявились з суттєво нижчим рівнем підготовленості у порівнянні з іншими підгрупами. Найвище оцінили себе серед дівчат представниці індивідуальних видів спорту, а серед хлопців – аматори фітнесу.

6. Необхідна подальше вдосконалення та зведення до єдиних стандартів і відповідності до навчальних планів та програм ЗОШ онлайн-технологій, що використовуються для фізичної культури.