

# ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЛІСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

Пантус О.О., Денисовець А.П., Скорий О.С.

*Поліський національний університет*

**Актуальність теми.** Активне впровадження сучасних технічних засобів у систему освіти докорінно змінило підхід до освітнього процесу у багатьох країнах світу. Набули широкого поширення нові форми навчання, одна з яких – дистанційне навчання, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій.

Нові вимоги до знань, стрімкий розвиток інформаційних технологій, поява нових методик навчання, стандартизація програм вищої освіти в різних країнах світу – все це вимагає ретельного перегляду підходу до системи навчання, яка має максимально використовувати доступні телекомунікаційні, інформаційні та педагогічні технології. Дистанційне навчання в даний час може розглядатися як інноваційна форма навчання, яка дозволяє отримувати знання через інтернет під контролем викладача.

Світ стає дедалі мобільнішим, освіта – більш гнучкою, щодня виникають нові причини для того, щоб здобувачі вищої освіти певний час навчалися дистанційно. Цей узагальнений досвід майже двох років дистанційного навчання під час карантину через пандемію COVID-19 знадобився й під час воєнного стану, що був запроваджений з 24 лютого 2022 року на території України через військову агресію з боку Росії.

**Мета дослідження.** Розглянути ефективність використання в навчальному процесі з фізичного виховання дистанційних форм з використанням платформ Moodle та Zoom.

**Результати дослідження.** Вимушене дистанційне навчання стало викликом для всіх учасників освітнього процесу: викладачів та здобувачів освіти. Спілкування педагога та

здобувача, які перебувають поза спортивного зала, відрізняється від звичного. Викладачам потрібно чимало часу та зусиль, щоб перевести в онлайн розрахований на аудиторне заняття курс. Навантаження у них в роботі зі студентами значно збільшилося. Це пов'язано, як правило, зі збільшенням часу на розробку нових методичних матеріалів для здобувачів та спілкування з ними через всі доступні соціальні мережі та платформи. Викладачі зіткнулися з ситуацією, коли незрозуміло, як в цих нових умовах дотриматися навчального плану, підтримати студентів і підготувати їх та здійснити підсумковий контроль знань [3]. Питання методичної розробки занять доводиться вирішувати індивідуально залежно від характеру дисципліни.

Фізичне виховання, як навчальний предмет – практичний та єдиний, що вирішує завдання зміцнення здоров'я та подальшого фізичного розвитку. В навчальному плані існує багато тематичних занять, які використовують вправи з просторово-часовими характеристиками. І це ускладнює перевід таких практичних занять в онлайн. Викладати цей матеріал тими самими способами та методами, які планувалися раніше, і в цілому сприймати онлайн-заняття як стандартну версію не можливо. Вони стають інакшими, з іншими правилами та динамікою.

З одного боку, дистанційне навчання надає здобувачам елементи універсальної освіти, які дозволять їм ефективно адаптуватися до умов, що постійно змінюються, і успішно інтегруватися в сучасне суспільство. З іншого боку, у здобувачів, що знаходяться на дистанційній формі навчання, фізична активність різко зменшується, а час проведений сидячи за комп'ютером збільшується [4].

Порівняльний аналіз матеріалів медичного огляду здобувачів І та ІІ курсів Поліського національного університету показав збільшення кількості студентів, яка за станом здоров'я віднесена до спеціальних медичних груп: у 2019-2020 н. р. було віднесено 41,7 % здобувачів, у 2020-2021 н. р. – 42,3 %, а в 2021–2022 н. р. – 43,1 %. Як засвідчують ряд авторів Г.П. Грибан, Т.Ю. Круцевич, В.М. Корягін та інші, головною причиною

захворювань студентської молоді є низький рівень фізичного розвитку. Наукові публікації свідчать й про те, що рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості здобувачів незадовільний і не відповідає необхідним вимогам [1, 2]. Результати тестових випробувань здобувачів I курсу Поліського національного університету виявили незадовільний стан силовій і швидко-силової підготовленості здобувачів.

Причиною зниження стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентської молоді є зниження рівня життя, погіршення харчування, шкідливі звички, неефективне планування режиму дня, недооцінка студентами позитивного впливу на організм фізичних навантажень, науково-технічний прогрес та скорочення навчальних годин на фізичне виховання в ЗВО, що, в свою чергу, призводить до зниження рухової активності [6]. А з переходом на дистанційне навчання фізична активність критично знизилась як у молоді, так й більшої частини населення планети, що загострило проблему дефіциту рухової активності.

Фізична робота, в якій беруть участь великі групи м'язів, є природною потребою для всіх органів, тканин і систем організму. Нормальна життєдіяльність м'язової, кісткової, серцево-судинної, дихальної, нейроендокринної систем можлива лише при певній дозі рухової активності [4]. Тому ВООЗ рекомендує 30 хв регулярних фізичних навантажень на день для дорослої людини [5]. Слід зауважити, що з переходом на дистанційне навчання підтримання фізичної форми є важливим аспектом для профілактики порушень фізичного і психічного здоров'я здобувачів освіти. Звичайно, дистанційне навчання не може замінити стандартних занять з фізичної культури, де здобувач отримує певне фізичне навантаження, яке несе на собі здоров'язберігаючий фактор, підвищення фізичних якостей і умінь. Тому враховуючи реалії сьогодення необхідно знайти найбільш ефективні дистанційні форми для організації навчальних занять з фізичного виховання.

Для організації дистанційного навчання та долучення студентської молоді до фізичної активності в умовах

обмеженого простору викладачі кафедри Поліського національного університету широко використовують методики та напрацювання, які розробляються та апробовуються колективом кафедри. Виходячи з того, що дисципліна «Фізичне виховання» є практичною та, враховуючи сучасні умови переходу на дистанційну форму навчання, був створений курс, до складу якого увійшли: лекційний матеріал, додатковий матеріал у вигляді відео і методичних рекомендацій та практична робота здобувача, яка полягає у відповіді на контрольні питання, виконанні практичної (запис відео) та теоретичної (написання рефератів, план-конспектів тощо) роботи у відповідності до робочої програми.

Лекційні заняття в вигляді презентацій проводяться один раз на тиждень дистанційно у режимі відео конференцій на платформі Zoom, під час яких викладачі кафедри переконують здобувачів у ціннісному відношенні до власного здоров'я, формують позитивну мотивацію та стійкий інтерес до самостійних свідомих занять з фізичного виховання з метою підвищення рівня адаптації організму до навколишнього середовища, надають методичні рекомендації щодо розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, спритності, витривалості) та опанування технікою різних видів спорту відповідно до навчальної програми. Наприкінці кожного теоретичного заняття студентам пропонується відповісти на 8-10 запитань по темі, визначається термін здачі робіт та оцінка за правильне виконання. Для самостійної роботи здобувачам також пропонується зняти та відіслати відео про власну рухову активність під час дистанційного навчання. Після завершення здобувач надсилає файл із виконаним завданням зручними та доступними для нього шляхами (система Moodle, електронна пошта, соціальні мережі тощо).

В I семестрі 2021–2022 н.р. були спроби проведення практичних занять через платформу Zoom, що позитивно прийнялось здобувачами. Спочатку викладачі кафедри пропонували здобувачам виконання в синхронному режимі простих комплексів вправ для очей, дихальних практик за

системами О. Стрельнікової та К. Динейки, комплексу вправ з гумовим амортизатором. В подальшому проводились заняття з гантельної гімнастики, йоги, пілатесу, стретчингу, Табата.

Для здійснення навчального процесу викладачами кафедри активно використовується електронний навчальний комплекс «Фізичне виховання», який розміщений на платформі Moodle. Він являє собою структуру елементів, які доповнюють один одного та різняться за своїм виглядом і призначенням: робоча програма, силабуси дисципліни «Фізичне виховання», методичні рекомендації та завдання для практичних та самостійних занять, залікові вимоги для студентів основного та спеціального медичного відділення, методичні поради щодо розвитку та підвищення рівня фізичних якостей, тестові завдання для підсумкового контролю та підсумковий тест. Для практичного засвоєння навчального матеріалу на платформі розміщені відеороліки комплексів фізичних вправ для розвитку фізичних якостей та опанування технічними прийомами, які підготовлені викладачами кафедри. Система Moodle надає зручні засоби контролю успішності здобувачів, створює і зберігає оцінки для кожного з них. Фіксує активність здобувачів, час їх навчальної роботи в мережі, створює статистику переглянутих матеріалів по кожному здобувачу.

Підсумковий контроль представлений у вигляді підсумкового тесту та складається із 50 питань, що стосуються усіх тем дисципліни. Питання тесту та варіанти відповідей на них синтезуються із «Банку питань» випадково, що дає можливість зробити тест унікальним для кожного студента. Тест можна пройти лише один раз та витратити на нього не більше 30 хвилин. Після закінчення тестування студент та викладач можуть бачити правильні відповіді та кількість набраних балів. Загальна максимальна оцінка складає 100 балів. Відпрацювання пропущених занять передбачає написання рефератів з конкретної (пропущеної) теми навчальної програми.

**Висновок.** Використання освітньої платформи Moodle дозволяє досить ефективно формувати професійні компетентності с здобувачів у поєднанні теоретичних знань з

практичними вміннями та навичками, активізувати потребу до самонавчання, самостійності при безпосередньому супроводі викладача. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти наразі є актуальним у освітньому процесі. Дистанційне навчання передбачає «вільний» графік роботи, тобто особа, що навчається, сама визначає завантаженість, з якою їй працювати, сама вибирає зручний для навчання час, при чому не прив'язана до місця отримання знань. Використання технологій дистанційного навчання – це розширення можливостей в отриманні освіти впродовж усього життя та реальна можливість підвищення свого освітньо-кваліфікаційного рівня в майбутньому, що є невід'ємною вимогою часу.

### Список літературних джерел

1. Босенко А. І., Судець А. І. Фізична підготовленість і система її оцінки у допризовної молоді України. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. 2017. 3К(84). С. 87–91.
2. Опанасюк Ф.Г. та ін. Використання методів кругового тренування для розвитку фізичних якостей допризовної молоді. Фізичне виховання : проблеми та перспективи : монографія. За заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. С. 177 – 186.
3. Колпакова С. В. Дистанційне навчання в сучасних реаліях. Здобутки, реалії та перспективи освіти в сучасному світі: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Дніпро, 28 червня 2021 р). Дніпро: Міжнародний гуманітарний дослідницький центр, 2021. С. 40 – 42.
4. Петренко Ю. І., Махонін І. М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2020. №4. С. 60 – 63.
5. Попрощаєв О. Організація навчального процесу з фізичного виховання в національному юридичному університеті імені Ярослава Мудрого застосуванням інформаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2021. № 5. С. 114 – 122.

6. Пантус О.О. та ін. Розвиток швидкісно-силових якостей студентів засобами легкої атлетики. Фізичне виховання : проблеми та перспективи : монографія. За заг. ред. проф. Г.П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. С. 186 – 195.