

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В
ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ
СВІТОВОЇ ПАНДЕМІЇ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 2 курсу 231
групи
Спеціальності: 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)

Мєсуєтов Ресуль Айдерович

Керівник: канд. пед. наук, доцентка
Кольцова О.С.

Рецензент: канд. Наук з фіз. Вих. Та
спорту, доцентка
Харченко-Баранецька Л.Л.

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Загальна характеристика організації освітнього процесу в умовах пандемії	5
1.1. Освітній процес в умовах пандемії.....	5 7
1.2. Характеристика дистанційного навчання.....	11
1.3. Підходи до збереження здоров'я учасників освітнього процесу під час пандемії.....	13
Висновки до розділу 1	14
РОЗДІЛ 2. Особливості вивчення фізичної культури в умовах дистанційної освіти	14
2.1. Характеристика самостійних занять фізичними вправами.....	16 22
2.2. Особливості вивчення фізичної культури в процесі дистанційного навчання.....	23 25
Висновки до розділу 2	28
ВИСНОВКИ	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	
ДОДАТКИ	
Додаток	
А.....	

ВСТУП

Актуальність. Всесвітня пандемія внесла суттєві зміни в життя кожної людини через певні проблеми в державі, в тому числі й в галузі освіти.

В більшості країн світу карантинні обмеження призвели до незвичної роботи закладів освіти – дистанційної, що обумовило необхідність пошуку підходів до навчання дітей в нових умовах.

В Україні в рамках оптимізації освітнього процесу та адаптації їх до нових умов існування Міністерством освіти і науки зроблені наступні кроки: внесені зміни до «Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти» з метою удосконалення дистанційного навчання; здійснено апробацію ведення е-щоденників і журналів; розроблено підходи до безпечної роботи закладів освіти в умовах пандемії.

Світова пандемія обумовила стрімкий розвиток комп'ютерних інформаційних технологій, що обумовило прогрес нових форм навчання. Саме завдяки інтернет-технологіям та соціальним мережам спростилося можливість доступу та обміну даними, почали застосовуватися нові складові освітнього процесу: електронні підручники, конспекти, глосарії, віртуальні лабораторії, онлайн опитування та інше.

На сучасному етапі розвитку держави, дистанційне навчання посідає важливе місце в освітньому процесі та активно реалізується в закладах освіти.

Таким чином, нові вимоги до змісту освіти, який має бути заснований на сучасних цінностях, набувати основоположного сенсу, визначаються безперервністю, гнучкістю, самостійністю, забезпечувати принципи відкритої освіти.

Ще однією з проблем, яка виникла під час світової пандемії є різке зниження рівня рухової активності населення через відсутність занять фізичною культурою та спортом, закриття спортивних секцій, обмеження можливостей у відвідуванні спортивних залів, фітнес-центрів та інше.

З огляду на вище зазначене, дослідження підходів до викладання фізичної культури в умовах світової пандемії є актуальною.

Об'єкт – освітній процес в закладах загальної середньої освіти.

Предмет – форми та методи дистанційного навчання з фізичної культури.

Мета – особливості вивчення фізичної культури в процесі дистанційного навчання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати підходи до організації освітнього процесу в умовах пандемії.
2. Охарактеризувати форми самостійних занять фізичними вправами.
3. Визначити ставлення учасників освітнього процесу до дистанційного навчання та охарактеризувати підходи до його організації в контексті вивчення фізичної культури.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, опитування, методи математичної статистики, узагальнення.

Теоретичне та практичне значення роботи. Результати кваліфікаційної роботи можуть бути використані вчителями під час організації дистанційного навчання школярів..

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, списку використаних джерел (22 джерела) та додатків.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

1.1. Освітній процес в умовах пандемії

У Декларації прав людини та Конституції України зазначено, що освіта належить до основних прав людини. В галузевих законах означено, що кожна людина має право на якісну освіту та навчання протягом життя.

В бідь-якій державі рівень освіти напряму впливає на рівень доходів людини, чим краще і якісніша освіта, тем легше людині знайти роботу та отримувати за неї належну зарплатню. Так само якість освіти впливає на соціальну інтеграцію людини, вони є більш залучені до громадського життя.

Незалежно від різноманітних соціальних факторів таких як місце проживання, стан здоров'я, мова та інше Стаття 53 Конституції України та Закон України «Про освіту» гарантують будь-якій людині доступ до освіти.

В нашій державі право кожного на освіту забезпечується публічними закладами освіти.

Світова пандемія COVID-19 призвела до того, що усі заклади освіти весною 2020 р. перейшли дистанційне навчання, а в деяких районах освітній процес загалом зупинився.

За статистикою, наведеною ЮНЕСКО, наприкінці навчального року всі заклади освіти було зачинено більше ніж у 190 країнах світу.

В Україні заклади освіти перестали функціонувати в очному режимі з березня 2020 р., коли в країні розпочалась масова епідемія. Це розпочало

першу хвилю карантину (Постанова Кабінету Міністрів № 211 від 11 березня 2020 року).

Тривалість першої хвилі заплановано було робити 3 тижні, але його тричі продовжували, що призвело до дистанційного завершення навчального року.

Слід зазначити, що не дивлячись на карантинні обмеження МОН рекомендувало завершувати навчальний рік за графіком. Однак, ЗНО відбулося на місяць пізніше.

Після завершення цього етапу карантину, з липня було впроваджено його адаптивний варіант, який залежав від кількості хворих та обумовлював ступінь обмежень.

Стосовно початку освітнього процесу в закладах освіти рішення було покладено на місцеву владу. За умови впровадження дистанційного навчання, особливості та форми її реалізації вирішує педагогічна рада закладу освіти.

У закладах освіти, що належали до «зеленої зони» освітній процес відбувався майже без змін. Однак, необхідною умовою було обов'язкове дотримання санітарно-гігієнічних норм та заходів щодо попередження поширення коронавірусної інфекції. Додатковими рекомендаціями було використання різних входів школи, дотримання дистанції, обов'язкова наявність масок, неможливість відвідування закладів освіти батьками та іншими.

В «жовтій» та «помаранчевій» організація освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти змінювалися частково. На розсуд школи могли вводитись певні карантинні обмеження за умови зростання кількості захворілих. За рекомендаціями Міністерства освіти та науки при наявності статусу зазначеної зони, деякі навчальні дисципліни, такі як мистецтво та фізкультура, можуть викладатися дистанційно.

«Червона зона» передбачає організацію освітнього процесу лише в дистанційному режимі.

В будь-якому випадку, не залежно від зони, якщо у вчителя чи учня підтверджували коронавірусне захворювання увесь клас відправлявся на карантин на 2 тижні.

За умов впровадження карантинних обмежень та дистанційного навчання заклади освіти стикнулися з певними проблемами й хоча всім було розіслано роз'яснення щодо організації освітнього процесу, якихось методичних рекомендацій вчителям надано не було, а попередній досвід навчання в даних умовах був відсутній майже у всіх освітян.

На початку нового навчального року Міністерством освіти і науки України було розіслано листи в заклади освіти щодо особливостей початку навчального року. Однак, основна інформація стосувалась санітарно-гігієнічних вимог та дотримання карантинних умов, які ґрунтуються на Постанові головного санітарного лікаря «Про затвердження протиепідемічних заходів у закладах освіти на період карантину у зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби COVID-19». Починаючи з жовтня 2020 р. набуває чинності «Положення про оновлені умови організації дистанційного навчання»

1.2. Характеристика дистанційного навчання

Основною метою дистанційного навчання є запровадження освітніх послуг шляхом застосування інформаційно-комунікаційних технологій.

Серед основних завдань дистанційного навчання виділяють - забезпечення реалізації прав кожної людини на здобуття освіти незалежно від статі, національності, релігійності, соціального стану, місця проживання, стану здоров'я та інше.

Серед основних шляхів реалізації дистанційного навчання виокремлюють:

- додаткове використання дистанційних технологій для забезпечення якості освітнього процесу у всіх інших формах;
- застосування як окремої форми освітнього процесу.

До основних технологій дистанційного навчання відносяться інформаційні засоби створення, передачі й збереження інформації та супровід освітнього процесу за допомогою інформаційно-комунікаційних засобів зв'язку.

Серед основних технологій дистанційного навчання виокремлюють:

- мережна технологія – базується на використанні телекомунікаційних мереж та засобів Internet;
- кейс-технологія – базується на використанні наборів навчально-методичних матеріалів для самостійного вивчення;
- ТВ-технологія – базується на використанні систем телебачення для представлення методичних матеріалів.

Перше впровадження дистанційного навчання в освітній процес було дуже напруженим для всіх учасників освітнього процесу. Відсутність досвіду та розуміння як це зробити призвело до ряду проблем.

Серед основних проблеми дистанційного навчання виокремлюють:

1. Недостатній досвід організації дистанційного навчання у вчителів.
2. Недостатня матеріально-технічна база, поганий доступ або відсутність Інтернету. Означена проблема стосується не лише освітніх закладів, а й умов навчання вдома. Не всі завдання дитина може виконати на своєму мобільному телефоні, а в цей час комп'ютер чи ноутбук може бути зайнятий батьками, які також працюють дистанційно, чи братами або сестрами. Така ж сама проблема виникала й з вчителями, які мали проводити заняття зі своїми учнями й одночасно їх діти мали навчатись.

3. В Україні було впроваджено всеукраїнський освітній телевізійний проєкт - «Всеукраїнська школа онлайн» у вигляді телевізійних уроків, однак вони були неузгоджені з програмою та розкладом закладів освіти. Однак зараз Міністерство освіти та науки планує запустити нову серію телеуроків, за допомогою яких діти можуть поглибити знання з певних дисциплін. Дані уроки будуть транслюватися на онлайн-платформі «Освіторія».

4. Значну кількість освітнього матеріалу з різноманітних дисциплін залишили на самостійне вивчення. Дана проблема проявлялась посиляннь чи матеріалу з підручника, який учень самостійно мав опанувати. Для контролю використовувались письмові завдання без опитувань та обговорювань.

5. Недостатнє володіння інструментарієм взаємодії. Частіше за усе вчителі з учнями користувалися лише Viber, через який й надсилали завдання для опрацювання.

6. Надмірне навантаження вчителів. Дана проблема обумовлена одночасним використанням декількох форм навчання, підготовкою матеріалу, індивідуальними консультаціями, задіяністю великої кількості ресурсів, самостійним опануванням більшості новітніх технологій та інше.

З метою подолання означених проблем різноманітні громадські та міжнародні організації частково допомагали в реалізації освітнього процесу: розробляли методичні посібники, дистанційні уроки, освітні платформи, онлайн-курси та інше.

Міжнародні організації під час карантинних обмежень надавали інформаційно-просвітницьку підтримку, та здійснювали фінансову допомогу:

- ЮНІСЕФ зробили інформаційну кампанію про безпечне навчання під час пандемії, під час ЗНО допомагали забезпечувати усіх медичними масками та інше;

- USAID розробили просвітницько-інформаційні матеріали для закладів освіти;

- Google допоміг закладам освіти, надавши безкоштовний доступ до всіх інструментів та сервісів.

Саме підтримка громадських та міжнародних організацій сприяла оптимізації переходу закладів освіти на дистанційне навчання.

Наслідками карантинних обмежень та різкого переходу на дистанційне навчання є перерване навчання, постійний стрес для всіх учасників процесу (учнів, вчителів, батьків), невідповідність до домашньої освіти, значні економічні втрати, підвищення рівня насильства, зниження здоров'я, соціальна ізоляція та інше.

Найсильніший вплив карантинні обмеження та дистанційне навчання здійснили на вразливі групи населення:

1. Цифрова нерівність – обумовлена недостатнім доступом до Інтернету, відсутністю сучасних гаджетів чи комп'ютера, комфортного середовища для здійснення освітнього процесу. Особливо це проявлялось у сільській місцевості. За статистикою біля 40% сільських закладів освіти не мають доступу до швидкісного інтернету. Також дана проблема затронула людей з недостатнім рівнем доходів. Отже, дана цифрова нерівність

2. Освітні результати. Серед вразливих груп населення дистанційна освіта може здійснювати тривалий вплив на освітні результати. Через зменшення обсягів навчального часу погіршиться результат тестувань та ЗНО. Контроль за відвідуванням занять протягом дистанційної освіти не відбувався, тому частина школярів просто не приступала до освітнього

процесу. За даними Українського центру оцінювання якості освіти значно зросла кількість учнів, які в 2020 році не з'явилися на ЗНО (табл. 1.1.)

Таблиця 1.

Випускники шкіл, які не з'явилися на ЗНО

	Українська мова		Математика		Історія України	
	2019	2020	2019	2020	2019	2020
місто	0,5	6,0	0,6	3,6	0,9	8,8
село	0,6	23,7	0,7	10,9	0,9	27,0

Також за даними цього ж Центру значно збільшилась кількість учнів, які не змогли скласти ЗНО (таблиця 1.2.)

Таблиця 1.2.

Випускники шкіл, які не подолали поріг «склав/не склав» на ЗНО

	Українська мова		Математика		Історія України	
	2019	2020	2019	2020	2019	2020
місто	4,7	4,0	7,8	7,1	5,5	9,4
село	18,3	12,2	22,4	17,3	17,2	16,5

Однак, в переважній більшості така ситуація виникла через випускників сільських шкіл. Таким чином, це свідчить про відмінність освітньої траєкторії між учнями сільських та міських шкіл.

1.3. Підходи до збереження здоров'я учасників освітнього процесу під час пандемії

Умови карантину створюють стресові умови для більшості населення, саме тому особливого значення набуває збереження здоров'я, в тому числі й емоційного. Виокремлено основні підходи до збереження здоров'я учасників освітнього процесу під час пандемії:

1. Зосередження уваги на самопочутті. Якщо в дорослих наявний тривожний стан, це також буде відображатися на дітях. Вирішенню даної проблематики сприяє налагоджений розпорядок дня, харчування, сон, рухова активність на свіжому повітрі тощо.

2. Турбота за емоційне здоров'я. Тиск через необхідність опанування нових онлайн-ресурсів, виступів, проведення значної кількості часу за комп'ютером, зіткнення з кібербулінгом та інше. Додатковим фактором є відсутність особистих контактів через карантинні обмеження, професійного спілкування

3. Раціональний розподіл навантаження. Використання правила восьми годин – вісім годин для роботи, вісім для відпочинку, вісім для сну. Додатково кожні 2 години роботи, особливо в онлайні, необхідно робити відпочинок для очей. Ефективному розподілу навантаження сприяє визначення індивідуальних періодів підвищення активності.

4. Контроль за своїм станом: фізичним, емоційним, професійним. Відповідальне ставлення до здоров'я є важливою складовою попередження вигорання особистості й погіршення фізичного стану.

Важливого значення тут набувають методи самодіагностики та саморегуляції психоемоційного стану.

6. Відновлення. Необхідно включати у режим дня діяльність, яка є особистісно значимою, сприяє відчуттю комфорту, викликає спокій,

радість. Такі відчуття сприяють відновленню життєвої енергії людини, підвищують її активність.

7. Дотримання правил психологічної безпеки. Необхідно намагатися уникати стресових ситуацій, розвивати морально-вольові якості, стійкість психоемоційної системи.

8. Не зловживати читанням новин та іншої інформації з ненадійних джерел. Особливо дане питання стосується новин щодо поширення коронавірусної хвороби.

9. Обмеження часу в соціальних мережах. Бажано змінити цей час на інші види діяльності: читання, прогулянки, творчість та ін.

10. Створення комфортного середовища для усієї родини. Розподіл активності та відпочинку для кожного.

11. Позитивне мислення. Знаходити позитивні моменти в будь-якій діяльності.

Висновки до розділу 1.

Умови сьогодення, світова пандемія та загроза поширення коронавірусної інфекції, а також необхідність забезпечення безперервності освітнього процесу обумовили необхідність впровадження дистанційного навчання.

Дистанційне навчання обумовлює організацію освітнього процесу за допомогою комп'ютерних технологій, які сприяють інтерактивному спілкуванню вчителів з учнями, а також отриманню необхідної інформації з онлайн ресурсів.

Аналіз науково-методичних джерел дозволив визначити, що деякі заклади освіти й досі стикаються з певними проблемами: недостатній досвід організації дистанційного навчання у вчителів, недостатня матеріально-технічна база, поганий доступ або відсутність Інтернету,

проблема організації самостійних занять, недостатнє володіння інструментарієм взаємодії, надмірне навантаження вчителів та інше. Додатково необхідно враховувати психоемоційний стан учасників освітнього процесу. Дана проблематика обумовлює пошук новітніх підходів до викладання в умовах дистанційного навчання.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

2.1. Характеристика самостійних занять фізичними вправами

Під час всесвітньої пандемії та карантинних обмежень дуже важливо займатись фізичними вправами особливо дітям.

Перед початком занять необхідно створити певну теоретичну базу, ознайомити з основними теоретичними відомостями.

Основними підходами до організації занять є:

- виокремлення конкретного часу на опанування теми;
- надати тему, яку учні повинні опрацювати самостійно;
- надати посилання на онлайн-ресурси;
- підготовка та проведення онлайн-уроків, під час яких бажано використовувати наочний матеріал;
- контроль за виконанням завдань;
- надання індивідуальних консультацій (відео, чат, соціальні мережі);
- використання підсумкових онлайн-тестувань.

Основними формами самостійних занять з фізичної культури є:

1. Формування теоретичних знань.
2. Ранкова гімнастика.

3. Фізичні вправи протягом дня.

Найбільш поширеною формою у дистанційному навчанні є вивчення теорії. Але такий підхід може здійснювати зайве перевантаження учнів теоретичними предметами, тоді як основне завдання фізичної культури – це підвищення рухової активності та розвиток фізичних здібностей школярів.

Ранкова гімнастика має входити в режим дня кожного школяра. До основних вправ гімнастики входять вправи на всі групи м'язів та гнучкість. Бажано виконувати вправи динамічного, а не статичного характеру. Не потрібно виконувати вправи на витривалість.

Фізичне навантаження необхідно збільшувати поступово. Кожна вправа починає виконуватись з невеликою амплітудою. Між підходами використовуються вправи на розслаблення.

Ранкова гімнастика може поєднуватись з самомасажем та загартуванням організму.

Виконання фізичних вправ протягом дня знижують загальне стомлення, підтримують працездатність. Вправи бажано використовувати між теоретичними заняттями. Сюди входять загальнорозвивальні вправи, спеціальні вправи для очей та інше.

Серед постійних занять фізичними вправами бажано поводити комплекси вправ спрямованих на розвиток фізичних здібностей школярів, зміцнення здоров'я та підвищення загальної працездатності організму. Вибір кількості занять залежить від поставленої мети.

Займатись необхідно через 2–3 години після їжі. Не бажано займатись натщесерце, після сну, пізно ввечері.

Під час організації таких занять необхідно попередньо проконсультуватися з вчителем фізичної культури стосовно навантаження, умов занять, добору засобів та ін.

Самостійні заняття проводяться за стандартною структурою: підготовча (розминка), основна й заключна частини.

В процесі організації самостійних занять вчителю фізичної культури необхідно:

- забезпечити підтримку самостійної роботи учнів;
- сформувати комплекси вправ для загального фізичного розвитку та окремих груп м'язів;
- підібрати вправи із використанням нестандартного обладнання;
- навчити учнів основам самоконтролю.

При складанні комплексів вправ вчитель обов'язково має застосовувати індивідуально-диференційний підхід з метою врахування рівня фізичного розвитку та медичної групи.

Особливу увагу вчителю необхідно приділяти підтримці мотивації та інтересу до занять фізичною культурою та спортом. Також необхідно пам'ятати, що у учнів вдома не має спеціалізованого обладнання для опанування варіативними модулями, що має враховуватись при складанні комплексів вправ. Важливим є перевірка домашніх завдань із використанням різноманітних форм та методів дистанційної освіти.

2.2. Особливості вивчення фізичної культури в процесі дистанційного навчання

В процесі нашого дослідження нами було проведено опитування дорослого населення (батьків учнів) та вчителів закладів загальної середньої освіти м. Херсона (ЗЗСО №32, ЗЗСО №16, ЗЗСО №57),

загальною кількістю 216 осіб щодо ставлення до дистанційного навчання та проблем з якими вони стикнулися. Всі опитування проводились за допомогою гугл-форм в онлайн-режимі. Відповіді на питання розподілились наступним чином:

1. «Ваше ставлення до впровадження дистанційного навчання у школах через пандемію?»

- підтримую повністю - 10,6;
- скоріше підтримую - 24,1;
- скоріше не підтримую - 28,2;
- не підтримую - 28,1;
- не знаю - 9,0.

2. «Зазначте проблеми з якими ви стикнулася під час дистанційного навчання?»

- зниження якості освіти - 27,3;
- вчителі приділяють мало уваги - 23,8;
- відсутність необхідних гаджетів або комп'ютера - 17,6;
- перевантаженість дітей домашніми завданнями й відповідно батьків - 11,1;
- низька якість інтернету - 7,8;
- складність організації навчання вдома – 6,4;
- не було проблем - 3,6;
- важко відповісти - 2,4.

В процесі визначення сутності викладання фізичної культури в умовах дистанційної освіти, було визначено, що в її процесі найбільше розвиваються наступні компетентності:

- Здоров'язбережувальна, яка проявляється у здатності школярів застосовувати свої знання у даних ситуаціях щодо збереження власного здоров'я, підвищення рухової активності та інше.

- Інформаційно-комунікаційна компетентність, проявляється як здатність використовувати інформаційні технології у вирішенні освітніх завдань.

- Комунікативна компетентність проявляється у здібностях спілкуватися різними мовами, взаємодіяти з людьми, наявністю соціальних навичок роботи;

- Міжпредметна компетентність проявляється у здібностях інтегрувати знання, уміння, навички у різні предмети.

-

Для ефективної організації дистанційного навчання особливого значення набуває інформаційна компетентність. Виокремлено основні базові етапи роботи з інтернет-ресурсом:

- пошук інформації;
- обробка інформації;
- прийняття рішення;
- оформлення отриманої інформації відповідно до вимог.

Фізична культура в закладах загальної середньої освіти викладається згідно Держстандарту базової і повної загальної середньої освіти, на основі якої побудована програма, що складається з інваріативних і варіативних модулів.

Зміст дисципліни та обрання варіативних модулів вчитель формує самостійно відповідно до умов закладу освіти, бажань учнів, кліматичних особливостей регіону, кваліфікації та ін. Оцінювання навчальних досягнень учнів може здійснюватись на основі аналізу рівня розвитку технічних навичок, фізичної підготовленості та теоретичних знань.

Переваги дистанційної освіти в контексті вивчення фізичної культури:

- підвищення рухової активності в умовах пандемії;

- урахування індивідуальних психологічних особливостей, індивідуальна освітня траєкторія навчання;
 - заняття в комфортних домашніх умовах;
 - перевірка теоретико-методичних знань;
 - формування сімейної фізичної культури, стійкої навички до самостійних занять фізичними вправами.
- Урахування результатів дистанційного навчання у підсумковій оцінці.

Основними засобами впровадження дистанційного навчання з фізичної культури є:

- засоби передачі навчального матеріалу;
- засоби інтерактивної співпраці;
- засоби консультації;
- засоби контролю.

В процесі організації дистанційного курсу вчителі можуть використовувати сайт школи, власний сайт, особистий блог тощо. Обов'язковим розділом має бути «Графік освітнього процесу» або «Календарне планування занять фізичною культурою на період карантинних обмежень». В даних розділах має бути означений перелік тем на період карантину.

Якщо вчитель використовує для роботи особистий блог, то посилання на нього має бути розміщено на сайті школи.

В структурі онлайн-ресурсу також мають бути такі складові: клас, теми, посилання на інтернет-джерела з додатковим матеріалом для вивчення, наочні матеріали до тем (відео, презентації та ін.), терміни виконання та засоби контролю, вимоги до оформлення самостійних занять, розклад онлайн-занять чи вебінарів, контактні дані вчителя.

Розглянемо особливості роботи вчителя та учня під час дистанційного навчання.

Вчитель, перш за все, має ознайомити учнів з рекомендованими онлайн-ресурсами; забезпечити наявність необхідно методичного та наочного матеріалів, опанувати інтерактивні засоби навчання та новітні підходи до нього. Всі матеріали мають відповідати програмним завданням. Також в курсі мають бути обов'язково завдання практичного характеру, що сприятимуть формуванню необхідних компетентностей, здорового способу життя та підвищать рухову активність учнів.

Учні, які є учасниками дистанційного процесу навчання, обов'язково мають мати доступ до інтернету з будь-якого зручного для них гаджету. У зручний час учень має переглянути надані методичні матеріали й опанувати рекомендовані практичні завдання. Результати виконання завдань учні надають в електронному форматі у вигляді розробок, презентацій, відеокомплексів та інших.

Виокремимо основні важливі інструменти дистанційного навчання:

1. Інтернет.
2. Веб-сайт або блог.
3. Електронна пошта.
4. Мессенджер, для ефективного спілкування учнів з вчителем та між собою.

Алгоритм реалізації дистанційного навчання:

1. Створення діючого онлайн-ресурсу (сайт, блог).
2. Наповнення ресурсу методичними матеріалами.
3. Доведення до відома учнів про існування сайту.
4. Розробка практичних та контрольних завдань (онлайн-тести, кросворд, реферат, презентація, відео та інше).
5. Контроль знань, вмінь та навичок учня.

Основними вимогами до оцінювання результатів навчання під час дистанційної освіти є:

1. Завдання мають бути спрямовані на визначення результативності самостійного навчання.
2. Завдання мають відповідати вимогам програми.
3. Завдання можуть складатися з декількох підзавдань та ін.
4. Рекомендовано робити завдання різнорівневими, щоб враховувати індивідуальні особливості учнів та їх інтересів.
5. Варіювання кількості завдань, в залежності від індивідуальних особливостей учнів та їх інтересів.
6. Наявність вибору.

При оцінюванні теоретичних знань школярів бажано також використовувати онлайн-тестування, яке можна розробити на платформах «EasyTest», Google Class, «На урок» та ін.

Розглянемо основні етапи роботи з «EasyTest»:

1. Створення групи з даними школярів (на деяких платформах це робиться автоматично при реєстрації).
2. Створення тем і підтем.
3. Розробка та додавання питань.
4. Створення тестів.
5. Отримання звітів.

В процесі дослідження нами були визначені основні сервіси, за допомогою яких можна здійснювати дистанційне навчання:

1. LMS (Learning management system) - Moodle, який можна налаштувати на вебсервісі <https://www.gnomio.com/>.
2. Google Classroom (<https://classroom.google.com/>). Додатково, можна користуватися додатковими ресурсами гугл, такими як диск, презентації, блоггер, документи та інше.

Додатковими електронними сервісами для створення контенту є:

1. <https://learningapps.org/> – різноманітні інтерактивні вправи.
2. <https://pidruchnyk.com.ua/> – електронні версії підручників.
3. <https://naurok.com.ua/> – для вчителів та учнів.
4. <https://prometheus.org.ua> – для вчителів та учнів.
5. <https://www.ed-era.com> – для вчителів та учнів.
6. <https://ilearn.org.ua/> – дистанційна освіта від «Освіторії».

Основними онлайн-платформами для розміщення завдань та спілкування з учнями є:

1. Google Classroom – сервіс для організації освітньої роботи, проведення тестів, коментарії, здійснення зворонього зв'язку.
2. Viber, WhatsApp, Telegram, Instagram, Facebook – месенджер для спілкування.
3. YouTube, Google Drive –платформи для розміщення відео.
4. Zoom, Skype, Google meet - відеочати для проведення дистанційних занять в реальному часі.

Серед основних видів домашньої роботи та оцінювання завдань з фізичної культури ми виокремили наступні:

- Інтерактивні завдання – флеш-картки, кросворди.
- Практичні завдання – комплекси фізичних вправ.
- Робота в Zoom – робота у відеочаті у «прямому ефірі».
- Відповідь на теоретичні запитання, робота в групах, проходження тестів.
- Челленджі, танцювальні завдання, використання фітнес-технологій та інших видів рухової активності.

Висновки до розділу 2.

Особливості організації дистанційної освіти залежить від адміністрації закладу загальної середньої освіти, вчителя фізичної культури, матеріально-технічних можливостей учасників освітнього процесу, творчого підходу, опанування інтерактивними засобами навчання та бажання вчитися й вчити.

ВИСНОВКИ

1. Світова пандемія COVID-19 призвела до того, що усі заклади освіти весною 2020 р. перейшли дистанційне навчання, серед основних завдань якого виділяють - забезпечення реалізації прав кожної людини на здобуття освіти незалежно від статі, національності, релігійності, соціального стану, місця проживання, стану здоров'я та інше.

Серед основних технологій дистанційного навчання виокремлюють: мережна технологія; кейс-технологія; ТВ-технологія.

Серед основних проблем реалізації дистанційної освіти виокремлено: недостатній досвід організації дистанційного навчання у вчителів, недостатня матеріально-технічна база, поганий доступ або відсутність Інтернету, проблема організації самостійних занять, недостатнє володіння інструментарієм взаємодії, надмірне навантаження вчителів та інше.

2. Основними формами самостійних занять з фізичної культури є: теоретичні заняття, ранкова гімнастика, фізичні вправи протягом дня.

Основними підходами до організації занять є: виокремлення конкретного часу на опанування теми; надати тему, яку учні повинні опрацювати самостійно; надати посилання на онлайн-ресурси; підготовка та проведення онлайн-уроків, під час яких бажано використовувати наочний матеріал; контроль за виконанням завдань; надання індивідуальних консультацій (відео, чат, соціальні мережі); використання підсумкових онлайн-тестувань.

В процесі організації самостійних занять вчителю фізичної культури необхідно: забезпечити підтримку самостійної роботи учнів; сформувати комплекси вправ для загального фізичного розвитку та окремих груп м'язів;

- підібрати вправи із використанням нестандартного обладнання; навчити учнів основам самоконтролю.

3. В процесі нашого дослідження нами було проведено опитування. Відповіді щодо ставлення до впровадження дистанційного навчання у школах через пандемію розподілились наступним чином: підтримую повністю - 10,6%; скоріше підтримую - 24,1%; скоріше не підтримую - 28,2%; не підтримую - 28,1%; не знаю - 9,0%. Щодо проблем, з якими стикнулася під час дистанційного навчання, було визначено: зниження якості освіти - 27,3%; вчителі приділяють мало уваги - 23,8%; відсутність необхідних гаджетів або комп'ютера - 17,6% та інше.

Основними засобами впровадження дистанційного навчання з фізичної культури є: засоби передачі навчального матеріалу, інтерактивної співпраці, консультації; контролю.

Інструментами дистанційного навчання фізичній культурі є: Інтернет, веб-сайт або блог, електронна пошта, месенджер.

Розроблено алгоритм реалізації дистанційного навчання: створення діючого онлайн-ресурсу (сайт, блог), наповнення ресурсу методичними матеріалами, доведення до відома учнів про існування сайту, розробка практичних та контрольних завдань, контроль знань, вмінь та навичок учня.

Серед основних онлайн-платформ для розміщення завдань та спілкування з учнями виокремлено: Google Classroom, Viber, WhatsApp, Telegram, Instagram, Facebook, YouTube, Google Drive, Zoom, Skype, Google meet.

Серед основних видів домашньої роботи та оцінювання завдань з фізичної культури виокремлено наступні: інтерактивні завдання, практичні завдання, робота в Zoom, відповідь на теоретичні запитання, робота в групах, проходження тестів, челленджі, танцювальні завдання, використання фітнес-технологій та інших видів рухової активності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонов В. М. Дистанційне навчання: підручник. Херсон: Видавничий центр «ШтрихТ», 2011. 160 с.
2. Биков В. Ю., Кухаренко В. М., Богачков Ю. М. Технологія створення дистанційного курсу: навч. посіб. К.: Міленіум, 2008. 324 с. URL: http://dl.kharkiv.edu/file.php/1/Kuharenko_PDF.pdf
3. Варзар Т. Дистанційна освіта в сучасній освітній діяльності. *Українознавство*, 2005. № 1. С. 116–119.
4. Вишнівський В.В., Гніденко М.П., Гайдур Г.І., Ільїн О.О. Організація дистанційного навчання. Створення електронних навчальних курсів та електронних тестів: навч.посіб. К.: ДУТ, 2014. 140 с. URL: http://www.dut.edu.ua/uploads/l_786_40131752.pdf.
5. Дистанційне навчання як сучасна освітня технологія: матеріали міжвузівського вебінару (м. Вінниця, 31 березня 2017 р.) / відп. ред. Л.Б. Ліщинська. Вінниця : ВТЕІ КНТЕУ, 2017. 102 с.
6. Дистанційне навчання: Тренінг з організації дистанційного навчання на платформі WebCT. URL:<http://www.users.kharkiv.com>.
7. Жевакіна Н. В. Технологія дистанційного навчання: сутність та особливості. *Вісник Луганського держ. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка*, 2003. №4. С. 68-73.
8. Завалевський Ю., Гавриш І., Пугач А. Тренди сучасної середньої освіти: цивілізаційний і національний контекст. *Рідна школа*, 2016. №4. С. 3
9. Комп'ютерні системи контролю знань у дистанційному навчанні. *Вісник Академії дистанційної освіти*, 2004. № 2. С. 68–71.
10. Кухаренко В. М., Березенська С. М., Бугайчук К. Л., Олійник Н. Ю., Олійник Т. О., Рибалко О. В., Сиротенко Н. Г.,

Столяревська А. Л. Теорія та практика змішаного навчання : монографія. Харків: «Міськдрук», НТУ «ХП», 2016. 284 с.

11. На допомогу вчителю фізичної культури під час організації дистанційного навчання. URL: <https://hoippo.km.ua/wp-content/uploads/Дистанційне-навчання-з-фізичної-культури.pdf>

12. Навчально-методичний комплекс підготовки організаторів дистанційного навчання для системи післядипломної освіти / за заг. ред. В.В. Олійника. К.: Міленіум, 2003. 69 с.

13. Офіційний сайт системи Moodle. URL: <http://moodle.com/https://moodle.org/>

14. Положення про дистанційне навчання. Затверджене наказом МОН України №466 від 25.04.2013. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13>.

15. Принципи створення цифрових навчальних матеріалів. Чек-лист для вчителів від Марини Курвітц. URL: <http://kurvitstudio.com/lori.pdf>.

16. Розробки дистанційного курсу: навч. посіб. / За ред. В. Ю. Бикова, В. М. Кухаренка. К.: Міленіум, 2008. 324 с.

17. Сисоєва С. О. Методологічні проблеми дистанційного навчання *Вісник Академії дистанційної освіти*, 2004. №2. С. 21– 28.

18. Система дистанційної освіти та перевірки знань: сервер інформ. технологій каф. фундамент. дисциплін АПБУ. URL: <http://www.fdarbu.narod.ru>.

19. Таланчук П. М., Шевцов А. Г., Бажан В. Т., Генба В. М. Створення дидактичних матеріалів з дистанційної форми навчання: інформ.-метод. зб. К.: Ун-т "Україна", 2001. 48 с.

20. Таналіс М. Дидактичний контекст дистанційного навчання *Вісник Академії дистанційної освіти*, 2004. № 2. С. 51–57

21. Шабанов А. Г. Формы, методы и средства в дистанционном обучении. *Инновации в образовании*, 2005. № 2. С. 102–116.

22. Шукевич Б. Шляхи поповнення терміносистеми з дистанційного навчання. *Українська термінологія і сучасність*: зб. наук. праць. К.: КНЕУ, 2005. Вип 6. С. 437-440.

ДОДАТКИ

Додаток А

Онлайн-ресурси для допомоги у дистанційному навчанні

Ресурси для створення ментальних мап

<https://www.mindomo.com>

<https://www.mindmeister.com>

<https://coggle.it>

Ресурси зі створення презентацій

<https://www.canva.com>

<https://prezi.com>

<https://www.beautiful.ai>

Ресурси зі створення текстів, завдань, інформаційні ресурси

<https://www.classtime.com/uk/>

<https://kahoot.com>

<https://quizlet.com>

<https://learningapps.org>

<https://study-smile.com>

<https://naurok.com.ua>