

Distance Learning of Physical Education as a Component of the System of Modern Education within the Framework of the "New Ukrainian School" Reform

Olena Voichun,

Senior Lecturer, Department of Physical Culture and Sports,

Candidate of Pedagogical Sciences

V.O. Sukhomlynskyi National University of Mykolaiv, Ukraine

Vira Molotynnikova,

Lecturer, Department of Physical Culture and Sports,

V.O. Sukhomlynskyi National University of Mykolaiv, Ukraine

Abstract

The article deals with the features of the formation of key competencies of the educational reform "New Ukrainian School" in the process of distance learning of physical culture. The ways of realization of each key competence during the lesson of physical training and other forms of physical education are described. The attention is focused on educational resources, with the help of which it is possible to introduce any competence into the practice of secondary education institutions at the present stage.

Distance learning in the modern sense has been formed relatively recently and, therefore, it focuses on the advanced methodological experience accumulated by various educational institutions of the world space, on the use of the latest and operational pedagogical technologies to meet demands of modern education and social security. Certainly, the definition of 'distance learning' is characterized by a pluralism of definitions, which indicates a wide range of approaches to its interpretation.

Key words: physical culture, physical education, distance learning, New Ukrainian School, competence, innovative education, information and communication technologies.

Постановка проблеми. Нова українська школа – це ключова реформа Міністерства освіти і науки України, яка зупинить негативні тенденції та перетворить українську школу на важіль соціальної рівності та згуртованості, економічного розвитку і конкурентоспроможності України. Національна політика у сфері реформування загальної середньої освіти визначає напрямки розвитку Нової української школи. Як соціалізована система вона актуалізує процес цілеспрямованого формування ціннісної орієнтації учнів на освіту як життєву цінність.

Реформа змінює цілі та основні завдання початкової і загальної середньої освіти відповідно до сучасних парадигм освіти і світових тенденцій у розвитку систем освіти. Уроки фізичної культури не повною мірою задовольняють потреби дітей в необхідній

кількості локомоцій. Тому вчені активно досліджують шляхи вдосконалення фізичного виховання в навчальних закладах.

У контексті реалізації освітніх реформ неодмінним є створення новітньої форми навчання, яка б відповідала запитам та потребам, що виставляються до інноваційної освіти, і гарантувала б оперативну виконання фундаментальних освітніх програм. Таким побажанням найбільше окликається дистанційне навчання, метою розвитку якого є консолідування прерогатив застосування новочасних технологій дистанційного навчання, основаних на застосуванні Internet-технологій, модерного мультимедійного устаткування та традиційної національної освіти.

Сучасна епідеміологічна ситуація в світі і в нашій країні внесла певні зміни в систему освіти - навчальні заклади змушені перейти на дистанційне навчання.

На сьогоднішній день це найактуальніша тема, для всіх хто пов'язаний з освітньою діяльністю. Практично для всіх вчителів, система дистанційного навчання стала в новинку. Довелося вчитися за новою схемою викладати, шукати нові підходи і зовсім інакше налагоджувати контакт з дітьми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз останніх досліджень і публікацій, присвячених умовам реалізації Концепції «Нова українська школа» в галузі фізичної культури дає підстави стверджувати, що педагогічна спільнота знаходиться в творчому пошуку (Вітюк В.В. [1], Дрозд О.А. [3], Пеньковець Д. В. [8] та ін.), але нині гуманітарна складова освіти недостатньо висвітлена в працях, чітко не сформульовані основні принципи та закономірності, на яких повинна будуватись науково-методична база педагогічної освіти в сфері фізичної культури. Теоретико-практичні аспекти дистанційного навчання ґрунтовно були проаналізовані в працях і зарубіжних, і вітчизняних вчених, серед них: Бикова В. Ю., Ващенко В. Ю., Колос К. Р., Дядичева В. В., Куклева В. О.,

Мета статті – окреслити особливості формування ключових компетентностей освітньої реформи «Нова українська школа» у процесі дистанційного навчання фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні в умовах реформування середньої освіти «Нова українська школа» традиційно залишається стратегічним пріоритетом на державному рівні збереження здоров'я населення. Результат освіти в галузі фізичної

культури досягається поетапним шляхом вирішення освітніх, соціальних, виховних, оздоровчих і розвивальних завдань. Зміст освіти в цій галузі базується на формуванні компетентностей, потрібних для успішної самореалізації в суспільстві, відображає соціальний досвід матеріальних і духовних цінностей, створених людиною в процесі суспільно-історичної практики.

Сучасний процес навчання з фізичного виховання повинен бути направлений на формування ключових компетентностей, описаних у концепції Нової української школи. Розглянемо зміст кожної компетентності, що внесені до Стандарту освіти Нової української школи та можливість їх реалізації у процесі навчання фізичної культури.

Вільне володіння державною мовою: у фізичному вихованні може бути реалізована через уміння правильно використовувати термінологічний апарат з фізичного виховання під час виконання стройових команд, спілкування в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, розв'язання конфліктних ситуацій, які можуть виникати в ігрових видах спорту, а також під час проведення рухливих ігор та естафет [7; 10].

Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами: у фізичному вихованні формується за допомогою вміння спілкуватися рідною та іноземними мовами про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини; писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення; шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини [3; 7; 10].

Математична компетентність під час уроку фізичної культури можна сформулювати, використовуючи математичні методи під час занять фізичною культурою, а саме: при проведенні естафет добирати такі завдання, які би давали можливість здійснювати математичні підрахунки, приклади на віднімання, додавання, множення чи ділення. Під час проведення двобічних спортивних ігор вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, а також розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо [3; 7; 10].

При формуванні *компетентностей у галузі природничих наук, техніки і технологій* варто зробити акцент на проведенні фізкультурно-оздоровчих занять в умовах природного середовища; використанні сил природи в процесі занять із фізичної культури; вмінні організовувати та здійснювати туристичні мандрівки [3; 7; 10].

Екологічна компетентність: основна мета цієї компетентності у фізичному вихованні полягає в тому, щоб під час виконання фізичних вправ в умовах природного середовища школярів знали, розрізняли та уникали біотичних та абіотичних небезпек; дотримувалися правил безпеки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання [3; 7; 10].

Інноваційність: основна мета впровадження цієї ключової компетентності у фізичному вихованні це вміння застосовувати інноваційно-оздоровчі технології для покращення фізичного стану; розвивати варіанти ідеї та можливості створення нових оздоровчих технологій, досліджувати та експериментувати з інноваційними підходами у фізичному вихованні [7; 10].

Інформаційно-комунікативна компетентність у фізичному вихованні полягає в тому, щоб сформувати в школярів вміння використовувати цифрові пристрої для отримання інформації на спортивну тематику та комунікацію між собою; для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ; оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності [7; 10].

Навчання впродовж життя: реалізація цієї ключової компетентності є надзвичайно важливою у фізичному вихованні школярів, оскільки дає можливість учням розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб [7].

Громадянські та соціальні компетентності у фізичному вихованні варто реалізовувати через виховання організаторських здібностей школярів. Рекомендуємо формувати здатність учнів до організації гри чи іншого виду командної рухової діяльності; до спілкування в різних ситуаціях на засадах поваги та товариськості; дотримання правил чесної гри: поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою [7; 10].

Культурна компетентність у фізичному вихованні має бути спрямована на вміння виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; на формування та удосконалення культури рухів; дотримання мовленнєвого етикету; усвідомлення

можливостей національного самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт [7].

Підприємливість та фінансова грамотність: у фізичному вихованні цю ключову компетентність варто розглядати та формувати через призму розвитку організаційних, лідерських якостей, таких як: уміння боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку; контролювати свої емоції; організовувати свій час і мобілізувати ресурси; оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності; реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях; вміння працювати в команді [7].

Дистанційне навчання - тип навчання, заснований на освітній взаємодії, реалізується за допомогою комп'ютерів, телекомунікаційних технологій та ресурсів мережі Інтернет. Для дистанційного навчання характерні всі властиві навчальному процесу компоненти системи навчання: зміст, цілі, організаційні форми, засоби навчання, система контролю і оцінки результатів, дослідницька і самостійна робота. [5].

Сучасна освіта передбачає дистанційні форми навчання, але необхідно враховувати специфіку предметів, а фізична культура вимагає певного підходу, на відміну від інших навчальних предметів, тут неможливо обмежитися заочним виконанням тестових завдань. В умовах карантину та домашньої самоізоляції, в умовах вимушеного обмеження фізичної активності рухова активність є найбільш актуальною.

Як показує практика, можливість змагатися з великою кількістю однолітків, участь в дистанційних проектах, конкурсах, олімпіадах істотно зміцнює мотиваційну основу навчального процесу, підвищує активність учнів в освоєнні знань, умінь і навичок. Крім того, нові інформаційні технології, пов'язані, перш за все, з використанням комп'ютерів, таких популярних зараз серед підлітків, здатні робити істотний вплив на їх психофізичні і навіть світоглядні якості.

Перевага дистанційних форм освітньої діяльності перед традиційними очними полягає в оперативності, можливості швидкого і ефективного самореалізування, в індивідуалізації процесу навчання, оскільки від самих учнів багато в чому залежить спрямованість, вибір засобів і форм навчання, а також темп освоєння знань, умінь і навичок. Крім цього використання дистанційних форм сприяє подоланню бар'єрів у просторі і часі, підвищує демократичність навчання, роблячи доступною новітню інформацію і консультації висококваліфікованих фахівців незалежно від матеріальної

забезпеченості і місця проживання студентів. В процесі діяльності формується особистий досвід, який становить, можливо, найбільш міцну основу освіти [5].

Фізична культура із застосуванням електронного навчання і дистанційних освітніх технологій кожним вчителем фізкультури здійснюється індивідуально, керуючись методичними рекомендаціями щодо реалізації основних освітніх програм, технічних умов (швидкість доступу в Інтернет, наявність обладнання, відеокамери, оснащеність домашнього робочого місця вчителя і учня, наявність необхідних програм, доступність платформ), а також рекомендацій самої освітньої організації.

Дистанційне навчання в самому розпалі, і багатьом цікаво, як проходять заняття з фізичної культури при такій формі навчання.

Основними інструментами для організації взаємодії педагогів і учнів у дистанційному режимі є персональні комп'ютери, планшети, мобільні телефони з виходом в Інтернет.

У цих умовах педагог:

- створює відповідні освітні програми навчального предмета, доступні для студентів ресурси (тексти, презентації, відеоролики, посилання) і завдання;
- організовує розсилку ресурсів і завдань по електронній пошті або за допомогою месенджерів (Viber, WhatsApp та ін.), встановлює терміни їх виконання;
- оцінює результати виконання завдань, у вигляді текстових або відео звіту; виставляється відмітка;

Цілі використання інформаційних технологій на уроці:

- зробити урок сучасним (з точки зору використання технічних засобів);
- наблизити урок до світосприйняття учня, так як він більше дивиться і слухає, вважає за краще використовувати інформацію, здобуту за допомогою технічних засобів;
- встановити відносини взаєморозуміння;
- використання інформаційних технологій допомагає педагогу підвищувати мотивацію навчання і призводить до цілого ряду позитивних наслідків;
- збуджує жвавий інтерес до предмету;
- розширює загальний кругозір;
- зростає рівень використання наочності на уроці;
- підвищується продуктивність праці вчителя та учня.

Заняття з фізкультури нікуди не пропали, їх не скасували, і завдання з цього предмету не обмежуються. У нашій системі освіти всі навчальні дисципліни рівні і фізкультура - не менш важлива, ніж, наприклад, теорія музики, сольфеджіо, хімія або математика [1].

На сьогоднішній день ми, як викладачі фізичної культури університету використовуємо програму «Zoom» і систему дистанційного навчання на базі Moodle. Використовуємо інформаційно-комунікативні технології у вивченні кожної теми програми з фізичної культури. Метою даних впроваджень є становлення зорового образу досліджуваних рухових дій і закріплення асоціативного мислення.

В ході дистанційного навчання на заняттях з фізичної культури можна виділити кілька етапів освоєння учнями спортивно-комп'ютерних умінь і навичок.

I етап - візуальний - передбачає перегляд техніки рухових дій великих спортсменів, цілісної рухової дії з елементів.

Ці вправи сприяють розвитку абстрактного, образного мислення. Учні отримують можливість скласти цілісні рухові дії з окремих елементів, успішно переносити теоретичні знання, щодо виконання вправ, на практику.

II етап - технічний - передбачає використання відеоапаратури (камер, фотоапаратів) для зйомки рухової дії, а потім її вивчення і обробку подетально [5].

Почавши роботу дистанційно, налагодивши уроки по засобам конференції, замінивши вправи під умови виконання їх в домашніх умовах, приймаючи домашнє завдання, через відео, введення більшої кількості теоретичних завдань з'ясувалося: у процесі дистанційного навчання більшу частину матеріалу учень освоює самостійно. Що привчає до самостійності і дисципліни.

При вивченні нового матеріалу вчитель координує, направляє, організовує навчальний процес і керує ним, а сам матеріал «пояснює» замість нього комп'ютер. За допомогою відеозапису, звуку і тексту студент отримує уявлення про досліджувану рухову дію, вчиться моделювати послідовність рухів, виявляє помилки.

Вчитель за допомогою програми «Zoom» або відеозапису показує, як виконувати ті чи інші вправи, а учні вдома вчать правильно виконувати ці вправи і роблять відео звіт.

Багатьом здається це несерйозним, але це тільки на перший погляд. Наші учні проводять сидячи за комп'ютером по 8-10 годин на день. Одиниці з них роблять зарядку або будь-які інші вправи, що шкодить їх фізичному здоров'ю. А такий підхід до занять фізкультури вдома змушує учнів більше рухатися.

В якості домашнього завдання кожен учень отримує набір елементів рухової дії (загальні розвиваючі вправи, стрибки, присідання і т. п.), з яких він повинен скласти цілі спортивні комплекси на основі пройденого матеріалу.

Формами контролю занять з фізичної культури в дистанційному режимі є відзняте відео з вправами, презентації з вивченого матеріалу, реферати, тестові завдання, а формою самоконтролю виступають оцінки з предмету.

Потрібно нагадати, що пріоритетними вправами є гімнастичні вправи, необхідні для виконання нормативів: нахили вперед, піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, присідання.

Практика показує, що всі учні виконують домашнє завдання, висилають на вказану адресу викладача, або в Google-клас, Meet, Google Classroom та ін. і він виставляє оцінки [2].

Для ранкової гімнастики рекомендую комплекси суглобової гімнастики, вправ для профілактики плоскостопості та формування правильної постави.

Для фізкультхвилинок і фізкультпауз рекомендую комплекси вправ для м'язів очей, танцювальні вправи.

Для динамічних пауз - ігри малої інтенсивності, комплекс вправ аеробіки, вправи з тенісними м'ячами для розвитку координаційних здібностей, імітаційні вправи для відпрацювання правильної техніки рухових дій.

Теоретичні заняття - подкасти або відеоролики з коротким тестуванням в кінці.

Рекомендований інвентар:

1. Домашнє начиння: рушник, книги, чашка з водою, рюкзак з книгами, стілець, диван, швабра, пляшка з водою (1–5 л), подушка (диванна) і т.п.

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

Висновки та перспективи досліджень. Провідною метою кожної освітньої реформи, в тому числі нинішньої, є підвищення якості освіти. Відповідно концепції НУШ, метою фізичного виховання є не тільки розвиток фізичних якостей, а й різнобічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка усвідомлює себе громадянином України, здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, трудової діяльності та громадянської активності. Кожну ключову компетентність освітньої реформи «Нова українська школа» можна і необхідно впровадити в практику фізичного виховання школярів як в урочній так і позаурочній формах. Вважаємо, що шкільна дисципліна «Фізична культура» може стати дієвим засобом різнобічного розвитку особистості учня, формування в дитини ключових компетентностей, а освітній процес з фізичного виховання повинен бути побудований таким чином, щоб дитина опинялася у ситуаціях, які сприяють їх формуванню.

Незважаючи на те, що дистанційне навчання тільки закріплюється в сучасній освіті, воно по праву, стає частиною майбутнього сучасної освіти багато в чому допомагаючи учням реалізовувати себе не тільки в спорті, але і в житті.

Як би там не було дистанційне навчання не може замінити, стандартних уроків з фізичної культури. Де учень отримує велике фізичне навантаження, яка несе на собі здоров'язберігаючий фактор, підвищення фізичних якостей і умінь, соціальну сторону уроку і багато іншого. Але як тимчасовий захід - може навчити нас новому і з великим успіхом виховати ті якості, які при звичайному навчальному процесі піддаються гірше. Головне правильно скористатися даною ситуацією!

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розроблені вимог до особистості вчителя фізичної культури як визначального фактору формування загальної культури здобувачів освіти під час дистанційного навчання.

References

1. Vitiuk V.V. Willingness of teachers to change in the context of the implementation of the Concept "New Ukrainian School". *Pedagogical search*. 2017. № 2 (94). С.3-6.
2. Danysko O.V. Educational opportunities of the Google Classroom virtual room. Resource-oriented learning in "3D": accessibility, dialogue, dynamics. 2018. URL: <https://rbl3d.ukraine7.com/t95-topic> (date of appeal: 06.02.2022).

3. Drozd O.A. Implementation of new technologies in physical education lessons, taking into account the requirements of the Concept of the New Ukrainian School. URL: http://oxanadrozd.blogspot.com/p/blog-page_16.html (date of appeal: 06.12.2021).
4. Concept 'New School. The Space of Educational Opportunities'. 40 c. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016> (date of appeal: 06.12.2021).
5. Kukhareno V.M., Bondarenko V.V. (ed.) Emergency distance learning in Ukraine: Monograph. Kharkiv:.. Published by ME "City Printing House", 2020. 409c. URL: https://duan.edu.ua/images/News/UA/Departments/Management/2020/monograph_ekstr_dyst_navch.pdf (date of appeal: 06.02.2022).
6. New Concept of Ukrainian school / L. Hrynevych, O. Elkin, S. Kalashnikova, I. Kobernyk, V. Kovtunets etc./ edited by M. Hryshchenko. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>. (date of appeal: 06.12.2021).
7. New Ukrainian school: basics of the Education Standard. Lviv, 2016. 64 c.
8. Penkovets D. V. Components of professional competence in future physical education teachers. *Bulletin of T.H. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University*. Vol. 125 / T.H. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University; editor-in-chief O. M. Nosko. Chernihiv: T.H. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University 2016. 418 c.
9. Establishment of working groups to develop curricula for the New Ukrainian School: Order of the Ministry of Education and Science from 08/16/2017 № 1182.
10. Physical education at school: curriculum for 1-4 classes of secondary education institutions. K: Litera Ltd 2018. 368 c.

Translation of the References to the Author`s Language

Список використаних джерел

1. Вітюк В.В. Готовність педагогів до змін в умовах реалізації Концепції «Нова українська школа». *Педагогічний пошук*. 2017. № 2 (94). С.3-6.
2. Даниско О.В. Освітні можливості віртуальної кімнати Google Classroom. Ресурсно - орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка. 2018. URL: <https://rbl3d.ukraine7.com/t95-topic> (дата звернення: 06.02.2022).
3. Дрозд О.А. Впровадження новітніх технологій на уроках фізичної культури з урахуванням вимог Концепції Нової української школи. URL: http://oxanadrozd.blogspot.com/p/blog-page_16.html (дата звернення: 06.12.2021).

4. Концепція «Нова школа. Простір освітніх можливостей». 40 с. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016> (дата звернення: 06.12.2021).

5. Кухаренко В.М., Бондаренко В.В. (ред.) Екстрене дистанційне навчання в Україні: Монографія. Харків: Вид-во КП «Міська друкарня», 2020. 409с. URL: https://duan.edu.ua/images/News/UA/Departments/Management/2020/monograph_ekstr_dyst_navch.pdf (дата звернення: 06.02.2022).

6. Нова Концепція української школи / Л. Гриневич, О. Елькін, С. Калашнікова, І. Коберник, В. Ковтунець та ін./за заг. ред. М. Грищенко. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>. (дата звернення: 06.12.2021).

7. Нова українська школа: основи Стандарту освіти. Львів, 2016. 64 с.

8. Пеньковець Д. В. Компоненти професійної компетенції у майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип. 125 / Чернігів. нац. пед. ун-т ім.Т. Г. Шевченка; голов. ред. О. М. Носко. Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2016. 418 с.

9. Про створення робочих груп із розроблення навчальних програм для Нової української школи : наказ МОНУ від 16.08.2017 р. № 1182.

10. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1–4 класів загальноосвіт. навч. закладів. К : Літера ЛТД, 2018. 368 с.