

ВИКЛИКИ НОВОГО ЧАСУ: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Горда К. А.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Момот О. О. – доктор педагогічних наук,
Професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка

На сучасному етапі суцільного поступального руху постінформаційного суспільства гостро постає проблема духовного й інтелектуального розвитку школярів та молоді, але поряд із цими компонентами здоров'я не можна залишати поза увагою його фізичну складову. Реалії сьогодення змушують нас приймати виклик часу: наразі тисячі дітей перебувають у стресових ситуаціях, мають завищений рівень тривожності та страху, втрачають зв'язок із реальністю і контроль над власним життям, ведуть малорухливий спосіб життя, що впливає на стан здоров'я. Усе це в комплексі ставить перед вчителем фізичної культури завдання знаходити дієві шляхи у вирішенні складних питань дистанційного навчання. Вимушене дистанційне навчання стало викликом для всіх учасників освітнього процесу: вчителів, учнів та батьків [2].

Дистанційна освіта – це можливість навчатися та отримувати необхідні знання віддалено від навчального закладу в будь-який зручний час [1]. Сьогодні дистанційне навчання набирає все більшої популярності, адже можна отримати знання, навички, навіть вищу освіту не виходячи з дому. Така форма навчання має безліч переваг: не витрачається час на дорогу до місця навчання, гнучкий графік, навички використання digital інструментів, асинхронне спілкування, що дає можливість мати цілодобовий доступ до матеріалів. Попри всі переваги «дистанційки», суттєвих недоліків теж вистачає: обмеження людини в «живому» спілкуванні, звичному для себе способі життя, відсутність емоційного контакту, робочої атмосфери, побутова одноманітність, та найвагомішою проблемою, на нашу думку, є обмеження рухової активності. Організм дитини найбільше

потерпає від цього, адже він потребує постійної динаміки, свіжого повітря, сонячного світла. Питання збереження та зміцнення здоров'я дитини належить до стратегічних завдань суспільства, адже виховання життєздатної, щасливої особистості, яка здатна практично вирішувати життєві проблеми, раціонально мислити, мати активну громадянську позицію, неможливе без створення здорового освітнього середовища, використання інноваційних підходів та методик фізичного виховання.

Здоров'я дитини – це стан її повного фізичного, духовного, соціального благополуччя [3, с. 7]. Сьогодні сучасна школа ставить собі за мету розвиток всебічно розвинених особистостей, які однаковою мірою будуть добре проявляти себе в різних сферах діяльності. Перед нами постає логічне питання: чи можемо ми з упевненістю твердити, що наші учні будуть однаковою мірою добре розв'язувати задачі, писати твори чи рівномірно бігати 1 000 м? Безумовно, це неможливо. Адже діти не можуть мати однакові здібності, а головне завдання школи, на нашу думку, розвивати природні можливості дітей. Фізична культура сьогодні покликана розвивати природні здібності дитини, розширювати функціональні можливості організму, формувати розуміння того, що фізичні вправи є однією з найважливіших умов здорового способу життя.

Однією з ключових компетентностей НУШ є *інноваційність*, що передбачає відкритість до нових ідей, ініціювання змін у близькому середовищі, (клас, школа, громада), формування знань, умінь, ставлень [3, с. 11]. Сьогоднішні реалії змушують освітян змінюватися, тому що дистанційне навчання є не просто вимушеним короткотривалим заходом, – воно міцно закріпилося у нашому житті. Фізична культура в школі – спосіб самовираження, соціальної взаємодії, самовдосконалення. Під час уроків діти опановують типові види спортивних вправ та основи техніки, досягають вищого рівня розвитку рухових якостей. Дистанційне навчання для вчителів фізичної культури є справжнім викликом, адже знижується рівень рухової активності дітей, втрачається мотивація до самовдосконалення. Інноваційний підхід до уроків – ключ до розв'язання найважливішої проблеми навчання онлайн: відсутності фізичних навантажень.

Сьогодні існує безліч можливостей для вчителів організувати якісний, змістовний та цікавий урок:

- Всеукраїнський проєкт «Junior Z» для вчителів фізичної культури «Онлайн-уроки з Junior Z»;
- Міністерством цифрової трансформації відзнято для школярів освітній серіал із фізичної культури, що складається з 12 відеоуроків по 3-6 хвилин;
- Всеукраїнська школа онлайн (ВШО) створила цикл танцювальних руханок, у яких брали активну участь зірки українського шоу-бізнесу та спорту;
- спільний проєкт Міністерства цифрової трансформації України, Фонду Ріната Ахметова та ФК «Шахтар»: діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту;
- фізичні вправи для школярів і студентів від українських спортсменів: Анжеліки Терлюгаї; Олександра Усика; Євгена Коноплянки; Катаріни Завацької (офіційні сторінки спортсменів на платформі Facebook);
- телеграм-канал Анни Різатдінової, бронзової призерки ОІ, за допомогою якого можна тренуватися юним гімнасткам;
- проєкт Junior разом із Фондом ООН: серія простих Fun up зарядок, що проводять зіркові тренери – популярні телеведучі, блогери, спортсмени, музиканти.

Попри значну кількість відеороликів, матеріалів, ідей, учителю варто пам'ятати: він є головним мотиватором для своїх учнів! Саме особистість педагога має надихати учнів займатися фізичною активністю щодня, тому він повинен своїм прикладом доводити те, що спорт – це життєва норма, необхідність, яка є ключем до здорового, щасливого життя. Під час дистанційного навчання вчитель може залучати дітей до цікавих домашніх тренувань із нестандартним інвентарем; рухатися разом із ними під сучасну танцювальну музику; разом із учнями вигадувати цікавий челендж (наприклад, пробігати щодня протягом місяця 5 км); залучатися до ранкової гімнастики – ритуалу, без якого не може починатися активний день. Для додаткової мотивації вчитель може використовувати приклади українських олімпійців, спортсменів, які досягли неймовірних успіхів на світовій арені. Всі ці заходи покликані заохотити школярів займатися руховою активністю, формувати змістовне дозвілля, популяризувати здоровий спосіб життя. Спорт виховує почуття гордості за власні досягнення, почуття

відповідальності за команду, тому слідуємо олімпійському гаслу: «Швидше! Вище! Сильніше!»

Таким чином, уроки фізичної культури в дистанційному форматі можуть проходити в цікавій, незвичній формі, за допомогою інноваційних прийомів та методів навчання. Головне завдання вчителя: виховувати у дітей розуміння значущості занять фізичними вправами як важливим засобом зміцнення здоров'я, самовираження, соціальної взаємодії.

Література:

1. Дистанційна освіта [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distancijna-osvita>
2. Лист Міністерства освіти і науки України від 22.09.2021 № 1/9-482 «Щодо методичних рекомендацій про викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.schoollife.org.ua/shhodo-metodychnyh-rekomendatsij-pro-vykladannya-navchalnyh-predmetiv-u-zakladah-zagalnoyi-serednoyi-osvity-u-2021-2022-navchalnomu-rotsi/>
3. Навчально-методичний посібник «Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закл. заг. сер. освіти» / Боляк А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Боляк Н. Л. Київ : Видавничий дім «Основа», 2021. 159 с.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ (З ДОСВІДУ РОБОТИ)

Губаренко Ю. О.

*вчитель фізичної культури Комунального закладу освіти
«Жовтневий навчально-реабілітаційний центр з поглибленим
професійно-трудоим навчанням» Дніпропетровської обласної ради*

Система спеціальної освіти в Україні має вертикально-горизонтальну структуру, що передбачає диференціацію дітей за нозологіями та віковими групами. Відповідно, освітні послуги