

- здорового способу життя серед молоді / О. Момот, Ю. Зайцева (ред.), *Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика* (С. 225–243). Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2020.
5. Когут І. В., Свінцицька Н. Л., Северин Ю. М., Литовка В. В., Каценко А. Л. Порівняльна характеристика формування ціннісних орієнтацій під час становлення майбутніх психологів та стоматологів : мат-ли Міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXVII Каришинські читання). Полтава: Астроя. 2020.

ДОСВІД ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ЗДОБУВАЧАМ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Козлов А. В., Науменко Н. В., Гогіна Т. І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

День 24 лютого 2022 року докорінно змінив життя кожного українця. Система вищої освіти вже вдруге після пандемії COVID-19 у березні 2020 року зіткнулася із форс-мажорною ситуацією. В наслідок введення на території України військового стану заклади вищої освіти вимушені були відновити освітній процес після невчасних канікул та повернутися до дистанційного навчання в синхронному та асинхронному режимах. Досвід викладання у закладах вищої освіти під час пандемії COVID-19 став у нагоді. За два роки дистанційної освіти викладачі та здобувачі вищої освіти оволоділи сучасними комунікаційними технологіями, методами та засобами навчання, що дало можливість забезпечувати якісний освітній процес.

Наразі, сьогодні вимагає від освітянської спільноти нових професійних компетентностей, які б дозволили не зупинити навчання, а навпаки забезпечити якісну підготовку майбутніх фахівців. Ситуація ускладнюється ще й тим, що, на відміну від подій дворічної давнини, сьогодні умови для отримання якісної вищої освіти є вкрай важкими. Зміна місць проживання, знаходження в небезпечних регіонах, відсутність інтернету, мобільного зв'язку, комп'ютерів, планшетів та інших засобів, необхідних для навчання, змусили науково-педагогічних працівників у короткий термін переглянути моделі, методи та підходи до організації освітнього процесу, які б сприяли створенню сприятливих умов для оволодіння майбутніми фахівцями компетентностями, що повною мірою задовольнили б потреби суспільства.

Аналіз останніх наукових досліджень і публікацій щодо проблеми застосування комп'ютерної техніки, гаджетів, програмного забезпечення використання хмарних технологій, впровадження цифрових освітніх технологій та створення освітніх платформ дозволив відмітити значний інтерес з боку вітчизняних науковців, серед яких Т. Вакалюк, О. Гриб'юк, О. Маркова, В. Олексюк, М. Шишкіна та ін.

Цікавими для нас були дослідження науковців Г. Єрошенко, О. Лисаченко, І. Каменської, А. Кокаревої, Н. Науменко, О. Романовської та ін., в яких проаналізовано результати впровадження цифрових технологій в освітній процес закладів вищої освіти в умовах пандемії.

Автори зазначають, що серед широкого загалу комунікаційних технологій популярними є мультимедійні презентації, Google Classroom, що є безкоштовним веб-сервісом, створений Google, для навчальних закладів з метою спрощення створення, поширення і класифікації завдань безпаперовим шляхом, Moodle, що є навчальною платформою призначеною для об'єднання педагогів, адміністраторів, студентів в одну надійну, безпечну та інтегровану систему для створення персоналізованого навчального середовища [3].

Аналіз досвіду підготовки майбутніх фахівців під час викладання дисципліни «Фізичне виховання», який висвітлили науковці Ж. Малахова та Г. Єщенко, показав, що в умовах дистанційного навчання переважна більшість викладачів для організації дистанційного навчання використовували додатки Google (Google Classroom, Google Meet, Google диск і багато інших), для комунікації зі студентами також активно використовували мобільний додаток Viber [1].

Науковці О. Попрошаєв та О. Чумаков зазначають, що вивчення дисципліни «Фізична культура» під час дистанційного навчання відбувається з використанням дистанційної платформи ZOOM. Виконання студентами контрольних вправ відбувається дистанційно у вигляді відео-звітів з виконання контрольних вправ, які студенти розміщують в навчальному електронному інформаційному комплексі (НЕІК) на платформі Moodle [2].

Метою статті є висвітлення досвіду викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здобувачам вищої освіти в умовах військового стану.

Здоров'я є основою всіх людських справ і починань, трудових і творчих звершень, сподівань та надій на майбутнє. Сьогодні ситуація зі станом здоров'я в Україні загострюється низьким рівнем знань переважної більшості людей щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження та зміцнення свого власного здоров'я впродовж усього життя. Єдиним способом розв'язання проблеми є кардинальна зміна поглядів людини на причини та наслідки нездоров'я.

У 2021 році президентом України Володимиром Зеленським ініційована загальнонаціональна програма «Здорова Україна», яка покликана зробити здоровий спосіб життя частиною українського менталітету.

Саме тому професійна підготовка майбутніх учителів Нової української школи ґрунтується на засадах здоров'язбереження. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди реалізує завдання сучасної освіти через включення до освітніх програм всіх спеціальностей позакредитної навчальної дисципліни «Фізичне виховання», завданнями якої є набуття майбутніми вчителями теоретичних знань і практичних вмінь стосовно формування компетенції, щодо здатності підтримувати необхідний рівень фізичної активності для ведення активної соціальної й навчальної діяльності та здорового способу життя, а також з метою поширення серед підростаючого покоління засад здоров'язбереження.

З 1 квітня 2022 року у складний для країни час було відновлено освітній процес у Харківському національному педагогічному університеті імені Г. С. Сковороди. Дворічний досвід дистанційного навчання під час пандемії COVID-19 дозволив організувати освітню діяльність здобувачів вищої освіти в синхронному та асинхронному режимі з використанням сучасних комунікаційних технологій та засобів навчання.

Кафедра фізичного виховання та спортивного вдосконалення ХНПУ імені Г. С. Сковороди здійснює підготовку майбутніх учителів на 8 факультетах. Нижче наведено досвід викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів освіти I-II курсів фізико-математичного факультету, факультету природничої, спеціальної і здоров'язбережувальної освіти та факультету початкового навчання в асинхронному режимі під час військового стану. Викладання дисципліни здійснюється за допомогою освітньої платформи Moodle ХНПУ ім. Г. С. Сковороди та додатків Google. Всього зареєстровано 485 здобувача освіти. Далі наведемо приклади завдань та варіанти зворотного зв'язку, які використовуються викладачами кафедри для засвоєння навчальної дисципліни.

Завдання №1: отримати електронний іменний сертифікат на сайті <https://osvita.diiia.gov.ua/courses/digital-fizra>.

Для цього необхідно завантажити посилання – освітній серіал «Діджитал фізкультура». Після перегляду першої серії натиснути кнопку «Авторизуватися та продовжити навчання». Продивитися 12 серій. Наприкінці кожної серії є питання, на які необхідно дати відповідь. Якщо відповідь правильна – отримати доступ до наступної серії. Якщо правильно виконати всі завдання та дати правильні

відповіді на всі питання фінального тестування, то є можливість отримати іменний сертифікат.

Зворотній зв'язок: файл з іменним сертифікатом необхідно завантажити в «мої роботи» в додатку Google Classroom або в месенджерах, до яких має доступ викладач.

Завдання №2: розробити комплекс вправ для фізкультхвилинки.

Під час дистанційного навчання учням доводиться дуже багато часу проводити за комп'ютером, виконуючі різного роду завдання. В свою чергу така ситуація впливає на фізичне здоров'я учня, тому як збільшується навантаження на очі та м'язи спини. З метою розвантаження, необхідно кожні 30 хвилин робити фізкультхвилинки.

Для прикладу студентам наводяться приклади відео фізкультхвилинки, які були розроблені здобувачами освіти старших курсів. Необхідно їх переглянути та обрати ті вправи, які сподобались найбільше, або розробити власні. Результатом такої роботи є відзнятий відеоролик за допомогою смартфона, де продемонстровано виконання фізичних вправ (2-4 хвилини).

Зворотній зв'язок: відзнятий відеоролик з фізкультхвилиною необхідно прикріпити в «мої роботи» в додатку Google Classroom або в месенджерах до яких має доступ викладач.

Завдання №3: обчислити особистісні показники власного фізичного стану. Для цього необхідно зробити дві функціональні проби – Руф'є та ІФС. Пояснення для виконання завдання надано в теоретичному матеріалі, який розміщено в Moodle.

Зворотній зв'язок: результати проб – заповнені та обчислені формули з власними показниками надіслати файлом, прикріпити в «мої роботи» в додатку Google Classroom або в месенджерах до яких має доступ викладач.

Завдання №4: розробити комплекс рухливих ігор для учнів молодшої та середньої школи з врахуванням особливостей класу (дітей з особливими освітніми потребами), обравши для прикладу одну з нозологій. Комплекс має містити назву гри, мету, вплив гри на розвиток учнів, підготовку до гри, правила безпеки під час проведення, опис змісту та хід гри, основні правила гри, визначення переможців.

Зворотній зв'язок: розроблений комплекс оформити в окремому файлі та надіслати файлом, прикріпити в «мої роботи» в додатку Google Classroom або в месенджерах до яких має доступ викладач.

Завдання №5: розробити комплекс вправ для фізкультхвилинки, які можна використати на уроці математики (фізики, інформатики, хімії, біології та ін.).

Для прикладу студентам надаються відео фізкультхвилинок на уроках з YouTube. Результатом такої роботи є відзнятий відеоролик за допомогою смартфона, де продемонстровано виконання фізкультхвилинок (2-4 хвилини). У відео необхідно продемонструвати розминку, яку б учні змогли зробити, сидячи за партою або стоячи біля парти.

Зворотній зв'язок: знятий ролик з фізкультхвилинкою необхідно прикріпити в «мої роботи» в додатку Google Classroom або в месенджерах до яких має доступ викладач.

Завдання № 6: розрахувати біологічний вік (БВ) організму. Як один з показників для визначення БВ може бути використаний індекс кровообігу (ІК) – тобто кількість крові на 1 кг маси тіла:

$$ІК = (100 + 0,5 * ПТ - 0,6 * АТ \text{ діаст.} - 0,6 * В) * ЧСС / М,$$

де ПТ – пульсовий тиск (ПТ = АТ сист. – АТ діаст.),

В – вік в роках,

М – маса тіла,

ЧСС – число серцевих скорочень (у хв.) у спокої.

Еталонний індекс кровообігу:

Вік (роки)	17-21	25	30	35	40	50	55	60
ІКЕ (мл/кг)	73	69	65	61	57	52	48	44

Оцінка:

якщо ІКЕ = ІК – ваш біологічний вік співпадає з календарним;

якщо ІКЕ < ІК – ваш біологічний вік менш календарного;

якщо ІКЕ > ІК – ваш біологічний вік більш календарного.

Зворотній зв'язок: результати власних проб – заповнені та обраховані формули з показниками, – надіслати файлом, який прикріпити в «мої роботи» в додатку Google Classroom або в месенджерах до яких має доступ викладач.

Окрім завдань доречно використовувати Google-тести на 12-15 запитань. Нами розроблено тести з одиничним вибором з чотирьох можливих, з двома відповідями з чотирьох можливих та чотирма відповідями з шести можливих. Прикладом можуть бути наступні тестові завдання:

1. Правильною поставою вважають, якщо людина, стоячи біля стіни, торкається її:

– лопатками, сідницями, п'ятами;

– потилицею, сідницями, п'ятами;

– потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами;

– потилицею, спиною, п'ятами.

2. Які два варіанти фізичних вправ найкраще розвивають витривалість людини?

- біг на довгі дистанції;
- гра в настільний теніс;
- їзда на велосипеді;
- спуск на горських лижах.

3. Оберіть чотири дистанції бігу з шести, які входять до програми Чемпіонатів світу з легкої атлетики:

- 10000 м;
- 1500 м;
- 1000 м;
- 200 м;
- 800 м;
- 500 м.

Обґрунтовано потребу та описано досвід вдосконалення моделей, методів та підходів до організації освітнього процесу під час викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої педагогічної освіти у період дистанційного навчання в умовах військового стану з метою оптимізації освітньої діяльності та якісної взаємодії викладачів та студентів впродовж усього терміну, відведеного на вивчення предмету.

Доцільно в подальшому провести дослідження щодо використання комп'ютерних технологій в освітньому процесі вищої школи та виявлення найбільш сприятливої та універсальної платформи для дистанційного навчання під час викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у педагогічних закладах вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Малахова Ж. В., Єщенко Г. Л. *Використання хмарних технологій під час карантину при викладання дисципліни «Фізичне виховання». Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти (частина II): матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Львів, 19-20 грудня 2020 року). Львів: Львівський науковий форум, 2020. 68 с. С. 19.
2. Попрошаєв О., Чумаков О. Досвід організації навчальної роботи на кафедрі фізичного виховання № 1 НЮУ імені Ярослава Мудрого під час змішаної або дистанційної форми організації навчального процесу. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірка статей науково-практичної конференції*, 128 с.
3. Романовський О. Г., Кайдалова Л. Г., Романовська О. О., Науменко Н. В. Цифрові освітні технології у підготовці майбутніх викладачів вищої школи в умовах карантину. *Інформаційні технології і засоби навчання*, 2022, Том 87, № 1, С. 255–277.