

Микола ВОЛЬВАК,
*методист відділу розвитку особистості
Донецького ОІППО*

Денис КУДРЯВЕЦЬ,
*методист відділу розвитку особистості
Донецького ОІППО*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ВАЖЛИВИЙ НАПРЯМ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ (для вчителів фізичної культури)

Предмет «Фізична культура» – це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості» [1].

Різномісний вплив фізичної культури на особистість має велике значення. Насамперед це формування морально-вольових якостей людини, які сприяють розвитку мотивації до занять фізичною культурою. Під час усвідомлених занять фізичною культурою учні розуміють її значущість і роль у своєму житті. Дуже добре, якщо це порозуміння приходить в юному віці, що надає можливість учням цілеспрямовано розвивати свій організм.

У Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» зазначається: «Реформування педагогіки загальної середньої освіти передбачає перехід до педагогіки партнерства між учнем, учителем і батьками, що потребує ґрунтовної підготовки вчителів за новими методиками і технологіями навчання» [7].

Основною формою фізичного виховання в школі є урок фізичної культури, і, відповідно до зазначеного вище документу урок останніми роками зазнав значних перетворень, пов'язаних зі зміною стереотипів навчання, упровадженням інклюзивного навчання, розвитком сфери спортивного інвентарю та обладнання, залежністю дитини від гаджетів, унаслідок чого погіршується її здоров'я.

Фізична культура у сфері освіти орієнтується на державні стандарти освіти, спрямовані на забезпечення науково-обґрунтованих норм рухової активності здобувачів освіти з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку й розроблених відповідно до Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту»; Стратегії національно-патріотичного виховання, затвердженої Указом Президента України від 18.05.2019 № 286/2019; загальнонаціональної програми Президента «Здорова Україна» від 22.06.2021; Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 01 березня 2017 року № 115; Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, ухваленої Кабінетом Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р.; наказів МОН України від 02.08.2005 № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України», від 21.07.2003 № 486 «Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів»; регіональної Програми від 18.02.2021 № 45/163-21-Од «Регіональний розвиток цифрової освіти на 2021–2027».

Основний напрям розвитку особистості, зазначений у Державному стандарті освітньої галузі фізичної культури, – гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, удосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

У закладах загальної середньої освіти урок фізичної культури вирішує проблеми забезпечення рухової активності учнів, сприяє фізичному розвитку впродовж життя та покращенню фізичного й духовного здоров'я, формує основи здорового способу життя. Оскільки всі заклади загальної середньої освіти Донецької області перейшли на дистанційне навчання, проблема дистанційного

викладання дуже актуальна для викладачів фізичної культури, бо специфіка їхньої роботи полягає в правильній організації фізичної підготовки учнів, що забезпечує розвиток фізичної форми, відповідних фізичних якостей, фізичну підготовленість та здоров'я, формує здоровий спосіб життя.

Перед учителями фізичної культури постали питання правильної організації уроків у дистанційному форматі: треба звернути увагу на здоров'язбережувальну педагогіку без стресових ситуацій, застосування нових методик навчання та виховання. Окрім того, учителі фізичної культури повинні сприяти створенню умов у закладі освіти, щоб процес фізичного виховання був перманентним (безперервним) [2].

Через зменшення рухової активності та збільшення часу проведення учнями перед моніторами страждають усі органи та системи дитячого організму (нестача кисню, патологічні зміни в серцево-судинній та дихальній системах; зниження обміну речовин; зниження якості зору).

Окреслимо проблеми дистанційного навчання на уроках фізичної культури:

- обмеження можливості для виконання фізичних вправ через віддаленість від учителя або відсутність спеціалізованого обладнання;
- технічні проблеми зв'язку або проблеми з використанням відеоплатформи для вивчення фізичної культури можуть ускладнювати процес навчання;
- втрата мотивації без взаємодії з однолітками та вчителем або без можливості участі в спільних фізичних вправах;
- постійне перебування в онлайн-середовищі може призвести до психологічного стресу та втоми, що може вплинути на інтерес та результативність учнів у навчанні;
- дистанційне навчання може призвести до ізоляції та самотності учнів;
- учителю важко спостерігати за виконанням вправ учнями та надавати їм персональну допомогу;
- відсутність командних ігор та змагань може негативно вплинути на мотивацію та командний дух учнів;
- учителі та учні повинні мати доступ до комп'ютерів, інтернету та інших технологій для ефективного онлайн-навчання;
- не всі вчителі мають досвід та навички використання онлайн-платформ та інструментів для проведення уроків фізичної культури;
- учні повинні мати базові навички роботи з комп'ютером та вміти самостійно організувати своє навчання;
- дистанційне навчання може бути складним для деяких учнів, щоб залишатися мотивованими та дотримуватися дисципліни;
- учням може не вистачати підтримки, яку вони отримують у традиційному класі;
- деякі учні можуть відволікатися на інші справи під час онлайн-уроків;
- учителю може бути важко оцінювати знання та навички учнів онлайн;
- традиційні методи оцінювання, такі як тести, можуть бути не такими ефективними в онлайн-середовищі.

Незважаючи на ці проблеми, дистанційне навчання може бути ефективним способом вивчення фізичної культури, якщо правильно його організувати.

Рекомендації щодо подолання проблем дистанційного навчання фізичної культури:

- застосовувати онлайн-відеоуроки, презентації, інтерактивні вправи, ігри та інші методи, щоб зробити уроки цікавими та динамічними;
- використовувати онлайн-платформи та інструменти для спілкування з учнями, надання їм зворотного зв'язку та відстеження їхнього прогресу;
- заохочувати до самостійних робіт: надавати учням чіткі інструкції та завдання, які вони можуть виконувати самостійно;
- запропонувати учням список ресурсів, які вони можуть використовувати для самостійного вивчення фізичної культури;
- створювати атмосфери підтримки та співпраці: регулярно спілкуватися з учнями, щоб дізнатися про їхні труднощі та потреби; заохочувати учнів до взаємодії та співпраці одне з одним;
- застосовувати методи оцінювання, які враховують особливості дистанційного навчання, а

саме: портфоліо, самооцінювання, оцінювання однолітками та інші методи, щоб оцінити знання та навички.

Учителі фізичної культури під час дистанційної взаємодії з учнями застосовують: платформи для навчання Google Clas, Naurok, Moodle, GIOS; програми для відеозв'язку Skype, Zoom, Google Meet; месенджери для обміну інформацією viber, whatsapp, facebook, direct, telegram. Ці застосунки стали кращим вибором роботи для вчителів, адже принцип наочності у фізичній культурі має велике значення під час навчання правильного відтворення фізичних вправ школярами [5].

Під час дистанційного навчання на уроках фізичної культури можна застосовувати такі інтерактивні сервіси: Mozaik education, Quizlet, Kahoot, Challenge, Quizizz, LearningApps, Jamboard, MindMeister, MindMap. Основними інтерактивними методами роботи, які сприяють формуванню компетентностей для культури демократії і залученню учасників до освітнього процесу, є робота в малих групах, мозковий штурм, дискусія, рольова та симуляційна гра.

Алгоритм учителя під час проведення онлайн-уроку фізичної культури: встановлення емоційного зв'язку, обговорення попередніх досягнень, повторення, дихальні вправи, руханки, інтерактивна гра, підбиття підсумків.

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 7–9 класів – це комплексна програма базового предметного навчання фізичної культури, яка забезпечує наступність між базовою та профільною середньою освітами.

Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 7–9 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні вміння учнів / учениць, й закладає основу для реалізації завдань освітньої галузі «Фізична культура» Державного стандарту базової середньої освіти [10].

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової середньої освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу. Навчання фізичної культури спрямоване на формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави [10].

Змістове наповнення варіативної складової освітньої заклад добирає самостійно з модулів, запропонованих модельною навчальною програмою. У 7–9 класах учні мають опанувати 9–12 варіативних модулів. При їхньому доборі враховується наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи в спортивних залах. При цьому, для занять у зимовий період в спортивних залах, слід обирати варіативні модулі, які передбачають використання меншої площі [10].

Вибір варіативного модулю учнем / ученицею відбувається завчасно до початку кожної чверті / триместрі з 3–5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їхніми особливостями. Для викладання протягом чверті / триместру визначаються 3–4 варіативні модулі, які набрали найбільшу кількість уподобань учнів [10].

Система та критерії оцінювання результатів навчання учнів / учениць встановлюють відповідність між вимогами до результатів навчання учнів, визначених державними стандартами освіти та освітньою програмою, показниками їхнього вимірювання.

Основними функціями оцінювання результатів навчання учнів / учениць є формувальна, діагностувальна, мотиваційна, прогностична, виховна.

Орієнтовні критерії оцінювання на 12 балів для 7–9 класів, відповідно до обов'язкових результатів Державного стандарту є:

- формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання;

- систематичні зайняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ;
- усвідомлення значення рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення в процесі фізичного виховання.

Основними видами оцінювання результатів навчання учнів, що проводить заклад освіти, є формувальне, поточне й підсумкове (тематичне, семестрове, річне) оцінювання.

В основі формування теми не повинні бути тільки сторони освоєння окремих варіативних модулів (техніка, тактика, фізична підготовка з певного виду спорту тощо). Темі повинні мати узагальнювальний характер і спрямовані на досягнення загальних груп результатів Державного стандарту через предметне навчання та практичну діяльність з фізичної культури.

Семестрове оцінювання передбачає оцінювання загальних груп результатів та загальну оцінку. Загальна оцінка за фізичну культуру виставляється на основі оцінювання загальних груп результатів, які діагностуються в тематичному підсумковому оцінюванні.

Річне оцінювання виставляється за результатами двох семестрових оцінок, з урахуванням загальних груп результатів, здійснюються за системою оцінювання, визначеною законодавством.

Результати підсумкового оцінювання фіксуються в класному журналі, свідоцтві досягнень та додатку до документів про базову середню освіту відповідно до законодавства.

Свідоцтво досягнень відображає результати навчальних досягнень учня/учениці 7–9 класу з фізичної культури та інших предметів, визначених освітньою програмою закладу освіти.

Під час виконання самостійних фізичних вправ учню необхідно суворо дотримуватися правил охорони праці та техніки безпеки.

Рекомендації щодо вимог безпеки життєдіяльності перед початком уроку фізичної культури під час дистанційного навчання:

- ✓ перед виконанням самостійних фізичних вправ у домашніх умовах переконатися, що стан твого здоров'я задовільний. При поганому самопочутті фізичні вправи виконувати заборонено;
- ✓ перед початком занять самостійними фізичними вправами необхідно перевірити готовність кімнати, прибрати всі сторонні та предмети, які можуть привести до травмування;
- ✓ забезпечити достатнє і рівномірне освітлення місць виконання фізичних вправ;
- ✓ інвентар та обладнання, що використовується, повинні бути розташовані так, щоб відстань навколо дозволяла вільно, без перешкод виконувати на них фізичні вправи;
- ✓ перед початком занять фізичними вправами кімната має бути добре провітрена, але без протягів, температура повітря в кімнаті повинна бути приблизно 15–17° С;
- ✓ перед початком виконання спортивних вправ необхідно зняти всі прикраси (годинник, ланцюжок, каблучки, інше);
- ✓ одяг повинен бути легкий та зручний, такий, щоб не обмежував рухи;
- ✓ взуття має бути на підшві, що унеможливорює ковзання та щільно облягати ногу й не заважати кровообігу;
- ✓ під час занять самостійними фізичними вправами потрібно дотримуватися послідовності проведення занять – поступово давати навантаження на м'язи для запобігання травматизму;
- ✓ на початку уроку обов'язково зробити розминку, щоб розігріти м'язи та зв'язки, а наприкінці – вправи на розслаблення м'язів;
- ✓ підтримувати водний баланс (уживайте достатню кількість води);
- ✓ виконувати фізичні вправи після 40 хвилин після прийому їжі, після тренування не їжте 30–40 хвилин;
- ✓ самостійно не виконуйте невідомі фізичні вправи.

Важливо не забувати про безпеку дітей в умовах воєнного стану Лист МОН України від 03 листопада 2023 року № 1/17310-23 «Щодо окремих питань організації освітнього процесу в умовах воєнного стану» [4].

Рекомендуємо викладачам предмета «Фізична культура»:

- ✓ збільшити рухову активність учнів під час дистанційного навчання;
- ✓ мотивувати учнів до здорового способу життя та занять фізичними вправами;
- ✓ упроваджувати діяльнісний підхід, який передбачає завчасну підготовку й самостійне виконання вправ учнями, пояснення їхньої спрямованості та особливостей виконання вправ;
- ✓ застосовувати онлайн-платформи для дистанційних занять на уроках фізкультури, комплекс

вправ, розроблених для активних парків за програмою Президента України «Здорова Україна»;

- ✓ забезпечити доступ до цікавої та доступної фізичної культури учням для зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової активності, зменшення тривожності та підсилення соціалізації;
- ✓ застосовувати образно-рольові, ігрові та інші методи під час дистанційного навчання;
- ✓ долучитися до обласних професійних спільнот у телеграмі «Керівники ЗЗСО Донеччини» та «Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» у фейсбуці для кращої комунікації та отримання актуальної інформації про освітні новини й методичні заходи.

Список використаних джерел

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України редакція від 01.01.2024 року № 3808-XII. *Верховна рада України* : [сайт]. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення : 18.05.2024).
2. Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти: наказ МОН від 27.10.2021 № 1141/4088. *Освіта.ua* : [сайт]. URL : https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327/ (дата звернення : 26.07.2024).
3. Про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи під час літніх канікул : лист МОН від 01.06.2022 року №1/5895-22. URL : <https://drive.google.com/file/d/1gZ8ktZLGNQxTlBwZaNOVIPMv2rYYhP81/view> (дата звернення : 26.07.2024).
4. Щодо окремих питань організації освітнього процесу в умовах воєнного стану : лист МОН України № від 03 листопада 2023 року 1/17310-23. *Міністерство освіти і науки України* : [сайт]. URL : <https://mon.gov.ua/npa/shodo-okremih-pitan-organizaciyi-osvitnogo-procesu-v-umovah-voyennogo-stanu> (дата звернення : 26.07.2024).
5. Про підготовку закладів освіти до нового навчального року та опалювального сезону в умовах воєнного стану : лист МОН від 11 липня 2022 року №1/7707-22. *Міністерство освіти і науки України* : [сайт]. URL : <https://mon.gov.ua/ua/news/forma-organizaciyi-osvitnogo-procesu-zalezhatime-vid-bezpekovoyi-situaciyi-v-regioni-sergij-shkarlet> (дата звернення : 26.07.2024).
6. Концепція «Нова українська школа». *Інститут модернізації змісту освіти* : [сайт]. URL : <https://imzo.gov.ua/osvita/nush/> (дата звернення : 26.02.2024).
7. Нова українська школа : [методичний портал]. URL : <https://nus.org.ua> (дата звернення : 26.02.2024).
8. Педан О.С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf> (дата звернення : 26.02.2024).
9. Баженов Є. В., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Дутчак М. В., Дніпров О. С., Бідний М. В., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Малечко Т. А., Омеляненко І. О., Волкова І. В., Педан О. С. та інші . : Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf> (дата звернення : 26.02.2024).

Онлайн-ресурси на допомогу вчителю фізичної культури

1. Всеукраїнський проєкт JuniorZ. URL : https://www.youtube.com/channel/UCk_izXCN4_fP2OoRC-YoexQ?reload=9&view_as=subscriber&fbclid=IwAR00dsxLbZkRhJErR7muQV56qjeQ_pcOK70L76IV (дата звернення : 26.02.2024).
2. Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту : відеоуроки для школярів. *Дія. Освіта*. URL : https://osvita.diia.gov.ua/courses/digital-fizra?fbclid=iwar08iqbhaqvx7_wrbwtww9tdmq_dagptvm9dj1kl97_qm7lkcjvntthovl (дата звернення : 26.02.2024).
3. Освітній марафон практик для вчителів фізичної культури. *UA_active* : [YouTube канал]. URL : https://www.youtube.com/channel/UC_0dwwYz4CZdsP_Uckzd2nA/featured (дата звернення : 26.02.2024).