

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Балашов Дмитро Іванович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-7573-6598
Scopus Author ID: 57210325676
Researcher ID: AAB-4872-2020

Колеснік Ірина Володимирівна,

доктор філософії,
старший викладач кафедри спортивних видів гімнастики
Національного університету фізичного виховання і спорту України
ORCID ID: 0000-0002-0653-907X

У статті розглянуто ефективність впровадження організаційно-методичних рекомендацій щодо розвитку фізичних якостей та підвищення рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи засобами фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Проведені дослідження та передовий педагогічний досвід, описаний у науковій літературі, показують, що основними причинами неефективності фізичного виховання в дистанційному навчанні є низька цифрова грамотність та володіння технологіями дистанційного навчання вчителя, відсутність у дітей мотивації до навчання та складність навчатися вдома; несвідоме ставлення учасників навчально-виховного процесу (батьків, учнів, деяких учителів) до фізичного виховання; технічні питання. Мета дослідження – проаналізувати та перевірити ефективність організаційно-методичних рекомендацій щодо розвитку фізичних якостей та підвищення рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи засобами фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Розроблено організаційно-методичні рекомендації щодо покращення фізичної підготовленості, зокрема розвитку основних фізичних якостей (сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність) та рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи в умовах онлайн за допомогою впровадження новітніх інформаційних технологій на уроці фізичної культури.

У ході проведення формувального педагогічного експерименту з метою перевірки ефективності впровадження організаційно-методичних рекомендацій на покращення фізичної підготовки дітей початкової школи в умовах дистанційного навчання впродовж експерименту в першому та другому класах було проведено тестування з розвитку основних фізичних якостей для визначення рівня фізичного розвитку дітей. Аналіз отриманих результатів дослідження свідчить, що зміни показників фізичної підготовленості та рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи в умовах дистанційного навчання експериментальної групи порівняно з дітьми контрольної групи мають високий рівень статистичної значущості.

Ключові слова: фізичне виховання, діти, фізична культура, фізичні якості, школа, дистанційне навчання.

Balashov Dmytro, Kolesnik Iryna. Physical Education of Primary School Children in Distance Learning Conditions

The article examines the effectiveness of implementing organizational and methodological recommendations for the development of physical qualities and increasing the level of interest in physical education lessons among primary school children through physical education in the context of distance learning. Research and advanced pedagogical experience described in scientific literature indicate that the main reasons for the inefficiency of physical education in distance learning include low digital literacy and insufficient proficiency in distance learning technologies among teachers, lack of student motivation, difficulties in studying at home, an unconscious attitude towards physical education among participants in the educational process (parents, students, some teachers), and technical issues. The aim of the study is to analyze and assess the effectiveness of organizational and methodological recommendations for developing physical qualities and increasing interest in physical education lessons among primary school children through physical education in distance learning conditions. Organizational and methodological recommendations have been developed to improve physical fitness, particularly the development of essential physical qualities (strength, speed, flexibility, endurance, agility) and to enhance students' interest in physical education lessons in an online format through the integration of modern information technologies.

During the formative pedagogical experiment, aimed at testing the effectiveness of implementing these organizational and methodological recommendations to improve the physical fitness of primary school children in distance learning, testing was conducted in first and second grades to assess the development of key physical qualities and determine students' physical development levels. The analysis of the research results indicates that changes in physical fitness indicators and the level of interest in physical education lessons among primary school children in distance learning conditions show a high level of statistical significance in the experimental group compared to the control group.

Key words: physical education, children, physical culture, physical qualities, school, distance learning.

Вступ. Державний стандарт базової освіти заохочує вчителів фізичної культури зосереджувати увагу на правах, здібностях, потребах та інтересах учнів, впроваджуючи принцип дитиноцентризму в навчальний процес.

Одним із ключових завдань фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти є гармонійний розвиток фізичних якостей учнів. У своїх наукових працях Т.Ю. Круцевич визначає фізичні якості як природні морфофункціональні характеристики, що забезпечують рухову активність людини. До основних із них відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність [5].

Сьогоднішній стан фізичного виховання в початковій школі свідчить про недостатню ефективність існуючих методик. Формування освітнього процесу на уроках фізичної культури є важливим елементом розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я дітей. В умовах воєнного стану освітній процес має свої особливості: запровадження дистанційної форми навчання, залежність від безпекової ситуації в регіоні, активне використання цифрових технологій, інтеграція онлайн-контенту та адаптація до реформ Нової української школи [1]. З огляду на ці фактори, особливо актуальним є створення ефективних і цікавих уроків фізичної культури у форматі дистанційного навчання [2].

Аналіз наукових джерел показує, що проблематику розвитку фізичних якостей молодших школярів досліджували такі вчені, як Є. Вільчковський, Т. Круцевич, В. Семененко, В. Квачук, О. Холодова, Б. Шиян [5; 6]. Однак питання вдосконалення методик фізичного виховання та підвищення мотивації учнів у дистанційному форматі потребує подальших наукових розвідок.

Проблему використання дистанційних методів навчання у школах досліджували Н. Самолук і Швець, Г. Шандригос і В. Шандригос, С. Бережна та І. Прокопенко, А. Боляк та інші [1].

Креативні українські вчителі фізичної культури, серед яких Л. Басюк, І. Гілова, Л. Михно, Л. Мокринська, Л. Копилова, Д. Лазебний-Чоловський, М. Миколаєнко, О. Отравенко, С. Чешейко та ін., беруть активну участь у всеукраїнських конкурсах інноваційних уроків фізичної культури під егідою Інституту модернізації та змісту освіти [3].

Проведені дослідження та практичний педагогічний досвід свідчать, що основними перешкодами ефективного фізичного виховання у дистанційному навчанні є недостатній рівень цифрової грамотності вчителів, слабе володіння методиками онлайн-викладання, низька адаптація до нових умов взаємодії з учнями, недостатня мотивація дітей до занять, а також технічні труднощі, пов'язані з застарілим обладнанням і поганою якістю інтернет-з'єднання.

Розв'язання цих проблем передбачає впровадження методичних підходів, адаптованих до дистанційного формату, що сприятиме розвитку фізичних якостей дітей, удосконаленню навчального процесу, підвищенню інтересу школярів до уроків фізичної культури, формуванню медійної грамотності педа-

гогів та створенню сучасної моделі уроку фізичного виховання.

Матеріали та методи. Для вирішення поставлених завдань, у ході дослідження нами були використані такі методи: теоретичні (аналіз та узагальнення педагогічної, науково-методичної літератури з проблеми дослідження, законодавчих і нормативних документів стосовно закладів загальної середньої освіти); емпіричні (педагогічне тестування визначення рівня фізичної підготовленості, педагогічне спостереження за суб'єктами освітнього процесу); педагогічний експеримент – констатувальний та формувальний – з метою діагностування рівня фізичної підготовленості та для перевірки ефективності використання організаційно-методичних рекомендацій щодо підвищення рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи в процесі фізичного виховання; статистичні (оброблення і порівняння результатів кількісного та якісного аналізу результатів педагогічного експерименту).

Результати дослідження. Відповідно до наукових досліджень, основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи (ходьба, біг, гімнастика, ігри, трудова діяльність тощо), природні фактори (сонячне світло, свіже повітря, вода) та гігієнічні умови (режим дня, раціональне харчування, дотримання особистої та громадської гігієни). Серед фізичних якостей, які доцільно розвивати у молодших школярів, виділяють швидкість, спритність, гнучкість, витривалість і силу м'язів [4].

З метою покращення розвитку фізичних якостей та підвищення інтересу до уроків фізичної культури серед учнів початкової школи, які навчаються в умовах дистанційного навчання, було розроблено та впроваджено організаційно-методичні рекомендації. Вони стали основою формувального експерименту та склалися з двох основних блоків.

У дослідженні взяли участь 30 учнів 1-2 класів, оскільки саме у віці 6-8 років формуються базові навички фізичної культури, закладається мотивація до систематичних занять та розвивається інтерес до фізичної активності. Цей період сприятливий для засвоєння основ рухової культури, вдосконалення координації та техніки виконання різноманітних фізичних вправ.

Для проведення експерименту було створено дві групи: експериментальну та контрольну. До складу експериментальної групи увійшли 14 учнів (6 хлопчиків і 8 дівчат), а до контрольної – 16 учнів (7 хлопчиків і 9 дівчат).

Блок 1. Експеримент спирався на впровадженні засобів фізичного виховання (фізичні вправи), які можна застосувати в умовах дистанційного навчання, для покращення показників фізичного розвитку дітей початкової школи (табл. 1).

Підбір вправ на розвиток силових здібностей базувався на початковому рівні розвитку м'язової сили. Це пов'язано з тим, що початковий рівень м'язової працездатності впливає на визначення завдання та вибір відповідних засобів і методів. Вправи, які застосовувалися для розвитку сили в умовах дистанційного навчання, представлені на рисунку 1.

**Засоби фізичного виховання для розвитку фізичних якостей дітей початкової школи,
які можна застосовувати в умовах дистанційного навчання**

Фізичні якості	Фізична вправа	Кіл-ть	ЧСС уд/хв
Швидкість	Біг в упорі стоячи в максимальному темпі протягом 6-10 сек	1-2 рази	140-150
	Рухи руками, як під час бігу, в максимальному темпі протягом 6-10 сек	1-2 рази	140-150
Сила	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	макс. кіл-ть разів	130-135
	Стрибки на одній нозі	10-15 раз	140-150
Гнучкість	Пружинні нахили вперед в різних вихідних положень	10-15 раз	130-135
	Вправа «Поза трикутника»	10-15 раз	130-135
	Вправа «Кішка пролазить під тином»	10-15 раз	130-135
Витривалість	Біг 90 сек (по колу) в темпі 60-70% від максимального, біг у чергуванні з ходьбою	1-2 рази	155-165
	Катання на велосипеді	довільний темп	145-155
Спритність	Вправи з гімнастичною скакалкою	10-15 раз	145-155
	Підкидання і ловля м'яча у різних положеннях стоячи, сидячи, лежачи	10-15 раз	140-150



Рис. 1. Вправи для розвитку сили в умовах дистанційного навчання

Для дітей початкової школи, які навчаються в умовах онлайн, рекомендуються наступні вправи: підкидання футбольного/волейбольного/баскетбольного м'яча (1 кг) двома руками вгору над головою в положенні сидячи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи на килимочку; стрибки через скакалку з місця; піднімання тулуба з упорі лежачи в положення сидячи. Для комплексного виховання основних фізичних якостей необхідно впроваджувати вправи з гімнастики: вправа «поза трикутника», вправа «кішка пролазить під тином» тощо.

Для розвитку та вдосконалення рухливості дітей початкової школи, які навчаються в онлайн режимі, рекомендується виконувати вправи у два етапи:

- фаза збільшення амплітуди руху до її оптимального значення;
- фаза підтримки рухливості суглобів на досягнутому рівні.

Рухові вправи для дітей виконують повторним і комбінованими методами.

Кількість вправ на гнучкість залежить від розміру суглоба. Якщо суглоб більший, потрібно робити більше повторень, ніж якщо суглоб менший.

Вправи виконувалися серіями (3-5 серій) по 10-20 вправ у кожній, щоб уникнути монотонності та втоми дітей початкової школи, особливо в умовах дистанційного навчання.

Найкраще покращувати гнучкість, виконуючи вправи щодня або двічі на день. При збереженні рухливості суглобів кількість вправ можна зменшити на 50%, достатньо виконання трьох-чотирьох разів на тиждень у поєднанні з силовими, швидкісними та силовими вправами.

Онлайн-уроки були організовані з використанням методів інтервальних та комплексних вправ та ігор для розвитку та покращення швидкості дітей початкової школи.

Спорт, рухливі ігри, танці та аеробіка дуже ефективні для розвитку загальної витривалості, але в умовах

дистанційного навчання запровадження даних засобів є дуже складним завданням, можливо лише використання деяких елементів танців та аеробіки під час уроку фізичної культури. Тому до організаційно-методичних рекомендацій ввійшли наступні засоби фізичного виховання: біг 90 сек (по колу) в темпі 60-70% від максимального, біг у чергуванні з ходьбою в домашніх умовах / на природі, їзда на велосипеді (зі сторони батьків та дитини, в залежності від технічних можливостей – фотозвіт, відеозвіт).

Організаційно-методичні рекомендації для розвитку фізичних якостей дітей також включали підготовку і демонстрацію фотоматеріалів, презентацій для дітей початкової школи щодо користі природних сил на організм людини (сонце, повітря, вода) і гігієнічних чинників (повсякденний спосіб життя і харчування, особиста і загальна гігієна тощо).

З метою перевірки ефективності впроваджених організаційно-методичних рекомендацій на покращення фізичної підготовки дітей початкової школи в умовах дистанційного навчання впродовж експерименту в першому та другому класах було проведено тестування з розвитку основних фізичних якостей для визначення рівня фізичного розвитку дітей.

Результати дослідження показали, що 34,8% хлопців експериментальних груп виконали вправи на «високий» рівень, 42, 4% – на «безпечний» рівень, «достатній» і «середній» рівні показали відповідно 17,6% і 5,2%. У контрольній групі хлопці показали «високий» рівень лише на 12,9%. Найбільший показник 42% відмічено на достатньому рівні. Велика різниця між результатами становить у дівчат експериментальних і контрольних груп на високому рівні навчальних досягнень – 28,7% і 8,8%. Визначено, що початковий рівень навчальних досягнень в експериментальних групах хлопців і дівчат відсутній. В контрольній групі дівчат цей показник складає 1,5%.

Результати тестування підтверджують високу ефективність занять, на яких були впроваджені організаційно-методичні рекомендації.

Блок 2. Експеримент спирався на впровадженні новітніх інформаційних технологій на уроці фізичної культури, які можна застосувати в умовах дистанційного навчання, для покращення рівня зацікавленості дітей початкової школи до занять фізичною культурою: синхронне виконання ранкової зарядки учителя з учнями у відеочаті; синхронне виконання фізичних вправ учителя з учнями у відеочаті (використання танцювальних елементів, вправ з йоги, пілатесу, стрейчингу тощо); підготовка вчителем відеороликів/фото на тему ранкової гігієни, загартуння на свіжому повітрі, здорового способу життя,

здорового збалансованого харчування, демонстрація на уроці; підготовка вчителем яскравих презентацій щодо історії виникнення і розвитку різних видів спорту, демонстрація на уроці; запровадження міні-завдань вихідного дня. Батькам разом із дітьми було запропоновано зняти коротке відео або зробити фотозвіт на одну із запропонованих тем: їзда на велосипеді, туристичний похід з батьками вихідного дня, рибалка, їзда на роliках/ковзанках, гра в футбол, гра в баскетбол, стрибки на скакалці, відвідування басейну, відвідування секції тощо (взаємодія вчителя, учнів і батьків). Батьки надсилають відео у Viber, вчитель формує невеликий фільм, демонструє на уроці через You Toube; запровадження флешмобу до Дня українського козацтва, До дня фізичної культури тощо. Батькам разом із дітьми було запропоновано зняти коротке відео або зробити фотозвіт демонстрації виконання фізичної вправи, декламації вірша про фізичну культуру, підготувати малюнок згідно тематиці заходу. Батьки надсилають відео/фото у Viber, вчитель формує невеликий фільм, демонструє на уроці через платформу You Toube.

З метою перевірки ефективності впроваджених організаційно-методичних рекомендацій щодо підвищення рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи в умовах онлайн впродовж експерименту в першому та другому класах було запропоновано пройти анонімне анкетування для батьків та дітей (на константувальному етапі дослідження та формувальному).

Згідно проведеного повторного тестування щодо рівня зацікавленості дітей початкової школи до уроку фізичної культури в умовах дистанційного навчання, було досліджено, що діти експериментальної групи під час формувального етапу дослідження значно підвищили показники рівня зацікавленості до занять фізичною культурою. Початковий рівень для експериментальної групи склав всього 9%, середній рівень підвищився і склав 30%, достатній рівень із 18% на константувальному етапі виріс до 41% на формувальному етапі дослідження, високий рівень склав 20%. Показники на формувальному етапі дослідження суттєво не змінилися (початковий рівень – 39%, середній рівень – 41%, достатній рівень – 20%, високого рівня не виявлено).

Висновки. Аналіз результатів дослідження показує, що зміни у фізичній підготовленості та рівні зацікавленості до уроків фізичної культури серед школярів початкової школи, які навчалися дистанційно в експериментальній групі, мають високий рівень статистичної значущості порівняно з показниками дітей із контрольної групи.

Література:

1. Баштовенко О. Станєва О. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник ІДГУ. Серія Педагогічні науки*. Ізмаїл. № 53. 2021. С. 9–22.
2. Гадючко О. С. Управління якістю підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту згідно вимог Нової української школи. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. № 2 (340), Ч. II, 2021. С. 6–15.
3. Дистанційне навчання з фізичної культури : відео-уроки (з досвіду роботи вчителів) URL: <https://fizra.ippo.kubg.edu.ua/?p=716> (дата звернення: 25.01.2025).

4. Кравчук Я. Фізичний розвиток учнів молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі з фізичної культури та спорту. Л., 2006. Вип. 10, Т. 1. С. 50–54.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2003. Т.1. 422 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Богдан, 2003. 279 с.

References:

1. Bashtovenko O. Stanieva O. Problemy orhanizatsii dystantsiinoho navchannia z fizychnoi kultury v zakladykh osvity. [Problems of Organizing Distance Learning in Physical Education in Educational Institutions] *Naukovyi visnyk IDHU. Seriya Pedagogichni nauky*. Izmail. № 53. 2021.S. 9-22 [in Ukrainian].
2. Hadiuchko O. S. Upravlinnia yakistiu pidhotovky maibutnikh fakhyvtsiv fizychnoi kultury i sportu zghidno vymoh Novoi ukrainskoi shkoly. [Quality Management of Training Future Physical Education and Sports Specialists According to the Requirements of the New Ukrainian School] *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka*. № 2 (340), Ch. II, 2021. S. 6-15 [in Ukrainian].
3. Dystantsiine navchannia z fizychnoi kultury : video-uroky (z dosvidu roboty vchyteliv) [Distance Learning in Physical Education: Video Lessons (Based on Teachers' Experience)] URL: <https://fizra.ippo.kubg.edu.ua/?p=716> [in Ukrainian].
4. Kravchuk Ya. Fizychnyi rozvytok uchniv molodshoho shkilnoho viku [Physical Development of Primary School-Age Students]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* : zb. nauk. prats z haluzi z fizychnoi kultury ta sportu. L., 2006. Vyp. 10, T. 1. S. 50-54 [in Ukrainian].
5. Krutsevych T. Yu. Teoriia y metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and Methodology of Physical Education]. K. : Olimpiiska literatura, 2003. T.1. 422 s [in Ukrainian].
6. Shyian B. M. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and Methodology of Physical Education for Schoolchildren]. Ch. 2. Ternopil : Bohdan, 2003. 279 s [in Ukrainian].