

УДК 796.012.3

Слухенська Р.В.,

*к.пед.н., доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Вищій державній навчальній заклад України, «Буковинський державний медичний університет», slukhenskarus@gmail.com*

Гауряк О.Д.,

*к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я, Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича,*

Логун Л.Г.,

*к.пед.н., доцент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги, Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича,*

Гуліна Л.В.,

*асистент кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича*

Україна, м. Чернівці

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті проводиться аналіз можливих шляхів застосування дистанційної системи навчання дисциплін з фізичної культури і спорту в університетському освітньому процесі. Багато вузів частково перейшли на дистанційні системи навчання, причому перевели на ці системи не профільні дисципліни, що є закономірним і цілком логічним. Розглянемо основні положення, форми і елементи дистанційної системи навчання. Зараз дослідниками, педагогами активно розробляються програми, стратегії, методичні рекомендації щодо часткового або повного переходу на дистанційне навчання в період пандемійних обмежень.

**Ключові слова:** дистанційний курс, чат-заняття, онлайн семінар, дистанційне навчання, фізична культура.

### Постановка наукової проблеми та її значення.

Складне сьогодення, продиктоване пандемією, вимагає практично від усіх сфер діяльності, в тому числі і вищої школи, терміново переформатуватись на роботу в нових умовах. Нова, дистанційна система навчання швидко приживається, і, як правило, в ході такого масштабного реформування відбуваються системні і приватні помилки, чи інноваційні прориви. Все це відбувається через низку причин: через комп'ютерну малограмотність основної маси населення, через матеріальні нестатки, в тому числі проведення Інтернету в усі населені пункти, через низький рівень менеджменту в цій галузі тощо. Система вищої освіти не є винятком і, відповідно до нинішніх подій у світі, все активніше включає в освітній процес дистанційні системи навчання, а в організаційний процес електронні системи обліку, звітності, планування, оцінювання.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Проблеми організаційно-педагогічних особливостей запровадження дистанційного навчання та місце фізичної культури в цьому процесі висвітлено у працях «Інформаційні технології і засоби навчання» [6], «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту» [7].

**Мета статті** – вивчити специфіку та основні проблеми застосування та впровадження у навчально-виховний процес дистанційного навчання фізичну культуру і спорт.

**Виклад основного матеріалу.** Зараз дослідниками, педагогами активно розробляються програми, стратегії, методичні рекомендації щодо часткового або повного переходу на дистанційне навчання в період пандемійних обмежень. Щоб зрозуміти, як система дистанційного навчання повинна працювати і ефективно виконувати

свої функції, необхідне розуміння основних способів передачі знань, форм проведення занять і контролю за освоєнням навчального матеріалу, не забуваючи при цьому про необхідність формування, закріплення за дисциплінами компетенцій, особливо, якщо ці дисципліни практичного спрямування.

Багато вузів частково перейшли на дистанційні системи навчання, причому перевели на ці системи не профільні дисципліни, що є закономірним і цілком логічним. Розглянемо основні положення, форми і елементи дистанційної системи навчання.

Віртуальне навчання є різновидом освітнього процесу, в якому знання та навички передаються шляхом залучення інтернет-технологій. Навчальні матеріали подаються в електронному вигляді і викладаються на веб-сайті, вони можуть включати в себе тексти лекцій з предмету, практичні завдання, інтерактивні тести, підсумкові завдання, глосарії, відео тощо. Студент може зайти на форум своєї навчальної групи, вступати у взаємодію з мережевими викладачами, отримувати консультації з предметів. Мережеві викладачі можуть також здійснювати повний контроль за активністю учнів і спілкуватися з ними по електронній пошті, в форумі або за допомогою інших технічних засобів зв'язку [2].

Відтак, важливо виділити, що за допомогою дистанційних технологій можливі наступні форми передачі знань: дистанційний курс – особлива форма подання змісту навчального курсу, заснована на використанні сучасних інформаційних технологій, що є основним елементом навчання; чат-заняття – навчальні заняття, здійснювані з використанням чат-технологій. Ця форма заняття проводиться синхронно в режимі реального часу, тобто всі учасники освітнього процесу мають одночасний доступ до чату, за допомогою чат-кабінетів органі-

зується взаємодія педагогів та студентів; веб-заняття – дистанційні заняття, що проходять в різних формах: конференції, семінари, ділові ігри, лабораторні роботи, практичні заняття та інші форми навчальних занять, що проводяться за допомогою електронних та інших засобів телекомунікацій веб-технологій; телеконференції – проводяться на основі розсилки запрошень за допомогою смс повідомлень або по електронній пошті. Для навчальних телеконференцій характерно досягнення освітніх завдань за допомогою онлайн спілкування освітнього і дискусійного характеру. Даний вид дистанційного навчання дуже популярний в Європі для отримання додаткового (другого) освіти, підвищення кваліфікації або перекваліфікації; онлайн семінар (вебінар) – різновид веб-конференції меншого масштабу, заснований на проведенні онлайн-зустрічей або презентацій в режимі реального часу через Skype чи Zoom, коли кожен з учасників знаходиться у свого комп'ютера, а зв'язок між ними підтримується через завантажене електронний додаток [4].

Розглянемо, як працює система дистанційного навчання щодо реалізації дисциплін з фізичної культури і спорту, які в усі етапи реформування освіти були винятками із загальних правил, як і інша дисципліна, спрямована на збереження здоров'я, «Безпека життєдіяльності». Об'єднує ці дисципліни практична спрямованість всіх занять на формування гармонійно розвиненої особистості з достатнім рівнем здоров'я і розвитку психофізичних якостей для успішної професійної і соціальної діяльності. У сучасному освітньому процесі існують дві дисципліни з фізичної культури і спорту. Одна з яких «Фізична культура» відноситься до дисциплін базового блоку (Б.1) і спрямована на оволодіння теорією фізичної культури і методикою занять фізичними вправами або спортом. Інша дисципліна має в своїй основі виключно практичну спрямованість для розвитку індивідуально-привабливих фізичних якостей і навичок [3]. Вона відноситься до базового блоку, але до дисциплін за вибором (Б.1.ДВ. В) та її назва залежить від обраної вузом системи реалізації і форм занять. Якщо вуз реалізує дисципліну певними видами спорту, то цей вид спорту знаходить своє відображення і в назві дисципліни (волейбол, корфбол, плавання, теніс, футбол, баскетбол, крикет і т.д.).

Дисципліна «Фізична культура» є обов'язковою для всіх форм, напрямків та рівнів вищої освіти [5]. Саме цю дисципліну багато освітніх організацій намагаються перевести на систему дистанційного навчання. Така система органічно вписується для стаціонарно-дистанційної і заочної форм навчання, з використанням як синхронного, так і асинхронного способу передачі знань, включаючи і комбінований варіант частково дистанційного навчання, коли тільки частина навчальної програми може реалізуватися безпосередньо шляхом контактної роботою викладача і студента.

У робочі програми багатьох вузів включені три розділи: практичний, теоретичний, контрольний, які рівномірно розподілені на 1 і 2 семестри навчання. Перший розділ реалізується аудиторно, другий – дистанційно, третій – частково дистанційно.

Деякі навчальні заклади реалізують теоретичний розділ виключно в першому семестрі, тут в цей період не передбачається проведення практичних занять на спор-

тивних базах, у спортзалах, майданчиках чи стадіонах. Підсумковий контроль з теоретичного розділу проходить шляхом виконанням тестів з вивченого матеріалу. При проведенні проміжної атестації у вигляді заліку, бали за теоретичний розділ (поточний і підсумковий контроль) враховуються в бальному рейтингу при виставленні заліку, поряд з балами, набраними студентами за виконання тестів із загальнофізичної та спеціальної підготовки, а також відвідуваності навчальних занять. Зовні схема такої реалізації дисципліни «Фізична культура» виглядає ніби нормально. Однак, навіть не вдаючись у змістовну частину лекцій, практичних занять і тестів до розділів, можна виявити ряд негативних моментів і проблем.

Одна із проблем полягає в повній відсутності контактної роботи викладача зі студентом в процесі вивчення теоретичного розділу, тому що дистанційна система мала раніше тільки асинхронний характер. Наприклад, опишемо умовну робочу ситуацію: навчальний теоретичний матеріал був розміщений на сайті у вигляді записаних заздалегідь відео лекцій, конспектів до них і контрольних питань. Рішення про поповнення відсутнього обсягу контактної роботи було реалізовано включенням практичних занять. І тут же з'явилася нова проблема – включення практичних занять з різних видів спорту, що практикуються у вузі, в програму навчання по 7 темах: атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, легка атлетика, плавання, фітнес-аеробіка, футбол. Для всіх них розроблені нормативи (тести) контролю загальної та спеціальної фізичної підготовленості. У результаті цього студент протягом семестру повинен скласти три тести, відвідати від двох до чотирьох занять з кожної теми практичного розділу і здати від 4 до 10 нормативів. У підсумку виходить, що в перебігу одного до двох занять викладач повинен сформулювати навички, розвинути певні фізичні якості і в кожному виді спорту прийняти контрольні нормативи (в результаті 45 нормативів у семестр).

Наступна проблема полягає необхідності навчання професорсько-педагогічного складу для роботи в дистанційному середовищі, підвищення кваліфікації, що не завжди легко, особливо зі старшим викладацьким поколінням.

Для вирішення зазначених вище проблем в очній формі навчання з дисципліни «Фізична культура» необхідний строгий контроль за запропонованими до вивчення матеріалами і формами занять. Необхідне розуміння, що дисципліна «Фізична культура» базової частини освітніх програм несе в собі теоретичну і методичну складові [4]. Реалізація дистанційного навчання повинна проходити переважно в синхронних формах для очної форми навчання. При частковому або повному переході дисципліни на дистанційну систему в очній формі навчання необхідно проводити проміжну атестацію тільки в формі реального заліку. На нашу думку, частковий переклад має найбільш ймовірне продовження якісного освітнього процесу і має кращі перспективи.

Дистанційне навчання – це об'єктивно існуюча реальність сучасної інноваційної системи освіти, яка повинна зайняти гідне і обґрунтоване місце у вищій освіті, особливо в заочній і очно-заочній формах.

Викладач може стати організатором закритої навчальної групи, в якій пропонувати студентам завдання з

рухової активності. Таким чином викладач отримує інформацію про виконані фізичні навантаження студентів з різних електронних попередньо встановлених програм чи мобільних додатків. Поряд з цим можна проводити моніторинг фізичної активності загалом. Для контролю та дозування ходьби і бігу можна використовувати мобільні додатки «My Asics», «Rontastik», «Nike +», «Sports Tracker», «Run Keeper», «Adidas», «Sportaktiv». Контроль загальнофізичної підготовки та обсягу силового тренування допоможуть здійснити мобільні додатки «Push ups», «My fitness», «SworKit», «Gym training», «Webmart soft», «Nike Training Club», «Insane Edition», «Sportsmen pro»). Більшість мобільних додатків заздалегідь встановлені на самому мобільному пристрої або доступні для завантаження з онлайн магазинів [1].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Стратегічне завдання всієї країни, полягає в залучення до систематичних занять спортом і фізичними вправами широких мас населення, залучення їх до здорового способу життя. Для цього необхідно використовувати всі наявні форми навчання і виховання. Особливо важливо, щоб на етапах становлення особистості, а саме в студентські роки, така робота проводилася максимально активно.

#### Література

1. Агеевцев, А.В. Физическая культура в зеркале развития образовательных стандартов / А.В. Агеевцев, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 8-20.
2. Дистанційна освіта. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distancijnaosvita> (дата звернення: жовтень 29, 2020).
3. Інформаційні технології і засоби навчання. Теорія, методика і практика використання ІКТ в освіті. URL: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/index> (дата звернення: жовтень 02, 2020).
4. Как проводится дистанционное обучение. – URL: <https://www.kakprosto.ru/kak-895014-kak-provoditsya-distancionnoe-obuchenie#ixzz60bS44Nsx> (дата обращения: 20.01.2020).

5. Компетентностная направленность реализации двух дисциплин по физической культуре и спорту в рамках новых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования / А.В. Агеевцев, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, М.В. Пучкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 9-14.

6. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. URL: <http://journals.uran.ua/itfcs> (дата звернення: жовтень 15, 2020).

7. Самолюк Н., Швець М. Актуальність і проблемність дистанційного навчання. Нова педагогічна думка. № 1.1, 2013. С.193-201.

#### References

1. Aheevets, A.V. Fizycheskaja kultura v zerkale razvityia obrazovatelnykh standartov / A.V. Aheevets, V.Iu. Efymov-Komarov, L.B. Efymova-Komarova // Uchenye zapysky univertsyteta imeni P.F. Leshafta. – 2016. – № 2 (132). – S. 8-20.
2. Dystantsiina osvita. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distancijnaosvita> (data zvernennia: zhovten. 29, 2020).
3. Informatsiini tekhnologii i zasoby navchannia. Teoriia, metodyka i praktyka vykorystannia IKT v osviti. URL: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/index> (data zvernennia: zhovten 02, 2020).
4. Kak provodytisia dystantsyonnoe obuchenye. – URL: <https://www.kakprosto.ru/kak-895014-kak-provoditsya-distancionnoe-obuchenie#ixzz60bS44Nsx> (data obrashcheniia: 20.01.2020).
5. Kompetentnostnaia napravlenost realizatsyy dvukh dystsyplyn po fizycheskoi kulture y sportu v ramkakh novykh federalnykh gosudarstvennykh obrazovatelnykh standartov vysshiego obrazovaniia / A.V. Aheevets, V.Iu. Efymov-Komarov, L.B. Efymova-Komarova, M.V. Puchkova // Uchenye zapysky univertsyteta im. P.F. Leshafta. – 2017. – № 2 (144). – S. 9-14.
6. Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnologii v haluzi fizychnoi kultury ta sportu. URL: <http://journals.uran.ua/itfcs> (data zvernennia: zhovten. 15, 2020).
7. Samoliuk N., Shvets M. Aktualnist i problemnist dystantsiinoho navchannia. Nova pedahohichna dumka. № 1.1, 2013. S. 193-201.

#### Slukhenska R.V.,

Cand. of ped. Science, Associate Professor of Disaster Medicine and Military Medicine, Higher state educational establishment of Ukraine «Bukovynian State Medical University», slukhenskarus@gmail.com

#### Gauryak O.D.,

Cand. of ped. Science, Associate Professor of Department of Physical Culture and Basics of Health Studies, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

#### Logush L.H.,

Cand. of ped. Science, Associate Professor of Department of Physical Rehabilitation, Occupational Therapy and Home Care, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

#### Gulina L.V.,

assistant of Department of Physical Rehabilitation, Occupational Therapy and Home Care, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

Ukraine, Chernivtsi

### PHYSICAL CULTURE IN THE DISTANCE LEARNING SYSTEM OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

The article analyzes the possible ways of applying the distance learning system of disciplines in physical culture and sports in the university educational process. Many universities have partially switched to distance learning systems, and transferred to these systems non-core disciplines, which is natural and quite logical. Consider the basic provisions, forms and elements of distance learning. Now researchers, educators are actively developing programs, strategies, guidelines for partial or complete transition to distance learning in the period of pandemic restrictions.

**Key words:** distance course, chat classes, online seminar, distance learning, physical culture.