

УДК 379.8: 371

DOI: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2023.81.289364>

КУКУРУДЗЯК АНАСТАСІЯ

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7142-6626>

(Чернівці)

Place of work: Chernivtsi Lyceum №15 «ORT»

Country: Ukraine

E-mail: makoviychuk.anastasiya@gmail.com

БАЙДЮК МИКОЛА

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7219-7653>

(Чернівці)

Place of work: Yu.Fedkovych Chernivtsi National University

Country: Ukraine

E-mail: m.baidiuk@chnu.edu.ua

УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ

Анотація. В статті висвітлено особливості формування здоров'я школярів в умовах дистанційного навчання. Останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Зауважено, що одним із ключових факторів негативного впливу на здоров'я покоління, що підрастає є дистанційне навчання, яке було започатковане у 2020 році внаслідок епідемії COVID-19 та частково продовжилось із введенням військового стану, оскільки це сприяло малорухливому способу життя дітей. Також внаслідок введення дистанційного навчання проведення повноцінних уроків фізичної культури стало неможливим. Проведено опитування серед школярів 15-16 років з приводу їх фізичної активності під час дистанційного навчання. Встановлено, що більше ніж 25% - взагалі не виконують вдома фізичних вправ (крім уроків фізичної культури). Також проведено аналіз результатів здачі деяких нормативів учнями до дистанційного навчання, та після, та побачено деяке зниження результатів навіть при тривалості онлайн навчання 1 місяць.

З досліджень підтверджено, що дистанційне навчання, та, як наслідок, малоактивний спосіб життя, негативно впливає на фізичну складову здоров'я школярів. Для мінімізації цього негативного впливу потрібно розробляти ряд рекомендацій для підвищення фізичної активності в умовах онлайн навчання. Викладачам фізичної культури та батькам школярів варто приділяти значну увагу мотивуванню дітей до занять фізичними вправами й поза уроками, оскільки дистанційне навчання часто супроводжується малорухливим способом життя.

Ключові слова: фізичне виховання; школярі; дистанційне навчання; мотивація; позашкільна діяльність.

Постановка проблеми в загальному вигляді. У системі цінностей, якими дорожить будь-яка цивілізована нація, особливе місце відводиться здоров'ю людей. Протягом багатовікової історії людства на різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага. Представники різних наук та фахів робили спроби проникнути в таємниці феномену здоров'я, визначити його сутність для того, щоб навчитися вміло керувати ним та знаходити засоби для його збереження (Кульчицька-Волочко, 2008).

Здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей. Дані численних досліджень показують, що джерело виникнення відмінностей у здоров'ї дорослих треба шукати в їхньому дитинстві (Ben-Shlomo, Kuh, 2002). Здоров'я дітей є інтегральним показником загального добробуту суспільства, а також тонким індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів (Лук'янова, 2001).

Останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я дітей і підлітків факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення структури харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів.

Ще одним фактором негативного впливу на здоров'я підростаючого покоління є дистанційне навчання, яке було започатковане в 2020 році внаслідок епідемії COVID-19 та частково продовжилось із введенням військового стану, оскільки це сприяло малорухливому способу життя дітей. Також внаслідок введення дистанційного навчання проведення повноцінних уроків фізичної культури стало неможливим

Освіта повинна бути доступною для всіх дітей, тому карантин чи військовий стан не повинен бути перешкодою для навчання, а, навпаки, через це Міністерство цифрової трансформації та Міністерство освіти та науки, в такий складний час, здійснило велику роботу, тобто підготувала освітній серіал «Карантин: онлайн-сервіси для вчителів», також було розроблено Методичний посібник для шкіл з рекомендаціями щодо організації дистанційного навчання (Коберник, Звизняцьківська, 2020).

Аналіз останніх джерел і публікацій. Дослідження впливу онлайн-навчання описано в низці наукових та педагогічних статей. Зокрема в (Білавич, Власій, Савчук, 2021) досліджено вплив цифровізації освіти та дистанційного навчання на рухову діяльність здобувачів освіти. За результатами дослідження, автори стверджують, що щоденне перебування (по 6–9 год, а то й більше) за комп'ютером, гаджетом, телефоном із навчальною метою не сприяє фізичному, психічному, духовному, соціальному здоров'ю школярів та студентів, негативно впливає на їхню імунну систему, яка потребує особливої уваги в час поширення пандемії COVID-19. Зроблено висновок, що сучасним учням та студентам притаманний малорухливий спосіб життя, за останні півтора року відбулось зниження рівня їхньої рухової активності.

В (Дорошенко, 2021) розглядається вплив дистанційного навчання на організм і спосіб життя дітей. Відзначається порушення режиму дня, рухової активності, дієт недостатня фізична активність, яка може вплинути на розумові здібності та захворюваність учнів. В (Зелена, 2020) досліджено вплив факторів шкільного середовища на здоров'я дітей за традиційної та дистанційної форм навчання та їх профілактика.

Формулювання цілей статті. При огляді джерел побачено, що проблемою зниження рухової активності школярів в умовах карантину та військового стану займається багато педагогів та фахівців, але немає чітких рекомендацій спрямованих на покращення рухової діяльності учнів на уроках фізичної культури (ФК) та за їх межами. Відповідно, розробка нових та удосконалення наявних технологій щодо збереження здоров'я дитини в умовах епідемії та військового стану є актуальним та найбільш пріоритетним завданням сучасної педіатрії, що і є метою даної статті.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою оцінки наявності фізичної культури в житті школярів нами проведено опитування серед учнів 15-16 років (9-11 класи) Чернівецького ліцею №15 «Освітні ресурси та технологічний тренінг» з вивченням єврейського етнокультурного компонента, а також Чернівецького ліцею №1 математичного та економічного профілів. На запитання «чи подобається заняття фізичною культурою» 83% відповіли стверджувально. А на запитання «чи потрібно дотримуватись здорового способу життя» 100% відповіли позитивно. Варто відмітити, що на запитання «що мотивує займатися фізичною культурою» лише 11% дали відповідь пов'язану із покращенням та збереженням здоров'я, решту більше цікавила фізична форма та стан тіла. Із другої відповіді може виникнути враження, що потрібно проводити бесіди із школярами про важливість загального здоров'я, а не лише фізичної форми тіла. Та все ж із визначення відомо, що здоров'я це стан духовного, фізичного, психічного та соціального благополуччя, відповідно фізична культура більшою мірою забезпечує саме стан фізичного благополуччя, а отже формулювання мотивації до занять фізичною культурою саме в підтримці тіла в гарній формі і є проявом турботи про здоров'я.

Також з метою оцінки фізичної активності учнів в період дистанційного навчання поза межами онлайн уроків ФК проведено опитування, чи займаються діти в спортивних секціях (Рис. 1-а) та чи виконують (і як часто) самостійно фізичні вправи (Рис. 1-б).

Чи займаєтесь Ви в спортивних секціях? Як часто вдома виконуєте фізичні вправи?

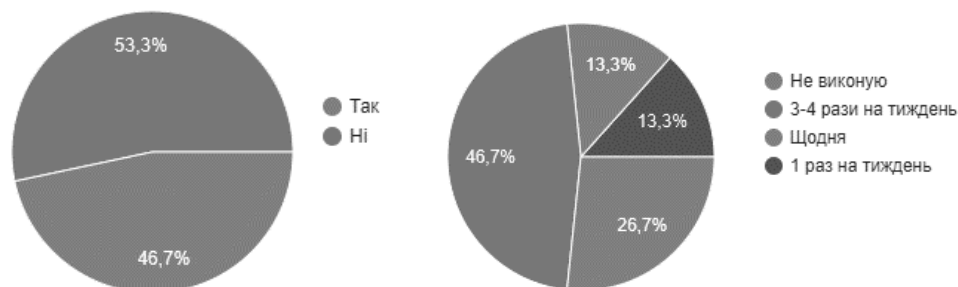


Рис.1. Результати опитування учнів: а) чи займаються в спортивних секціях; б) чи виконують (і як часто) вдома фізичні вправи.

Згідно з опитуванням, більше 50% учнів займаються в спортивних секціях, та більше 25% - взагалі не виконують вдома фізичних вправ. Отже, четвертина учнів, які не займаються в спортивних секціях, займаються фізичною активністю вдома не менше одного разу на тиждень. Відповідно, однією із цілей викладачів ФК є мотивація фізично малоактивних учнів до заняття спортом.

Також проведено аналіз результатів здачі деяких нормативів учнями до дистанційного навчання, та після. Тривалість онлайн навчання сягала один місяць. Досліджувались результати наступних вправ: згинання та розгинання рук в упорі лежачи та човниковий біг 4x9. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи в хлопців 9-го класу до дистанційного навчання складало від 25 до 35 разів, а після онлайн навчання, в половини досліджуваних учнів (переважно тих, хто не займається в секціях) даний показник знизився на 20-25%. Щодо човникового бігу, то середній показник знизився на 8-12%. З даного дослідження яскраво видно зниження рівня фізичного розвитку хлопців після нетривалого дистанційного навчання.

Як видно із вище описаного, дистанційне навчання, та, як наслідок, малоактивний спосіб життя, негативно впливає на фізичну складову здоров'я школярів. Для мінімізації цього негативного впливу потрібно розробляти ряд рекомендацій для підвищення фізичної активності в умовах онлайн навчання. Покращенню мотивації учнів до занять фізичними вправами навіть поза уроками фізичної культури сприятиме організація місця в будинку, квартирі чи подвір'ї, що більшою мірою заохочуватиме дітей до занять (для втілення цього фактору можливе залучення батьків). При можливості потрібно придбати гімнастичний килимок та мінімальну кількість необхідного обладнання. Це можуть бути гантелі чи резинки. При відсутності можливості в покупках спортивний інвентар можна зробити власноруч, та все ж переважну частину занять складатимуть вправи з власною вагою. Потрібно створити сприятливі умови для занять фізичними вправами, що буде додатковим заохочуванням. Під час проведення уроків фізичної культури варто урізноманітнювати їх перебіг та комбінувати різні підходи. Зокрема, ефективним є використання занять в ігровій формі з випадковим випаданням послідовності вправ (Рис. 2)

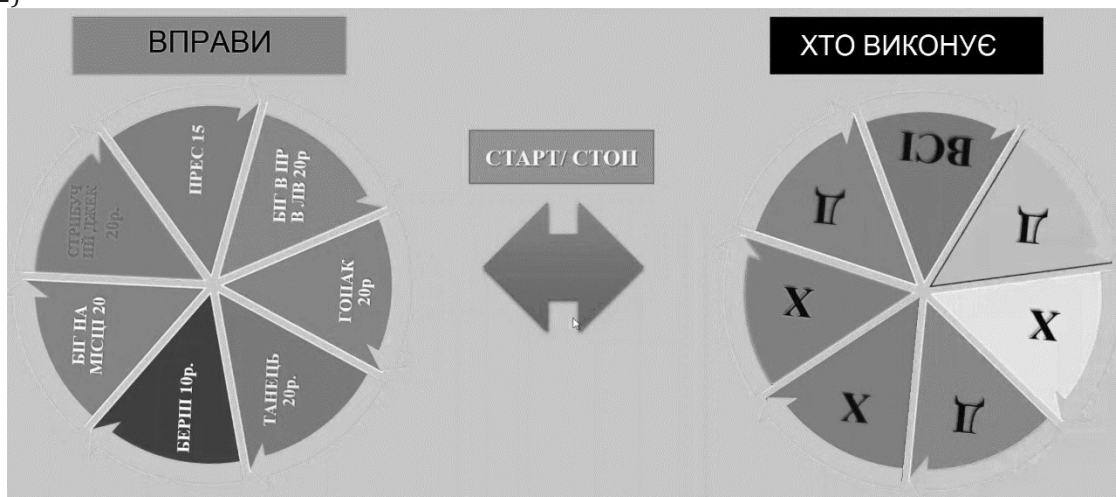


Рис. 2. Круговий принцип проведення уроку фізичної культури

Також важливим є мотивування школярів до занять в спортивних секціях особливо в період дистанційного навчання. В цьому активну участь повинні брати батьки школярів.

Висновки

Останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Одним із ключових факторів негативного впливу на здоров'я підростаючого покоління є дистанційне навчання, яке було започатковане в 2020 році внаслідок епідемії COVID-19 та частково продовжилось із введенням військового стану, оскільки це сприяло малорухливому способу життя дітей. Також внаслідок введення дистанційного навчання проведення повноцінних уроків фізичної культури стало неможливим. Проведено опитування серед школярів 15-16 років з приводу їх фізичної активності під час дистанційного навчання. Встановлено, що більше 25% - взагалі не виконують вдома фізичних вправ (крім уроків фізичної культури). Також проведено аналіз результатів здачі деяких нормативів учнями до дистанційного навчання, та після, та побачено деяке зниження результатів навіть при тривалості онлайн навчання 1 місяць. Викладачам фізичної культури та батькам школярів варто приділяти значну увагу мотивуванню дітей до занять фізичними вправами і поза уроками, оскільки в умовах дистанційного навчання має місце малорухливий спосіб життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Білавич, Г., Власій, О., Савчук, Б. Вплив цифровізації освіти, дистанційного навчання на розвиток рухової активності та збереження здоров'я здобувачів освіти. *Молодь і ринок*. 2021. №11/197.
- Дорошенко Г. О. Активізація фізичної активності учнів в умовах дистанційного навчання = Activation of physical activity of students in the conditions of distance learning : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / Г. О. Дорошенко ; наук. керівник, к.п.н. доц. Н. І. Бутенко; Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Педагогічний факультет, Кафедра педагогіки, психології й освітнього менеджменту імені проф. Є. Петухова. – Херсон: ХДУ, 2021. – 26 с.
- Зелена М. І. Вплив факторів шкільного середовища на здоров'я дітей за традиційної та дистанційної форм навчання та їх профілактика. *Розвиток освіти, науки та бізнесу: результати 2020: тези доп. міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 3-4 грудня 2020 р.-Україна, Дніпро, 2020.-Т. 1.-638 с.*, 413.
- Коберник І. Зв'язківська З. Організація дистанційного навчання в школі. Методичні рекомендації. irf.ua: веб-сайт. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2020/metodichni%20recomendazii-dustanciyna%20osvita-2020.pdf>
- Кульчицька-Волочко М. Сімейні цінності здоров'я дітей // Ваш аптекар. — 2008. — № 21–22. — С. 5.
- Лук'янова О.М. Медико-соціальні аспекти збереження здоров'я дітей, забезпечення їхнього гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку // Журн. АМН України. — 2001. — Т. 7, № 3. — С. 408-415.
- Ben-Shlomo Y., Kuh D. A life course approach to chronic disease epidemiology: conceptual models, empirical challenges and interdisciplinary perspectives // *Int. J. Epidemiol.* — 2002. — 31. — P. 285-293.

REFERENCES

- Ben-Shlomo Y., Kuh D. A life course approach to chronic disease epidemiology: conceptual models, empirical challenges and interdisciplinary perspectives // *Int. J. Epidemiol.* — 2002. — 31. — P. 285-293.
- Bilavych, G., Vlasii, O., Cavchuk, B. (2021). The impact of digitization of education, distance learning on the development of physical activity and health preservation of students. *Youth and the market*, (11/197).
- Doroshenko G.O. Activation of physical activity of students in the conditions of distance learning: qualification work for obtaining the bachelor's degree / G.O. Doroshenko; of science manager, Ph.D. Assoc. N. I. Butenko; Ministry of Education and Science of Ukraine; Kherson State University, Faculty of Pedagogy, Department of Pedagogy, Psychology and Educational Management named after Prof. E. Petuhova. – Kherson: KhSU, 2021. – 26 p.
- Kobernyk I. Zvyniatkivska Z. Organization of distance learning at school. Guidelines. irf.ua: website. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2020/metodichni%20recomendazii-dustanciyna%20osvita-2020.pdf>
- KulchytskaVolocho M. Family values of children's health // *Vash Aptekar.* — 2008. — No. 21–22. — P. 5.
- Lukyanova O.M. Medicosocial aspects of preserving the health of children, ensuring their harmonious physical and intellectual development // *Journal. AMS of Ukraine.* — 2001. — Vol. 7, No. 3. — P. 408415.
- Zelena M. I. The influence of factors of the school environment on the health of children in traditional and remote forms of education and their prevention. Development of education, science and business: results 2020: theses add. of the international scientific and practical internet conference, December 3-4, 2020 - Ukraine, Dnipro, 2020. - Vol. 1.-638 pp., 413.

ANASTASIA KUKURUDZIAK

BAYDYUK M. Yu.

PHYSICAL CULTURE LESSON IN THE CONDITIONS OF ONLINE LEARNING

Annotation. The article highlights the peculiarities of the formation of the health of schoolchildren in the conditions of distance learning. Recently, the situation with children's health has approached critical: the level of general morbidity and prevalence of diseases of individual organs and systems is increasing. It is noted that one of the key factors negatively affecting the health of the younger generation is distance learning, which was initiated in 2020 as a result of the COVID-19 epidemic and partially continued with the introduction of martial law, as it contributed to the sedentary lifestyle of children. Also, as a result of the introduction of distance learning, it became impossible to hold full-fledged physical education lessons. A survey was conducted among schoolchildren aged 15-16 regarding their physical activity during distance learning. It was established that more than 25% do not perform physical exercises at home at all (except for physical education lessons). An analysis of the results of passing some standards by students before and after distance learning was also carried out, and some decrease in results was seen even with a duration of online learning of 1 month.

Research has confirmed that distance learning, and, as a result, a less active lifestyle, negatively affects the physical health of schoolchildren. To minimize this negative impact, it is necessary to develop a number of recommendations for increasing physical activity in the conditions of online education. Physical education teachers and parents of schoolchildren should pay considerable attention to motivating children to engage in physical exercises outside of class, as a sedentary lifestyle takes place in remote learning conditions.

Keywords: *physical education; schoolchildren; distance learning; motivation; extracurricular activities.*