

## SECTION XXII. PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL THERAPY

DOI 10.36074/logos-26.05.2023.111

### ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Колб Максим Леонідович**

здобувач вищої освіти факультету педагогічної освіти  
*Львівський державний університет фізичної культури ім. Ів. Боберського*

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:**

**ORCID ID: 0000-0001-7247-2320**

**Соловей Алла Валеріївна**

канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент каф. ТіМФК  
*Львівський державний університет фізичної культури ім. Ів. Боберського*

*УКРАЇНА*

Повномасштабна війна в Україні спричинила значні зміни у різних соціокультурних аспектах, в тому числі і в сфері освіти. Освітній процес в умовах війни відбувається з постійними змінами та пристосуванням учасників до них, що пов'язано з проблемами безпеки та психічним станом учасників освітнього процесу і є новими викликами для системи освіти України [2, 5].

З початком повномасштабного вторгнення Росії на територію України 24 лютого 2022 року освітній процес тимчасово призупинили у всіх навчальних закладах країни за рекомендацією Міністерства освіти і науки України [4]. В частині областей України навчальний процес відновився у дистанційному форматі з 14 березня 2022 року, у відповідь на лист МОНУ від 6 березня, в якому рекомендується відновити навчальний процес там, де дозволяє безпекова ситуація та за погодження з військовою адміністрацією [4]. Відповідно, в інших областях навчання відновилось у квітні, що стало можливим після зменшення інтенсивності обстрілів.

Сьогодні освітній процес відбувається у гібридній формі: очне навчання; поєднання очного та дистанційного (синхронного) навчання; дистанційне (синхронне та асинхронне) навчання [1].

Фізичне виховання є важливою складовою процесу навчання і виховання учнів у будь-який час, але особливо важливим стає цей аспект під час війни, коли діти та молодь перебувають під великим психологічним навантаженням. Стресові ситуації негативно впливають на психологічний та емоційний стан школярів, їх здоров'я та розвиток. Фізичне виховання є ефективним засобом для зменшення напруженості та стресу учнів, покращення фізичного стану та загального самопочуття [7]. Непередбачувані ситуації, тривалі повітряні тривоги та інше спричиняють труднощі в організації навчального процесу, перешкоджають повноцінному навчанню, та оптимальному режиму рухової активності учнів різного віку [2, 5, 7].

У зв'язку з тим, що в ситуації сьогодення в освітньому процесі переважає дистанційна форма навчання, існує необхідність у пошуку ефективних та

доступних інструментів для проведення занять з фізичного виховання школярів [6].

Для організації дистанційного фізичного виховання школярів використовують онлайн-платформи, мобільні додатки, відеоуроки, вебінари, заняття в онлайн-режимі, електронну пошту, месенджери та інші інструменти, які забезпечують навчання на віддаленій основі. Відповідно, дистанційне фізичне виховання потребує творчого підходу, відповідної підготовки та знань щодо використання доступних електронних засобів з врахуванням умов навчання, вікових та індивідуальних особливостей учнів [1, 3, 4, 6].

Результати дослідження показали, що в Україні вчителі фізичного виховання використовують різні онлайн-платформи. Найчастіше користуються наступними:

Google Classroom – ця платформа дозволяє вчителям створювати віртуальні класні кімнати, де вони можуть надсилати завдання та відеоуроки, спілкуватись з учнями та оцінювати їх роботу;

Zoom – популярна платформа для відео конференцій, яка використовується для онлайн-уроків з фізичного виховання, де вчителі можуть демонструвати рухові вправи та надавати інструкції учням;

Google Meet – популярний інструмент для проведення онлайн-зустрічей та відеоконференцій, дозволяє завантажувати інтерактивні елементи, проводити опитування та тестування, використовувати чат для обговорення спільної роботи.

Moodle – ця система керування навчанням дозволяє створювати електронні курси з фізичного виховання, де учні можуть виконувати завдання, проходити тестування та спілкуватись з вчителям;

Microsoft Teams – цей інструмент має функцію проведення відео конференцій, спільної роботи над завданнями, обміну матеріалами та зворотного зв'язку між вчителями та учнями;

Edmodo – платформа, яка дозволяє вчителям створювати віртуальні класи, надсилати матеріали та завдання, спілкуватись з учнями та оцінювати їх успішність;

«Е-клас» (eklass.com.ua) – ця платформа включає в себе інтерактивні розділи для фізичного виховання, де учні можуть виконувати різні вправи, спортивні завдання та тести також доступні відео уроки та методичні матеріали для вчителів.

Важливо відзначити, що застосування цих та інших платформ залежить від політики школи, вчителів та доступності технічних засобів [6].

Мобільні додатки стають все більш популярними в галузі фізичного виховання школярів, які надають зручні інструменти для тренувань, підвищення рухової активності, підтримки здорового способу життя. Вони допомагають покращити моніторинг фізичної активності, надають доступ до тренувальних програм, забезпечують здорову конкуренцію та підвищують мотивацію до занять фізичними вправами. Сьогодні існує безліч мобільних додатків серед яких необхідно обрати зручні та доступні для школярів. Найбільш зручні та ефективні додатки для фізичного виховання школярів повинні мати такі характеристики: інтуїтивний та простий інтерфейс, щоб користувачі легко орієнтувались та використовували додаток; персоналізація можливостей, щоб користувачі могли налаштувати додаток під свої потреби та цілі: відстеження процесу, щоб додаток зберігав та аналізував дані про активність та досягнення користувачів; можливість встановлення цілей та отримання рекомендацій для

їх досягнення; різноманітність вправ та тренувань, з метою доступності до різної фізичної активності; можливість використання додатку в зручний час незалежно від наявності спортивного обладнання; мотиваційні функції такі як нагороди, змагання з іншими користувачами; доступність на різних платформах (наприклад iOS та Android); наявність інформації про техніку виконання вправ та поради щодо безпеки під час занять; можливість ведення щоденника тренувань для відстеження прогресу.

У галузі фізичного виховання популярні мобільні додатки: «Nike Training Club»; «Fitbit»; «Strava»; «Fitocracy»; «My Fitness Pal»; «Google Fit»; «Apple Health» та інші. Також є додатки, які спеціалізуються на конкретних видах фізичної активності: фітнес, йога, танці та інше. Наприклад, «Daily Yoga» пропонує багато різних програм та відеоуроків для різних рівнів навчання.

Загалом, використання мобільних додатків допомагає вчителю підвищити рівень рухової активності школярів, стимулювати досягнення цілей, надавати знання, проводити моніторинг та контроль. Інтеграція таких додатків у шкільну програму може сприяти покращенню процесу навчання та популяризації здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у доборі ефективних інструментів для проведення уроків з фізичного виховання школярів у форматі синхронного та асинхронного дистанційного навчання та розробці практичних рекомендацій.

#### Список використаних джерел:

- [1] Баштовенко О. & Станєва С. (2021). Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (53), 9-22. вилучено із <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/452>
- [2] Василевський Р. & Соловей А. (2023) Програма функціонального тренування та фітнес-боксу у процесі фізичного виховання хлопців 15-17 років. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, March 10, 2023; Valencia, Spain, 239-240.
- [3] Качан О. & Пристанський В. (2018) Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей та підлітків. Навчально-методичний посібник, Слов'янськ: вид-во Б. Маторіна, 260.
- [4] Литвин О. (2022) Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірка тез доповідей II науково-практичної конференції, 27-28 жовтня 2022 року, Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди*, 43 – 50.
- [5] Луковський А. & Соловей А. (2023) Засоби силового фітнесу в процесі фізичного виховання хлопців 16-17 років. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, March 31, 2023; Sofia, Republic of Bulgaria, 132-133.
- [6] Римар, О., Алла, С., & Ханіянц, О. (2022). Основні інтернет ресурси дистанційного фізичного виховання. *Міжнародний науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених проводиться відповідно до плану наукової роботи кафедри фізичної культури та основ здоров'я ЧНУ імені Ю. Федьковича*, 111-113.
- [7] Фішер Ю. & Соловей А. (2023) Фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах війни. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, March 31, 2023; Sofia, Republic of Bulgaria, 136-137.