

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

ЕФЕКТИВНІСТЬ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПРИКЛАДІ УРОКІВ З ФУТБОЛУ ДЛЯ УЧНІВ 15-16 РОКІВ

(Голуб Д. О., викладач фізичної культури першої категорії)
Бердянський економіко-гуманітарний коледж, м. Бердянськ, Україна

Актуальність теми. Незважаючи на труднощі та обмеження дистанційного навчання, очевидно, що цей спосіб навчання має великий потенціал для покращення та розширення доступу до освіти для учнів у всьому світі. Використовуючи технології та інновації, викладачі та вчителі можуть створювати динамічні та захоплюючі навчальні програми, які сприяють підвищенню здоров'ю, самопочуттю та фізичній формі, навіть за відсутності традиційного навчання.

Дистанційне навчання стало все більш розширеним у зв'язку зі зростанням застосування цифрових технологій у навчальному процесі. Однак дистанційне навчання з фізичної культури має свої проблеми, зокрема, відсутність прямого контакту між вчителем та учнями, обмеження можливості рухів [1, с. 72].

Крім того, використання технологій та онлайн-ресурсів може покращити навчальний досвід. Тренери та вчителі можуть надати відео, діаграми та інші інтерактивні матеріали, щоб допомогти учням краще зрозуміти концепції та техніки виконання вправ.

Мета роботи – охарактеризувати ефективність дистанційного навчання з фізичної культури на прикладі футболу для учнів 15-16 років, зокрема в оцінці переваг та викликів, які сприяють такому виду навчання.

Результати дослідження. Однією з переваг дистанційного навчання у фізичному вихованні є гнучкість, яку воно забезпечує. Студенти можуть брати участь у віртуальних класах і виконувати завдання в зручний для них час. Це може бути особливо корисним для здобувачів із напруженим графіком або тих, хто живе у віддалених районах з обмеженим доступом до традиційних програм фізичного виховання.

Незважаючи на переваги, є також деякі проблеми, які слід враховувати, коли мова заходить про дистанційне навчання у фізичному вихованні. Однією з головних проблем є відсутність прямого контролю та зворотного зв'язку з тренерами та вчителями. Без особистого керівництва студенти можуть бути більш схильні до травм або помилок під час виконання вправ або відпрацювання навичок.

Інша проблема полягає в тому, що здобувачі можуть втратити мотивацією без соціальної підтримки традиційних уроків фізичної культури. Вчителі повинні знайти способи підтримувати зацікавленість і мотивацію учнів, наприклад, включати інтерактивні елементи, такі як вікторини та ігри, або пропонувати віртуальні групові тренування та завдання.

Щоб забезпечити ефективність дистанційного навчання, вчителі фізичної культури на уроках повинні розробляти уроки за новими вимогами, які є захоплюючими, інтерактивними та адаптованими до унікальних потреб і

здібностей кожного учня. Це може включати використання комбінації живих віртуальних класів, попередньо записаних відео та інтерактивних онлайн-матеріалів.

Крім того, педагоги повинні мати можливість надавати ефективний зворотній зв'язок і рекомендації учням навіть на відстані. Цього можна досягти за допомогою відеоаналізу, онлайн-обговорень та індивідуальних віртуальних тренінгів.

Також важливо визнати, що дистанційне навчання на уроках фізичної культури не є універсальним рішенням. Різні учні мають різні стилі навчання, здібності та вподобання, і вчителі повинні мати можливість адаптувати свої методи навчання, щоб врахувати ці відмінності.

Загалом, незважаючи на те, що з впровадженням дистанційного навчання пов'язані певні труднощі, воно може стати ефективним і гнучким способом навчання учнів основам таких видів спорту, як футбол. Використовуючи технології та розробляючи цікаві інтерактивні уроки, вчителі можуть допомогти учням залишатися активними та здоровими.

Крім того, є кілька переваг використання дистанційного навчання на уроках фізичної культури, особливо коли йдеться про навчання елементам футболу. По-перше, такий вид навчання може дозволити практикуватися та тренуватися в комфорті та безпеці власних домівок, усуваючи потребу в дорозі на тренування. Це може бути особливо корисно для здобувачів, які живуть у сільських чи віддалених районах, або які мають проблеми з мобільністю чи транспортом.

Дистанційне навчання також може забезпечити більшу гнучкість у розкладі та дозволити персоналізовані плани навчання, які можна адаптувати до індивідуальних потреб студента. Наприклад, студенти, які відновлюються після травм або яким потрібно попрацювати над певними навичками, можуть отримати спеціалізоване навчання, яке відповідає їхнім потребам, не відволікаючись від традиційного очного заняття.

Ще одна перевага дистанційного навчання полягає в тому, що воно може дозволити більш повну та керовану даними оцінку прогресу студента. Використовуючи такі інструменти, як відеоаналіз та онлайн-вікторини, вчителі можуть отримати глибше зрозуміти сильні і слабкі сторони кожного учня та відповідно скоригувати їхнє навчання.

Урок фізичної культури за темою футболу можна проводити в умовах дистанційного навчання, використовуючи різноманітні інтерактивні технології та інструменти [2, с. 50]. Основна мета уроку полягає в тому, щоб допомогти учням зберегти їхнє власне фізичне здоров'я та фізичну форму, розвивати навички співпраці, спортивного духу та лідерства. Варіантів проведення уроку фізичної культури з темою футболу в умовах дистанційного навчання існує безліч, тому виділимо основні:

1. Відеоурок. Викладач може зняти відеоурок, у якому показати техніку гри у футбол та відповіді на запитання учнів, які вони можуть задавати в чаті під час перегляду відео.

2. Вебінар. Викладач може провести вебінар, на якому поділитися з учнями у виробництві теоретичними аспектами футболу та пропонувати вправи, які можна підтримувати вдома.

- Інтерактивні тренажери. Учні можуть використовувати онлайн вправи на розвиток фізичних якостей. Наприклад, можна провести серію вправ на розвиток швидкості, витривалості та координації рухів:

- Вправа "Сідниці": учні стають у півприсіді, розставивши ноги на ширину плечей, і по черзі збільшують одну ногу, потім іншу, при цьому стараючись зберегти рівновагу.

- Вправа "Біг на місці": учні біжать на місці, зростаючи колину якомога високо.

- Права "Перескоки": учні пропускають навколо себе м'яч і роблять відскоки, стараючись зберегти контроль над м'ячем.

- Вправа "Складання гімнастичної килимової доріжки": учні складають з предметів (наприклад, рюкзаків, рушників) доріжку, через яку потім проходять, прискорюючись і зберігаючи рівновагу.

- Права «Підтягування на перекладині»: якщо учні мають доступ до перекладини, можна провести вправу на підтягування, щоб розвивати м'язи рук і спини.

- Завдання на розвиток тактичних навичок. Наприклад, можна дати учням завдання на аналіз гри команди на відео, з'ясування причин виникнення помилок, аналіз та виправлення своїх дій у певних ситуаціях гри.

- Також можна проводити тренування з командними тактиками, наприклад, проводити віртуальні ігри на комп'ютері або дивитися відео з іграми в реальному часі і дискутувати про різні тактики.

Отже, уроки з фізичної культури на прикладі футболу в умовах дистанційного навчання – є ефективним інструментом для розвитку фізичних та тактичних навичок учнів 15-16 років. Важливо створити комфортні умови для учнів під час дистанційного навчання, забезпечити їм доступ до необхідного обладнання та матеріалів, а також проводити різноманітні вправи, завдання та ігри, щоб підтримувати їхній інтерес та мотивацію.

Висновки. За результатами нашого аналізу можна зробити висновок, що дистанційне навчання з фізичної культури може мати як переваги, так і виклики для учнів 15-16 років. Гнучкість та більші можливості можуть бути перевагами дистанційного навчання, а також наявність фізичного контакту, відсутність співпраці з партнером та наявність відповідного обладнання можуть бути викликами. Щоб зробити дистанційне навчання з фізичної культури ефективним, вчителям необхідно забезпечити належний контакт з учнями та сприяти розвитку співпраці, а також забезпечити доступ до відповідного обладнання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Гоєнко М. І. Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2020. 2020. Вип. 4. С. 70–75. URL: <http://ismc.kpi.ua/index.php/wissn009/article/view/212142> (дата звернення: 10.04.2023).*
2. Самойленко В. Л. Використання мультимедійних навчальних засобів на уроках фізичної культури в старшій школі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2015. № 129 (2). С. 49–51. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129\(2\)_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129(2)_11) (дата звернення: 24.03.2023).*