

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до кваліфікаційної роботи
другий (магістерський) рівень
(ступінь вищої освіти)

на тему: ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДЛЯ УЧНІВ 8 КЛАСІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Виконала: студентка 2-го курсу магістратури,
групи УФКСз-112м
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

«Фізичне виховання»

ЯРОЦЬКА А.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ШУБА Л.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент _____

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортом

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

Ступінь вищої освіти другий (магістерський) рівень

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Управління фізичною культурою та спортом

проф. МАЗІН В.М.

«___» _____ 2023 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТКИ**

ЯРОЦЬКА Анастасія Володимирівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Особливості реалізації програми з фізичної культури для учнів 8 класів в умовах дистанційного навчання

керівник кваліфікаційної роботи: ШУБА Л.В., канд. пед. наук, доц.

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «09» листопада 2023 року № 429

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи: 01.12.2023 р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: мета дослідження: розробити методiku спрямовану на реалізацію програми з фізичного виховання учнів 8 класів в умовах дистанційного навчання в Україні.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Проаналізувати науково-методичну літературу існуючих методик та засобів розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку та проведення занять під час дистанційного навчання.

2. Розробити методiku реалізації програми з фізичної культури для учнів 8 класів під час дистанційного навчання.

3. Дослідити ефективність впливу розробленої методики на показники розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
Робота містить 2 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
Перший	ШУБА Л.В., доцент каф. УФКС		
Другий	ШУБА Л.В., доцент каф. УФКС		
Третій	ШУБА Л.В., доцент каф. УФКС		

7. Дата видачі завдання « ____ » _____ 202__ року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики		виконано
2	Організація дослідження, його проведення		виконано
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики		виконано
4	Виконання першого розділу		виконано
5	Виконання другого розділу		виконано
6	Виконання третього розділу		виконано
7	Формування висновків та рекомендацій		виконано
8	Оформлення кваліфікаційної роботи		виконано
9	Перевірка роботи на плагіат		виконано
10	Перевірка роботи керівником		виконано
11	Одержання відгуку та рецензії		виконано
12	Подання роботи на кафедрі	01.12.2023	виконано

Студент _____
(підпис)

Анастасія ЯРОЦЬКА
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник кваліфікаційної роботи _____
(підпис)

Людмила ШУБА
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 68 сторінок, 2 таблиці, список літератури з 75 найменувань.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес з фізичного виховання дітей середнього шкільного віку спрямований на підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Предмет дослідження – зміст та методика розвитку фізичних якостей у дітей середнього шкільного віку під час дистанційного навчання.

Мета дослідження – розробити методику спрямовану на реалізацію програми з фізичного виховання учнів 8 класів в умовах дистанційного навчання в Україні.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу існуючих методик та засобів розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку та проведення занять під час дистанційного навчання.

2. Розробити методику реалізації програми з фізичної культури для учнів 8 класів під час дистанційного навчання.

3. Дослідити ефективність впливу розробленої методики на показники розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку.

Практичне значення результатів полягає у розробці методики щодо удосконалення розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. Використання даної методики дозволить підвищити рівень фізичної підготовленості учнів враховуючи особливості дистанційного навчання в Україні. Результати дослідження можуть ефективно застосовуватися в навчально-виховному процесі як самостійно, так і доповненням до існуючих систем фізичної підготовки.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

У першому розділі визначені особливості та специфіка дистанційного навчання у сучасних умовах. Дистанційне навчання в Україні. Досвід країн світу використання дистанційного навчання для гармонійного розвитку дітей середнього шкільного віку. Особливості розвитку фізичних якостей.

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначені методи дослідження, а саме: теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, анкетування, антропометричні методи досліджень, методика визначення фізичної працездатності, методика вивчення ризику розвитку захворювань, методи математичної статистики.

У третьому розділі визначені особливості методу реалізації програми з фізичної культури для учнів 8 класів під час дистанційного навчання. Дослідили ефективність впливу розробленої методики на показники рівня розвитку фізичної підготовленості учнів середньої школи.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

Ключові слова: МЕТОДИКА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА, УЧНІ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	11
1.1. Дистанційне навчання в Україні	11
1.2. Досвід країн світу використання дистанційного навчання для гармонійного розвитку дітей середнього шкільного віку	15
1.3. Особливості розвитку фізичних якостей	23
РОЗДІЛ 2 ЗАДАЧІ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	40
2.1. Задачі дослідження.....	40
2.2. Методи дослідження.....	40
2.3. Організація дослідження.....	46
РОЗДІЛ 3 ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ У ФОРМАТІ СУЧАСНИХ УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	48
3.1. Особливості методики дистанційного навчання спрямованої на реалізацію програми з фізичної культури учнів восьмих класів	48
3.2. Результати дослідження	55
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дистанційне навчання - це процес навчання, який відбувається віддалено, без фізичного присутності учнів та вчителів у одному місці. Воно базується на використанні технологій, таких як Інтернет, відеоконференції, електронні платформи, інтерактивні засоби та інші засоби комунікації для надання навчальних матеріалів, проведення уроків і оцінювання навчальних досягнень [9, 59, 67]. Цей напрям освітнього процесу наразі є дуже актуальним для навчання учнів в Україні. Враховуючи сьогодення, повномасштабну війну на території, учні повинні продовжувати навчатись та отримувати якісну освіту для подальшої реалізації свого особистого потенціалу. Дистанційне навчання може бути використане на всіх рівнях освіти, включаючи початкову, середню, вищу освіту та професійну підготовку. Воно стало невід'ємною частиною освітнього процесу та дозволяє більшій кількості людей отримати доступ до якісної освіти незалежно від їхнього місця проживання чи географію [6, 65, 72].

Під час використання дистанційного навчання у процесі освіти учнів звертаємо увагу, що не залежно від предмету викладання якість одержаних знань не повинна страждати [72, 59]. У цьому контексті і заняття з фізичної культури повинні проводитись на високому рівні для гармонійного розвитку підростаючого покоління. Хоча дана дисципліна має у своїй реалізації великий відсоток рухового компоненту, це не зменшило якість викладання предмету. Це пов'язано з тим, що сучасний викладач має цифрову грамотність і готовий для будь-яких викликів сьогодення [74]. Фахівці з фізичної культури зазвичай творчі особистості, які можуть поєднати в собі велику кількість знань із різних сфер оточуючого життя. Цей феномен допоміг коректно поєднати дистанційне заняття через монітор комп'ютера/телефона та надання якісних знань для опанування різних видів

спорту, при цьому ж мотивувати учнів для подальшого відвідування уроків [9, 12, 62].

Проанлізуємо сучасних авторів які почали займатись даної темою розуміючи цифрову глобалізацію та можливості які відкриває дистанційне навчання: Н. Авшенюк у своїх монографії розкриває тенденції розвитку транснаціональної вищої освіти у другій половині ХХ – на початку ХХІ і як суспільство та прогрес впливало на зміни освіти [1]; І. Горохолінська та О. Бродецький звертають увагу на етичну підготовку фахівців у закладах вищої освіти: ідейно-ціннісна мотивація та вимоги стандартів вищої освіти, бо у сучасному цифровому світі треба не тільки рухатись у потоці знань, а ще й коректно транслювати їм підростаючому поколінню [10]; С. Заскалета розкриває суть тенденцій професійної підготовки фахівців у країнах європейського простору [23]; М. Cavallone, М. Ciasullo, R. Manna та R. Palumbo у своїй роботі підкреслює про двох зацікавлених сторін: досягнення досконалості шляхом поєднання очікувань щодо якості у закладах освіти [61]; W. Horton ще з 2006 року почав активно інтегрувати дистанційне навчання у життя кожної людини, що він і розкрив у своєї монографії – розробка інтерактивних та ефективних дистанційних курсів дистанційній роботі [65]; К. Robinson та L. Aronica – школа майбутнього, яка сприяє вихованню талановитої дитини у сучасному світі враховуючи всі тенденції [70].

Отже, у зв'язку із вище наведеним відмічаємо, що наша тема дослідження є актуально і своєчасною.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес з фізичного виховання дітей середнього шкільного віку спрямований на підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Предмет дослідження – зміст та методика розвитку фізичних якостей у дітей середнього шкільного віку під час дистанційного навчання.

Мета дослідження – розробити методику спрямовану на реалізацію програми з фізичного виховання учнів 8 класів в умовах дистанційного навчання в Україні.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу існуючих методик та засобів розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку та проведення занять під час дистанційного навчання.

2. Розробити методику реалізації програми з фізичної культури для учнів 8 класів під час дистанційного навчання.

3. Дослідити ефективність впливу розробленої методики на показники розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку.

Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань в роботі застосовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; математико-статистичні методи.

Наукова новизна одержаних результатів:

– експериментально обґрунтовано зміст методики проведення дистанційних занять з фізичної культури для учнів середнього шкільного віку в умовах війни в Україні;

– визначені нові підходи до організації процесу фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей, необхідних для забезпечення ефективності уроків фізичної культури;

– визначені механізми поєднання підвищення рівня фізичної підготовленості та дистанційної форми навчання;

– доповнено та уточнено періодизацію педагогічних дій щодо педагогічного процесу використання строго регламентованих та частково регламентованих методів під час дистанційного навчання.

Практичне значення результатів полягає у розробці методики щодо удосконалення розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. Використання даної методики дозволить підвищити рівень фізичної

підготовленості учнів враховуючи особливості дистанційного навчання в Україні. Результати дослідження можуть ефективно застосовуватися в навчально–виховному процесі як самостійно, так і доповненням до існуючих систем фізичної підготовки.

Публікації: Тези та доповідь «Розвиток силових здібностей учнів старшого шкільного віку» на Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти та молодих вчених «Сучасні технології в оздоровчій діяльності», м. Запоріжжя, 3 березня 2023 р. Тези та доповідь «Розвиток силових здібностей учнів старшого шкільного віку» Тиждень науки

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

1.1. Дистанційне навчання в Україні

Сучасна програма фізичного виховання в Україні для учнів середньої школи (середнього шкільного віку) базується на загальнодержавних освітніх стандартах та навчальних програмах, розроблених Міністерством освіти і науки України. Ці програми визначають зміст та методiku фізичного виховання для учнів [2, 4, 8, 14, 15].

Основні складові сучасної програми фізичного виховання в Україні включають:

1. Фізичну активність. Учні повинні брати участь в фізичних заняттях та вправах, які сприяють покращенню фізичного здоров'я, розвитку фізичної сили, витривалості, координації рухів і інших аспектів фізичної форми.

2. Спортивні ігри та вправи. Учні зазвичай займаються різними видами спорту, включаючи футбол, баскетбол, волейбол, легку атлетику та інші. Вони також вчать правильним технікам виконання фізичних вправ та вправ для покращення фізичного здоров'я [18, 31, 32, 37, 64].

3. Теоретична підготовка. Під час фізичного виховання учні вивчають теоретичні аспекти фізичної культури, правила спорту, анатомію та фізіологію, здоровий спосіб життя і правила безпеки.

4. Змагання та турніри. Фізичне виховання може включати організацію спортивних змагань та турнірів, на яких учні мають можливість проявити свої навички та змагатися в спортивному середовищі [10, 17, 31, 38, 70].

5. Фізичний розвиток і здоров'я. Основною метою фізичного виховання є покращення фізичного розвитку та здоров'я учнів. Уроки фізичної культури спрямовані на підтримання фізичного стану та зміцнення організму.

6. Спеціальні потреби. Програми фізичного виховання враховують спеціальні потреби учнів, які можуть потребувати індивідуальних підходів або певних адаптацій через фізичні обмеження або інші обставини [21, 24, 27, 34, 50].

Важливо відзначити, що програми фізичного виховання в Україні можуть відрізнятися в залежності від конкретної школи або області. Уроки фізичної культури зазвичай включені в розклад навчання та є обов'язковими для всіх учнів.

Враховуючи сьогоднішнє повномасштабне вторгнення та попередню пандемію COVID-19 – процес освіти у сучасній Україні залишився у дистанційному форматі. І всі хто залучений до цього процесу повинні пристосовуватись до реалій життя [10, 23, 59, 65, 67]. Тож більш детально розглянемо особливості дистанційного навчання учнів України.

Важливі аспекти дистанційного навчання в Україні:

1. Використання онлайн-платформ та ресурсів. Учні та вчителі в Україні використовують різні онлайн-платформи та ресурси для навчання та комунікації. Деякі з популярних платформ включають Google Classroom, Microsoft Teams, Moodle та інші. Вони допомагають постійно бути на освітньому зв'язку та контролювати динаміку навчання учнів.

2. Синхронне та асинхронне навчання. Дистанційне навчання може бути організоване у формі синхронних занять (в реальному часі, наприклад, відеоконференції) та асинхронного навчання, коли учні вивчають матеріали та виконують завдання у власний зручний час. Ця форма сприяє максимальному охопленню школярів у зв'язку з тим, що через обстріли може вимкнутись світло і пропаде інтернет. То така форма навчання допомагає якісному навчанню не залежно від місця розташування учнів [65, 70, 74].

3. Електронні підручники та матеріали. Вчительські та навчальні матеріали надаються у формі електронних підручників, відеоуроків, презентацій та інших ресурсів. Завдяки пандемії COVID-19 сучасний освітній процес перейшов на інший рівень розвитку, де залучаються сучасні технології та учні мають змогу мати всі знання лише в телефоні або на «облачному» сервері.

4. Оцінка та звітування. Учителі оцінюють роботу учнів, використовуючи онлайн-інструменти та системи оцінювання. Учні також можуть здавати електронні звіти та завдання. Цей аспект дав змогу батькам вчасно відслідковувати успіхи/прогалини у навчанні своїх дітей.

5. Підтримка вчителів та учнів. Вчителі та школи надають підтримку для вчителів та учнів, включаючи онлайн-консультації, вебінари та інші форми допомоги. Що є дуже важливо у сучасному світі бо учні мають більш гнучкий ум бо народились вже у сучасності і дорослим необхідно їх наздоганяти. Цифрова грамотність – у світі, де технології використовуються широко, вміння працювати з комп'ютерами, програмами та цифровими ресурсами є важливими. Цифрова грамотність, також відома як цифрові навички або цифрова компетентність, визначається як здатність користувача впоратися з інформаційними технологіями, розуміти, оцінювати та використовувати цифрову інформацію ефективно і безпечно. Ця компетентність стала надзвичайно важливою в сучасному світі, оскільки цифрові технології широко застосовуються в усіх аспектах життя, включаючи освіту, роботу, комунікацію та розваги [1, 11, 65, 67, 74].

6. Доступ до технологій і Інтернету. Для успішного дистанційного навчання учні та вчителі повинні мати доступ до комп'ютерів, смартфонів та Інтернету. У випадку відсутності необхідних технологій можуть бути розроблені програми для забезпечення доступу.

7. Особливі потреби та інклюзивне навчання. Дистанційне навчання враховує особливі потреби учнів, інклюзивне навчання стає більш актуальним для забезпечення доступності для всіх учнів. Інклюзивне

навчання – це освітній підхід, який спрямований на включення всіх учнів та студентів, включаючи тих, хто може мати особливі освітні потреби чи інвалідність, до звичайних навчальних груп і класів у школах та університетах. Цей підхід підкреслює важливість забезпечення доступу до якісної освіти для всіх людей, незалежно від їхньої індивідуальної ситуації та потреб [21, 24, 27, 34, 50].

Основні принципи інклюзивного навчання включають:

А. Доступність. Інклюзивна освіта має бути доступною для всіх людей. Це може включати в себе створення доступного фізичного середовища та використання технологій для покращення доступу.

В. Участь. Люди з різними потребами повинні брати активну участь у навчальному процесі разом зі своїми однолітками. Це може передбачати індивідуальні або спільні методи навчання.

С. Повага до різноманітності. Інклюзивне навчання враховує та цінує різноманітність людей та їхніх потреб. Воно підтримує позитивний підхід до різниці та вивчає унікальність кожного.

Д. Співпраця. Інклюзивна освіта сприяє співпраці між батьками та спеціалістами в галузі освіти, щоб забезпечити оптимальне навчання для кожного.

Е. Індивідуалізація. Викладачі розвивають індивідуальні підходи до навчання для кожного, враховуючи його потреби та можливості.

Ф. Якість навчання. Якість освіти не повинна змінюватися через інклюзивну модель. Всі мають отримувати високоякісну освіту [21, 24, 27, 34, 50]

8. Підготовка вчителів. Під час пандемії вчителі отримали підготовку до проведення дистанційного навчання та використання онлайн-інструментів [13, 18, 23, 30, 59].

9. Кібербезпека. Освіта повинна надавати учням базові знання з кібербезпеки. Це допомагає їм уникати онлайн-загроз і розуміти, як захищати свою інформацію. Кібербулінг (інтернет-булінг) – це форма цифрового

насильства, яка полягає в систематичних домаганнях, образах, загрозах, розповсюдженні образливої інформації або інших агресивних діях через Інтернет, соціальні мережі, текстові повідомлення, чати, електронну пошту, відео-сервіси, інші цифрові комунікаційні засоби та платформи. Кібербулінг може бути спрямований на окрему особу чи групу осіб і може призвести до психологічних та емоційних травм жертв [6, 9, 45, 68, 72]. Ось деякі характерні ознаки кібербулінгу:

А. Образливі повідомлення. Включають в себе загрози, образи, домагання та інші негативні повідомлення, які можуть завдати шкоди психічному стану жертви.

В. Розповсюдження образливих матеріалів. Це може бути публікація образливих фотографій, відео, або іншої особистої інформації без дозволу жертви.

С. Загрози та домагання. Кібербулінг може включати в себе загрози фізичної шкоди або інших форм тиску на жертву.

Д. Шпигунство і кіберсталкінг. Деякі форми кібербулінгу включають в себе стеження за жертвою та незаконне збирання її особистої інформації

Зазначено, що уряд та міністерство освіти України приймають рішення щодо форми та обсягу дистанційного навчання в залежності від ситуації та рекомендацій органів охорони здоров'я. Ситуація з дистанційним навчанням може змінюватися з часом.

1.2. Досвід країн світу використання дистанційного навчання для гармонійного розвитку дітей середнього шкільного віку

Особливості дистанційного навчання можуть відрізнятися в різних країнах в залежності від інфраструктури, освітніх систем, культурних особливостей та інших факторів. Всесвітньою тенденцією є зростання популярності дистанційного навчання, особливо в контексті сучасних

технологій та глобальних змін, таких як пандемія COVID-19 або війна [5, 19, 22, 37, 47]. Розглянемо загальні особливості дистанційного навчання в різних країнах світу:

1. Технологічні можливості. Розвинуті країни мають більше доступних технологічних ресурсів, таких як швидкий Інтернет, доступ до комп'ютерів та інші засоби зв'язку. У країнах з менш розвинутою інфраструктурою можуть виникати труднощі з доступом до необхідних технологій [71].

2. Фінансування освіти. Рівень фінансування освіти може сильно впливати на якість та доступність дистанційного навчання. У деяких країнах дистанційне навчання може бути дорожчим або менше доступним через фінансові обмеження [19, 42, 62, 64].

3. Культурні відмінності. Різні країни мають різні підходи до освіти та навчання. Освітні системи та підходи до дистанційного навчання можуть відрізнятися залежно від культурних особливостей [8, 23, 63].

4. Регулююча політика. Кожна країна може мати власну регулюючу політику для дистанційного навчання, включаючи вимоги до ліцензування, сертифікації викладачів і якість навчальних програм [47].

5. Мова навчання. У різних країнах можуть використовуватися різні мови навчання, що може впливати на доступність та можливості для іноземних студентів.

6. Географічні віддаленості. У великих країнах або країнах з розкиданою національною територією дистанційне навчання може бути спеціально адаптоване для подолання географічних віддаленостей.

7. Пандемія COVID-19. Пандемія COVID-19 спричинила велику зміну в дистанційному навчанні по всьому світу, змушуючи багато країн переходити до онлайн-освіти, незалежно від попередньої практики.

Кожна країна має свої унікальні виклики та можливості щодо дистанційного навчання, і вони можуть постійно змінюватися. Тому важливо

розглядати дистанційне навчання в контексті кожної конкретної країни та урахувати відмінності та вимоги, які існують в кожній з них.

Розглянемо деякі передові країни у контексті обраного дослідження.

В США дистанційне навчання було великою частиною освітньої системи, особливо на рівні вищої освіти [7, 26, 29, 67, 69].

Дистанційна освіта у США включає в себе онлайн-курси, веб-семінари, відкритий доступ до навчальних матеріалів та інші форми дистанційного навчання. Багато вищих навчальних закладів пропонують учням/студентам можливість вивчати предмети в онлайн-режимі, а також отримувати ступені через дистанційне навчання. Крім того, багато старшокласників та студентів використовують онлайн-ресурси для допомоги у навчанні та підготовці до вступних іспитів [65].

Під час пандемії COVID-19 дистанційне навчання стало основною формою навчання для багатьох студентів у США. Вищі навчальні заклади, школи та коледжі широко використовували онлайн-платформи та відеоконференції для забезпечення навчального процесу. Сполучені Штати Америки великими мірками перейшли до дистанційного навчання, і це супроводилося рядом особливостей:

1. Загальний перехід до дистанційного навчання. Багато шкіл, коледжів та університетів ввели дистанційне навчання як основну форму освіти, зокрема весною 2020 року. Це стосувалося як старшої, так і молодшої шкільної освіти.

2. Використання відеоконференційних платформ. Для здійснення навчальних занять та взаємодії викладачі та учні часто використовували відеоконференційні платформи, такі як Zoom, Google Meet, а також інші.

3. Розширення електронних ресурсів. Багато учбових матеріалів та ресурсів були доступні онлайн, включаючи електронні підручники, відеолекції та завдання.

4. Виклики доступності. Не всі учні та студенти мали однаковий доступ до технології та Інтернету, що створило проблеми з нерівністю у

можливостях навчання. Деякі школи та округи намагалися забезпечити технічну підтримку та пристрої для учнів.

5. Процес оцінювання. Викладачі та вчителі переглядали методи оцінювання і шукали адаптивні підходи, оскільки традиційні іспити та оцінки могли виявитися менш ефективними в онлайн-середовищі.

6. Підтримка студентів та вчителів. Багато навчальних закладів зосереджувалися на наданні психологічної та технічної підтримки для студентів та вчителів, які стикалися зі стресом і викликами, пов'язаними з переходом до дистанційного навчання.

7. Рекомендації і керівництво від уряду та місцевих органів: Урядові та місцеві органи надавали рекомендації та ресурси для навчальних закладів та вчителів щодо дистанційного навчання [7, 65, 67, 69].

Ситуація з дистанційним навчанням у Канаді може варіюватися в залежності від провінції та території [41, 47, 62, 68, 75]. Загальні риси дистанційного навчання в Канаді:

1. Залежність від провінції. Освітні системи в Канаді регулюються провінціями і територіями, тому підходи до дистанційного навчання можуть відрізнятися. Деякі провінції можуть встановлювати власні політики та правила.

2. Використання онлайн-ресурсів. Багато навчальних закладів та шкіл у Канаді надають доступ до онлайн-ресурсів, таких як електронні підручники та відеоуроки, які можуть бути використані під час дистанційного навчання.

3. Дистанційне навчання під час пандемії. У період пандемії COVID-19 багато учнів у Канаді перейшли до дистанційного навчання, особливо весною 2020 року. Велика частина учбових закладів використовувала відеоконференції та онлайн-платформи для забезпечення навчального процесу.

4. Підтримка учнів/студентів та вчителів: Багато навчальних закладів надавали підтримку учням/студентам та вчителям під час

дистанційного навчання, включаючи технічну та емоційну підтримку, бо ситуація була дуже не стандартна і вимагала залучення фахівців із досвідом.

5. Регулююча політика. В Канаді існують правила та стандарти для дистанційного навчання, які регулюються національними та провінційними органами.

6. Доступність технології та Інтернету. Аналогічно до інших країн, важливим аспектом є доступність технології та Інтернету для учнів. Існують програми та ініціативи для забезпечення студентів доступом до необхідних ресурсів.

7. Роль провінційних та територіальних органів. Управління освітою, в тому числі дистанційним навчанням, належить провінційним та територіальним органам. Вони встановлюють стандарти та політики для навчальних закладів [8, 41, 75].

В Японії дистанційне навчання для школярів використовується у різних контекстах та варіантах, і вона може відрізнятися в залежності від рівня освіти, навчального закладу і конкретних обставин [9, 30, 45, 75]. Ось кілька основних аспектів дистанційного навчання для школярів у Японії:

1. Освітні платформи. У Японії існують різні освітні платформи та онлайн-ресурси, які надають школярам можливість вивчати матеріали та виконувати завдання в онлайн-середовищі. Деякі платформи підтримують навчання з використанням відеоконференцій та інтерактивних вправ.

2. Додаткові уроки. Дистанційне навчання може бути використано як форма додаткових уроків та занять, які доповнюють традиційну шкільну програму. Це може бути корисно для учнів, які прагнуть поглибити свої знання в певних предметах.

3. Домашнє завдання та вправи. Вчителі можуть надсилати домашні завдання та вправи школярам через електронні платформи або електронну пошту для самостійної роботи.

4. Застосування технологій. Дистанційне навчання дозволяє використовувати різні технології для навчання, такі як відеоуроки, інтерактивні вправи, веб-конференції та інші засоби.

5. Регулярність та тривалість. Тривалість та регулярність дистанційного навчання можуть варіюватися від школи до школи, в залежності від потреб та можливостей.

6. Підтримка вчителів та батьків. Вчителі та батьки можуть відігравати важливу роль у підтримці школярів під час дистанційного навчання, надаючи допомогу та надання необхідних ресурсів.

7. Завдання та оцінка. Учителі можуть встановлювати завдання для школярів та оцінювати їх роботу, використовуючи електронні засоби [9, 30, 45, 61, 75].

Важливо відзначити, що дистанційне навчання для школярів у Японії може бути використано в різних ситуаціях, включаючи ситуації, коли учні не можуть фізично відвідувати школу, наприклад, через погодні умови, хвороби чи інші надзвичайні обставини. Система освіти в Японії може змінюватися, і вона підлаштовується під потреби та можливості, щоб забезпечити навчання для всіх учнів.

У Німеччині використання дистанційного навчання для школярів може відрізнятися в залежності від федеральної землі та конкретних освітніх закладів. Німеччина має федеральну систему освіти, і кожна федеральна земля має власну компетенцію щодо освітньої політики [19, 41, 62, 68, 75]. Важливі аспекти дистанційного навчання для школярів у Німеччині:

1. Освітні платформи і інструменти. Школи та вчителі в Німеччині використовують різні онлайн-платформи та інструменти для навчання та комунікації з учнями. Деякі платформи можуть бути спеціалізованими для освіти, а інші загального призначення.

2. Відеоуроки та відеоконференції. Учителі можуть проводити відеоуроки та відеоконференції, щоб забезпечити навчання та взаємодію з учнями в режимі онлайн.

3. Дистанційні уроки та завдання. Учні можуть мати дистанційні уроки та отримувати завдання для самостійної роботи вдома.

4. Підтримка вчителів та студентів. Школи можуть надавати підтримку для вчителів та учнів у формі онлайн-консультацій, психологічної підтримки та інших ресурсів.

5. Оцінка та звітування. Вчителі можуть оцінювати роботу учнів та звітувати про їхні досягнення, використовуючи онлайн-інструменти.

6. Організація навчання. Дистанційне навчання може бути організоване у різних формах, включаючи синхронні (в реальному часі) та асинхронні (не в реальному часі) заняття, в залежності від потреб та можливостей.

7. Доступ до технологій. Доступ до технологій та Інтернету для учнів є важливим аспектом. У випадку відсутності необхідних пристроїв або доступу до Інтернету можуть бути розроблені програми для надання підтримки.

8. Регулююча політика. Освітній сектор в Німеччині регулюється федеральними та земельними органами, і існують правила та стандарти для дистанційного навчання [9, 30, 45, 61, 75].

В Польщі дистанційне навчання для школярів використовується як одна з форм освіти та може відрізнятися в залежності від рівня освіти, типу навчального закладу та інших факторів. Ось деякі загальні особливості дистанційного навчання для школярів в Польщі:

1. Електронні платформи та ресурси. У Польщі існують спеціальні електронні платформи та ресурси для дистанційного навчання, які школи та вчителі використовують для надання навчальних матеріалів, завдань та комунікації з учнями.

2. Відеоуроки та відеоконференції. Вчителі можуть проводити відеоуроки та відеоконференції для навчання та взаємодії з учнями в реальному часі.

3. Асинхронне навчання. Для більшої гнучкості учнів дистанційне навчання може включати асинхронні заняття, коли учні можуть виконувати завдання та вивчати матеріал в зручний для них час.

4. Домашні завдання та самостійна робота. Учні можуть отримувати домашні завдання та завдання для самостійної роботи вдома, і вони повинні виконувати їх та відправляти для оцінки.

5. Підтримка вчителів та студентів. Вчителі та школи можуть надавати підтримку учням, включаючи онлайн-консультації, вебінари та інші форми допомоги.

6. Оцінка та звітування. Учителі оцінюють роботу учнів та звітують про їхні досягнення, використовуючи онлайн-інструменти.

7. Технічна підтримка та доступ до технологій. Для дистанційного навчання учні та вчителі повинні мати доступ до технологій та Інтернету. Деякі школи можуть надавати технічну підтримку для забезпечення доступу до необхідних ресурсів.

8. Регулююча політика. Освітній сектор в Польщі регулюється відповідними законами і стандартами, які стосуються дистанційного навчання [10, 19, 45, 61, 67, 73].

Слід відзначити, що дистанційне навчання стало особливо важливим під час пандемії COVID-19, коли багато шкіл і шкільних закладів у Польщі ввели дистанційні форми навчання для забезпечення безпеки учнів та вчителів. Уряд Польщі приймав рішення щодо режиму навчання в залежності від епідемічної ситуації в країні.

Ситуація з дистанційним навчанням може змінюватися з часом, і рекомендується звертатися до офіційних джерел та веб-сайтів місцевих освітніх органів для отримання актуальної інформації.

Проналізувавши такі країни як – США, Канада, Японія та Польща, які знаходяться в різних куточках земної кулі ми побачили і однакові, і різні аспекти пристосування до дистанційного навчання. Але вже ж таки

найголовніше залишається безпека життя та можливість Інтернетного зв'язку для реалізації потенціалу кожного учня.

1.3. Особливості розвитку фізичних якостей

Розвиток рівнів фізичних якостей є надзвичайно важливим. Тому ми ретельно розглянемо цей аспект в даному розділі.

Гнучкість – це здібність виконувати рухи з великою амплітудою. Термін «Гнучкість» найбільш прийнятий, якщо беруть до уваги рухливість в суглобах всього тіла. А для окремих суглобів вірно говорити «рухливість», а не «гнучкість», наприклад: «гнучкість у плечових, тазостегнових, гомілковоступневих суглобах». Хороша гнучкість забезпечує свободу, швидкість та економічність рухів, збільшує шляхи ефективного застосування зусиль для виконання фізичних вправ. Недостатньо розвинута гнучкість затрудняє координацію рухів людини, так як обмежує переміщення окремих ланок тіла [3, 18, 36, 42, 56].

Гнучкість класифікують наступним чином:

Гнучкість за формою відмінності розрізняють активну (під час активної гнучкості рухи з найбільшою амплітудою виконуються за рахунок власної активності відповідних м'язів) та пасивну (під пасивною гнучкістю розуміють здібність виконувати ті ж рухи під впливом зовнішніх розтягуючи сил: зусилля партнера, зовнішніх обтягувань, спеціальних пристосувань та т.інше).

За способом прояву гнучкість розділяють на динамічну та статичну.

Динамічна гнучкість завжди проявляється в рухах, а статична – в позах.

Виділяють також загальну та спеціальну гнучкість.

Загальна гнучкість характеризується високою рухливістю (амплітудою рухів) у всіх суглобах (плечовому, ліктьовому, гомілковоступневому, рухливість хребта та інше).

Спеціальна гнучкість – амплітуда рухів, відповідних техніці конкретної рухової дії [2, 38, 43, 44].

Найбільш інтенсивно гнучкість розвивається до 15-17 років. При цьому для розвитку пасивної гнучкості сенситивним періодом буде вік 9-10 років, а для активної – 10-14 років. Цілеспрямовано розвиток гнучкості повинен починатися з 6-7 років. У дітей та підлітків 9-14 років ця якість розвивається майже в 2 рази ефективніше, ніж у старшому шкільному віці [34, 38]. Це пояснюється великою розтяжністю м'язово-зв'язкового апарату у дітей даного віку. Рухливість у суглобах розвивається нерівномірно в різнівікові періоди. У дітей молодшого та середнього шкільного віку активна рухливість у суглобах збільшується, потім зменшується. Обсяг пасивної рухливості в суглобах також з віком зменшується. Причому, чим більше вік, тим менше різниця між активною і пасивною рухливістю в суглобах. Для розвитку пасивної гнучкості найбільш сприятливим періодом буде вік 9-10 років, а для активної – 10-14 років [51-54].

Сила - це здатність людини подолати зовнішній опір або протистояти йому завдяки м'язовим зусиллям та напрузі. Силові здібності - це комплекс відмінних проявів людини у певній руховій діяльності, що ґрунтується на понятті «сила» [43, 44, 55, 56].

Мети розвитку силових здібностей включають наступне:

По-перше, важливо досягнути загально гармонійного розвитку всіх м'язових груп у системі опорно-рухового апарату людини. Це можливо завдяки використанню відібраних силових вправ, які мають відповідний об'єм та зміст. Вони повинні сприяти пропорційному розвитку різних м'язових груп і впливати на форму тіла та поставу. Позитивний внутрішній ефект від використання силових вправ полягає у підтримці високого рівня життєво важливих функцій організму та підтримці рухової активності. Скелетні м'язи виступають не тільки як органи руху, але також як своєрідні "периферичні серця," активно сприяючи кровообігу, особливо венозному.

По-друге, необхідно розвивати силові здібності в різних напрямках і в єдності з вивченням важливих рухових дій, навичок та умінь. Ця задача передбачає розвиток силових здібностей у всіх основних видів спорту.

По-третє, потрібно створити умови і можливості для подальшого вдосконалення силових здібностей під час занять конкретним видом спорту або в рамках професійно-прикладної фізичної підготовки.

Розвиток силових здібностей у хлопчиків і юнаків найбільш активний у віковому діапазоні від 13-14 до 17-18 років, тоді як у дівчаток цей процес відбувається від 11-12 до 15-16 років [53, 56].

Розвиток силових здібностей може бути вплинутий різними факторами, включаючи:

1. М'язова структура: Властивості м'язів, такі як типи м'язових волокон (білі та червоні), активність ферментів м'язових скорочень, розмір та маса м'язів, можуть впливати на силові здібності.

2. Система енергозабезпечення: Механізми анаеробного енергозабезпечення грають важливу роль у силовій роботі м'язів, і їх потужність може впливати на силові здібності.

3. Центральна-нервова система: Керування м'язами та координація їхніх скорочень та розслаблень залежать від центрально-нервового стану. Ефекторні імпульси, що посилюються до м'язів, грають роль у розвитку силових здібностей.

4. Особисто-психічні фактори: Мотивація, воля, емоційний стан і готовність до проявлення м'язових зусиль можуть впливати на успішність в розвитку силових здібностей.

5. Біомеханічні фактори: Розташування тіла та його частин у просторі, міцність опорно-рухового апарату, а також інші біомеханічні параметри можуть визначати ефективність виконання силових вправ.

6. Біохімічні фактори: Гормональні зміни можуть впливати на м'язовий ріст та розвиток.

7. Фізіологічні чинники: Особливості функціонування серцево-судинної та дихальної систем, а також інші фізіологічні параметри, можуть впливати на силові здібності.

8. Умови зовнішнього середовища: Фізичне оточення та умови, в яких відбувається фізична активність, також можуть впливати на результати тренувань.

9. Генетичні фактори: Спадковість може грати важливу роль у силових здібностях, і генетичний фактор може визначати певні аспекти фізичного розвитку [12, 17, 38].

Засобами виховання сили є фізичні вправи з підсиленням обтяжуванням (опором), які спрямовано стимулюють збільшення ступеню напруги м'язів. Вони умовно діляться на основні та додаткові.

Силові тренування можуть використовувати різні засоби та обтяжувачі для розвитку м'язової сили. Основні засоби включають:

1. Ваги зовнішніх предметів: Це можуть бути різні предмети, які додають опір руху. До них входять штанга з комплектом дисків різної ваги, гантелі, гири, понабивані м'ячі, а також вага партнера та інші обтяжувачі.

2. Вправи з використанням власного тіла:

- Вправи без обтяжень: В цьому випадку м'язова напруга створюється власною вагою тіла. Це можуть бути вправи, такі як підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, утримання рівноваги в упорі та висі.

- Вправи з вагою зовнішніх предметів: штанга з комплектом дисків різної ваги; гантелі, які можна розібрати і зробити різної ваги; гири; понабивані м'ячі; вага партнера та інше.

- Вправи з використанням додаткових обтяжень: Тут власна вага обтяжується зовнішніми предметами, наприклад, спеціальними поясами або манжетами.

- Вправи з використанням додаткового опору: У цьому випадку власна вага зменшується або ускладнюється за рахунок використання додаткового опору, наприклад, гумових петель або строп.

- Ударні вправи: У таких вправах власна вага може збільшуватися завдяки інерції вільно падаючого тіла. Наприклад, це можуть бути стрибки з підвищенням на визначену висоту, з миттєвим вискакуванням уверх. Вправи з використанням тренажерів загального типу (наприклад: силова лавка, силова станція, комплекс «Універсал» та інше).

3. Ривково-гальмівні вправи: Ця категорія вправ вражає своєю особливістю, яка полягає в швидкій зміні рівня напруги м'язів під час виконання локальних та регіональних вправ з або без додаткового обтяжування. Вони вимагають від спортсмена здатності швидко змінювати інтенсивність рухів та використовувати м'язи для стрибків або гальмування під час тренувань.

4. Статичні вправи в ізометричному режимі (ізометричні вправи): Ці вправи вимагають утворення м'язової напруги без зміни довжини м'язів та без руху суглобів. Вони можуть бути двох видів:

- З використанням зовнішніх предметів: Тут м'язова напруга створюється за допомогою зовнішніх обтяжувачів, таких як різні упори, утримання важких предметів, протидія та інші.

- Без використання зовнішніх предметів у само опірності: У цьому випадку м'язи працюють проти власного опору, і напруга утворюється завдяки вольовим зусиллям, без залучення зовнішніх предметів [6, 18, 37-39].

Додаткові засоби.

1. Вправи з використанням зовнішнього середовища (біг та стрибки по піску; біг а стрибки в гору, біг проти вітру і т.п.).

2. Вправи з використанням опору пружних предметів (еспандери, гумові джгути, пружні м'ячі та інше).

3. Вправи з протидією партнера [43, 44, 55, 56].

За ступенем вибіркового впливу на м'язові групи силові вправи діляться на локальні (з посиленням функціонуванням приблизно 1/3 м'яз рухового апарату), регіональні (з переважним впливом приблизно 2/3 м'язових груп) та тотальні або загального впливу (з одночасним або послідовним активним функціонуванням всіх скелетних м'яз) [2, 46, 52, 53, 57].

Витривалість – це здібність протистояти фізичному втомленню у процесі м'язової діяльності [20, 38, 43].

Мірилом витривалості являється час, протягом якого здійснюється м'язова діяльність певного характеру та інтенсивності. Наприклад: у циклічних видах фізичних вправ (ходьба, біг, плавання і т. інше) вимірюється мінімальний час подолання заданої дистанції. У гральних видах діяльності та єдиноборствах замірюють час, протягом якого здійснюється рівень заданої ефективності рухової діяльності. У складнокоординаційних видах діяльності пов'язаних з виконанням точності рухів (спортивна гімнастика, фігурне катання і т. інше), показником витривалості являється стабільність технічно вірно виконаної дії [24, 31, 33, 34, 37].

Розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

Загальна витривалість – це здібність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності під час глобального функціонування м'язової системи. По іншому її ще називають аеробною витривалістю. Людина, яка може витримати тривалий біг у помірному темпі тривалий час, здатна виконати й іншу роботу в такому ж темпі (плавання, їзда на велосипеді і т. інше). Основними компонентами загальної витривалості являється можливість аеробної системи енергозабезпечення, функціональна та біомеханічна економізація.

Загальна витривалість відіграє суттєву роль в оптимізації життєдіяльності, виступає як важливий компонент фізичного здоров'я та, в свою чергу, слугує передумовою розвитку спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість – це витривалість по відношенню до певної рухової діяльності [43, 44, 55, 56].

Спеціальна витривалість класифікується:

- 1) за ознаками рухової дії, за допомогою якої вирішується рухова задача (наприклад: скачкова витривалість);
- 2) за ознаками рухової діяльності, в умовах якої вирішується рухова задача (наприклад: ігрова витривалість);
- 3) за ознаками взаємодії з іншими фізичними якостями (здібностями) необхідними для успішного рішення рухової задачі (наприклад: силова витривалість, швидкісна витривалість, координаційна витривалість і т. інше).

Розвиток витривалості відбувається від шкільного віку до 30 років (а до навантажень помірної інтенсивності і вище). Найбільш інтенсивне зростання спостерігається з 14 до 20 років.

Задачі з розвитку витривалості.

Головна задача під час розвитку витривалості у дітей шкільного віку полягає у створенні умов для неухильного підвищення загальної аеробної витривалості на основі різних видів рухової діяльності, які передбачені для засвоєння в обов'язкових програмах фізичного виховання.

На основі узагальнення багатьох робіт, присвячених проблемі розвитку витривалості, можна виділити основні засоби, найбільш розвиваючі цю якість у дітей молодшого шкільного віку [13, 25, 32, 33, 63].

Насамперед, це рухливі ігри, що містять рухові дії, що повторюються короткочасно, але інтенсивно, що чергуються з сюжетними паузами («Два морозу», «День і ніч», «У ведмедя у бору» тощо), а також ігри великої інтенсивності («Боротьба за м'яч». «Салки», «Виклик номерів» тощо). Проводити ці ігри на уроках фізичної культури необхідно протягом усього навчального року, повторювати в одному занятті 2-4 рази. При цьому важливо пам'ятати, що розвитку витривалості сприятиме така ігрова діяльність, при якій частота пульсу була б не нижче 130 уд./хв. ЧСС

визначається в процесі гри вибірково у трьох-чотирьох учнів з різними рівнями фізичної підготовленості [12, 17, 38].

Розвитку витривалості сприяє також виконання вправ традиційним способом (по типу кругового тренування). При цьому, як відомо підбираються кілька цілеспрямованих вправ (6-8), кожне з яких повторюється в зазначеному місці (станції) протягом 30 с., після чого учні відпочивають - не більше 60 с. Клас ділять на групи по числу станцій, кожна з яких по сигналу переходить від однієї станції до іншої.

На перших заняттях допускається чергування бігу з прискореною ходьбою (30-50 м). Частота пульсу при цьому повинна бути в діапазоні від 130 до 140 уд./хв. Поступово, від заняття до заняття, збільшується тривалість та інтенсивність бігу [15, 22, 31, 39, 49].

Підготовка протягом місяця дозволить бігати з більш високою інтенсивністю при частоті пульсу 150-160 уд./хв. Після адаптації до такої швидкості бігу ЧСС не обов'язково заміряти на кожному занятті. Але робити це час від часу необхідно, тому що, якщо бігати з однією і тією ж швидкістю, то подальшого вдосконалення серцево-судинної і дихальної систем не відбувається. Частота пульсу при цьому знижується. Отже, для того щоб бігти за вищої ЧСС, необхідно збільшити швидкість бігу [42, 49, 55, 56].

Координаційні здібності. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей 8-10 років, що обумовлюють розвиток координаційних здібностей.

У різні вікові періоди природне, обумовлене дозріванням організму розвиток спритності протікає нерівномірно. Найбільш інтенсивні показники спритності нарастають з 7 до 9 років та з 9 до 12 років. Тому в рамках цих вікових періодів існують дуже сприятливі соціальні, психологічно-інтелектуальні, анатомо-фізіологічні і моторні передумови для швидкого розвитку і вдосконалення спритності [24, 31, 37].

Проведені В.І.Ляхом експериментальні дослідження свідчать, що 25% від загального приросту в розвитку спритності особи чоловічої статі

досягають у середньому до 8,3, а особи жіночої - до 8,1 рокам; 50% - до 10,2 і 9,6 роками; 75% до 12,4 і 11,9 років і 100% - до 16,2 і 15,9 рокам. Вікові періоди, в які показники розвитку спритності досягають 25-100% від загального приросту, не збігаються між собою.

Показники спритності у віці 8-10 років залежать від характеру і обсягу м'язового навантаження, від стадії статевого дозрівання, успішності і від інших факторів.

Засоби і методи розвитку спритності. Розвиток спритності здійснюється за двома напрямками:

- розвиток здатності освоювати координаційно-складні рухові дії;
- розвиток здатності швидко перебудовувати рухові дії згідно з вимогами мінливої обстановки.

В якості засобів розвитку спритності дітей 8-10 років можна використовувати різноманітні фізичні вправи, які вимагають від виконавця правильності, швидкості, раціональності, а також винахідливості в застосуванні цих дій, або умов виконання [53, 64, 66, 71].

Вправи, що задовольняють хоча б одній з цих вимог, називаються координаційними.

Виховуючи координаційні здібності використовують наступні головні методичні підходи.

1. Навчання новим різноманітним рухам з наступним збільшенням їхньої координаційної складності. Цей підхід широко використовується в базовому фізичному вихованні, а також на перших етапах спортивного вдосконалення. Опановуючи нові вправи і, хто тренується не тільки поповнюють свій руховий досвід, але й розвивають здібність створювати нові форми координаційних рухів. Володіючи великим руховим досвідом (запасом рухових навичок), людина легше та швидше справляється з раптовою руховою задачею, яка виникла.

Припинення навчання новим різноманітним рухам неминуче знизить здібність до їхнього опанування і тим самим загальмує розвиток координаційних здібностей.

2. Виховання здатності перебудовувати рухову діяльність в умовах раптово змінюючих обставинах. Цей методичний підхід також знаходить велике застосування в базовому фізичному вихованні, а також в ігрових видах спорту та єдиноборствах.

3. Підвищення просторової, часової та силової точності рухів на основі покращення рухових відчуттів та сприйняття. Даний методичний прийом широко використовується в багатьох видах спорту (спортивна гімнастика, спортивні ігри, тощо) та професійно-прикладній фізичній підготовці.

4. Подання нераціональної м'язової напруженості. Річ у тому, що зайва напруженість м'язів (неповне розслаблення в необхідні моменти виконання вправи) викликає певну дискоординацію рухів, що призводить до зниження проявлення сили та швидкості, спотворені техніки та передчасній втомленості [3, 4, 35, 46, 60].

М'язова напруженість проявляється у двох формах (тонічній та координаційній).

1. Тонічна напруженість (підвищений тонус м'язів у стані спокою). Цей вид напруженості часто виникає під час значного м'язового втомлення та може бути стійким. Для її зняття доцільно використовувати:

- а) вправи на розтягування, переважно динамічного характеру;
- б) різноманітні махові рухи кінцівками в розслабленому стані;
- в) плавання;
- г) масаж, сауну, теплові процедури.

2. Координаційна напруженість (не повне розслаблення м'язів у процесі роботи або їхній сповільнений перехід у фазу розслаблення).

Для подолання координаційної напруженості доцільно використовувати наступні прийоми:

а) у процесі фізичного виховання необхідно сформувати та систематично актуалізувати освідомлену установку на розслаблення в необхідний момент. Фактично розслаблюючі моменти повинні увійти в структуру всіх вивчаємих рухів і цьому треба спеціально навчати. Це багато в чому попередить виникнення непотрібної напруженості;

б) використовувати на заняттях спеціальні вправи на розслаблення, щоб сформувати у тих, хто займається чітку уяву про напружені та розслаблені стани м'язових груп. Цьому сприяють такі вправи, як поєднання розслаблення одних м'язових груп з напруженістю інших; контролюючий підхід м'язової групи від напруження до розслаблення; виконання рухів з установкою на відчуття повного розслаблення та інше [12, 17, 39, 49].

Розвиток спритності здійснюється через формування у дитини вміння керувати своїми рухами, тобтовміння включати в роботу тільки ті м'язи, які необхідні в даний момент, і вимикати інші, вміння порівнювати напругу з поточними потребами. Завдання це настільки важке, що потребує уваги при розвитку будь-яких фізичних здібностей. Досягти цього можна шляхом ретельного вивчення техніки виконання навіть тих вправ, які здавалося б не мають відношення до спритності.

Важливе значення для розвитку спритності має освоєння рухових дій в обидві сторони.

Основним методом розвитку спритності є змінний. Повторний метод необхідний лише для закріплення сформованих здібностей. Зміна навантаження в методах здійснюється головним чином за рахунок зміни координаційної складності рухів: зміна самої дії, поєднання даної дії з іншими діями і зміна зовнішніх умов дії. Нижче наведемо деякі методичні прийоми зміни навантаження при розвитку спритності [25, 61, 69].

Застосування незвичайних вихідних положень. Наприклад, стрибок у довжину з положення стоячи спиною до напрямку стрибка.

«Дзеркальне» виконання вправ. Наприклад, метання м'яча лівою рукою, якщо зазвичай учень метає правою.

Зміна швидкості або темпу рухів. Наприклад, ведення баскетбольного м'яча при русі під ухил.

Зміна просторових кордонів, в яких виконується вправа. Наприклад, зменшення розмірів майданчика для гри.

Зміна способів виконання вправи. Наприклад, застосування різних способів стрибка у висоту.

Ускладнення дії додатковими рухами. Наприклад, виконання опорного стрибка з поворотами перед приземленням.

Застосування вчинених вправ у різних поєднаннях. Наприклад, перекиди на підлозі з рівновагою на колоді.

Зміна протидії займаються при групових (парних) вправах. Наприклад, при грі в «П'ятнашки» «плямувати» тільки в певне місце.

Створення незвичних умов для виконання вправ. Наприклад, біг по сильно пересіченій місцевості [54, 57, 64, 66].

Широке застосування в розвитку і вдосконаленні спритності школярів займають ігровий і змагальний методи. Зауважимо, що більшість вправ, рекомендованих для розвитку спритності можна провести з цих методів.

Швидкісні здібності. Під швидкісними здібностями розуміється комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Швидкісні здібності характеризується часом рухової реакції, швидкістю одиночного руху, частотою рухів. Між окремими проявами швидкості не завжди існує надійний взаємозв'язок, так як висока швидкість рухів може поєднуватися з уповільненою руховою реакцією.

Під швидкісними здібностями розуміють можливості людини, які забезпечують їй виконання рухових дій у мінімальний для даних умов проміжок часу.

Найбільш сприятливими періодами для розвитку швидкісних здібностей як у хлопчиків, так і у дівчаток вважають вік від 7-11 років. Трохи в меншому темпі зростання різних показників швидкості продовжується з 11 до 14-15 років. У цьому віці, фактично, настає стабілізація результатів у

показниках швидкості простої реакції та максимальної частоти рухів. Цілеспрямований вплив або заняття різними видами спорту сприяють позитивному впливу на розвиток швидкісних здібностей, ті хто спеціально тренується мають перевагу на 5-20% і більше, а зростання результатів може продовжуватися до 25 років [13, 36].

Швидкісні здібності дуже важко піддаються розвитку. Можливість підвищувати швидкість у локомоторних циклічних актах вельми обмежена. У процесі спортивного тренування підвищення швидкості руху досягається не тільки впливом на власні швидкісні здібності, але іншим шляхом – через виховання силових та швидкісно-силових, швидкісної витривалості, вдосконаленням техніки руху та інше, тобто за допомогою вдосконалення тих чинників, від яких суттєво залежить проявлення тих або інших якостей швидкості.

У численних дослідженнях показано, що усі вищезазначені види швидкісних здібностей специфічні. Діапазон взаємного переносу швидкісних здібностей обмежений (наприклад: можна володіти хорошою реакцією на сигнал, але мати невисоку частоту рухів; здібність виконувати з високою швидкістю стартовий розгін у спринтерському бізі ще не гарантує високої швидкості на дистанції та навпаки). Прямий позитивний перенос швидкості має місце лише в рухах, які мають подібні суттєві та програмні боки, а також руховий склад. Відмічені специфічні особливості швидкісних здібностей і вимагають використання відповідних тренувальних засобів та методів по кожному різновиду [20, 30, 31].

Задачі розвитку швидкісних здібностей.

Перша задача – полягає у необхідності різнобічного розвитку швидкісних здібностей (швидкість реакції, частота рухів, швидкість одиночного руху, швидкість цілісних дій) у поєднанні з набутими руховими вміннями та навичками, які засвоїли діти за період навчання в освітньому закладі. Для викладача з фізичної культури та спорту важливо не упустити

молодший та середній шкільний вік – сенситивні (особливо сприятливі) періоди для ефективного впливу на цю групу здібностей.

Друга задача – максимальний розвиток швидкісних здібностей під час спеціалізації дітей, підлітків, юнаків та дівчат у видах спорту, де швидкість реагування або бистрота дії відіграє суттєву роль (біг на короткі дистанції, спортивні ігри, єдиноборства, санний спорт та інше).

Третя задача – вдосконалення швидкісних здібностей, від яких залежить успіх у певних видах трудової діяльності (промисловості, енергосистемах, системах зв'язку та інше) [31, 32].

Засобами розвитку швидкості являються вправи, які виконують з граничною та біля граничною швидкістю (тобто швидкісні вправи).

Їх можна розділити на три основні групи.

1. Вправи, які спрямовано впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей: бистрота реакції; швидкість виконання окремих рухів; поліпшення частоти рухів; покращення стартової швидкості; швидкісна витривалість; швидкість виконання послідовних рухових дій в цілому (наприклад: біг, плавання, ведення м'яча).

2. Вправи комплексного (різнобічного) впливу на всі основні компоненти швидкісних здібностей (наприклад: спортивні та рухливі ігри, естафети, єдиноборства і т. інше).

3. Вправи поєднаного впливу:

а) на швидкісні та всі інші здібності (швидкісні та силові; швидкісні та координаційні; швидкісні та на витривалість);

б) на швидкісні здібності та вдосконалення рухових дій (в бізі, плаванні, спортивних іграх та інше) [31, 43].

У легкій атлетиці застосовуються три основні методи розвитку швидкісних здібностей: методи строго регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи.

Існує два методи строго регламентованої вправи. До них відносяться методи повторного виконання вправ або дій з максимальною швидкістю

руху, а також методи повторного (варіативного) вправи із зміною швидкості виконання вправ за певною програмою і в спеціально для цього створених умовах.

Метод варіативної вправи може виглядати наступним чином: виконується певна вправа, протягом декількох секунд інтенсивність його зростає, досягаючи максимуму, потім швидкість руху утримується на максимумі, після чого інтенсивність знижується. Далі, вправа виконується певну кількість разів в залежності від його специфіки, складності і спрямованості тренування.

Змагальний метод використовують у формі різних тренувальних змагань (прикидки, естафети, гандикапи – зрівняні змагання) а фінальні змагання. Ефективність даного методу дуже висока, оскільки спортсменам різної підготовленості надається можливість боротися один з одним на рівних, з емоційним підйомом, проявляючи максимальні вольові зусилля.

Гральний метод передбачає виконання різноманітних вправ з максимально можливою швидкістю в умовах проведення рухливих та спортивних ігор. При цьому вправи виконуються дуже емоційно, без зайвої напруги. Крім того, даний метод забезпечує широку варіативність дій, яка перешкоджає утворенню «швидкісного бар'єру» [43, 44].

Специфічна закономірність розвитку швидкісних здібностей зобов'язує особливо ретельно поєднувати вказані вище методи у доцільних співвідношеннях. Річ у тому, що відносно стандартні повторення рухів з максимальною швидкістю сприяють стабілізації швидкості на досягнутому рівня, виникненню «швидкісного бар'єру». Ось чому у методиці виховання швидкості центральне місце займає проблема оптимального сполучення методів, які включають відносно стандартні та варіюванні форми вправ.

Існують додаткові методи розвитку швидкісних здібностей:

- метод неграничних зусиль передбачає використання неграничних обтяжувачів з максимальним числом повторень (до відмови). В залежності від величини обтяження, не досягаючи максимальної величини, та

спрямованості у розвитку силових здібностей використовують строго нормовану кількість повторень від 5-6 до 100 [17, 31, 39, 49].

У фізіологічному плані суть цього методу розвитку силових здібностей полягає в тому, що ступінь м'язового напруження по мірі стомлення наближається до максимального (до кінця такої діяльності збільшується інтенсивність, частота або сума нервово-ефекторних імпульсів, в роботу утягується усе більше число рухових одиниць, наростає синхронізація їхньої напруги). Серійні повторення такої роботи з неграничними обтяженнями сприяє сильній активізації обмінно-трофічних процесів у м'язових а інших системах організму, сприяють підвищенню загального рівня функціональних можливостей організму;

- метод багаторазового повторення швидкісних вправ з граничною і близько граничною інтенсивністю. Кількість повторень в одному занятті 3-6 повторень в 2-х серіях. Якщо в повторних спробах швидкість знижується, то робота над розвитком швидкості закінчується, тому що при цьому починається вже розвиток витривалості, а не швидкості;

- метод динамічних зусиль. Суть методу складається у створенні максимальної силової напруги за допомогою напруги з неграничним обтяженням, але максимальною швидкістю. При цьому вправи виконуються з повною амплітудою;

- метод прискорень характеризується виконанням вправи з наростаючою швидкістю, яка доходить до максимально можливої;

- змінний метод характеризується чергуванням нарощування швидкості, підтримки її і уповільнення при виконанні вправи;

- зрівняльний метод застосовуються при виконанні вправи одночасно кількома учасниками, кожен з яких має перевагу перед іншими відповідно своїм силам.

Засобами розвитку швидкісних здібностей є вправи, що їх з граничною або біля граничною швидкістю (тобто швидкісні вправи). Їх можна розділити на три основні групи [43, 44, 58].

Специфічна закономірність розвитку швидкісних здібностей зобов'язує особливо ретельно поєднувати вказані вище методи у доцільних співвідношеннях. Річ у тому, що відносно стандартні повторення рухів з максимальною швидкістю сприяють стабілізації швидкості на досягнутому рівня, виникненню «швидкісного бар'єру». Ось чому у методиці виховання швидкості центральне місце займає проблема оптимального сполучення методів, які включають відносно стандартні та варіюванні форми вправ.

Отже, враховуючи вище наведене відмічаємо, що рівень розвитку фізичних якостей дуже важливий.

РОЗДІЛ 2

ЗАДАЧІ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Задачі дослідження

1. Проаналізувати науково-методичну літературу існуючих методик та засобів розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку та проведення занять під час дистанційного навчання.
2. Розробити методику реалізації програми з фізичної культури для учнів 8 класів під час дистанційного навчання.
3. Дослідити ефективність впливу розробленої методики на показники розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку.

2.2. Методи дослідження

Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань в роботі застосовувалися наступні методи:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
2. Педагогічне спостереження;
3. Педагогічне тестування;
4. Педагогічний експеримент;
5. Математико-статистичні методи.

Аналітичний огляд літератури.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, дозволив виявити актуальність проблеми, визначити завдання і методи дослідження, розробити організацію дослідження.

В цілому вивчено 75 літературних джерел за темою дослідження, в тому числі: автореферати дисертацій, установчі та керівні документи, науково-методичні посібники, наукові статті.

Вивчався вплив різноспрямованих занять фізичною культурою та їх ефективність у процесі розвитку фізичних якостей дітей. Для цього була розроблена методика підготовки учнів, яка забезпечила можливість одержувати об'єктивну інформацію та вносити індивідуальні корективи у хід навчального процесу.

Під час педагогічного спостереження фіксувалися наступні показники:

- контингент учнів (вік, стать, рівень фізичної підготовленості, зовнішній вигляд);
- структура занять (частини уроків, розподіл часу по частинах);
- основні засоби та методи, їх застосування в процесі занять , рухові режими та дозування вправ;
- обсяг та інтенсивність навчального навантаження;
- форми організації навчальних занять;
- ефективність застосування нестандартного обладнання та інвентаря;
- позитивні та негативні сторони методики розвитку фізичної підготовленості дівчат;
- підготовку вчителя до уроку;
- емоційний стан учнів під час уроку.

Педагогічне тестування. Педагогічне тестування здійснювалося з використанням нормативних тестів відповідних для загальноосвітніх навчальних закладів з предмету «Фізична культура», державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України. На підставі проведеного педагогічного тестування визначали рівень розвитку фізичної підготовленості. Педагогічне тестування проводилося з урахуванням рекомендацій фахової літератури [16, 28, 40, 48, 60].

У дослідженні були використано такі тести:

1. 6-хвилинний біг (м) – тестування загальної витривалості.

Опис проведення тестування. Учень біжить навколо волейбольного/баскетбольного майданчика. Біг можна чергувати з ходьбою. Темп середній, приблизно коло за 22-23 с. кожної хвилини повідомляється час, що залишився до кінця виконання завдання. Після 6 хвилин за сигналом учень зупиняється. Визначається кількість повних кіл, котрі він пробіг, плюс відстань початого останнього кола. Якщо умови не дозволяють використовувати різновиди спортивного майданчика, то при наявності smart-watch використовують їх або додатки в мобільних телефонах які вимірюють відстань у метрах.

Результат – довжина дистанцій, яку пробіг учень за 6 хвилин, визначається з точністю до 1 метра.

2. 5 – ти секундний біг на місці (кількість разів) – тестування швидкості частоти рухів.

Опис проведення тестування. Частота рухів ніг визначається за допомогою секундоміра у бігу на місці. За командою «Старт!» спортсмен набирає максимальну швидкість. Після цього включається секундомір. Підраховується кількість опускань однієї ноги на ґрунт (підлогу) за 5 – 10 с. потім результат множать на два (визначається частота рухів двох ніг). Після виключення секундоміра дається команда «Стій!». Візуально контролюється висота підйому стегон або для цього використовують резиновий жгут. Нога має підітиситися до рівня 90° щодо тулуба.

Результат тестування – кількість кроків, виконаних спортсменом при максимальному бігу на місці за 5 с.

3. Десять «Вісімок» (с) – тестування спритності.

Учасник тестування набуває вихідного положення нахил тулуба вперед, м'яч тримає в одній руці. За командою «Можна!» максимально швидко виконує м'ячем уявну вісімку між ногами на рівні колін. При цьому м'яч передається з руки в руку.

Результат тестування вважається час виконання десяти «вісімок», зареєстрований з точністю до 0,1 с

4. Стрибок у довжину з місця (см) - тестування швидкісно-силових здібностей.

Опис проведення тестування. Стрибки проводилися на неслизькій, рівній поверхні з позначеною лінією відштовхування. Учень ставав носками перед лінією відштовхування, робив змах руками назад, потім різко виносив їх уперед, відштовхуючи ногами, стрибав, якнайдалі.

Результатом тестування вважалася дальність стрибка в сантиметрах, виміряна рулеткою у кращій із двох спроб.

5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) – тестування силових здібностей м'язів рук.

Опис проведення тестування. Учень приймав положення тулуба для проведення тесту, ноги запираючись на підлогу. Після команди «Розпочи-Най!» учень згинав руки у ліктьовому суглобі і торкався грудьми тенісного м'яча, потім повертався у вихідне положення.

Результатом тестування була максимальна кількість разів торкання тенісного м'яча грудьми.

6. Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів) – тестування силових здібностей м'язів черевного пресу.

Опис проведення тестування. Учень лягав на спину на гімнастичний мат, ноги зігнуті у колінах під прямим кутом, відстань між стопами — 30 сантиметрів, пальці рук за головою. Партнер тримав ступні так, щоб п'яти доторкалися мата. Після команди „Розпочи-Най!” учень переходив у положення сидячи, торкаючись ліктями колін, і знову повертався у вихідне положення, торкаючись спиною, руками мата, далі знову повертався в положення сидячи. Протягом хвилини він виконував цю вправу з максимальною частотою. Час виконання вправи фіксувався секундоміром.

Результатом тестування була кількість підйомів з положення лежачи у положення сидячи за одну хвилину.

7. Нахил уперед з положення стоячи (см) – тестування гнучкості.

Опис проведення тестування. Учасник тестування ставав на підлогу без взуття, відстань між стопами 20-30 см. Партнер, перебуваючи праворуч, тримав ноги за коліна, щоб уникнути їхнього згинання. За командою «Можна» учень нахилився вперед, намагаючись дотягтися рукам якнайдалі. Максимальний нахил треба було утримувати 2-3 секунди, фіксуючи пальці на розмітці.

Результатом тестування вважалася позначка, до якої учасник дотягся кінцівками пальців рук, якщо учасник згинав ноги у колінах – спроба не зараховувалася

Педагогічний експеримент. Для проведення педагогічного експерименту, що здійснювався у кілька етапів, досліджувані не були розділені на контрольні та експериментальні групи у зв'язку із сьогоденням України.

На першому етапі експерименту було проведено попереднє тестування із метою встановлення ідентичності груп, що не виявило достовірних розходжень між ними. На цьому ж етапі здійснювалося визначення вихідного рівня фізичної підготовленості.

Другий етап експерименту полягав впровадженні розробленої методики дистанційного навчання та збору даних відносно особливостей запропонованої методики

Експеримент був побудований на підставі загальноприйнятих принципів і методів навчання.

На третьому етапі експерименту було проведено підсумкове тестування для дослідження ступеня зміни фізичної підготовленості

Методи математичної статистики. Обробка результатів досліджень здійснювалася статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистичної автоматизованої системи обробки даних (АСОД) . Обчислювалися такі показники:

- середнє арифметичне значення – обчислювалося для характеристики сукупності по окремих параметрам (\bar{X}),
- середнє квадратичне відхилення – обчислювалося з метою визначення середнього відхилення реальних варіантів від їх середньої арифметичної (σ),
- коефіцієнт варіації (V),
- стандартна помилка середнього арифметичного – яка показує, які відхилення середньої арифметичної, від відповідних параметрів генеральної сукупності (m),
- коефіцієнт кореляції – складається у визначенні ступеня зв'язку між двома ознаками (r).

Середнє арифметичне значення розраховували за формулою:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum xi, \quad (2.1)$$

де n – об'єм вибірки, xi – варіанти вибірки.

Середнє квадратичне відхилення розраховували за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (xi - \bar{x})^2}{n - 1}}, \quad (2.2)$$

Коефіцієнт варіації розраховували за формулою:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100 \% , \quad (2.3)$$

Стандартна помилка середнього арифметичного розраховувалася за формулою:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (2.4)$$

Для статистичної перевірки гіпотези про достовірність розбіжностей використовувався t - критерій Стьюдента для зв'язаних і незв'язаних вибірок.

У випадку рівного обсягу вибірок та не однакових числових дисперсій:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}} \times \sqrt{n}, \quad (2.5)$$

Оцінка достовірності коефіцієнта кореляції проводилася на підставі t -критерія Стюдента, який розраховувався за формулою:

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}, \quad (2.6)$$

де r – вибірковий коефіцієнт кореляції.

При перевірці достовірності за основу був прийнятий 5 %, 1 % рівень значущості.

Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалась програма SPSS Statistica. Показники, виражені в цифрових значеннях, вводились в ПК з клавіатури.

2.3. Організація дослідження

Експериментальна методика впроваджувалась з січня 2022 року до травня 2023 на базі **Закладу Загальної Середньої Освіти №6** м.Запоріжжя. В експерименті взяло участь 21 хлопця та 16 дівчат восьмого класу, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Враховуючи ситуацію на даний час в Україні у нашому дослідженні ми не розділяти учнів на контрольну та експериментальні групи. Уроки з фізичної культури проводились при використанні розробленою нами методикою, яка спрямована підвищення рівня фізичної підготовленості при використанні дистанційного навчання. Вимірювання у контрольних тестах проводилося в однакових педагогічних умовах.

Педагогічний експеримент складався із трьох етапів.

Перший етап (жовтень - грудень 2022) складався з вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, досвіду організації системи фізичної

культури загальноосвітніх шкіл, методики проведення уроків фізичної культури у дистанційному форматі, педагогічні спостереження.

До початку проведення другого етапу (січень – травень 2023) експерименту показники рівня фізичної підготовленості учнів 8 класів не відрізнялись. Ефективність впливу розробленої методики визначалася шляхом аналізу змін показників рівня розвитку фізичної підготовленості. Результати групи на початку і наприкінці експерименту порівнювалися шляхом визначення достовірності різниць між двома масивами вибірок.

Третій етап (червень – листопад 2023) включав обробку та аналіз отриманих результатів, проведення порівнянь результатів тестування учнів, апробацію результатів, літературне оформлення роботи.

РОЗДІЛ 3

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

У ФОРМАТІ СУЧАСНИХ УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

3.1. Особливості методики дистанційного навчання спрямованої на реалізацію програми з фізичної культури учнів восьмих класів

Дистанційне навчання - це форма освіти, в якій учні отримують знання та навички через інтернет та інші засоби зв'язку, не фізично присутні в навчальному закладі [65, 72]. Основні особливості дистанційного навчання:

1. Гнучкість і зручність. Дистанційне навчання дозволяє учням вивчати матеріал у зручній для них час і місце. Вони можуть працювати над завданнями та матеріалами, коли це для них найзручніше.

2. Використання технологій – відеоконференції, онлайн-платформи, відеоуроки, електронні підручники тощо, для забезпечення доступу до навчального контенту.

3. Відсутність фізичного присутності. Учні та викладачі не зустрічаються фізично в класах. Всі комунікації здійснюються в онлайн-режимі.

4. Самостійність. Учні повинні мати високий рівень самодисципліни та самостійності, оскільки вони відповідають за свій власний навчальний процес.

5. Оцінка зазвичай базується на тестах, проектах та інших завданнях, які учень виконують в онлайн-середовищі.

6. Потреба в стабільному Інтернет-з'єднанні. Для успішного дистанційного навчання необхідний надійний доступ до Інтернету та комп'ютер або інший пристрій.

7. Вчителі відіграють важливу роль у дистанційному навчанні, надаючи учням відповіді на питання та ведучи віртуальні заняття.

8. Розвиток навичок е-комунікації. Учасники дистанційного навчання вчаться взаємодіяти в онлайн-середовищі та ефективно використовувати інструменти для спілкування та навчання.

9. Необхідність регулярної оновлення матеріалів. Зміни в технологіях та навчальних методах можуть вимагати постійного оновлення навчальних матеріалів і програм.

Враховуючи основні особливості дистанційного навчання та ситуацію яка склалась в Україні ми розробили методику яка допоможе максимально реалізувати програму з фізичної культури учнів 8 класу.

Провідними ціннісними пріоритетами нашої методики є: демократизація навчально-виховного процесу; формування здорового способу життя; саморозвиток особистості; створення умов для педагогічної творчості.

Актуальність даної методики в тім, що вона підсилює варіативність загальної освіти, сприяє реалізації сил, знань, отриманих учнями в базовому компоненті, формуванню життєвих цінностей, оволодінню досвідом самоорганізації, самореалізації, самоконтролю та допомагає у професійному самовизначенні.

Методика спрямована на задоволення вікової потреби в ідентифікації особистості, визначенні життєвих стратегій і знаходженні навичок їхньої реалізації; збереженні й культивування унікальності особистості неповнолітніх громадян, створенні умов, сприятливих для розвитку індивідуальності.

Педагогічна доцільність даної методики обумовлена цілим рядом якостей, яких немає (або вони слабо виражені) в основного:

- особистісна орієнтація утворення;
- профільність;
- практична спрямованість;
- мобільність;
- різноуровневость;

- реалізація виховної функції навчання через активізацію діяльності.

Ця методика має за мету – прилучити дітей до систематичних занять фізичною культурою й спортом, до здорового способу життя.

У процесі реалізації методики вирішували наступні завдання:

1. Зміцнення здоров'я й всебічний фізичний розвиток підлітків.
2. Оволодіння вихованцями спортивною технікою й тактикою запропонованих видів спорту.
3. Виховання високих моральних і волевих якостей; розвиток фізичних якостей особистості.
4. Придбання практичних навичок і теоретичних знань в області запропонованих видів спорту, а також дотримання загальної й приватної гігієни й здійснення самоконтролю.
5. Формування потреби ведення здорового способу життя.
6. Проведення профорієнтації.

Методика включала до себе:

1. Використання загально педагогічних (дидактичних) принципів навчання (активності та свідомості, наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності, міцності та прогресування), знання та реалізація яких робить процес фізичного виховання ефективнішим.

— Принцип активності та свідомості забезпечувався за рахунок активного розуміння необхідності виконання фізичних вправ, їх значущості для людини, творчої активності учнів.

— При реалізації принципу наочності враховували здатність учнів до образного мислення. Створення уявлення про техніку виконання здійснювалось шляхом демонстрації вправи вчителем, а також малюнків.

— Принцип доступності реалізовувався з урахуванням можливостей учнів засвоювати теоретичний матеріал, оволодівати структурою рухових дій, а також виявляти фізичні зусилля. Пропоновані вправи були досить легкими, щоб гарантувати вільну над ними роботу, але одночасно складними,

щоб стимулювати до мобілізації інтелектуальні, психічні та фізичні можливості.

— Принцип індивідуалізації здійснювався шляхом пристосування навчального матеріалу до індивідуальних можливостей школярів, а також диференціації методів, засобів, інтенсивності навчальної діяльності відносно груп, сформованих з урахуванням вікових та статевих особливостей, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

— Принцип систематичності передбачав планування навчального матеріалу таким чином, щоб вивчене раніше готувало до засвоєння нового.

— Принцип міцності та прогресування. Одним із основних завдань навчально-виховного процесу є здобуття дітьми міцних знань, умінь та навичок, які можуть застосовуватися ними на практиці. Велике значення приділялось повторенню раніше вивчених вправ, а також постійному підвищенню вимог до учнів шляхом постановки все нових та нових завдань з метою міцного засвоєння матеріалу.

Оптимальне співвідношення різних сторін підготовленості дітей в процесі багаторічного навчання. Через рухову діяльність дитина пізнає світ, розвиваються її психічні процеси, воля, самостійність. Чим більшою кількістю різноманітних рухів опанує дитина, тим ширші можливості для розвитку відчуття, сприйняття та інших психічних процесів, тим повноцінніше здійснюється її розвиток.

2. Зростання обсягу та інтенсивності вправ по мірі покращення фізичної підготовленості учнів восьмих класів.

3. Пошук засобів, які дозволяють вирішувати одночасно декілька задач (сполучення фізичної та технічної підготовки).

4. Цільова спрямованість до майстерності та майбутнім спортивним досягненням, індивідуальний підхід до кожного учня.

Дана методика створює умови для придбання загальних (універсальних) способів дії (здатностей і вмінь), що дозволяють людині розуміти ситуацію, досягати результатів у різних видах діяльності, що

становить основу (сутність) компетентного підходу в додатковому утворенні. Методика спрямована на становлення наступних ключових компетентностей:

- пізнавальна компетентність (здатність до навчання протягом всього як життя в особистому професійному, так і в соціальному аспекті; використання спостережень, вимірів, моделювання; комбінування відомих алгоритмів діяльності в ситуаціях, що не припускають стандартного їхнього застосування);

- комунікативна компетентність (володіння різними засобами усного спілкування; вибір адекватних ситуаціям форм вербального й невербального спілкування, способів формування й формулювання думки; володіння способами презентації себе й своєї діяльності);

- організаторська компетентність (планування й керування власною діяльністю; володіння навичками контролю й оцінки діяльності; здатність приймати відповідальність за власні дії; володіння способами спільної діяльності).

Також відмічаємо, що всі заплановані програмою навчальні години ми зберегли у повному обсязі (табл.3.1).

Таблиця 3.1

Теми навчального матеріалу

№ п/п	Модулі	II семестр
1	Теоретико-методичні знання	На всіх уроках
2	Загальна фізична підготовка	На всіх уроках
3	Волейбол	9
4	Гімнастика	20
5	Легка атлетика	22
6	Футбол	9

При побудові нашої методики дистанційного навчання ми врахували особливості сьогодення України і для реалізації програми з фізичної культури ми велику увагу приділили якісному підбору засобів та методів.

Заняття проходили за класичної схемою уроку та за розкладом. Учні заздалегідь готували місце та обладнання для занять. Перед кожним заняттям вчитель закріплював у чаті:

- тему заняття;
- теоретичний матеріал – в залежності від теми навчального матеріалу. Враховуючи дистанційне навчання у цьому розділі вчитель якомога ширше та детально представляв теоретичний матеріал, щоб у дітей під час уроку були всі варіанти рішення питання по запропонованій темі уроку. Тут розкривався:

a) матеріал з історії розвитку та ставлення запропонованого програмою виду спорту (волейбол, гімнастика, легка атлетика, футбол);

b) вчитель звертав увагу на видатних українських та закордонних спортсменів як сучасності, так і тих які мали вплив у процесі історії;

c) велику увагу приділялось, техніки виконання рухових дій, бо нажаль вчитель має змогу лише через монітор спостерігати за учнями та виправляти помилки чи давати поради для якісного оволодіння руховою дією;

d) вчитель на кожному уроці у гральній формі, спокійним тоном розповідав як необхідно поводитись під час нестандартних ситуацій в умовах воєнного стану. Також давав інформацію, як це питання вирішується в інших країнах світу під час дистанційного навчання та у бойових умовах;

- лист необхідних речей які знадобляться під час занять;
- лист про техніку безпеки під час проведення заняття

Наведений вище матеріал свідчить, що при побудові занять з фізичної культури під час дистанційного навчання за нашою методикою ми дотримувалися усіх вимог побудови занять з фізичної культури. При цьому більш широко розкривали зміст багатьох пунктів:

1. Чітко поставлені мета та завдання уроку. Формулювання завдань – конкретне, лаконічне. Враховувалися фізичний розвиток і підготовленість, вік.

2. Відповідність складу навчального матеріалу навчальній програмі та характеру поставлених завдань.

3. Доцільний відбір засобів і методів навчання з урахуванням дидактичної мети та завдань уроку.

4. Сполучення фронтальної, групової та індивідуальної роботи.

5. Розмаїтність змісту, методики та процесуального забезпечення уроку сприяє формуванню інтересу учнів до занять фізичними вправами та спонукає їх до активної діяльності.

6. Постійний контроль за ходом і результатами навчальної діяльності. На кожному уроці забезпечується оперативне керування учнями. Воно здійснюється на основі аналізу та оцінки виконання навчальних завдань, пульсометрії та реакції організму на навантаження з урахуванням суб'єктивних відчуттів учнів.

Наповнення уроку фізичної культури (як основної форми занять фізичними вправами) визначається тим, що в ньому закладені можливості для рішення стратегічних завдань фізичної культури – всебічного, гармонічного розвитку учнів, їх спрямованої та ефективної підготовки до життя.

Також ми мали зворотній зв'язок від учнів у вигляді презентацій на обрану тему учнем, але пов'язаною із темою уроку та опитувань у соціальної мережі по позитивним та негативним сторонам навчального процесу.

Впровадження нашої методики дистанційного навчання для реалізації програми з фізичної культури має декілька переваг та може бути сприятливим для фізичного розвитку та здоров'я учнів, навіть під час навчання вдома:

1. Гнучкість в розкладі. Учні можуть включити фізичну активність у свій розклад навчання вдома. Це дає можливість зберігати режим фізичних занять, навіть коли учні не фізично присутні на уроках в школі.

2. Самостійне навчання. Учні можуть виконувати фізичні вправи та спортивні заняття самостійно, використовуючи різні джерела, такі як відеоуроки, мобільні додатки та інтернет-ресурси.

3. Збереження фізичного здоров'я. Включення фізичної активності в навчальний процес сприяє збереженню фізичного здоров'я, покращує фізичну форму та допомагає уникнути сидячого способу життя.

4. Зниження стресу та покращення психічного здоров'я. Фізична активність може сприяти зниженню стресу, покращенню настрою та психічного здоров'я учнів, що особливо важливо під час дистанційного навчання, коли соціальний контакт обмежений.

5. Розвиток навичок самодисципліни. Вчать планувати свій час, ставлячи фізичну активність в розклад навчання, що сприяє розвитку навичок самодисципліни.

6. Змагання та співробітництво. Учні можуть брати участь у віртуальних спортивних змаганнях або спільних тренуваннях з іншими учнями, що сприяє співробітництву та побудові командного духу.

7. Підтримка вчителів та батьків. Вчителі та батьки можуть бути включені в організацію фізичних занять та спостереження за фізичним розвитком учнів.

Аналізуючи вище викладений матеріал робимо висновок, що уроки з фізичної культури у дистанційному форматі були побудовані з урахуванням навчального календаря та розвитком фізичних якостей восьмого класу.

3.2. Результати дослідження

Дистанційне навчання — це широкий та розгалужений об'єкт досліджень, що охоплює різні аспекти та сфери освіти. Не виключенням є і предмет фізичної культури в школі.

Отримані дані під час роботою над темою дослідження виявили вельми цікаві тенденції (таблиця 3.2).

Результати тестування рівня фізичної підготовленості учнів 8 класів
до та після експерименту

Тести		Статист. хар-тики	Дівчата n – 16		Хлопці n – 21	
			Експеримент		Експеримент	
			До	Після	До	Після
1.	6-хвилинний біг (м)	\bar{x}	1287	1358	1289	1241
		V	6,11	6,87	6,19	6,93
		m	1,23	1,52	1,54	1,83
2.	5 – ти секундний біг на місці (кількість разів)	\bar{x}	36	42	39	51
		V	9,05	9,93	8,54	9,16
		m	0,29	0,55	0,18	0,50
3.	Десять «Вісімок» (с)	\bar{x}	10,69	10,02	10,61	9,62
		V	8,14	9,42	8,16	9,22
		m	0,36	0,27	0,32	0,47
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	\bar{x}	195	209	192	218
		V	4,21	5,19	4,53	5,85
		m	0,62	0,96	0,69	0,98
5.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	\bar{x}	12	17	14	21
		V	5,11	7,01	5,18	7,89
		m	0,30	0,65	0,33	0,67
6.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів)	\bar{x}	36	42	37	49
		V	6,76	8,35	7,09	8,21
		m	0,23	0,58	0,42	0,83
7.	Нахил уперед з положення стоячи (см)	\bar{x}	11,30	18,09	13,60	19,11
		V	6,09	6,21	6,11	6,52
		m	0,14	0,16	0,19	0,18

Незважаючи на дистанційне проведення уроків з фізичної культури групи є однорідними за всіма показниками тестів: 6-хвилинний біг (V до 6,87 % – дівчата, V до 6,93 % – хлопці), 5 – ти секундний біг на місці (V до 9,93 % – дівчата, V до 9,16 % – хлопці), десять «вісімок» (V до 9,42 % – дівчата, V до 9,22 % – хлопці), стрибок у довжину з місця (V до 5,19 % – дівчата, V до 5,85 % – хлопці), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (V до 7,01 % – дівчата, V до 7,89 % – хлопці), піднімання тулуба в сід за 1 хвилину (V до 8,35 % – дівчата, V до 8,21 % – хлопці), нахил уперед з положення стоячи (V до 6,21 % – дівчата, V до 6,52 % – хлопці)

Тест для контролю за загальної витривалості «6-хвилинний біг» відкрив наступні показники: до експерименту дівчата – $1287 \pm 1,23$ м, хлопці – $1289 \pm 1,54$ м; після експерименту дівчата – $1358 \pm 1,52$ м; хлопці – $1441 \pm 1,83$ м ($p < 0,05$).

Тест «5 – ти секундний біг на місці» становив наступні показники до експерименту: дівчата – $36 \pm 0,29$ (разів); хлопці – $39 \pm 0,18$ (разів). Після експерименту: дівчата – $42 \pm 0,55$ (разів); хлопці – $51 \pm 0,50$ (разів) ($p < 0,05$).

«Десять «Вісімок»». Отже на початку експерименту наступні показники: дівчата – $10,69 \pm 0,36$ (с); хлопці – $10,61 \pm 0,32$ (с). Після експерименту: дівчата – $10,02 \pm 0,27$ (с); хлопці – $9,62 \pm 0,47$ (с) ($p < 0,05$).

«Стрибок у довжину з місця». До експерименту: дівчата – $195 \pm 0,62$ (см); хлопці – $192 \pm 0,69$ (см). Після експерименту: дівчата – $209 \pm 0,96$ (см); хлопці – $218 \pm 0,98$ (см) ($p < 0,05$).

«Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» відмічаємо наступні показники: до експерименту дівчата – $12 \pm 0,30$ (разів), хлопці – $14 \pm 0,33$ (разів); після експерименту дівчата – $17 \pm 0,65$ (разів), ЕГ – хлопці $21 \pm 0,67$ (разів) ($p < 0,05$).

Тест «Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину». Отже показники до експерименту: дівчата – $36 \pm 0,23$ (разів); хлопці – $37 \pm 0,42$ (разів). Після експерименту: дівчата – $42 \pm 0,58$ (разів); хлопці – $49 \pm 0,83$ (разів) ($p < 0,05$).

Аналізуючи тест «Нахил уперед з положення стоячи». Отже показники до експерименту: дівчата – $11,30 \pm 0,14$ (см); хлопці – $13,60 \pm 0,19$ (см). Після експерименту: дівчата – $18,09 \pm 0,16$ (см); хлопці – $19,11 \pm 0,18$ (см) ($p < 0,05$).

Аналізуючи показники тестів до та після дослідження, відмічаємо, що показники виросли на порядок після впровадження методики дистанційного навчання. Це свідчить про те, що не зважаючи на ситуацію в країні ми не втратили зв'язок із учнями і допомагаємо їм зростати гармонійними та різносторонніми розвинутими особистостями. Відмічаємо, що приріст був в обох статевих групах. Враховуючи вище наведене констатуємо, що наша методика має право на існування.

ВИСНОВКИ

1. Поєднання дистанційного навчання та фізичного виховання є унікальною системою яка сприяє у сучасному світі не зупиняти навчання і отримувати знання у зручний час та максимально якісно. Проаналізувавши науково-методичну літературу науковців сучасності, як вітчизняних так і закордонних, виявили, що даним питанням сучасні країни займались вже давно але широкого використання не було. Завдяки пандемії дистанційне навчання стрімко стало невід'ємною частиною майже кожної людини на землі. Людство відкрило всі сторони дистанційного навчання:

– позитивні (гнучкість в розкладі, самостійне навчання, зниження стресу та покращення фізичного та психологічного здоров'я, інтерактивність та віртуальна реальність, змагання та співробітництво, підтримка вчителів та батьків, інновації та розвиток навчальних методик, здоровий спосіб життя як частина освіти);

– негативні (соціальна ізоляція, зменшена мотивація та відсутність стимулюючого середовища, проблеми зі зосередженістю, відсутність фізичної активності, технічні труднощі, виклики з оцінюванням та звітами, недостатнє взаємодія вчителів та учнів, підвищений рівень самодисципліни, потреба у підтримці та структурі, обмежений доступ до ресурсів та можливостей для співпраці та групової роботи).

Враховуючи ці всі особливості ми розробили методiku спрямовану на реалізацію програми з фізичного виховання учнів 8 класів в умовах дистанційного навчання в Україні. Розроблена методика сприяла мотивації учнів до занять з фізичної культури завдяки цифровій грамотності викладача, який зміг донести «руховий» матеріал та допоміг опанувати особливості запропонованих програмою видів спорту. Всі заплановані програмою навчальні години ми зберегли у повному обсязі.

2. Визначили ефективність впливу розробленої методики за отриманими цифровими даними, як свідчать про якість дистанційного навчання при наявності раціонально організованого процесу та вмінню поєднувати специфічні аспекти кожної сфери навчання:

1. 6-хвилинний біг (м) - покращення результатів відбулось: дівчата – на 8,15 %; хлопці – на 16,21 %.

2. 5 – ти секундний біг на місці (кількість разів) – відбувся значний кількісний приріст у: дівчата –на 1,21 %; хлопці –на 2,95 %.

3. Десять «Вісімок» (с): дівчата –на 3,15 %; хлопці –на 9,21 %.

4. Стрибок у довжину з місця (см): дівчата –на 9,71 %; хлопці –на 15,67 %.

5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів): дівчата – на 5,88 %; хлопці – на 13,06 %.

6. Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів): дівчата – на 5,51 %; хлопці –12,44 %.

7. Нахил уперед з положення стоячи (см): дівчата – на 10,32 %; хлопці – на 13,84 %.

3. Проаналізувавши впроваджену методику підкріплену позитивною цифровою динамікою приходимо до висновку, що методика спрямована на реалізацію програми фізичної культури має право на існування і може бути рекомендована або адаптована (в залежності від віку) для шкільного навчального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авшенюк Н. М. Тенденції розвитку транснаціональної вищої освіти у другій половині ХХ – на початку ХХІ ст. : монографія. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 610 с
2. Ажиппо О.Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. *Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 47. С. 290-300 с.
3. Алтер Дж. Наука о гибкости : Олимпийская литература, 2001. 424с.
4. Ареф'єв В.Г, Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі : Олімпійська література, 1997. 152 с.
5. Братко М. Система освіти США: структура, традиції управління, особливості вищої освіти. *Освітологічний дискурс*, 2017, № 3-4 (18-19). С. 252-268.
6. Бурячок В. Л., Толубко В. Б., Хорошко В. О., Толюпа С. В. Інформаційна та кібербезпека: соціотехнічний аспект: підручник / за заг. наук. ред. В. Б. Толубка. Київ : ДУТ, 2015. 288 с.
7. Вачевський М. Реформа освіти у США та оцінювання компетентностей викладачів навчальних закладів. *Молодь і ринок*. 2014. №9 (116). С. 9-13
8. Вища освіта різних країн світу: монографія / за заг. наук. ред. О. І. Шапран. Переяслав : ФОП Домбровська Я. М., 2020. 488 с.
9. Гончарова І.П. Кібербезпека в цифровому освітньому середовищі закладів професійної освіти: електронний навчальний курс. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН УКРАЇНИ, 2022. 80 с.
10. Горохолінська І., Бродецький О. Етична підготовка фахівців у закладах вищої освіти: ідейно-ціннісна мотивація та вимоги стандартів вищої

освіти. *Освітологія*. 2021 №10. С. 15-23. <https://doi.org/10.28925/2226-3012.2021.102>

11. Горчакова О.А. Основи педагогічної етики. Одеса : ОІУВ, 2004. 79 с.
12. Гурєєва А. М. Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
13. Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль : Астон, 2003. 144 с.
14. Державна національна програма Освіта Україна ХХІ століття : Райдуга, 1994. 62 с.
15. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. *Інформаційний збірник Міністерства Освіти України*, 1996. № 9. С. 9 – 15.
16. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення: Навчально-методичний посібник складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів напряму 8.010201 Фізичне виховання, спеціальності 8.01020101 Фізичне виховання Суми : Видавництво ім. А. С. Макаренка, 2013. 230 с.
17. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : Оріяни, 2001. 152 с.
18. Європейські бізнес-практики корпоративної соціальної відповідальності: кейси : практикум / за ред. Л. Петрашко, О. Мартинюк. Київ : КНЕУ, 2019. 239. <http://ir.kneu.edu.ua/handle/2018/31326>
19. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя. Суми: Університетська книга, 2010. 127 с.
20. Закон України *Про фізичну культуру і спорт*, 1994. 22 с.
21. Зарубіжна система вищої освіти: навч. посібн / упоряд. М. І. Гагарін. Умань : ВПЦ «Візаві», 2017. 102 с.

22. Заскалета С. Тенденції професійної підготовки фахівців у країнах європейського простору: забезпечення якості вищої освіти. *Освітологія*. 2019. №8. С 111-116. <https://doi.org/10.28925/2226-3012.2019.8.111116>
23. Інклюзивна освіта від А до Я: poradnik для педагогів і батьків / укладач Н. В. Заєркова, А. О. Трейтяк. Київ : Науково-методичний центр інклюзивної освіти. 2016. 68 с.
24. Клочко В. І., Коломієць А. А. Формування мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів технічних спеціальностей : монографія. Вінниця : ВНТУ, 2012. 188 с.
25. Козубовська І. В., Стойка О. Я. Трансформаційні процеси в сучасній вищій школі США. Науковий вісник Мукачівського державного університету. *Серія «Педагогіка та психологія»*, 2015. Випуск 2 (2). С. 111-116.
26. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Інклюзивна освіта: від основ до практики: монографія. Київ : ТОВ «АТОПОЛ», 2016. 152 с.
27. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Київ : Олимпийская литература, 2005. 195 с.
28. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Київ : Олимпийская литература, 2012. 392с.
29. Луценко О. А., Поливана Л. А. Основні ступені освітньої системи США. *Вісник Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка*, 2016. №174. С. 164–175.
30. Мартинюк О.В. Концепція освіти впродовж життя в умовах становлення креативної економіки. Економічний розвиток: теорія, методологія, управління : *матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції*. Nemoros s.r.o., Prague, 2018. С. 236-239.
31. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Астон, 2017. 144 с.

32. Національна Доктрина розвитку освіти. Затверджено Указом Президента України від 17 квітня 2002 р. № 347, 2002. 14 с.

33. Оліяр М. Б. Спортивні та рухливі ігри та методика їх навчання: методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. Тернопіль: Вектор, 2019. 76 с.

34. Основи інклюзивної освіти. Навчально-методичний посібник / за заг. ред. Колупаєвої А. А. Київ : « А. С. К. », 2012. 308 с.

35. Островець Т. О. Формування мотивації до занять фізичною культурою шляхом застосування різних засобів навчання. Посібник для вчителів фізичної культури, здобувачів освіти ЗЗСО, 2018. 21 с.

36. Приступа Є.Н., Петришин Ю.В., Виноградський Б.А., Петрина,Р.Л., Пасічник, В.М. Дидактичні ігри з м'ячами. Львів : ЛДУФК, 2014. 205 с.

37. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24 грудня 1993 року. *Виховна робота в закладах освіти України* : ІЗМН, 1998. № 11. С. 76 – 77.

38. Прокопова Л. І., Лоза Т. О., Гвоздецька С. В. Навчально-методичний комплекс з дисципліни теорія і методика фізичного виховання / для студентів спеціальності 014 Середня освіта фізична культура : Навчально-методичний посібник. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 432 с.

39. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2011. 264с.

40. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.

41. Сисоєва С. О., Кристопчук Т. Є. Освітні системи країн Європейського Союзу: загальна характеристика : навчальний посібник. Рівне : Овід, 2012. 352 с

42. Теоретико-методологічне обґрунтування ефективних фінансово-економічних моделей розвитку вищої школи : монографія / за заг. ред. чл.-

кор. НАПН України, д-ра екон. наук., проф. І.М. Грищенко. Київ. 2015. 236 с.

43. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во Олімп. Література, 2017. 384 с.

44. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во Олімп. Література, 2017. 368 с.

45. Технології захисту інформації : навчальний посібник / ред. рада С. Е. Остапов, С. П. Євсєєв, О. Г. Король. Харків : Вид. ХНЕУ, 2013. 476 с.

46. Тимчик О.В., Мойсак О.Д., Омері І.Д. Анатомія і фізіологія дитини: навч. метод. посіб. з питань проведення практичних робіт: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2016. С. 35-36.

47. Хоружий Г. Ф. Європейська політика вищої освіти : монографія. Полтава: Дивосвіт, 2016. 384 с.

48. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів : курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спец. Фізична культура. Мелітополь, 2017. 48 с.

49. Чернишенко Т. М. Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях і відповідях : посібник для студентів інституту фізичного виховання і спорту. Вінниця : ТОВ Твори, 2018. 164 с.

50. Чупахіна С. Основи інклюзивної освіти: Навчально-методичний посібник. ІваноФранківськ : Видавець Кушнір Г. М., 2020 - 96 с.

51. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Дріант, 2007. 486 с.

52. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2007. 272с.

53. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2007. 248 с.
54. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. 276 с.
55. Шуба Л.В. Курс лекцій з дисципліни Теорія і методика фізичного виховання для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт 227 Фізична терапія, ерготерапія» усіх форм навчання / Укл.: Л. В. Шуба. Запоріжжя: НУ Запорізька політехніка, 2020. № 1. 50 с.
56. Шуба Л.В. Курс лекцій з дисципліни Теорія і методика фізичного виховання для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт 227 Фізична терапія, ерготерапія усіх форм навчання / Укл.: Л. В. Шуба. Запоріжжя: НУ Запорізька політехніка, 2020. № 2. 54 с.
57. Шуба Л.В. Курс лекцій з дисципліни Теорія і методика фізичного виховання для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт усіх форм навчання / Укл.: Л. В. Шуба. Запоріжжя: НУ Запорізька політехніка, 2020. № 3. 34 с.
58. Якса Н.В. Основи педагогічних знань : Знання, 2007. 345 с.
59. Abdullayev A. A. System of information and communication technologies in the education. *Science and World*, 2020. P. 19-21.
60. American Association of State Colleges and Universities URL : <http://www.aascu.org/> (дата звернення 1.10.2023).
61. Cavallone M., Ciasullo M. V., Manna R. Palumbo, R. A tale of two stakeholders: achieving excellence by merging quality expectations in Higher Education institutions. *Studies in Higher Education*, 2020. P. 244-258. <https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1739016>
62. European Association for Quality Assurance in Higher Education. URL: <http://www.enqa.eu/> (дата звернення 17.09.2023)

63. Garcy A.M., Berliner D.C. A critical review of the literature on the relationship between school quality and health inequalities. *Review of Education*, (2018). P. 40-66. URL: <https://doi.org/10.1002/rev3.3106>
64. Hall C. Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice. Caroline Hall. Research Fellow. Centre for Health Research. School of Health Sciences, University of Brighton, UK, 2014.
65. Horton W. E-Learning by Design. San Francisco : Pfeiffer, 2006. 639 p.
66. Kirk D. Physical Education Futures, London: Routledge, 2010. 184 p.
67. Krumsvik R. J. Teacher educators' digital competence. *Scandinavian Journal of Educational Research*. 2014. Vol. 58(3). P. 269-280. Цифрова компетентність педагогів-педагогів
68. Martin W. J. The Global Information Society. USA : Aslib Gower, 1995. 233 p.
69. National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education. AAHPERD The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Human Kinetics, 2014. 136 p.
70. Robinson K., Aronica L. Creative Schools: The Grassroots Revolution That's Transforming Education. London : Penguin Publishing Group, 2016. 320 p.
71. Shimon J. M. Introduction to Teaching Physical Education. Human Kinetics, 2011. 240 p.
72. Suleiman I., Rahman A. Educational leapfrogging in the mlearning time. *Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE*. 2014. Vol. 15, P.10-17.
73. Toner J.B., Claire A.B. Psychology for Kids: The Science of the Mind and Behavior. Magination Press, 2021. 256 p.
74. Ward P., Lehwald H. Effective Physical Education Content and Instruction With Web Resource. An Evidence-Based and Teacher-Tested Approach. Human Kinetics, 2018. 552 p.

75. World Health Organization. Prevalence of insufficient physical activity.
Retrieved from, 2017. URL:
http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/