

with use of various forms, receptions, means which provide formation of positive emotions to training that in turn promotes faster assimilation of educational material, avoidance of overload of students, and in the end providing their health.

The purpose of the article is to find out the problem and highlight the main shortcomings of the use of health technologies during the pandemic in the educational process of higher education. The classification of groups of health-saving technologies is shown. Examples of work of teachers of physical culture of the Transcarpathian Hungarian Institute named after F. Rakoczi II during the pandemic, who worked with students using the online platform Classroom. Conducting an educational process in a pandemic (online learning) revealed shortcomings, which is revealed in the article. The growth of indicators of physical fitness of students is shown. Recommendations for improving the physical health of young people, especially during a pandemic, have been proposed.

Key words: *use of health technologies, pandemic, individualization of personality, physical development, formation of healthy lifestyle, state of health.*

УДК 378.016:796](477+438)

Ірина Востоцька

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-5684-1015

Олексій Головченко

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0003-0646-4319
DOI 10.24139/2312-5993/2021.09/036-045

ОНЛАЙН РЕСУРСИ ЯК ЗАСОБИ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У СИСТЕМІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Стаття присвячена гейміфікації освітнього процесу з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів у закладах вищої освіти як засобу мотивації до занять. У статті здійснено аналіз онлайн ресурсів, які використовуються на заняттях фізичного виховання в період дистанційного навчання. На основі аналізу та узагальнення й систематизації наукових джерел, подано коротку порівняльну характеристику використаних онлайн ресурсів для мотивації студентської молоді до занять фізичним вихованням. Гейміфікація розглядається як невід’ємна складова освітнього процесу, що сприяє збільшенню інтересу до означеної дисципліни. Перспективи подальших розвідок у даному напрямку полягають в експериментальному обґрунтуванні ефективності використання онлайн ресурсів на заняттях із фізичного виховання для студентів ЗВО.

Ключові слова: *гейміфікація, дистанційне навчання, фізичне виховання, студенти, ЗВО (заклад вищої освіти), онлайн ресурси, мотивація, квест, семінар.*

Постановка проблеми. Епідеміологічна ситуація у світі й у нашій країні, в умовах поширення коронавірусної інфекції, внесла корективи в усі сфери життєдіяльності, в тому числі й у систему освіти. Дистанційне навчання з допоміжної форми переросло в основну форму взаємодії та контактної роботи з учнями та студентами. У зв’язку з вищевказаним пошук найбільш ефективних шляхів упровадження й реалізації

дистанційних технологій у процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти досі є актуальним.

Відповідно до статті І Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура – це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної та навчальної активності студентів, задоволення їх моральних, естетичних і творчих заходів, життєво важливих потреб взаємного спілкування. Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої та самостійної галузі культури є раціональна рухова активність студентів як фактор їх підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану.

Виходячи з теперішньої ситуації у країні та світі ми розуміємо, що карантинні заходи накладають певні обмеження щодо повноцінного освітнього процесу в закладах вищої освіти й не тільки. Постало питання: яким чином забезпечити дистанційне навчання студентів із різних дисциплін, у тому числі й з фізичного виховання. Однак, не всі розуміють необхідність такого навчання саме з фізичного виховання, а насамперед студенти. Вони звикли до практичних занять у реальному часі, де мали змогу отримати фізичне навантаження, грати в рухливі ігри і естафети. Відтак, перед викладачами фізичного виховання постала задача більш детального пояснення поняття фізичного виховання та його ролі в розвитку та становленні людини як особистості (Фізичне виховання: дистанційне навчання). Дистанційне навчання — це форма навчання з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, які забезпечують інтерактивну взаємодію викладачів та студентів на різних етапах навчання, і самостійну роботу з матеріалами інформаційної мережі (Дистанційна освіта).

Аналіз актуальних досліджень доводить, що значний внесок у розвиток інформаційних технологій для навчання й освіти зробили українські вчені: Г. Атанов, В. Глушков, В. Гриценко, О. Довгялло, М. Згуровський, С. Кудрявцева, Є. Машбіц, О. Мінцер, Н. Панкратова, В. Скуріхін, Г. Теслер та ін. На сьогодні існує багато підходів до визначення поняття «дистанційне навчання». Сучасне поняття було сформульоване такими вченими, як М. Томпсон, М. Мур, А. Кларк, і Д. Кіган. Кожен із цих авторів підкреслював окремий аспект цього методу (Лозова, Троцко, 2002, с. 87).

Лі Шелдон (Lee Sheldon) досліджує створення курсів для навчальних закладів за образом багатокористувацької гри, які вже стали дуже успішними

і довели свою спроможність у вигляді гарної успішності учнів та їх зацікавленості.

Інший науковець Дональд Кларк (Donald Clark) аналізує вплив ефекту ігор на мотивацію в навчанні та наголошує, що люди, які ставлять перед собою цілі на певний проміжок часу, краще їх досягають, коли йдеться про набуття знань. Учений зазначає, що ігри ставлять перед гравцем безліч цілей — стратегічних і тактичних, і додає, що набуття знань і прагнення вчитися виходять з особистих спонукань, а не із зовнішніх факторів впливу. В іграх люди досягають якихось поставлених перед собою особистих цілей, що підвищує їхню мотивацію (Стамблер, 2012).

Мета статті: З'ясувати особливості використання онлайн ресурсів для мотивації студентів ЗВО до занять фізичним вихованням в умовах пандемії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати досвід використання онлайн ресурсів на заняттях фізичним вихованням для студентів Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

2. Визначити найефективніші засоби для мотивації студентської молоді до вивчення дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання.

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети та розв'язання означених завдань було використано низку взаємодоповнюючих методів дослідження, як от: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, систематизація, опитування.

Виклад основного матеріалу: Фізичне виховання – специфічна дисципліна, але вона є складовою всебічного розвитку людини. Воно спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне й функціональне вдосконалення організму в цілому. Переконані, що чим більше розвинені фізичні й духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності і результативності праці. Без сумніву, здорова людина більш активна, мобільна, життєрадісна й загалом життєздатніша. А відтак, фізичний і духовний розвиток студентської молоді органічно доповнюють один одного та сприяють підвищенню соціальної активності особистості. Розкриємо значення, мету й завдання фізичного виховання студентів. Відповідно до законодавства вища школа, вирішуючи завдання професійної підготовки, повинна забезпечити й фізичну підготовку та здоров'я студентів. Відтак, абсолютно правомірним є твердження про те, що фізичне виховання студентів розглядається як невід'ємна, найважливіша частина загального виховання студентства (Волков, 2008, с. 48).

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у ЗВО багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки й дедалі зростаюча кількість нової інформації роблять освітній процес студента все більш інтенсивним і напруженим. Відповідно, зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження й підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у ЗВО. Разом із тим, засобами фізичної культури забезпечується загальна та спеціальна фізична підготовка в контексті умов майбутньої професії. Отже, вирішуючи специфічні завдання, фізичне виховання студентства відіграє суттєву роль у моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний внесок у підготовку кваліфікованих та всебічно розвинених фахівців (Востоцька та ін., 2019, с. 203).

Відтак зауважимо, що навчання на даний період часу ставить перед викладачами та студентами нові виклики. У зв'язку з цим, очевидно, що організація та зміст фізкультурно-спортивної роботи у ЗВО вимагають критичного перегляду, враховуючи особливості навчання в умовах пандемії.

У такому контексті перед нами постало питання, як у період дистанційного навчання утримати інтерес до занять фізичним вихованням, який був у студентів до введення каратинних обмежень. По-перше, нам необхідно підтримати фізичну активність студентів, а по-друге, – розкрити теоретичні питання і методичні аспекти розділів фізичного виховання, які включені до програми дисципліни «Фізичне виховання».

Виходячи з цього ми вирішили застосувати принцип гейміфікації на заняттях з фізичного виховання.

Загальноприйнятим є той факт, що гейміфікація – це використання ігрових практик і механізмів у неігровому контексті для залучення користувачів до вирішення проблем (Гейміфікація). Відповідно, сумісні дії задля досягнення власних цілей, віртуальність і зворотній відлік (виконання завдання за обмежений час) є елементами гейміфікованого процесу.

Як зазначалося нами в наших попередніх роботах, інтерес є одним із найзагальніших мотивів закономірності навчання: чим менший інтерес, тим більше примусу. Останній викликає спротив у студентів, вимагаючи підвищення його вольових зусиль. У цьому випадку процес занять стає малопродуктивним і безрадісним. Зрозуміло, що викликати інтерес до занять фізичним вихованням непросто. Його можна досягти планомірною свідомою працею викладача протягом усього часу навчання (Стасюк та ін., 2012, с. 92).

Беззаперечним є те, що залучення студентів до фізичної культури – важлива складова у формуванні здорового способу життя. Поряд із широким

розвитком і подальшим удосконаленням організаційних форм занять фізичною культурою, вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами. Саме вони будуть сприяти скороченню дефіциту рухової активності, підвищенню фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я, зниженню різних захворювань, підвищенню розумової працездатності студентів. Оскільки, практичні заняття з фізичного виховання в закладах вищої освіти під час карантину не спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми, вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня. У свою чергу організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань з фізичної культури та спорту, фізичну підготовленість, удосконалення рухових умінь і навичок, які були засвоєні на практичних заняттях (Коренкова, 2020, 175 с.)

Для підтримки та оцінки фізичної активності студентам було запропоновано встановити на телефон додаток Strava, в якому вони фіксували свою фізичну діяльність. Потім додавали скріншоти до завдань у Moodle, де викладачі мали змогу оцінити рухову активність студентів як за день, так і за тиждень тощо.

Також нами було запропоновано проведення міні квестів удома. Окрім цього вони самі повинні були їх створити, а потім провести та відзвітуватися в Moodle (додати фото або відео проведеного квесту). В міні квестах брати участь мала змогу вся родина, що сприяло покращенню рухової активності всіх її членів.

ПЕРЕМОГА

Обладнання: стілець, яйця, різні предмети, стакани.

Місце проведення: квартира.

Завдання: учасник отримує карту переміщення та виконує завдання на кожному етапі. По закінченню квесту обов'язково отримує винагороду.

Контрольне слово: **ПЕРЕМОГА.**

1. Зала.

Завдання: підійти до підвіконня та знайти під вазоном літеру. Гравець робить присідання та тільки після цього має право підняти вазон. Якщо спроба невдала, то він виконує теж саме доти, доки не знайде літеру. (Літера П)

2. Вітальня.

Завдання: із заплющеними очима намагатися знайти літеру (захована під настінним годинником). (Літера Е)

3. Спальня.

Завдання: розкласти монети за їх номіналом. (Літера Е)

4. Кухня (холодильник).

Завдання: дістати куряче яйце за допомогою ложки, перенести його до вітальні та покласти в стаканчик (пересуватися можна лише навшпиньках). (Літера Р)

5. Кухня (духовка).

Завдання: нахилитися та відчинити дверцята духовки, дістати предмет (10 предметів), який там знаходиться, та покласти на стіл тощо. (Літера А)

6. Балкон.

Завдання: вийти на балкон та проспівати пісню про осінь. Потім знайти літеру, яка там знаходиться. (Літера О)

7. Коридор (шафа).

Завдання: стати на стілець, дістати з шафи предмет (5 шт.), спуститися та покласти його на підлогу тощо. (Літера Г)

8. Зала.

Завдання: викласти букви, які у Вас уже є. Здогадатися якої не вистачає та знайти її. Нагородження переможця.

Для засвоєння теоретичного та методичного програмного матеріалу нами було запропоновано такі види роботи: онлайн квести, завдання на різних онлайн ресурсах (LearningApps.org, Quizizz.com, WordArt.com, Classtime.com, Nearpod.com, Jigsawplanet.com, Kahoot.it, Padlet.com), які ми додавали до завдань у Moodle, щоб мати можливість оцінити виконане. На платформі Moodle ми створювали завдання з переглядом відео на YouTube, семінарські заняття, тести з видів спорту та інше.

За даними опитування студентів 1 - 4 курсів СумДПУ імені А. С. Макаренка 100 % респондентів сподобались онлайн квести та семінарські заняття.

Виходячи з попереднього досвіду про популярність квестів серед студентів під час офлайн навчання, ми вирішили застосувати онлайн квести з фізичного виховання.

Зазначимо, що квест (від [англ. quest](#) — [пошук, пошуки пригод](#)) — аматорське спортивно-інтелектуальне змагання, основою якого є послідовне виконання заздалегідь підготовлених завдань командами або окремими гравцями (Вікіпедія).

Нами створені квести за допомогою такого застосунку, як Google сайт, де детально були прописані правила участі у квесті: (що потрібно зробити, як будуть визначатися переможці тощо). Квест присвячувався якомусь виду

фізичної діяльності за програмними розділами (наприклад: бадмінтон, баскетбол, легка атлетика тощо). Для початку ми створювали вправи на різних онлайн ресурсах, а саме: LearningApps.org, Quizizz.com, WordArt.com, Classtime.com та інтегрували їх до Google сайту. Для того, щоб студенти розуміли динаміку проходження квесту, ми створили дошку на онлайн ресурсі Padlet, де вони долучали скріншоти виконаних завдань і фото вправ. Потім на означеній дошці ми оголошували результати по кожному завданню та нагороджували переможців грамотами, які створювали на сервісі Canva.com. За допомогою Google форми, з якої обов'язково починався та закінчувався квест, ми могли визначити час проходження квесту окремим гравцем та командою взагалі. За виконання кожного завдання нараховувалися бали, за якими визначалася якість отриманих результатів. Також у наших квестах на кожній сторінці завдань були заховані літери, з яких гравці мали створити фінальне слово та записати його в останню Google форму, яка визначала час закінчення проходження квесту.

Ми заздалегідь визначалися з датою та часом проведення квесту, щоб студенти одночасно починали його проходження. Перед цим вони мали змогу перейти за покликанням до дошки Padlet та потренуватися долучати дописи на ній.

Оскільки Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка працює на платформі Moodle, то всю інформацію щодо квесту ми викладали там. Після закінчення виконання цього завдання для звітування та отримання оцінювання на платформі Moodle, студенти повинні були створити скріншот своєї грамоти (команди) та долучити до завдання.

Наголосимо, що для студентів дуже важливі позитивні емоції, які вони відчують під час гри, стосунки між учасниками команди та зворотній зв'язок. З'ясували, що кожен учасник відчуває гордість за особистісний вклад у гру та бажає отримати публічне схвалення за завершення процесу. Переконливим позитивним фактором є те, що студенти навчаються в інтерактивному середовищі, взаємодіють і допомагають один одному. Таким чином, у студентів формується ключова компетентність «Ініціативність і підприємливість»: виявляти здатність до роботи в команді, бути ініціативними, генерувати ідеї, брати відповідальність за ухвалення рішень, вести діалог задля досягнення спільної мети.

У контексті даного дослідження зацентруємо увагу також на семінарських заняттях, які вбудовані до платформи Moodle. Вони відбувались у чотири етапи: налаштування, здача робіт, оцінювання, оцінювання оцінок.

Охарактеризуємо кожен з етапів.

На першому етапі (налаштування) викладач надавав критерії, за якими буде оцінено роботи студентів, визначав час проведення всіх етапів і кількість балів, які будуть отримані за всі види робіт, інструкцію до роботи і оцінювання.

На другому етапі (здача робіт) кожен студент повинен був до визначеного часу приєднати свою роботу до семінару. Потім викладач розподіляв усі роботи для оцінення між усіма учасниками семінару.

На третьому етапі (оцінення) студенти давали оцінку роботам своїх одногрупників за критеріями, які визначив викладач на першому етапі. Викладач на цьому відрізку семінару також виставляв бали за роботу кожного студента, а також за те, як вони оцінили завдання інших.

На останньому етапі (оцінювання оцінок) система автоматично генерувала кінцеві оцінки кожного студента, а саме: бали за здану свою роботу та за оцінення одногрупників.

Зауважимо, що за допомогою завдання «Семінар» викладач мав можливість не тільки оцінити роботи студентів, але й їх вміння адекватно перевірити завдання інших студентів. У семінарі надавалася можливість студентам потренуватися в оцінюванні завдяки тому, що викладач приєднував приклад відповіді для практики виконання завдань.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. У ході аналізу порівняльних характеристик використаних онлайн ресурсів для мотивації студентської молоді до занять фізичним вихованням ми спостерігаємо, що найбільше студентам подобається та спонукає їх до навчання цікаві та різноманітні завдання, а саме:

- використання ресурсів для визначення рухової активності;
- міні квести;
- онлайн квести;
- семінарські заняття.

Отримані результати дозволяють дійти висновку про те, що гейміфікація освітнього процесу з фізичного виховання має лише позитивні сторони:

- навчаємося граючись;
- зацікавленість до виконання завдань;
- взаємодія з учасниками, робота в команді;
- позитивні емоції.

Таким чином, підвищення інтересу до фізичного виховання під час дистанційного навчання можливе завдяки впровадженню завдань із різноманітних онлайн ресурсів та створенню онлайн квестів, тобто гейміфікацією освітнього процесу.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у наукових дослідженнях, пов'язаних з експериментальним обґрунтуванням ефективності використання онлайн ресурсів на заняттях із фізичного виховання для студентів ЗВО.

ЛІТЕРАТУРА

- Волков В. Л. (2008). *Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник*. – К.: - Освіта України, 256 с. (Volkov V. L. (2008). *Basics of the theory and method of physical training of student youth: - K.: - Education of Ukraine, 256 p. 1).*
- Востоцька, І. Ф., Головченко, О. І., Прийменко, Л. О. (2019). *Система фізичного виховання студентів у навчальних закладах вищої освіти України та Польщі* (Vostotska, I. F., Holovchenko, O. I., Pryimenko, L. O. (2019). *The system of physical education of students in higher education institutions of Ukraine and Poland*. Sumy).
- Востоцька, І. Ф., Головченко, О. І., Титович, А. О. (2021). *Нетрадиційні форми проведення занять з фізичного виховання зі студентами закладів вищої освіти. Навчальний посібник*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 117 с. (Vostotska, I. F., Holovchenko, O. I., Titovich, A. O. (2021). *Unconventional forms of conducting physical education classes with students of higher education institutions*. Sumy: Sumy State Pedagogical University name after AS Makarenko, 117 p).
- Коренкова, Н. О. (2020). *Особливості організації і проведення занять з фізичного виховання в умовах дистанційного та змішаного навчання в педагогічному коледжі*. Кременчук. (Korenkova, N. O. (2020). *Features of the organization and carruingout of employment on physical training in the conditions of distance and mixed training in pedagogical college*. Kremenchuk).
- Лозова, В. І., Троцько, Г. В. (2002). *Теоретичні основи виховання і навчання: Навчальний посібник*. Харків, 401 с. (Lozova, V. I., Trotsko, G. V. (2002). *Theoretical foundations of education and training*. Kharkiv, 401 p.)
- Стамблер, М. (2012) *Игровые технологии в гражданских приложениях и образовании*. /Мария Стамблер. № 40. (Stambler, M. (2012). *Game technologies in civilian applications and education*. Maria Stambler. № 40).
- Стасюк, Р. М., Востоцька, І. Ф., Осіпова, І. Л. (2012). *Шляхи покращення емоційного стану студентів вищого навчального закладу засобами фізичного виховання*. Харьков (Stasiuk, R. M., Vostotska, I. F, Osipova, I. L. (2012). *Ways to improve the emotional state of students of higher education by means of physical education*. Kharkiv).
- Інтернет джерело. Режим доступу:
<https://uk.wikipedia.org/wiki/Гейміфікація>
- Інтернет джерело. Режим доступу:
<http://vnz.org.ua/dystantsijna-osvita/pro>
- Інтернет джерело. Режим доступу:
<http://te-st.ru/2012/12/21/gamification-education/>

РЕЗЮМЕ

Востоцкая Ирина, Головченко Алексей. Онлайн ресурсі как средства мотивации студентов к занятиям физическим воспитанием в системе дистанционного обучения.

Статья посвящена геймификации учебного процесса для дисциплины «Физическое воспитание» для студентов университетов как средства мотивации к занятиям. В статье проведен анализ онлайн ресурсов, которые используются на занятиях по физическому воспитанию в период дистанционного обучения. На основе

анализа, обобщения и систематизации научных источников, дана краткая сравнительная характеристика использованных онлайн ресурсов для мотивации студенческой молодежи к занятиям физическим воспитанием. Геймификация рассматривается как неотъемлемая составляющая учебного процесса, способствующая увеличению интереса к этой дисциплине. Перспективы дальнейших исследований в данном направлении заключаются в экспериментальном обосновании эффективности использования онлайн ресурсов на занятиях по физическому воспитанию для студентов УВО.

Ключевые слова: геймификация, дистанционное обучение, физическое воспитание, студенты, ЗВО (заведения высшего образования), онлайн ресурсы, мотивація, квест, семинар.

SUMMARY

Vostotska Iryna, Holovchenko Alexei. The online resources as a tool for motivation of students to participate in physical education in the system of distant learning.

This article is devoted to gamification of educational process of «Physical Education» discipline for students in higher education institutions, as a motivational tool for studying. We analyzed online resources, which are used for online learning of physical. Based on the analysis and generalized data of literature sources, a brief comparative description of the online resources, which are used for motivating students to attend physical education lessons, is given.

Gamification is seen as an integral part of the learning process, which contributes to the increase of interest in this discipline.

Coming from a present situation in a country and world we understand that quarantine events lay on certain limitations in relation to a valuable educational process in establishments of higher education and not only. A question appeared: how to provide the controlled from distance studies of students from different disciplines and physical education not exception. But not all understand the necessity of such studies exactly from physical education, but first of all students. They got used to practical employments real-time, where had the opportunity to get physical activity, play movable games and relay races. Therefore before the teachers the task of more detailed explanation of concept of physical education and his role appeared in to development and becoming of man as personality.

For mastering of theoretical and methodological program material we suggested such types of activity for our students: online quests, tasks on different online platforms (LearningApps.org, Quizizz.com, WordArt.com, Classtime.com, Nearpod.com, Kahoot.it, Padlet.com) etc, which we added to our lessons at Moodle. At Moodle platform we created tasks with watching YouTube video, seminar lessons, tests about types of sports etc.

Perspectives for further investigation in current field consist in next scientific researches, connected to experimental explanation of effectiveness of using online resources at lessons of physical education for students of institution of higher education.

Key words: gamification, distant learning, physical education, students, , university (higher educational institution), online resources, motivation, quest, seminar.