

УДК 373.015.31:[792.8+796.417]:37.018.43

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ ХОРЕОГРАФІЧНИХ ТА АКРОБАТИЧНИХ
ВПРАВ У ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ****Тамара ДРАЧ***Школа повітряної акробатики «Шоколад», Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Через пандемію COVID-19 та введення воєнного стану в Україні в закладах загальної середньої освіти запроваджено дистанційне навчання з фізичного виховання. Думка українських науковців [3, 4, 5] щодо ефективності виконання фізичних вправ, впливу такого навчання на розвиток фізичних якостей [2], на стан здоров'я [1] не однозначна. Тож вважаємо, що обрана тема є актуальною.

Мета – виявити умови для ефективного виконання хореографічних та акробатичних вправ здобувачами освіти в дистанційному форматі та окреслити шляхи їх удосконалення.

Методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування учасників освітнього процесу шляхом анкетування, математичне оброблення результатів опитування.

Результати. Ефективність виконання фізичних вправ з хореографії та акробатики встановлено на основі опитування учасників освітнього процесу. Загалом до опитування залучено 25 осіб віком від 5 до 50 років, які займаються у Школі повітряної акробатики «Шоколад» (дистанційно).

Установлено, що 40,0% респондентів займалися класичною хореографією; 25,0% – стретчингом; 20,0% – повітряною акробатикою; 3,0% – сучасною хореографією та 2,0% – гімнастикою (рис. 1).



Рис. 1. Відсоткове значення залученості респондентів до хореографічної рухової активності

Результати опитування дають можливість стверджувати, що в респондентів відсутня спільна думка щодо ефективності дистанційного навчання. Так, відносно ефективними вважають онлайн-заняття в студії 85,0% опитуваних, дуже ефективними – 10%, взагалі не ефективними – 5%.

Дослідження дало змогу виокремити перешкоди, які унеможливають якісне виконання вправ, та чинники, які важливі для ефективності онлайн-занять. Установлено, що серед важливих перешкод є відсутність вільного простору (50,0%), поганий інтернет-зв'язок (40,0%), відсутність вільного часу (20,0%).

Окрім цього, 10,0% респондентів скаржилися на неефективні такі заняття через труднощі, що пов'язані із самостійним виконанням хореографічних та акробатичних вправ у домашніх умовах; неможливістю спілкування з педагогом, а отже отримання методичних

рекомендацій щодо правильного виконання та усунення помилок; менший рівень мотивації порівняно із заняттями наживо; відсутність облаштованого захищеного простору.

Чинниками, важливими для ефективності онлайн-занять, респонденти вважають більшу взаємодію викладача з учнями (41,0%), наочний показ того, що потрібно виконувати (23,0%), підтримку діалогу між учасниками процесу (15,0%), надання цікавого тематичного матеріалу (15,0%), залучення до процесу проведення уроку всіх учасників заняття (3%), наявність потрібного обладнання (3%).

Для поліпшення якості занять із фізичного виховання онлайн-занять, на думку респондентів, слід звернути увагу на використання музичного супроводу (36,0%), більшу комунікацію викладача з учнями (16,0%), урахування того, що хоче вивчити здобувач (8,0%), використання фольклорних зв'язок чи елементів (8,0%), допомогу сторонніх людей під час заняття (4,0%), більша взаємодія батьків з учнями (2,0%).

На прохання оцінити ефективність онлайн-занять у студії за 10-бальною шкалою, де 1 – це дуже погано, 10 – це дуже ефективно, 8 балів поставили 30,0% респондентів, 7 балів – 25,0% респондентів, 9 балів – 10,0% респондентів, 6 балів – 10,0%, 10 балів – 5,0%, по 5,0% також розподілилися відповіді – 2 бали, 3 бали, 4 бали і 5 балів.

Обговорення та висновки. Таким чином, переважна більшість опитаних (80,0%) вважає, що виконання хореографічних та акробатичних вправ у дистанційному форматі є відносно ефективними. Основна перешкода – відсутність вільного простору в домашніх умовах для виконання таких вправ у композиції з повітряної акробатики (50,0%). Серед основних чинників підвищення ефективності таких занять респонденти називають правильний добір музичного супроводу (36,0%) та щільну комунікацію з керівником гуртка з повітряної акробатики (16,0%), що також можливо виключно за очного навчання.

Ключові слова: дистанційне навчання, хореографія, акробатичні вправи, здобувачі освіти, опитування.

Список використаних джерел

1. Боднар І. Порівняльна характеристика скарг на здоров'я у школярів різних медичних груп / Іванна Боднар // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 16–22.
2. Сороколіт Н. Розвиток гнучкості учнів 5–9 класів в умовах модульної навчальної програми / Н. Сороколіт, О. Римар, А. Соловей // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 320–324.
3. A Comparison of Depression and Anxiety among University Students in Nine Countries during the COVID-19 Pandemic / Iuliia Pavlova [and other] // Journal of Clinical Medicine. – 2021. – Vol. 10(3). – P. 1–22.
4. Anxiety level in context of chosen pro-health attitudes of male students during COVID-19 pandemic / D. Ortenburger, Ja. Wąsik, Iu. Pavlova, D. Mosler // J Mens Health. – 2021. – Vol. 17(4). – P. 109–116.
5. Satisfaction with life among university students from nine countries: Cross-national study during the first wave of COVID-19 pandemic / A. M. Rogowska, D. Ochnik, C. Kuśnierz, M. Jakubiak, A. Schütz, M. J. Held, A. Arzenšek, J. Benatov, R. Berger, E. V. Korchagina, Iu. Pavlova, I. Blažková, Z. Konečná, I. Aslan, O. Çınar, Y. Angel Cuero-Acosta // BMC Public Health. – 2021. – Vol. 21. – P. 2262. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12288-1>.