

Капука Віта Вікторівна

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»
м. Одеса, Україна

ОРГАНІЗАЦІЯ ОНЛАЙН-ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 7 КЛАСУ: ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ

Ключові слова: дистанційне навчання, фізичні активності, здоров'я, здоровий спосіб життя, емоційне благополуччя, гейміфікація.

Впровадження дистанційного навчання в 7 класі створило труднощі не лише для вчителів гуманітарних наук, а й для вчителів фізичного виховання. Проведення ефективних та комплексних занять з фізичної активності для учнів старших класів дистанційно було особливо складним завданням. Здобувачі освіти 7 класу – це група учнів, яка перебуває в періоді швидкого фізичного, психологічного та емоційного розвитку. Тому структуровані заняття з фізичного виховання для них мають глибоке освітнє та здоров'язбережувальне значення, а також виховну цінність. Тому педагогічні підходи до онлайн-занять з фізичного виховання повинні бути гнучкими, інноваційними та адаптованими до потреб домашнього середовища кожної дитини [4; 5].

Одним з ключових факторів успішних дистанційних занять з фізичного виховання є підтримка мотивації учнів до фізичної активності. Коли учні проводять значну частину свого дня перед екраном комп'ютера або смартфона, вони мають підвищений ризик зниження фізичної активності та посилення малорухливої поведінки. У цьому контексті роль вчителя полягає не лише в тому, щоб передавати знання чи демонструвати вправи, але й у тому, щоб виховувати почуття відповідальності за власне здоров'я та допомагати учням підтримувати фізичну форму навіть в умовах обмеженого простору та технологічних ресурсів [2; 3].

Педагогічний підхід до цих занять повинен поєднувати освітні цілі з індивідуальними особливостями кожної дитини. Оскільки семикласники вже здатні до базової саморегуляції, самоконтролю та самооцінки, рекомендується вводити завдання, що передбачають самостійне виконання фізичних вправ через рефлексивний аналіз. Наприклад, учні можуть виконувати серію вправ, спрямованих на покращення гнучкості, витривалості або координації рухів, записувати свої враження та самопочуття, або використовувати відео для демонстрації своїх навичок. Також важливо дотримуватися структурованого уроку з розминкою, основною частиною та висновком. Це допоможе сприймати урок як цілісний освітній процес, а не як хаотичну фізичну діяльність [6].

Вибір вправ відіграє особливу роль. Оскільки більшість учнів займаються спортом вдома, необхідно враховувати обмежений простір, наявність меблів

та міркування безпеки. Пріоритет слід надавати вправам, які не потребують спеціального обладнання, але позитивно впливають на організм. До них належать вправи з власною вагою, базові аеробні або силові тренування, йога, танці та вправи для корекції постави. У цих випадках роль вчителя повинна виходити за рамки простої демонстрації активностей; вона повинна бути організатором, мотиватором та супутником у процесі фізичного розвитку учня [5; 7].

Створення міні-проектів або онлайн-челенджів, що заохочують неформальну діяльність серед учнів, може бути успішним підходом. Ці заходи можуть включати запис щоденних кроків, ведення журналів активності або участь у спортивних флешмобах. Крім того, ефективність цього підходу значно підвищується, коли вчителі залучають батьків як партнерів у формуванні здорової культури, особливо коли вони контролюють виконання вправ та зміцнюють моральну дисципліну [1; 3].

Емоційне благополуччя учнів також є важливим аспектом. Дистанційне навчання часто призводить до зниження соціальної взаємодії, емоційного виснаження та перевантаження контентом, пов'язаним з екранами. У цьому контексті уроки фізичного виховання можуть використовуватися не лише для фізичного розслаблення, але й як засіб психологічного та емоційного благополуччя. Дихальні вправи, розтяжка та легкі аеробні вправи можуть допомогти зняти напругу та покращити настрій. Важливо, щоб вчителі створювали простір для зворотного зв'язку, самопочуття, фізичних вправ та відкритого обговорення досягнень, а також під час фізичної активності [8; 9].

Технологічна підтримка дистанційного навчання також є ключовим елементом ефективної роботи. Синхронні заняття можуть проводитися через платформи відеоконференцій, такі як Zoom або Google Meet, що дозволяє пряме спілкування. Асинхронні заняття, що використовують записані відео уроки або завдання в Google Classroom, дозволяють гнучкий графік занять. Для підвищення залученості можна впроваджувати елементи гейміфікації за допомогою спеціалізованих платформ з віртуальними системами балів, рівнів та нагород [2; 6].

Тому проведення онлайн-уроків фізичного виховання для семикласників вимагає комплексного підходу, який поєднує педагогічну креативність, адаптовану до віку учнів, індивідуалізоване постановлення завдань, інтерактивність та сприяння позитивній та мотивуючій атмосфері. Ефективність цих занять залежить не лише від змісту уроків, а й від здатності вчителя прищепити кожному учню внутрішнє бажання піклуватися про власне здоров'я. У сучасних умовах дистанційного навчання уроки фізичної культури можуть слугувати платформою для підтримки учнями балансу між навчанням, фізичною активністю та психологічним та емоційним благополуччям [4; 7].

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теорія і технології : навч. посіб. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
2. Бондар Т. В. Педагогічні умови формування здорового способу життя в учнів основної школи у процесі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2019. № 10. С. 23–27.
3. Васюк С. В. Дистанційне навчання фізичної культури в школі: виклики та можливості. *Молодь і ринок*. 2021. № 5 (196). С. 45–50.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2008. 392 с.
5. Лях В. І. Методика викладання фізичної культури у школі. Київ: Видавничий дім «Слово», 2011. 304 с.
6. Мельничук О. І. Здоров'язбережувальні технології у процесі навчання в загальноосвітній школі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2020. Вип. 1 (94). С. 108–111.
7. Пахомов В. І. Формування фізичної активності учнів у контексті сучасної освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 4 (52). С. 73–78.
8. Синиця Л. М. Досвід організації дистанційних уроків фізичної культури в умовах пандемії. *Теоретико-методичні проблеми фізичного виховання*. 2021. № 2. С. 52–55.
9. Яценко С. Психоемоційна підтримка учнів у процесі фізкультурної дистанційної освіти. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. № 3. С. 17–21.

Науковий керівник: Ягоднікова В. В., доктор педагогічних наук, професор, проректор з науково-педагогічної та інноваційної діяльності, професор кафедри педагогіки та освітнього менеджменту КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради».

Vita Kapuka

Master Student

Odessa Regional Academy of In-Service Education

Odesa, Ukraine

ORGANIZATION OF ONLINE PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR 7TH GRADE STUDENTS: PEDAGOGICAL APPROACHES

Keywords: distance learning, physical activity, health, healthy lifestyle, emotional well-being, gamification.