

Денис КУДРЯВЕЦЬ,

*методист відділу психосоціального,
фізичного здоров'я, розвитку особистості
та освітньої безбар'єрності Донецького ОблППО*

БЕЗПЕЧНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ: ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

П'ятий рік поспіль Донецщина змушена навчатися переважно в дистанційному форматі. З початку повномасштабної війни здобувачі освіти втратили можливість якісно займатися фізичною культурою, а для вчителів-предметників постало актуальне питання організації повноцінного освітнього процесу в синхронному й асинхронному режимі.

Згідно з Національною доктриною розвитку освіти фізичне виховання як невід'ємна складова освіти має забезпечити можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи та методи протидії хворобам, про методики досягнення високої працездатності й тривалої творчої активності.

Організація та проведення занять освітньої галузі «Фізична культура» в дистанційній формі навчання здійснюється відповідно до Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», загальнонаціональної програми Президента «Здорова Україна» від 22.06.2021, Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, ухваленій Кабінетом Міністрів України 14.12.2016, постанови КМУ від 04.11.2020 № 1089 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року», наказів МОН України від 02.08.2005 № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України», від 01.06.2010 № 521 «Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах», від 21.07.2003 № 486 «Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів», від 20.07.2009 № 518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах, від 22.08.2024 № 1185 «Модельні навчальні програми» «Фізична культура, 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти, Листів Міністерства освіти і науки України про особливості організації освітнього процесу з 2026/2027 навчального року, регіональної Програми від 18.02.2021 № 45/163-21-ОД «Регіональний розвиток цифрової освіти на 2021–2027» та плану заходів щодо її реалізації».

Українські вчені зазначають, що рухова і фізична активність у пубертатному періоді є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку дитини. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Під час фізичних вправ в організмі дитини спрацьовують певні механізми, унаслідок дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Через зменшення рухової активності та збільшення часу проведення учнями перед моніторами страждають усі органи і системи дитячого організму (нестача кисню, патологічні зміни в серцево-судинній та дихальній системах; зниження обміну речовин; зниження якості зору), зниження рівня фізичної підготовленості та морфологічного стану. Тому важливою умовою фізичного виховання учнів 5–6 класів є корекція їхнього фізичного стану відповідно до стану фізичної підготовленості та функціональних можливостей. Стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність дітей, їхні успіхи в навчанні та спорті залежать від того, наскільки успішно розв'язується питання фізичної підготовленості в шкільному віці.

У Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» наголошено, що реформування педагогіки загальної середньої освіти передбачає перехід до педагогіки партнерства між учнем, учителем і батьками, яка потребує ґрунтовної підготовки вчителів за новими методиками і технологіями навчання. Метою фізкультурної освітньої галузі є формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, удосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок.

Відповідно до цієї мети працює відділ психосоціального фізичного здоров'я, розвитку особистості та освітньої безбар'єрності Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, упроваджуючи підвищення кваліфікації для вчителів фізичної культури за актуальними темами «Цифрова трансформація уроку фізичної культури: від теорії до онлайн-практики», «Цифровий пакет учителя фізичної культури: Canva+NotebookLM», «Реалізація здоров'язбережувального потенціалу онлайн-уроків фізичної культури засобами інтерактивних вправ».

Окрім підвищення кваліфікації, відділ щорічно організовує вебмарафон «Донеччина спортивна: з вірою і надією в серці, з волею до перемоги!», активними учасниками якого є вчителі-предметники, педагоги-організатори та учні 4–11 класів. Популярність заходу щороку зростає, адже до нього долучається все більше учасників у різних номінаціях. У межах діяльності відділу тривають навчально-методичні семінари, де педагоги діляться власним досвідом, зокрема й за такими напрямками: «Цифрова трансформація уроку фізичної культури: від теорії до мобільних застосунків», «Фізична культура без кордонів: сучасні підходи до організації онлайн-уроку в умовах НУШ», «Цифрова трансформація уроку фізичної культури в НУШ: від інтерактивного сторітелінгу до розробки ігор за допомогою ШІ», «Конкурсний урок фізичної культури (модуль «Футбол»): формування ключових компетентностей учнів 7–9 класів».

Усі ці заходи спрямовані на зростання професійної майстерності вчителів фізичної культури.

Основною формою фізичного виховання в школі є урок фізичної культури, який останнім часом зазнав значних перетворень, пов'язаних із подоланням освітніх стереотипів, упровадженням елементів інклюзивного навчання, розвитком сфери спортивного інвентарю та обладнання, стрімким технологічним розвитком суспільства. Останній спричинив появу залежності учнів від гаджетів, що призводить до погіршення стану їхнього здоров'я.

Дистанційний урок фізичної культури не є простою трансляцією заняття зі спортивної зали. Його основа – **безпечний цикл** «коротка інструкція – рухова дія – фіксація результату – зворотний зв'язок». Учитель має поєднати програмові результати, вікові можливості учнів, умови виконання вправ удома, санітарні обмеження щодо роботи з технічними засобами та право учня на приватність.

Для 5–6 класів пріоритетними є ігровий формат, короткі рухові блоки, наслідування зразка, розвиток координації й інтересу до руху. У 7–9 класах варто посилювати самостійний вибір вправ, ведення щоденника активності, аналіз техніки та взаємодію в малих групах. У 10–11 класах доцільно переходити до саморегуляції: індивідуальної програми занять, планування навантаження, контролю самопочуття, усвідомленого добору вправ для сили, витривалості, гнучкості й постави.

Рациональна *структура дистанційного заняття*: 1) коротке підключення, перевірка готовності й самопочуття; 2) пояснення мети та критеріїв успіху; 3) інструктаж із безпеки; 4) спільна розминка; 5) основна рухова частина, яку учні можуть виконувати частково поза екраном; 6) вправи на відновлення дихання; 7) коротка рефлексія або фіксація результату. Онлайн-частина не повинна поглинати весь урок: екран використовується для інструкції, демонстрації, уточнення й зворотного зв'язку, а не для постійного спостереження за кожним рухом.

Навчальні завдання бажано подавати в одному стабільному цифровому середовищі: Google Classroom, Moodle, Human, «Нові знання» або іншій платформі закладу освіти. Месенджери варто залишати для оперативних повідомлень, а не для повноцінного зберігання навчальних матеріалів і доказів виконання. Відеоконференція потрібна тоді, коли без живої демонстрації або корекції техніки якість навчання знижується.

У дистанційному форматі перевагу мають вправи, які не потребують спеціального обладнання, виконуються на невеликій безпечній площі й легко варіюються за інтенсивністю: загальнорозвивальні вправи, комплекси для постави, координаційні завдання, вправи з власною масою тіла, танцювально-ритмічні рухи, розтягування, рухливі завдання з побутовими безпечними предметами. Стрибкові, силові, швидкісні та координаційно складні вправи треба пропонувати з альтернативами: легший варіант, середній варіант, ускладнення.

Учитель не повинен механічно переносити нормативи з очного уроку в домашні умови. У квартирі, укритті або невеликій кімнаті не можна вимагати біг на швидкість, стрибки з ризиком удару, вправи біля скла, меблів, слизької підлоги чи відкритих дверей. Якщо простір обмежений, завдання має бути замінене на безпечний аналог: крокові комбінації, вправи на рівновагу біля стіни, статико-динамічні вправи, комплекси мобільності.

Перед виконанням рухового блоку учень має перевірити: достатність простору, неслизьку підлогу,

зручне взуття або безпечне виконання босоніж, відсутність предметів, об які можна травмуватися, доступ до води, провітрювання, нормальне самопочуття. За появи болю, запаморочення, нудоти, різкої задишки, серцебиття або слабкості виконання вправ припиняється, учень повідомляє дорослих і вчителя.

Для учнів підготовчої або спеціальної медичної групи, учнів після хвороби, травми чи тривалої перерви завдання адаптуються індивідуально: менша інтенсивність, коротший час, більше пауз, відмова від вправ із затримкою дихання, різкими змінами положення тіла, ударним навантаженням. Оцінювати таких учнів за однаковими кількісними показниками з основною групою методично хибно.

Цифровий інструмент має добиратися за функцією, а не за модністю. Платформа потрібна для структури курсу; відеоконференція – для синхронної демонстрації й корекції; форма або тест – для короткої перевірки розуміння правил, техніки, самоконтролю; відео учня – для фрагментарного аналізу техніки; фітнес-трекер або крокомір – лише як додатковий, необов'язковий засіб самоспостереження. Не можна робити наявність смартгодинника чи платного застосунку умовою виконання завдання.

Із-поміж *інструментів і платформ*, які можуть бути використані для організації процесу навчання, виокремимо ті, що дозволяють розміщувати широкий спектр матеріалів для змішаної освітньої взаємодії (завдання, теорію та тести зі шкільних предметів) під час занять фізичною культурою: Moodle, Мій Клас, Classtime Equity Maps, ClassDojo, Всеосвіта, Canva, Human школа, Нові знання.

Соціальні мережі, месенджери (фейсбук, інстаграм, вайбер, телеграм) стали незамінним інструментом у дистанційному навчанні з фізичної культури. Вони дозволяють учням взаємодіяти з учителем та однокласниками, обмінюватися досвідом та отримувати зворотний зв'язок. Крім того, їх можна використовувати для мотивації учнів до занять спортом, проведення онлайн-опитувань, організації спільних проєктів тощо. Використання соціальних мереж дозволяє залучити учнів до віртуальних змагань з різних видів спорту, обговорення різноманітних аспектів фізичної культури, застосування додаткових навчальних матеріалів. Більшість специфічних застосунків мають вбудовані системи нагородження, що мотивують учнів до регулярних занять фізичною культурою. Це сприяє підвищенню рівня зацікавленості учнів фізичною активністю. Водночас важливо сформувати в здобувачів освіти навички медіагігієни, тобто навчити їх захищати свої персональні дані від хакерів і безпечно користуватися інтернетом. Соціальні мережі стають ще більш ефективним інструментом для навчання та розвитку фізичних якостей учнів завдяки новітнім ІКТ- й освітнім технологіям.

Мобільні застосунки – це спеціалізовані програми, розроблені для ПК, смартфонів та планшетів, які допомагають зробити процес навчання фізичної культури більш ефективним, цікавим та доступним (напр.: Fitbit Coach, Fitness Buddy, 8fit, Nike Training Club, MyFitnessPal, Freeletics, Track Yoga, MapMyFitness, Freeletics, Seven, Sworkit Fitness, RunAn, TenniRobo, 12 Climb, Real Talk Sport, Unior F, Active Arcade, Strava та ін.). Деякі застосунки дозволяють складати програми вправ, зважаючи на вік, рівень фізичної підготовки та цілі кожного учня. З їхньою допомогою можна фіксувати результати виконання вправ, кількість повторів, час виконання та інші показники. Це дозволяє відстежувати прогрес у навчанні й коригувати плани тренувань.

У зв'язку з воєнними діями, з метою забезпечення безперервності освітнього процесу, підтримки комунікації з учнями й батьками освітні заклади широко використовують цифрові інструменти: конференц-зв'язок, групові відеодзвінки та загальні чати тощо. *Платформи для відеоконференцій* Google Meet, Zoom, Skype, Microsoft Teams та Jitsi Meet надають функціонал для проведення онлайн-уроків, організації онлайн-зустрічей, поліпшуючи комунікацію між усіма учасниками освітнього процесу.

У змішаному навчанні незамінними помічниками для вчителя та учнів стали також фітнес-трекери (Xiaomi Mi Band, Fitbit, Garmin, Samsung Galaxy Fit, Huawei Band, Apple Watch тощо). Вони дозволяють візуалізувати прогрес у досягненні визначених цілей, застосовувати таймер нагадувань про необхідність рухатися, виконувати заплановані вправи та ін. Учні, використовуючи фітнес-трекери, можуть відстежувати свої фізичні показники, такі як кількість кроків, пульс, спалені калорії, відслідковувати прогрес в індивідуально встановлених і запланованих видах активностей. Відстеження фаз сну допомагає учням зрозуміти якість відпочинку та скоригувати режим дня, аби покращити самопочуття й успішність навчання. Деякі фітнес-трекери дозволяють проводити змагання між користувачами, обмінюватися та порівнювати результати, отримувати бали за досягнуте, що робить процес навчання більш цікавим і захопливим. Усе це стимулює учнів до активного способу життя, допомагає досягати поставлених цілей, привчає до системної фізичної діяльності, що особливо

важливо в умовах дистанційного та змішаного навчання, коли ризик гіподинамії зростає.

Окрім того, педагог може вести моніторинг загальної активності класу (опосередковано), відстежувати індивідуально фізичну активність учня під час уроків та за його межами, оцінювати ефективність навчальних програм і надавати персоналізовані рекомендації кожному здобувачеві освіти.

Інтерактивні сервіси, такі як Mozaik Education, Quizlet, Kahoot, Quizizz, LearningApps, MindMeister, MindMap, відіграють все більшу роль у змішаному навчанні з фізичної культури. Вони дозволяють учням активно залучатися до освітнього процесу, виконуючи та створюючи різноманітні вправи й завдання онлайн. Відповідно здобувач освіти навчається в зручний для себе час, у комфортному темпі, отримує зворотний зв'язок з учителем та однокласниками, може брати участь у віртуальних змаганнях із різних видів спорту. Симулятори спортивних вправ допомагають відпрацювати техніку виконання рухів, а онлайн-ігри з елементами фізичних вправ перетворюють навчання на захопливу гру. Інтерактивні сервіси дозволяють учителю створювати різноманітні дидактичні матеріали, відстежувати прогрес учнів, індивідуалізувати їх навчання.

Питання приватності в дистанційній фізичній культурі принципове. Учитель не має вимагати публічного розміщення відео з тілесним виконанням вправ, демонстрації приватного простору сім'ї або передавання надмірних даних про здоров'я. Достатньо короткого фрагмента, чекліста, самооцінки, фото результату без обличчя або опису виконання, якщо це дає змогу перевірити освітній результат.

У дистанційному форматі оцінювання має спиратися не лише на кількість повторів чи швидкість виконання. Доцільно враховувати безпечність дій, розуміння техніки, регулярність участі, індивідуальний поступ, уміння добирати варіант вправи, самоконтроль навантаження, командну взаємодію, чесність фіксації результатів. Для 5–9 класів це узгоджується з компетентною логікою НУШ; для 10–11 класів – із варіативністю змісту й орієнтацією на здоров'язбережувальну рухову практику.

Оптимальні докази навчального поступу: коротке відео 10–20 секунд для аналізу техніки; щоденник рухової активності; індивідуальна картка самоспостереження; відповідь на запитання «що вдалося / що треба виправити»; скриншот кроків або часу активності за бажанням учня; мініпроект «Мій комплекс вправ для...». Зворотний зв'язок має бути точним: не «молодець», а «коліна не виводь усередину», «темپ зменшити», «спину тримати нейтрально», «обери легший варіант».

Приклади фізичних вправ для учнів різних класів на розвиток та підтримку фізичної активності

5–6 класи: «Рухова абетка» – учень виконує 6–8 простих рухів за назвами тварин або предметів; «Безпечна кімната» – позначає, що треба прибрати перед заняттям; «Повтори й зміни» – повторює комплекс учителя і додає один власний безпечний рух.

7–9 класи: «Мій комплекс на 12 хвилин» – добір 5–6 вправ із трьома рівнями складності; «Техніка під контролем» – коротке відео однієї вправи й самоаналіз відповідно до чекліста; «Тиждень активності» – фіксація рухових перерв, ходьби, вправ для постави.

10–11 класи: «Індивідуальна програма активності» – мета, 3 тренувальні дні, вправи, інтенсивність, відновлення; «Аналіз навантаження» – учень пояснює, чому обрав саме такий темп; «Комплекс для профілактики гіподинамії» – 10-хвилинний набір вправ для навчального дня за комп'ютером.

Формуючи комплекси фізичних вправ для здобувачів освіти, учитель фізичної культури має враховувати необхідні вимоги та критерії, даючи відповіді на низку запитань, оформлених, наприклад, як чекліст.

Короткий чекліст учителя

1. Чи відповідає завдання програмі, віку й медичним можливостям учнів?
2. Чи можна виконати вправу без спеціального інвентарю і без ризику травмування вдома?
3. Чи є альтернативи за рівнем складності?
4. Чи не перевищено безперервну роботу з технічними засобами?
5. Чи зрозуміло, що саме буде оцінено: техніка, самоконтроль, регулярність, поступ, рефлексія?
6. Чи не порушує спосіб контролю приватність учня?
7. Чи отримує учень конкретну корекцію, а не загальну похвалу?

Отже, сучасна дистанційна фізична культура потребує від учителя переосмислення традиційних

підходів та опанування новітніх цифрових інструментів для створення безпечного і мотивувального освітнього середовища. Реалізація компетентнісного підходу в режимі онлайн спирається на індивідуалізацію навантажень, чіткий самоконтроль учнів та педагогіку партнерства, що є фундаментальними засадами Нової української школи. Ефективність фізичного виховання в таких умовах визначається не механічним дотриманням нормативів, а здатністю педагога адаптувати програмові завдання до обмеженого простору та функціональних можливостей кожного здобувача освіти. Упровадження цієї стратегії забезпечує безперервність фізичного розвитку дітей і формує в них стійку звичку до ведення здорового способу життя, незважаючи на виклики сьогодення.

Список використаних джерел

1. Державний стандарт базової середньої освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898. База даних «Законодавство України». Верховна Рада України. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/go/898-2020-%D0%BF> (дата звернення: 24.05.2026).
2. Методичний посібник «Як оцінювати в НУШ?» : освітня галузь «Фізична культура» . Міністерство освіти і науки України. URL : <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/otsiniuvannya/metodychnyi-posibnyk-ia-otsiniuvaty-v-nush> (дата звернення: 24.05.2026).
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти / Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В. ; Міністерство освіти і науки України. Рекомендовано МОН України, наказ від 22.08.2024 № 1185. URL : <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf> (дата звернення: 24.05.2026).
4. Фізична культура. 10–11 класи. Рівень стандарту : навчальна програма для закладів загальної середньої освіти / Міністерство освіти і науки України. Рекомендовано МОН України, наказ від 03.08.2022 № 698. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf> (дата звернення: 24.05.2026).
5. Про деякі питання організації дистанційного навчання : наказ Міністерства освіти і науки України від 08.09.2020 № 1115. URL : <https://mon.gov.ua/npa/devaki-pitannya-organizaciyi-distancijnogo-navchannya-zareyestrovano-v-ministerstvi-yusticiyi-ukrayini-94735224-vid-28-veresnya-2020-roku> (дата звернення: 24.05.2026).
6. Про затвердження рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання : наказ Міністерства освіти і науки України від 02.08.2024 № 1093. URL : <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-rekomendatsii-shchodo-otsiniuvannia-rezultativ-navchannia> (дата звернення: 24.05.2026).
7. Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 № 2205 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1111-20> (дата звернення: 24.05.2026).
8. Тривалість навчального заняття під час дистанційного формату лишається незмінною – роз'яснення МОН. Міністерство освіти і науки України. 11.01.2021. URL : <https://mon.gov.ua/news/trivalist-navchalnogo-zanyattya-pid-chas-distantsiynogo-formatu-lishaetsya-nezminnoyu-rozjasnennya-mon> (дата звернення: 24.05.2026).
9. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva : World Health Organization, 2020. 104 p. URL : <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (date of access: 24.05.2026).