

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Мусхаріна Ю. Ю.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури
та здоров'язбереження
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна*

Холодний О. І.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури
та здоров'язбереження
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна*

Макаренко А. В.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури
та здоров'язбереження
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна*

Модернізація системи освіти України, реалізація Концепції «Нова українська школа» (НУШ) та актуалізація питань збереження здоров'я дітей в умовах воєнного стану зумовлюють необхідність переосмислення змісту, форм і методів фізичної культури. Сьогодні фізична культура у школі постає не лише як навчальний предмет, а як інтегрований соціально-оздоровчий інструмент, спрямований на формування культури здоров'я, розвиток адаптаційних можливостей організму й профілактику захворювань, зокрема органів дихання [3, с. 12].

Проблема зниження рухової активності серед школярів залишається однією з найгостріших: за даними Центру громадського здоров'я МОЗ України (2024), понад 55 % дітей мають недостатній рівень фізичної активності, а 48 % страждають від частих респіраторних

захворювань [8, с. 5]. Додатково на стан здоров'я підлітків суттєво вплинули наслідки війни в Україні: тривале перебування у стресових умовах, обмежений доступ до спортивних споруд, часті переміщення та дистанційне навчання значно знизили рівень щоденної фізичної активності. Дистанційне навчання, що стало вимушеною практикою, сприяло збільшенню часу у статичних позах, зниженню мотивації до руху та загостренню психоемоційного стресу у дітей [10, с. 42].

Метою дослідження є обґрунтування й експериментальна перевірка системи педагогічних умов, що забезпечують ефективне дистанційне викладання фізичної культури школярам НУШ з урахуванням їх фізичного стану й профілактики захворювань органів дихання.

У межах НУШ фізична культура розглядається як базовий компонент формування життєвих компетентностей учнів. Вона реалізує компетентнісний, індивідуалізований і здоров'язбережувальний підходи, орієнтовані на розвиток фізичного, емоційного та соціального благополуччя школярів [3, с. 17; 7, с. 33].

Як підкреслює Г. Апанасенко [1, с. 19], фізична культура має перетворюватися з тренувальної практики на «педагогіку здоров'я», що враховує індивідуальні функціональні можливості дитини. Дослідження Л. Рибалко [6, с. 45] і О. Білик [2, с. 30] доводять, що інтеграція фізичних, валеологічних і дихальних компонентів навчання позитивно впливає на стан дихальної системи, розвиток витривалості та підвищення стресостійкості учнів, що особливо важливо у дистанційному форматі та воєнний час.

Учасниками нашого дослідження були 38 учнів 13–15 років, які займалися фізичною культурою дистанційно.

Експериментальна програма передбачала поєднання дистанційних тренувальних, дихальних та психорегуляційних блоків. Використовувалися вправи з систем М. Амосова, К. Бутейка, елементи йоги та рухливі ігри, адаптовані для виконання вдома. Додатково застосовувалися цифрові технології (мобільні застосунки, фітнес-браслети, відеоінструкції) для самоконтролю та моніторингу фізичного стану [4, с. 28]. Педагогічні умови дистанційного навчання включали чітке планування фізичних навантажень, індивідуальний підбір вправ, онлайн-консультації з учителем фізичної культури та формування групової мотивації через дистанційні змагання та челенджі.

У результаті впровадження програми життєва ємність легень учнів зросла на 13,8 %, частота дихальних рухів знизилася на 9,2 %, силова витривалість покращилася на 15,1 %, а гнучкість – на 13,7 %.

Позитивну динаміку відзначено також у психоемоційному стані: учні стали більш урівноваженими, уважними, проявляли більшу зацікавленість у фізичних вправах і меншу втому після розумових

навантажень. Це підтверджує ефективність дистанційного комплексного підходу до фізичної культури на соматичному та психологічному рівнях [9, с. 42].

Вивчення наукових джерел і власні дослідження дозволили виокремити шість взаємопов'язаних організаційно-педагогічних умов дистанційного викладання фізичної культури:

1. Індивідуалізація рухових навантажень – підбір вправ відповідно до рівня фізичного стану та адаптивних можливостей учнів; включає домашні комплекси та онлайн-відеоінструкції.

2. Комплексність змісту фізичного виховання, що поєднує аеробні, дихальні, силові та релаксаційні вправи з валеологічними знаннями.

3. Моніторинг фізичного стану школярів із використанням цифрових технологій для зворотного зв'язку та самооцінки прогресу [2, с. 31; 5, с. 29].

4. Мотиваційно-ціннісна підтримка через онлайн-челенджі, командні завдання та інтерактивні проєкти, що стимулюють регулярну фізичну активність.

5. Інтеграція фізичної культури з іншими освітніми галузями (біологією, основами здоров'я, інформатикою) для формування цілісного розуміння впливу руху на організм.

6. Соціальна підтримка та активне залучення батьків і класних керівників для організації рухової активності вдома та онлайн, особливо важливо у воєнний час та при дистанційному навчанні.

Реалізація цих умов формує єдину систему здоров'язбережувального викладання фізичної культури, у якій методика, мотивація та профілактика інтегруються в дистанційний освітньо-оздоровчий простір.

Розроблена система організаційно-педагогічних умов забезпечує ефективне поєднання навчальної, оздоровчої та профілактичної функцій фізичної культури в дистанційному форматі, сприяє зміцненню дихальної системи, розвитку мотивації до здорового способу життя та гармонізації психофізичного стану учнів.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Індивідуальне здоров'я людини та фізична культура: методичні орієнтири. Київ : Олімпійська література, 2021. 96 с.

2. Білик О. М. Компетентнісний підхід у формуванні здоров'язбережувальної поведінки учнів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2023. № 3(47). С. 28–33.

3. Концепція «Нова українська школа». Київ : МОН України, 2018. 34 с.

4. Національна стратегія зі створення безпечного та здорового освітнього середовища у НУШ на період до 2030 року. МОН України, 2022.
5. Петренко Н. Психолого-педагогічні умови розвитку мотивації школярів до занять фізичною культурою. *Педагогічні інновації*. 2022. № 2. С. 15–21.
6. Рибалко Л. В. Формування здоров'язбережувальної компетентості підлітків у процесі фізичного виховання. Київ : Педагогічна думка, 2023. 152 с.
7. Руденко І. В. Освітньо-оздоровчий потенціал уроків фізичної культури в умовах НУШ. *Фізичне виховання: теорія і практика*. 2020. № 4. С. 29–35.
8. Центр громадського здоров'я МОЗ України. *Аналітичний звіт про стан рухової активності школярів*. Київ, 2024. 54 с.
9. Юрченко Т. В. Сучасні підходи до формування культури здоров'я підлітків у системі освіти. *Збірник наукових праць Уманського ДПУ*. 2020. № 3 С. 41–47.