

SUMMARY

Konokh Anatoliy, Makovetska Natalia, Konokh Olena. Formation of managerial competence of future physical education specialists in higher education institutions for organizing mass events in blended learning.

The article is devoted to highlighting the theoretical foundations of the formation of managerial competence of future physical culture specialists in higher education institutions in the conditions of blended learning. The analysis of scientific works devoted to the formation of managerial competence of future physical culture specialists indicates that this problem has not been sufficiently studied both in theoretical and methodological aspects. It is noted that scientists have considered various aspects of professional competence and culture of future physical culture specialists, the problem of the formation of managerial competence. The concepts of competence, competence, professional competence, managerial competence, managerial competence of physical culture specialists are studied, and the current state of their formation is also clarified. It is established that the managerial competence of a future physical culture specialist is a set of competencies that cover the system of knowledge of the basics of management theory. In order for a specialist not only to have managerial competence, but also to be able to apply it in his professional activity, it is necessary to ensure the expansion of the boundaries of professional training in the field of physical culture specialists, based on advanced approaches in training and new educational standards. It is proved that the future professional activity of physical culture specialists, and in fact, managerial competence, implies that it must be formed during professional training, which will allow more effectively using creative and intellectual potential in current market conditions, performing professional functions against the background of a high level of business and personal qualities, in managing processes and people. The author emphasizes that the development of the field of physical culture in modern market conditions is impossible without professionally trained, competent managers of physical culture specialists. It has been established that the formation of managerial competence of a future physical education specialist in the process of professional training should be based on universal human values, a comprehensive competency-based approach and professional competence of the future specialist, necessary when working in a blended learning environment.

Key words: managerial competence, physical education specialists, higher education institution, blended learning conditions.

УДК 378

Ігор Кравченко

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0003-3125-2131

DOI 10.24139/2312-5993/2025.03/399-409

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

У статті розглянуті особливості організації та проведення дистанційних уроків фізичної культури. Виокремлені основні та обов'язкові структурні елементи дистанційного уроку фізичної культури, визначена орієнтовна структура дистанційного уроку фізичної культури та надані рекомендації щодо оцінювання під час проведення дистанційного уроку фізичної культури.

***Ключові слова:** особливості, організація, дистанційний урок фізичної культури, учні, заклади освіти, сучасні умови.*

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану наша країна докладає максимум зусиль для забезпечення сталості навчання та викладання, створення безпечних умов для учнів і студентів, вчителів і викладачів, підтримки тих, хто був змушений виїхати за кордон або до безпечніших регіонів України, для продовження системних реформ на всіх рівнях освіти.

Успішній реалізації дистанційного навчання в країні істотно сприяє її державна політика. За роки незалежності було ухвалено ряд законів щодо інформатизації суспільства, зокрема Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття), Закон України «Про Національну програму інформатизації», «Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні» та у 2020 році прийнято «Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти» та ін. (Воротникова, Чайковська, 2020).

Набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя – основна мета предмету «Фізична культура», актуальність якої примножується в умовах дистанційного навчання (Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи, 2024)

Будь яка форма дистанційного навчання, яку обрав заклад загальної середньої освіти, збільшує час перебування учнів за комп'ютером у статичному положенні, отже збільшуються ризики погіршення стану здоров'я учнів, загальної фізичної підготовленості, тощо. (Білавич, Власій, Савчук, 2021).

Безперечно, очне – найкраще, але наш темп життя дається взнаки, тож дистанційна освіта – це хороша відповідь на різноманітні незручності й проблеми сучасної людини (Зелена, 2020).

Основною метою організації дистанційного навчання є досягнення вмотивованого, свідомого, відповідального виконання фізичних вправ учнями. Можливості он-лайн спілкування та індивідуальна траєкторія навчання, дозволяють вчителю, через тісну комунікацію з учнями, досягнути цієї мети. Кожен учитель, стикаючись

із викликом організації дистанційного навчання, має скоригувати власні календарно-тематичні плани, оптимізувати матеріал та очікувані результати, заплановані на період дистанційного навчання. Важливо забезпечити досягнення очікуваних результатів навчання, водночас пам'ятаючи, що деякі з них можуть бути недосяжними в нових умовах, деякі - потребуватимуть незначної корекції, а частина – залишаться незмінними (Мунтян, 2016).

«Фізична культура», один із не багатьох предметів, який, фактично, передбачає практичну діяльність учнів на уроці (виконання фізичних вправ, розвиток фізичних якостей, вивчення техніко-тактичних дій різних модулів навчальної програми). Одна із основних проблем дистанційної освіти предмету «Фізична культура» полягає саме у перенесенні запланованих учителем фізичних вправ, теоретичного матеріалу, спеціальних корекційних вправ, вправ для опанування техніко-тактичної підготовленості учнів з різних модулів навчальної програми з очної форми навчання у дистанційну, отже, виникають проблемні питання щодо якісної організації та проведення дистанційних уроків фізичної культури.

Аналіз актуальних досліджень. Низка спеціалістів галузі фізичної культури і спорту досліджували питання дистанційного навчання. О. В. Овчарук (2020) та І. В. Іванюк (2020) з'ясовували потреби вчителів у підвищенні комп'ютерної грамотності, Ю. І. Мальований (2020) конкретизував проблеми шкільного дистанційного навчання. Дослідженням цієї проблеми й пошуком шляхів вирішення питання фізичної активності учнів під час дистанційної освіти займаються й науковці інших країн. Зокрема дослідники Б. Л. Натале, С. Е. Тиле (2021) наголошують на проблемі світового масштабу через зменшення рухової активності учнів, що в подальшому вплине не тільки на фізичне, але й на психічне здоров'я учнів. Зазначимо, що нині мало наукових досліджень щодо проблем учителів-практиків із фізичної культури під час переходу закладів загальної середньої освіти на дистанційну форму навчання.

Мета статті: Розглянути особливості організації та проведення дистанційних уроків фізичної культури.

Виклад основного матеріалу: Дистанційне навчання для здобувачів освіти з предмета «Фізична культура» здійснюється відповідно до освітньої програми закладу освіти та календарно-тематичного планування. Воно має бути доступним, безпечним, простим і якісним. Зміст програми дистанційного навчання з предмету

«Фізична культура» буде більш якісним, якщо його максимально наповнити корисною освітньою, оздоровчою, навчальною, пізнавально-розвивальною та іншою інформацією.

Структурний аналіз змісту навчальної програми з предмету «Фізична культура», організації навчального процесу з фізичної культури, дозволяє виокремити основні та обов'язкові складові уроку фізичної культури:

- Теоретико-методичні знання;
- Загальна фізична підготовка;
- Вивчення модулів навчальної програми.

У вивчені кожного модулю навчальної програми передбачено:

- Теоретичні відомості;
- Спеціальна фізична підготовка;
- Техніко-тактична підготовка.

Отже, якість дистанційного уроку фізичної культури, на наш погляд, буде залежати від того, наскільки більше вказаних вище структурних елементів уроку фізичної культури вчитель перенесе з очного формату у дистанційний (Рис.1).

Підготовча	Основна	Заключна
Очний урок фізичної культури		
Повідомлення мети і завдань уроку, інструктаж з БЖД, медико-педагогічний контроль (ЧСС), теоретичні відомості, загальнорозвивальні вправи на місці та у русі, спеціальні бігові вправи	Вправи для розвитку фізичних якостей, техніко-тактичні дії з обраного модуля навчальної програми, медико-педагогічний контроль (ЧСС), рухливі та спортивні ігри, естафети	Вправи на відновлення після фізичного навантаження, підведення підсумків уроку, медико-педагогічний контроль (ЧСС)
Дистанційний урок фізичної культури		
Ранкова гігієнічна зарядка, вправи для профілактики плоскостопості, вправи для профілактики захворювань хребта, самоконтроль під час виконання фізичних вправ	Вправи для розвитку фізичних якостей (сила, гнучкість, швидкісно-силові), імітаційні вправи техніко-тактичної підготовленості з обраного модуля навчальної програми*, самоконтроль під час виконання фізичних вправ	Вправи на відновлення після фізичного навантаження, теоретичні відомості, самоконтроль під час виконання фізичних вправ

Рис. 1. Орієнтовна змістова складова очного та дистанційного уроку фізичної культури

З огляду на сказане вище, ми можемо виокремити орієнтовну структуру дистанційного уроку фізичної культури (Рис.2):

- Ранкова гігієнічна зарядка;
- Вправи для профілактики захворювань хребта;
- Вправи для профілактики плоскостопості;
- Теоретичні відомості;

- Вправи для розвитку фізичних якостей;
- Вправи на опанування технічної підготовленості;
- Вправи для відновлення після фізичного навантаження.



Рис. 2. Орієнтовна структура дистанційного уроку фізичної культури

Ранкова гігієнічна зарядка:

- виконання ранкової зарядки не повинно перебільшувати 10-15 хв.;
- застосовувати прості вправи, які не викликають відчуття втоми;
- загальний принцип побудови комплексу полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що в свою чергу активно впливає на роботу внутрішніх органів;
- у комплекс ранкової гігієнічної гімнастики рекомендується включати вправи на дихання;
- уникати виконання вправ статичного характеру із значним обтяженням.

Ранкова гігієнічна гімнастика має особливе значення під час переходу організму людини від стану сну до бадьорості, здатності підвищення тонуусу нервової та м'язової систем, працездатності, її потрібно виконувати кожного дня всім учням. Завданням ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання ряду фізіологічних функцій організму, які, звичайно, під час сну трохи послаблюються, загальмовуються. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті проведення ранкової

гігієнічної гімнастики швидко підвищується загальний тонус організму, поживляється діяльність серцево-судинної системи, внаслідок чого ліквідуються вогнища застійної, депонованої крові, зокрема, у черевній порожнині. Посилюється функція дихання: збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція. Покращується також і діяльність шлунково-кишкового тракту, нирок, поліпшуються процеси обміну речовин тощо (Мунтян, 2016).

Вправи для профілактики плоскостопості:

- рекомендують виконувати не менше 10-12 вправ для м'язів верхніх кінцівок, спини й живота, що сприяють утворенню м'язового пояса;
- вправи для корекції постави виконуються з різних вихідних положень: стоячи, сидячи на ослоні, стоячи на колінах та колінах і долонях, лежачи на спині й на животі, у висі на гімнастичній стінці.
- під час виконання вправ варто нагадувати про необхідність зберігати правильну поставу.

Вправи для розвитку фізичних якостей:

- перед виконанням вправ обов'язково виконати розминку;
- рекомендується у розминку включити вправи для профілактики плоскостопості та захворювань хребта (які можливо виконати у домашніх умовах);
- рекомендуються до виконання тільки ті вправи, які можливо виконати у домашніх умовах (сила, гнучкість, силова витривалість);
- виконання вправ, які потребують інвентар та обладнання рекомендується позначити *. Це означає, що вправа виконується при наявності даного інвентарю та обладнання (гирі, гантелі, джгут, еспандер, перекладина та ін.);
- при розвитку силових якостей рекомендується домінування вправ з власною вагою тіла (менш травмонебезпечні) та ізометричні вправи;
- при розвитку гнучкості рекомендується уникати вправ, які на тривалий час блокують діафрагму.

Вправи для відновлення після фізичного навантаження:

- рекомендується виконання до повного відновлення ЧСС;
- вправи не повинні бути складними за виконанням;
- рекомендується виконання у поєднанні з вправами на відновлення дихання;

- рекомендується виконання вправ під спокійний, відновлювальний музичний супровід.

Теоретичні відомості:

- перегляд відеоматеріалу (історія розвитку Олімпійського руху, історія розвитку Футболу та ін .) або прочитати про історію розвитку Олімпійського руху, історія розвитку Футболу та ін.;

- при вивченні теорії рекомендується надавати посилання на відео або текстові матеріали, які задає вчитель (рекомендується з даними матеріалами ознайомитись особисто вчителю);

- тривалість роботи над теоретичним матеріалом не повинен перевищувати 10-12 хв. (слід уникати тривалих статичних положень);

- при вивченні теоретичного матеріалу не рекомендується виходити за межі навчальної програми.

Вправи для профілактики плоскостопості:

- комплекс вправ для профілактики плоскостопості можна виконувати в будь-яких комбінаціях і в будь-який час дня;

- для появи позитивного ефекту важлива регулярність;

- виконання вправ для профілактики плоскостопості плануйте не відразу після пробудження, а через 15-20 хвилин.

Вправи на опанування технічної підготовленості:

- рекомендується планувати тільки ті вправи, які можливо виконати у домашніх умовах;

- якщо у здобувача освіти відсутній інвентар та спорядження для виконання тієї чи іншої запропонованої вправи, рекомендується замінити її на виконання імітаційних рухів (наприклад: імітація техніки штрафного кидку у баскетбольне кільце);

- акцент на самоконтроль за станом здоров'я під час виконання фізичних вправ.

Також, під час організації та проведення дистанційних уроків фізичної культури рекомендуємо урахувати:

- використовувати комплекс фізичних вправ максимально адаптований до можливостей учнів;

- комплекси фізичних вправ не повинні бути технічно складними за виконанням;

- рекомендується використання інтернет ресурсів з коментарем українською мовою;

- обов'язкове дозування навантаження (кількість підходів та повторів до виконання кожної вправи);

- акцентування уваги на можливі помилки під час виконання кожної вправи;

- індивідуальний та диференційований підхід (помічати * вправи, які можливі до виконання в домашніх умовах не всім учням).

Фізичні вправи протягом дня забезпечують попередження стомлення, сприяють підтримці працездатності тощо.

Вибір кількості занять фізичними вправами в тиждень, залежить в значній мірі від мети самостійних занять. Для підтримки фізичного стану на досягнутому рівні досить займатися два рази на тиждень, для його підвищення - не менше трьох разів, а для досягнення помітних спортивних результатів - 4-5 разів на тиждень і більше.

Самостійні заняття фізичними вправами проводяться за загальноприйнятою структурою: підготовча частина (розминка), основна (виконання вправ, основне навантаження) і заключна частина (відновлення організму).

Під час самостійних занять фізичними вправами учням варто слідкувати за самопочуттям. У разі виникнення симптомів простудних захворювань заняття потрібно негайно припинити, повідомити про погіршення самопочуття їхнім батькам і звернутися до лікаря.

Основною метою оцінювання учнів в умовах дистанційного навчання є не перевірка і контроль, а забезпечення зворотного зв'язку вчителя з учнями. Тому в організації щоденного освітнього процесу варто надавати пріоритет не поточному, а формувальному оцінюванню, яке передбачає надання учням підтримки, коригування засобів та методів навчання у випадку виявлення їх неефективності. Результати виконаних учнями фізичних вправ самостійно мають використовуватися для відзначення їх успіхів, аналізу помилок, планування подальшої роботи з опанування навчального матеріалу в умовах дистанційного навчання (Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти, 2020).

Поточне оцінювання вчителі можуть здійснювати в усній і письмовій формах, застосовуючи такі його види: тестування теоретичних знань, практичне виконання комплексу фізичних вправ, вправ на опанування технічної підготовленості з модуля навчальної програми, який вивчається, творчі проекти (наприклад створення презентації з історії олімпійського руху, тощо), усні співбесіди та опитування тощо. Кількість робіт, які підлягають поточному оцінюванню та передбачають фіксацію оцінки у класному журналі, під

час дистанційного навчання варто оптимізувати з метою уникнення перевантаження учнів.

Якщо вчитель застосовує одну з платформ для дистанційного навчання (Google Клас, Naurok , Moodle тощо), він може налаштувати опцію переходу учня до наступного модуля за умови виконання перевірного завдання за вивчений модуль. Це дозволить зменшити навантаження на вчителя, пов'язане з «ручною» перевіркою завдань, а учню – здійснювати самооцінювання успішності оволодіння навчальним матеріалом.

Більш традиційний підхід передбачає передачу виконаних письмових робіт (зроблених на комп'ютері або сфотографованих) через електронну пошту або платформу Google Клас, moodle та інші, один із месенджерів (Viber, Facebook, WhatsApp тощо) (Педагогічна преса, 2023).

Усні завдання можуть бути оцінені учителем безпосередньо через Skype, Zoom або будь-який месенджер, що забезпечує відеозв'язок у синхронному режимі або перевірені опосередкованим способом через відео або аудіо файли, надіслані учнями на пошту вчителя.

За відсутності засобів Інтернет-зв'язку, зворотній зв'язок з учнями вчитель може підтримувати в телефонному режимі, а виконані завдання отримувати поштою.

Учитель може організувати самооцінювання учнями успішності своєї роботи, надіславши їм ключі для самоперевірки (після виконання роботи), критерії оцінювання та самооцінювання творчих робіт тощо.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень:
Аналіз фахової літератури та наукових досліджень дав змогу констатувати, що в науці немає загальноприйнятих підходів до вирішення проблеми організації та проведення дистанційних уроків фізичної культури. Безумовно, підходи до дистанційного навчання з фізичної культури будуть різнитися в залежності від безпекових умов, у яких вони проводяться.

Для організації дистанційних уроків з фізичної культури необхідне завчасне очне та дистанційне планування.

Для проведення дистанційних уроків фізичної культури допоможуть сучасні онлайн-ресурси:

Google Classroom – завдяки цьому сервісу можна проводити тести, вікторини, ділитися враженнями від уроку, надсилати зворотний зв'язок. Дітям надзвичайно важливо спілкуватися з учителем.

Viber, Telegram, Direct в Instagram, Messenger у Facebook – месенджери підходять для зручного спілкування з учнями. Із ними можна втілити індивідуальний та груповий підхід. Якщо в дітей чи батьків виникнуть запитання до виконання будь-якої вправи, вони можуть поставити їх у зручному месенджері та навіть отримати відеовідповідь.

YouTube та Google Drive – зручні платформи для розміщення відеоуроків та інших матеріалів для учнів. Якщо ви соромитеся викладати уроки на широку аудиторію – використовуйте Google Drive. Завантажуйте на нього відзнятий матеріал і діліться посиланням із учнями.

Для якісної організації та проведення дистанційних уроків фізичної культури, необхідно комплексно підійти до вирішення навчальних, оздоровчих, мотиваційних і виховних завдань:

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- удосконалення функціональних можливостей організму шляхом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей та природних здібностей;
- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, у збереженні, зміцненні здоров'я і фізичного розвитку, а також базових знань з історії та сьогодення Олімпійських ігор, олімпійського руху;
- виховання інтересу до використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя;
- вироблення практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного дозвілля;
- реалізація комунікативної функції фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

- Білавич, Г., Власій, О., Савчук, Б. (2021). Вплив цифровізації освіти, дистанційного навчання на розвиток рухової активності та збереження здоров'я здобувачів освіти. *Молодь і ринок*, 11/197 (Bilavych, G., Vlasij, O., Savchuk, B. (2021). The impact of digitalization of education, distance learning on the development of motor activity and preservation of health of education seekers. *Youth and Market*, 11/197).
- Воротникова, І. П., Чайковська, Н. В. (2020), *Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи. Порадник. З досвіду роботи освітян міста Києва: навч.-метод. посіб.* Київ. ун-т ім. Б. Грінченка (Vorotnikova, I. P., Chaikovska, N. V. (2020). *Distance learning: challenges, results and prospects. Advisor. From the experience of educators in the city of Kyiv: teaching-methodical manual.* Kyiv. B. Grinchenko University).

- Зелена, М. І. (2020). Вплив факторів шкільного середовища на здоров'я дітей за традиційної та дистанційної форм навчання та їх профілактика. *Розвиток освіти, науки та бізнесу: результати 2020: тези доп. міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 3-4 грудня 2020 р.*—Україна, Дніпро, Т. 1, с., 413 (Zelena, M. I. (2020). The impact of school environment factors on the health of children in traditional and distance learning forms and their prevention. *Development of education, science and business: results 2020: theses add. International Scientific and Practical Internet Conference, December 3-4, 2020—Ukraine, Dnipro, Vol. 1, p., 413.*).
- Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.n.avch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf> (Curriculum on Physical Culture for General Educational Institutions Grades 5-9. <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.n.avch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>).
- Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи (Curriculum on Physical Culture for General Educational Institutions Grades 10-11).
- Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти: затверджено наказом МОН від 8 вересня 2020 року №1115.* URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>
- Педагогічна преса. Все про освіту України. Три різновиди дистанційної освіти – вибери найзручніше.* <https://pedpresa.com.ua/4163-try-rizni-vydy-dystantsiinoji-osvity-vybyrai-najzruchnishyj.html> (Regulations on the Distance Form of Obtaining Complete General Secondary Education: approved by Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated September 8, 2020 No. 1115. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>)
- Мунтян, В. С. (2016). Імплементация дистанційного навчання як умова підвищення ефективності фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, ЗК 2 (71), 212-215 (Muntyan, V. S. (2016). Implementation of distance learning as a condition for increasing the effectiveness of physical education. *Scientific Journal of the National Physical Education University named after M. P. Dragomanov, ЗК 2 (71), 212-215.*).

SUMMARY

Kravchenko Ihor. Specifics of organizing and conducting distance physical education lessons in contemporary conditions.

The article examines the specifics of organizing and conducting distance physical education lessons. The main and mandatory structural components of a distance physical education lesson are identified, an indicative structure of such a lesson is outlined, and recommendations for assessment during distance physical education lessons are provided.

Key words: *specifics, organization, distance physical education lesson, students, educational institutions, contemporary conditions.*