

УДК 796.01:37.016.2

Матвієнко В.М.

вчитель фізичної культури, Полтавська ЗОШ І-ІІІ ступенів №37
Полтавської міської ради

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОНЛАЙН-УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Анотація. У статті розглянуто особливості організації онлайн-уроків фізичної культури для різних вікових груп. Проаналізовано сучасні цифрові технології, що сприяють підвищенню мотивації учнів до занять фізичною активністю. Запропоновано практичні підходи до проведення дистанційних занять з урахуванням вікових та психофізичних особливостей учнів.

Ключові слова: онлайн-уроки, фізична культура, дистанційне навчання, цифрові технології, інтерактивні платформи, мотивація учнів.

Abstract. The article examines the peculiarities of organizing online physical education lessons for different age groups. Modern digital technologies that enhance students' motivation for physical activity are analyzed. Practical approaches to conducting distance lessons are proposed, considering the age and psychophysical characteristics of students.

Keywords: online lessons, physical education, distance learning, digital technologies, interactive platforms, student motivation.

Розвиток цифрових технологій спричинив значні зміни в освітньому процесі, зокрема у сфері фізичного виховання. Умови дистанційного

навчання, спричинені пандемією COVID-19, актуалізували питання ефективної організації онлайн-уроків фізичної культури, що вимагає нових підходів до проведення занять [2]. Одним із ключових аспектів успішного впровадження дистанційних уроків є адаптація методів і засобів навчання відповідно до вікових та фізіологічних особливостей учнів.

З огляду на це, розглянемо специфіку організації онлайн-занять фізичної культури для різних вікових груп, враховуючи їхні пізнавальні та мотиваційні потреби.

1. Молодший шкільний вік (6-10 років).

Для дітей молодшого віку характерні висока рухова активність, потреба у частій зміні діяльності та домінування ігрових форм навчання. В умовах онлайн-навчання необхідно створювати заняття, які поєднують фізичні вправи з інтерактивними елементами, що сприяють утриманню уваги та підвищенню мотивації до занять спортом.

Одним із ефективних підходів є використання анімованих відеоуроків, які містять прості вправи у формі гри. Наприклад, платформи GoNoodle та Cosmic Kids Yoga пропонують вправи у вигляді танцювальних та рухливих завдань, що розвивають координацію та витривалість. Також можна застосовувати методику «спорт через казку», коли викладач створює сюжетні фізичні вправи (наприклад, «подорож у космос», де кожен рух відповідає певному завданню).

2. Підлітковий вік (11-16 років).

У підлітковому віці особливо важливо використовувати технології, що відповідають інтересам учнів та сприяють соціальній взаємодії. Онлайн-заняття для цієї категорії мають містити змагальні елементи, виклики («челенджі»), а також можливість самостійного вибору фізичних вправ відповідно до особистих уподобань.

Ефективним є формат онлайн-змагань через відеозв'язок, де учасники можуть виконувати вправи на швидкість чи витривалість, фіксуєючи свої результати у спеціальних таблицях або додатках [1]. Наприклад, у застосунках Nike Training Club чи 7 Minute Workout учні можуть обирати тренування та відстежувати власний прогрес, що сприяє формуванню мотивації до занять спортом. Також популярністю користується платформа Strava, де школярі можуть брати участь у спільних спортивних викликах (наприклад, бігових марафонах).

3. Старший шкільний вік і студенти (17+ років).

У старшому віці акцент зміщується на усвідомлене ставлення до фізичної активності та її користь для здоров'я. Молодь більшою мірою зацікавлена у тренуваннях, що відповідають особистим цілям (наприклад, покращення сили, гнучкості чи кардіовитривалості).

Для організації онлайн-уроків фізичної культури на цьому рівні доцільно використовувати відеоуроки з професійними тренерами, мобільні фітнес-додатки та персоналізовані плани тренувань. Зокрема, платформи FitnessBlender або Yoga with Adriene пропонують комплексні програми тренувань, які можна інтегрувати у навчальний процес. Викладач також може організовувати групові онлайн-заняття, комбінуючи вправи з теоретичними поясненнями щодо користі фізичної активності для здоров'я.

Для підвищення психологічної мотивації викладачі можуть використовувати методи позитивного підкріплення, створюючи конкурси або марафони, де кожен учень може досягти маленьких успіхів і отримати відзнаки [3]. Також доцільно організовувати регулярні мотиваційні бесіди та надавати позитивні відгуки через відеозв'язок або електронну пошту.

Враховуючи зростаючу кількість часу, який учні проводять за екранами, важливо враховувати не тільки фізичний, але й психоемоційний вплив онлайн-уроків на здоров'я. Недолік рухової активності або неправильне виконання вправ може призвести до проблем із поставою, зниження фізичної витривалості та інших негативних наслідків.

Для запобігання фізичним проблемам важливо планувати онлайн-уроки так, щоб вони включали різноманітні рухові вправи, що сприяють розвитку сили, гнучкості, координації та витривалості [2]. Включення вправ для зміцнення м'язів спини та покращення постави (наприклад, йога або пілатес) допоможе знизити ризики для здоров'я учнів.

Один із трендів – використання соціальних мереж для підтримки активності учнів. За допомогою платформ, таких як Instagram або TikTok, викладачі можуть мотивувати учнів до участі у фізичних челенджах, публікувати відео з вправами, проводити онлайн-конкурси або ділитися досягненнями учнів. Наприклад, можна створити спеціальний хештег, за допомогою якого учні будуть ділитися відео своїх занять, а також організовувати челенджі на виконання певних вправ чи вправ для здоров'я. Це не лише підвищить інтерес до фізичної активності, але й сприятиме формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя.

Окрему увагу слід приділити учням з різними рівнями фізичної підготовки, зокрема тим, хто має проблеми зі здоров'ям або знижений рівень фізичної активності. Для таких учнів онлайн-уроки повинні бути адаптовані за рівнем складності і тривалістю вправ, з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей [1]. Викладач може організувати групи за рівнями підготовки (наприклад, для початківців, середнього рівня, просунутих) і пропонувати вправи, які враховують індивідуальні фізичні можливості учнів. Важливо забезпечити доступ до консультацій для тих,

хто потребує додаткової підтримки.

Інноваційним підходом є застосування відео-аналітики для оцінки техніки виконання вправ. Відеоаналіз дозволяє учням отримувати зворотний зв'язок щодо їхньої техніки виконання вправ у реальному часі, що значно покращує їхні результати. Викладач може запропонувати учням записати виконання вправ та надіслати відео для детального аналізу. Також можна використовувати спеціальні програми для покращення техніки (наприклад, аналіз руху у 3D-форматі), що дозволяє побачити, як правильно виконувати вправи та уникати травм.

З розвитком технологій, таких як віртуальна реальність (VR) і доповнена реальність (AR), майбутнє онлайн-фізкультури виглядає дуже перспективно. Ці технології можуть створити ще більше можливостей для інтерактивного навчання, дозволяючи учням брати участь у віртуальних спортивних іграх або тренуваннях. Наприклад, використання технологій AR і VR дозволяє проводити заняття в інтерактивному віртуальному середовищі, де учні можуть виконувати вправи з «віртуальними тренерами» або навіть змагатися з іншими учасниками в реальному часі.

Організація онлайн-уроків фізичної культури потребує диференційованого підходу, що враховує вікові особливості учнів, їхні інтереси та технічні можливості. Використання інтерактивних платформ, мобільних додатків, відеоуроків і змагальних елементів сприяє підвищенню мотивації до занять фізичною активністю, навіть у дистанційному форматі.

Таким чином, інноваційні технології дозволяють ефективно адаптувати навчальний процес, роблячи фізичну культуру доступною та цікавою для різних вікових категорій. Це, у свою чергу, сприяє формуванню культури здорового способу життя та фізичної активності у сучасному суспільстві.

Список використаних джерел

1. Casey A., Kirk D. Models-based practice in physical education. New York: Routledge, 2023. 234 p.
2. Базилевич Л. Д. Інноваційні технології фізичного виховання в умовах цифровізації освіти: монографія. Київ. Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2021. 312 с.
3. Романенко Л. О. Використання цифрових технологій у фізичному вихованні школярів: методичні рекомендації. Харків. ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. 198 с.