

11. Mulyk V.V., A.M. Lytvynenko. (2023). Definition of the most popular Ukrainian national types of martial arts. Scientific journal of the M.P. Dragomanov National Pedagogical University. 2023. 10(170) 23:111-118. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).24
12. Kazakova A.D. (2019). Improvement of reaction and speed qualities of Hortingists (medical and biological aspects). Materials of the XV International Scientific Conference "Horting - the national brand of Ukraine in the world: Olympic perspective". 2019:186-191.
13. Katrych O.O. (2020). Analysis of the national martial culture of Ukraine Proceedings of the 2nd International Scientific Conference "Education and Science in a Changing World: Problems and Development Prospects". 2020:289-290.
14. Orzhekhovska. V., T. Fedorchenko, E. Yeromenko. (2016). The concept of the national philosophy of education of children and youth in Ukraine based on the principles of horting (project). Theory and methodology of horting: coll. of science works. 5. 2016:17-34.
15. Ostapenko, O., & Zubalii, (2000). "Characterize is effective form of fitness Co". P.E at school. 2000. 2:48.
16. Petrochko, Z., & Yeromenko, E. (2016). Horytnh – shkola syly I chesti yunoho ukrainsia [Horting – school of honor and dignity of young Ukrainians]. 2016:544.
17. Platonov, V. N. (1997). Obshaia teoriia podhotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte [General teori of training of athletes in Olympic sports]. 1997:584.
18. Rudenko, Yu. (2007). Ukrainian cossack pedagogics : is sources, spiritual values, contemporaneity. 2007:384.
19. Khudolii O. M. (2007). General bases of theory and methodology of P.E : train aid. 2007:406.
20. Gubnytska lu. S., A. Lytvynenko (2016). Analysis of information models of students physical readiness in higher educational establishments. Materials of the 5th International scientific and technical conference are the "Informative systems and technologists". 2016:234-236.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).23  
УДК 37.08:009

**Лівак П.Є.**  
*кандидат юридичних наук, доцент  
доцент кафедри кафедри фізичної терапії,  
ерготерапії та фізичного виховання  
Український гуманітарний інститут, м. Буча*

#### ПРОБЛЕМА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

*В статті представлено історичний розвиток фізичного виховання та культури. Досліджено вплив пандемії COVID-19 на освітній процес в Україні. Описано цілі та очікування програми дистанційного навчання. Проаналізовано використання дистанційного навчання під час пандемії COVID-19. Констатовано пропозиції проведення онлайн занять з фізичної культури у навчальних закладах освіти. Актуалізовано проблему навчання майбутніх вчителів фізичної культури в умовах дистанційної освіти. Порівняно традиційну та дистанційну освіти у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури. Схарактерізовано позитивні та негативні явища при використанні тільки однієї форми навчання – або традиційної або дистанційної. Зазначено потребу у здоров'язбережливій діяльності серед учнів загальноосвітніх шкіл. Виявлено зростання проблеми дитячого травматизму у сучасному іноваційно технологічному світі. Запропоновано здійснювати підготовку майбутніх вчителів фізичної культури змішаною формою освіти, поєднуючи позитивні якості як традиційного так і дистанційного навчання.*

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, пандемія COVID-19, дистанційне навчання, освіта.

#### **Livak P. E. The problem of distance learning of future physical education teachers during the COVID-19 pandemic.**

*The article presents the historical development of physical education and culture. The impact of the COVID-19 pandemic on the education process in Ukraine has been studied. The goals and expectations of the distance learning program are described. The use of distance learning during the COVID-19 pandemic is analyzed. Proposals for conducting online physical education classes in educational institutions have been identified. The problem of training future physical education teachers in distance education has been updated. Comparatively traditional and distance education in the preparation of future physical education teachers. Positive and negative phenomena are characterized when using only one form of training - either traditional or distance learning. The need for health-saving activities among students in secondary schools is indicated. The growth of the problem of childhood injuries in the modern innovative and technological world has been revealed. It is proposed to train future physical education teachers using a mixed form of education, combining the positive qualities of traditional and distance learning.*

**Keywords:** physical culture, physical education, COVID-19 pandemic, distance learning, education.

**Актуальність проблеми.** Стихійні лиха, війни, економічні, соціальні, політичні та інші кризи завжди вносять свої корективи у життя людства. Пандемія COVID-19 не стала винятком і, розділивши наше буття на до та після залишила свій слід у кожній галузі країн всього світу. І хоча всі сфери життєдіяльності важливі, освітня галузь має значущу роль у майбутті як підростаючого покоління так і тих, хто встав на шляху здобування професійних навичок вчителя. Під час тривалого

карантину в освітніх закладах було введено глобальне дистанційне навчання. З метою зменшення поширення інфекції таке рішення безперечно слушне. Та чи готові були навчальні заклади, педагоги та учні до дистанційного навчання? Виявилось, що ні, і чимало проблем, починаючи з технічно-матеріальних і завершуючи соціальними, психологічними доказало, що людство було не готове до зміни традиційного навчання на дистанційне. Одним з більш вразливих предметів освіти стала фізична культура та спорт. Важко проводити онлайн-заняття з фізкультури, але ж це предмет, в якому контакт між людьми відіграє головну роль. Ще складніше виявилось навчати майбутніх вчителів з фізичної культури та спорту. Дистанційне навчання або змішане з традиційним навчанням триває, і це підтверджує необхідність досліджувати його вплив на якість освіти, щоб знаходити шляхи вирішення проблем з цим пов'язаних.

**Аналіз наукових джерел.** Як зазначено у аналітично-методичних матеріалах «Дистанційне навчання в умовах карантину: досвід та перспективи» - галузь освіти одна з багатьох інших галузей, що вагомо постраждала від обмежень карантину. За відомостями ЮНЕСКО півтора мільярда учнів та студентів, а це приблизно 91 % від населення Землі, хто здобуває освіту, знаходилися вдома, коли в їх країнах було введено жорсткий карантин - локдаун. У деяких країнах локдаун тривав так довго, що близько 114 шкіл так і не відкрили свої двері до кінця навчального року. Країни були змушені вводити дистанційне навчання, щоб освітній процес не зазнав більш глобального кризи [1, с. 5–6].

Як підмічено у poradнику «Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи» - що 2019-2020 навчальний рік був для освітян та здобувачів освіти випробувальним, експериментальним. Досвід, що отримано у цей період, допомагає в організації процесу дистанційного навчання, що й досі триває, хоча не в таких масштабах [2, с. 10]. У посібнику «Методика дистанційного навчання» на актуальні виклики для вчителів розкривається вирішення деяких проблем дистанційного навчання - організація курсів під час карантину, які допомагають освітянам краще підготуватись до навчального процесу [3, с. 8].

У соціальному опитуванні, що проводив Центр Разумкова та Фонд «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва у період з 3 по 9 липня 2020 року 24.6 опитувальних з усіх респондентів категорично не підтримують дистанційне навчання. А також респонденти відмітили низький рівень надання освітніх послуг, у тому числі: зниження рівня успішності учнів -26.1; дефіцит уваги вчителів до потреб учнів – 21.6; недостатній технічний рівень, зумовлений відсутністю або недостатністю спеціальної техніки для навчання – 19.0; погана якість інтернету – 21.3 та інше [4].

Було проведено дослідження магістрами з факультету психології НПУ імені М.П. Драгоманова, що описане Валентиною Волошиною у збірнику тез «Психологія переживання глобальної пандемії: досвід України і світу» - опитування серед студентів дало вражаючий результат: 72,34% відмітили погіршення свого психичного благополуччя. Проявами цього погіршення стало відчуття ізольованості, втрати можливості втілювати свої плани, неспроможності змінити обставини, що викликають ситуації невизначеності, нестабільності, та інше [5, с. 9].

Вищі навчальні заклади під час карантину повністю перейшли на дистанційну форму навчання. Багато можна знайти позитивних відгуків стосовно такої форми навчання у статті Верголяс О.О та Верголяс М.Р а саме: однакові умови отримання освіти незалежно від місця перебування та матеріального забезпечення студента; можливість почувати себе вільно здобувачам освіти, що мають деякі психологічні бар'єри, наприклад, сором'язливість та побоювання виступів на публиці; дистанційне навчання спонукає студентів ставати більш самостійними та самоорганізованими, тощо [6, с. 122].

Позитивні та негативні погляди на дистанційне навчання демонструють зацікавленість до спостережень за цим процесом. Зрозуміло, що коли йде мова про здобуття вищої освіти у економічній галузі дистанційне навчання може мати більше позитивного ставлення ніж у студентів – майбутніх вчителів з фізичної культури. Тож розглянемо проблеми дистанційного навчання з точки зору здобувачів такої професії як вчитель фізичної культури.

**Основна частина** Фізичне виховання та культура відіграє важливу роль у формуванні здорового суспільства на одному рівні з інтелектуальним та творчим розвитком. Головним принципом фізичної культури є навчання та використання активних рухів як для фізичного здоров'я, так і для розумового, соціального благополуччя людей. Застосування фізичних вправ у побуті, змаганнях, рекреації забезпечує якщо не зникнення деградації населення, так її припинення або уповільнення руйнівних процесів. З давніх часів фізична культура та виховання мали вагомий внесок у розвиток людей. В Стародавній Греції спортивній гімнастиці хлопчиків навчав «педотриб», під його керівництвом підростаюче покоління готувалося до змагань: стрибки, біг, метання та інше. У підготовку входили фізичні вправи, ігри: з предметами, рухливі; змагання в залах (палестра), а також поєднання фізичних вправ з боротьбою, плаванням, стрільбою з лука, тощо.

У Спарті разом з хлопчиками навчались і дівчатка. Фізичне виховання спартанців включало в себе п'ятиборство, кулачні бої та боротьбу. Олімпійські ігри було настільки важливою подією, що припинялись війни під час їх проведення. На відміну від Греції в Римі не було обов'язкового фізичного виховання, і напрямок фізичної культури мав військовий характер. Та кожна родина в Римі, що мала сина, виховувала його, як воїна, легіонера, тому приватні фізичні школи для хлопчиків були достатньо популярними.

Київська Русь також мала свої навички фізичної культури – ігри, фізичні вправи, навчання військовій справі це все малечку виховувалося у дитині. Вважалося за потрібне вміти юнакові стріляти з лука, керувати списом, їздити верхи тощо. Часи козацтва додали до фізичного виховання загартування водою, сон просто неба, дотримання постів, двобої [7, с. 11, 30–34, 48–50]. Також з тих часів волелюбний український народ освоїв ведення боїв на воді, що вимагало неабиякої витривалості та сили. Тож, розвиток фізичного виховання та культури має в собі фундамент з народних звичаїв, та напрямки: військово-фізичний і оздоровчо-рекреаційний.

Стосовно подальшої історії фізичної культури на території України можна відмітити цікаві моменти. Наприклад, у 70-х роках 19 сторіччя в гімназіях гімнастика стає обов'язковою, але заняття проходили не у спеціально відведених для цього кімнатах чи залах, а в шкільних коридорах. Пил, що піднімався під час тренувань був причиною появи у учнів проблем дихальної та кровоносної систем. Фізичне виховання не могли дозволити собі усі навчальні заклади з причини недостатності матеріального забезпечення та дефіцит кваліфікованих викладачів, що складався переважно з іноземців.

У 80-х роках ситуація змінилася, та у не на краще: викладати фізичну культуру почали військові. У жіночих навчальних закладах фізичну культуру викладали виключно цивільні, але була одна проблема з цією дисципліною в усіх гімназіях та школах. Для викладачів не існувало методики, більшість з них не мали педагогічної освіти і це негативно впливало на розвиток фізичного виховання, уповільнюючи його.

Лише у 1889 році виходить Циркуляр з викладання гімнастики для чоловічих навчальних закладів, що містить санітарні умови, час та методику уроку, та інші вказівки. Викладачами залишаються військові, що зумовлює напрямок занять на муштрування, фізичні вправи, що непосильні для учнів та не вирішення проблеми з педагогічним аспектом.

Спеціалізовані майданчики для рухливих ігор на території навчальних закладів починають облаштовувати лише наприкінці 19-го початку 20-го сторіччя. Це поклато старт розвитку популярності спортивних заходів, змагань, тренувань. Заняття проводилися під керівництвом інструкторів, що мали спеціальну фізкультурну освіту, а за спортсменами проводився ретельний медичний догляд. Розвиваються футбол, плавання, гонки на човнах, регулярно проводяться змагання, а також оздоровчо - рекреаційні заходи: прогулянки на свіжому повітрі, екскурсії.

Перша світова війна внесла свої корективи: знову перевагу у фізичних заняттях віддали військовій підготовці, що істотно уповільнило розвиток фізичної культури в цілому.

До розквіту фізичної культури та виховання приклали чимало зусиль П.Ф. Лесгафт, О.К. Анохін, С.І. Миропольський. С.І. Миропольський вважав, що виховання обов'язково має бути побудоване на фундаменті релігійного, морального, розумового, естетичного, трудового та фізичного виховання. А саме фізичне виховання – це різнобічний комплекс активної рухової діяльності, що зміцнює здоров'я, розвиває фізичну силу, втілює санітарно-гігієнічні навички у життя. С.І. Миропольський вірив у те, що все вище зазначене можна досягти за допомогою організації взаємо поєднаних складників – праця, гімнастика і гра [8, с. 53–69].

Це співзвучне з терміном «Фізична культура» - поєднання духовних цінностей з матеріальними, які формувалися і утворюються у ході осмислення фізичного виховання як соціального явища, й також діяльність м'язової системи, що згуртована впливом фізичних вправ та має мету збагатити фізичне здоров'я людини.

Діяльність системи фізичного виховання та культури залежить і будується на потребі людини у активному русі. Якщо з існування людини виключити активний рух або максимально зменшити його, то наслідки можуть бути вкрай негативними для життєдіяльності організму людини. Колись Аристотель сказав, що більше над усе втомлює та знищує людський організм – це тривала відсутність рухової активності.

Фізична культура як частина соціуму має багато специфічних функцій, такі як:

- Освітні, що полягають у набутті спеціальних знань та навичок з руху, інструкторського та суддівського уміння;
- Прикладні, в основі яких лежить вживання фізичної культури для підготовки до особих навиків праці;
- Спортивні, що базуються на потребі людини до удосконалення як фізично так і психофізично;
- Нормативні, що полягають у досягненні означених норм, які найперше мають певні оцінки стану здоров'я, фізичної підготовки та розвитку;
- Інформативні, що втілюються за допомогою засобів масової інформації, освітлюючи спортивні досягнення, новини спорту та інновації для покращення фізичного стану і здоров'я в цілому [9, с. 34–40].

Вчителів з фізичної культури готують у спеціалізованих навчальних закладах – професійно-трудовах, середніх спеціальних та вищих навчальних закладах, де увагу приділяють фізичній освіті, інтелектуальній освіті та загальній фізичній підготовці. Фахівці з будь-якої галузі знань мають вміння не тільки теоретично вирішувати задачі, а й творчо підходити до їх вирішення. Що ж стосується викладачів з фізичної культури та спорту то вони мають засвоїти теоретичні та практичні знання таким чином, щоб стати для своїх майбутніх учнів прикладом та через метод моделювання навчати їх, виховуючи як фізично так і духовно, тим самим формуючи здорову, міцну, інтелектуально та фізично розвинуту націю [10, с. 201–202, 382].

Поняття «дистанційне навчання» для вищих закладів не нове. З 2000 року планувалося поступове впровадження такого виду навчання на всі освітні програми у зв'язку з стрімким технологічним розвитком, впровадженням інноваційних технологій у сфері життєдіяльності людини, включаючи і освіту. В «Стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2021-2023 роки» зазначені стратегічні цілі, що спрямовані на вирішення проблем, забезпечення місії та виконання бачення освіти. Операційна ціль 2.2 наряду з іншими підпунктами включає в собі розвиток дистанційного, очно-заочного, дуального, змішаного навчання [11, с. 42]. Основною метою використання дистанційного навчання є створення загального доступу для всього населення України до ресурсів освіти, впровадження рівних умов для навчання – що є громадським правом кожної людини. В Україні дистанційне навчання повинно триматись принципів:

- Безперервність – всі види освіти мають продовжувати свою роботу і бути забезпечені для цього;
- Демократизація – рівні умови для всіх закладів освіти, що використовують дистанційне навчання у вирішенні нормативно-правових, навчально-методичних, фінансово-економічних питань для функціонування;
- Інтергація – створення банку знань та даних, а також віртуальної електронної бібліотеки навчальних дистанційних курсів;
- Глобалізація – відкритий доступ до інформаційних ресурсів, організація всіх навчальних процесів для учасників дистанційної освіти, з використанням телекомунікаційних мереж, у тому числі УРАН.

Були спрогнозовані наслідки втілення дистанційного навчання в Україні.

Вважалося, що дистанційне навчання допоможе:

- Поширити освітні послуги серед широкого кола здобувачів, у тому числі важкодоступних та малонаселених, віддалених від центру регіонах;

- Підвищити рівень якості освіти слухачів, учнів різних навчальних закладів незалежно від місця їх знаходження;
- Створити нові місця роботи для населення;
- Створити спеціальні курси для підвищення кваліфікації та перепідготовки спеціалістів;
- Створити програми та курси психологічної підтримки;
- Відкрити українські освітні програми для громадян інших країн;
- Реалізувати систему безперервної освіти – вчитись все життя, та інше [12, с. 220–222].

Пандемія COVID – 19 випробувала дистанційне навчання – чи дійсно світ готовий до нього, і викрила низку проблем педагогічного та психологічного змісту. Так, що стосується технічного аспекту, то вчені визначають слабку підготовку педагогів викладати знання за допомогою комп'ютерних і подібних їм засобів, починаючи від недостатніх навиків самих педагогів до безпечності учнів під час дистанційного навчання [3, с. 10]. З найбільших чинників стресу, пов'язаних з пандемією виокремлюють: страх заразитись інфекцією; обмеження очного спілкування; конфлікти; зменшення фінансового забезпечення; дефіцит особистих психічних запасів. Ізольованість, черги та обов'язкова дистанція у закладах, втрата роботи а також переведення на дистанційну роботу без бажання до цього призвело до появи особистих проблем та у деяких випадках – до коронавірусного синдрому [13, с. 4].

Також, одним найважливішим аспектом нашого сьогодення є засилля кіберінформації. На разі психологи за своїми спостереженнями виявили зниження творчості серед учнів починаючи з 90 років минулого сторіччя. В умовах дистанційного навчання спостерігається збільшення дезадаптації серед учнів 5 класів, тривожності, посилення стану «цифрового аутизму».

Дистанційне навчання ще досліджується, але вчені вже відмічають зниження якості освіти, зниження особистої мотивації до навчання, зростання байдужості до своїх успіхів чи невдач, зростання кіберзалежності. Вчитель «з монітору» не має того авторитету, що виникає при живому спілкуванні, втрачається відчуття реальності навчання. Правильно розраховувати час для інтернету, розрізнати потрібне від непотрібного, вміти працювати і відпочивати без соціальних мереж та іншого, що існує на просторах інтернету – це може зберегти ментальне, психічне і фізичне здоров'я [1, с. 8–11].

Соціальна ізоляваність під час пандемії звичайно ж має місце, як засіб для убезпечення людей від інфекції. Але тривалий час людина просто неспроможна знаходитись без соціуму, і дистанційне навчання також поглибило ізоляцію, що призвело до невпевненості у майбутньому у здобувачів освіти, а у педагогів до відчуття дискомфорту, що викликане різким обмеженням умов для професійної реалізації [13, с. 23].

Фізична культура у навчальному закладі вимагає контакту вчителя з учнями, та між учнями. Провести онлайн-заняття з фізичної культури, щоб він був якісним, цікавим, захоплюваним потребує неабиякого креативу. За час карантину з'явилося багато порад до уроків фізкультури в умовах дистанційного навчання. Головною метою цих уроків є подання різнобічної інформації, використовуючи напрямки:

*Інформаційний* – узагальнені значення фізичного виховання;

*Операційний* – засвоєння головних цілей фізичної культури;

*Мотиваційний* – рівноцінність завдань ступеню підготовки учнів, засвоєння правил здоров'я, здобуття особистих цінностей.

Для урізноманітнення занять з фізичної культури під час дистанційного навчання радять включати інтерактивні методи, такі як скрайбінг – метод візуалізації через графічну ілюстрацію того, про що йде мова; сторітейлінг – історії, в яких подається необхідна інформація з використанням емоціонального забарвлення, особливого порядку подання фактів через розповідь для більшого впливу на слухачів; кейс-метод – ситуаційний аналіз, під час якого учні активно досліджують ситуацію, шукають суть проблеми, пропонують шляхи її вирішення.

Що ж стосується практичної частини занять з фізичної культури в умовах дистанційного навчання то вона направлена на ознайомлення та подальші самостійні заняття з володіння м'ячем, фізичні вправи для загального розвитку, фітнес, вправи з гімнастики та легкої атлетики, оздоровчі, корекційні вправи при порушеннях постави, плоскостопості. Для оцінювання засвоєння матеріалу враховується індивідуальна спроможність учня розвиватись фізично, психічно, розумово. Оцінювання відбувається через онлайн тести, відеозапис виконаного завдання, особисті чи групові розробки проектів із вправами тощо.

На платформі You Tube викладено багато матеріалів, що вчителі з фізичної культури можуть використовувати на онлайн-заняттях. Та, на жаль, дистанційне навчання не може у повному обсязі замінити традиційну форму навчання [2, с. 298–303].

Для порівняння звернемо увагу на одну з практичних тем традиційного навчання майбутніх вчителів фізичної культури. При проходженні теми «Проблема формування рухових умінь та навичок» для засвоєння техніки будь-якої фізичної вправи потрібна практика. Через «знаю», «уявляю», «вмію» формується навичка – уміння. Для того, щоб нова вправа закріпилася як навичка-уміння спочатку треба допомогти учню сформувати уяву про цю вправу. Майбутній вчитель фізичної культури повинен мати спеціальні знання, що демонструють його успіхи в навчанні. Та якщо він може розказати про нову фізичну вправу, але практично її виконати ні – це демонструє засвоєння цієї вправи на рівні «уявляю». Щоб виконати і засвоїти виконання нової фізичної вправи студенту потрібна практика, рух, під час якого формується навичка – уміння до автоматизму. Це не відбувається одразу і одноразовою практикою. Наполегливо, раз за разом, контролюючи своє тіло, щоб виконання було правильним – тоді майбутній вчитель фізичної культури зможе так само вчити своїх учнів.

Також важливо розуміти, чи готові психічно учні до нової фізичної вправи. Навчання фізичним вправам йде від простішого до складного. Якщо учень засвоїв попередній рух, виконує його правильно, без ускладнень, тоді він готовий до наступної вправи [14, с. 9–12].

Актуальною проблемою сьогодення є дитячий травматизм. Травматизм серед школярів достатньо поширений і має серйозні наслідки. Найчастіше це відбувається під час фізичних вправ з гімнастики – 55 відсотків; легкої атлетики – 23;

спортивних та рухливих активних ігор – 8,2; а також інших видів спорту – 13,7 відсотків випадків. Найбільш небезпечний вік – це від 7 до 11 років, приблизно від 31,7% до 35% травм трапляється саме у цей період. Смертельні випадки від травматизму та подібних нещасних випадків мають більшість у порівнянні з інфекційними захворюваннями. Виникає велика потреба у профілактичних заходах, які можна проводити у стінах навчального закладу. Мета профілактики травматизму полягає в тому, щоб сформувати у дітей правильну реакцію під час можливої травмонебезпечної ситуації, а також сприяти їх фізичному розвитку [15, с. 20–21].

Важливим аспектом у фізичній культурі, що викладається в навчальних закладах є здоров'язбережувальна діяльність. Останнім часом за дослідженнями медиків, здоров'я учнів в навчальних закладах значно погіршилося. Фізичний, психічний та розумовий стан взаємопов'язані, тому важливо підтримувати їх у гармонійному розвитку. Для цього майбутніх вчителів фізичної культури потрібно готувати як фахівців з заходів, що підтримують здоров'я, зміцнюють та сприяють його розвитку. Сучасний світ спрямований на здоровий спосіб життя, та разом з цим потерпає від збільшення залежностей, нехтування здоров'ям. В наш інформаційний вік не вистачає дітям та молоді активного руху, фізичної підготовки та загартування організму. Навчати звичкам, що зміцнює людину звичайно потрібно змалку, і робити це в партнерстві з батьками та закладами освіти. Найкращий приклад для учнів – це вчитель фізичної культури, що буде не тільки ознайомлений із здоров'язбережувальною діяльністю, а й втілювати її у своє життя та в життя учнів [16, с. 20–27].

**Висновки.** Традиційна форма освіти вимагає реформації, бо має в собі застаріле розуміння ким повинен бути вчитель фізичної культури. З історії розвитку фізичного виховання та культури ми спостерігаємо нестабільність у її напрямках. На її програми впливали війни, відсутність педагогічних принципів та дефіцит знань з психології учнів. Сучасний вчитель з цього предмету – це носій інформації та досвіду із здорового способу життя, спеціаліст із здоров'язбережувальної діяльності, здатний провести цікаво лекцію, гру, стати мотиватором для учнів підтримувати своє тіло у гарній формі.

Пандемія викрила проблеми в освітній галузі, продемонструвала підводне каміння дистанційного навчання. Багато вчених досліджували вплив дистанційного навчання, і більшість визначила позитивні сторони, але, на жаль є серйозні негативні наслідки. В ній відсутні найголовніші аспекти навчання майбутніх вчителів фізичної культури, а саме: оволодіння правильною технікою виконання фізичної вправи, тому що бажано контролювати їх виконання щоб впевнитись, що студент готовий до наступної вправи; втрата можливості приймати участь у студентському спортивному житті, що збагачує досвід, сприяє зміцненню студентського здоров'я.

#### Література

1. Дистанційне навчання в умовах карантину: досвід та перспективи : аналітико-метод. матеріали / ред. О. Топузov. Київ : Пед. думка, 2021. 191 с.
2. Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи : навч.-метод. посіб / упоряд.: І. П. Воротникова, Н. В. Чайковська. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 456 с.
3. Грицюк П., Онишків З. Методика дистанційного навчання / ред. В. А. Ребрина. Хмельницький : ХОІППО, 2020. 81 с.
4. Разумков Центр. Освіта і пандемія: що українці думають про дистанційне навчання та як оцінюють ЗНО. 2020. URL: <https://razumkov.org.ua/napiamky/sotsiologichni-doslidzhennia/osvita-i-pandemiia-shcho-ukraintsi-dumaiut-pro-dystantsiine-navchannia-ta-iak-otsiniuiut-zno>.
5. Волошина В. Освіта в період пандемії COVID-19. *Психологія переживання глобальної пандемії: досвід України і світу* : Матеріали Міжнар. науково-практ. Workshop, м. Київ, 23 квіт. 2021 р. Київ, 2021.
6. Верголяс О. О., Верголяс М. Р. Позитивні аспекти дистанційного навчання студентів. *Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти* : II Всеукр. науково-практ. конф. за міжнар. участю, 12 трав. 2021 р. 2021. С. 120–123.
7. Черненко С. О., Олійник О. М., Сорокін Ю. С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: навч. посіб. Краматорськ : ДДМА, 2019. 127 с.
8. Вербицький В., Бондаренко І. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навч. посіб. Миколаїв: ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
9. Іващенко В., Безкопильний О. Теорія і методика фізичного виховання. Черкаси, 2006. Т. 1. 420 с.
10. Іващенко В., Безкопильний О. Теорія і методика фізичного виховання. Черкаси: Вид-во ЦНТЕІ, 2006. Т. 2. 502 с.
11. МОН України. Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2021–2031 роки. Київ, 2020. 71 с.
12. Ягупов В., Петренко Л., Кравець С. Дистанційне навчання в системі професійно-технічної освіти. Житомир : Полісся, 2019. 234 с.
13. Панок В. Г., Ткачук І. І., Романовська Д. Д. Подолання наслідків пандемії COVID-19 у закладах освіти / ред. В. Панок. Київ: ДІА, 2021. 224 с.
14. Технологія формування професійного мислення майбутніх вчителів фізичної культури засобами педагогічних ситуацій: Метод. рек. до проведення фах. підготов. майбут. учителів фіз. культури у вищ. / уклад. О. Печко. Чернівці : ЧНТУ, 2015. 36 с.
15. Богданюк А., Киселиця О., Богданюк В. Теоретичний аналіз проблеми формування у майбутніх вчителів навиків педагогічної техніки. *Актуальні питання фізичної культури, спорту та ергоterapiї* : 36. тез II Міжнар. науково-спорт. конгр. студентів та молодих вчен., м. Чернівці, 24–25 квіт. 2020 р. Чернівці, 2020. 132 с.
16. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика: монографія. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельн., 2020. 552 с.

#### Reference

1. Topuzov, O. (Red.). (2021). *Dystantsiine navchannia v umovakh karantynu: dosvid ta perspektyvy [Distance learning in quarantine conditions: experience and prospects]*. Kyiv: Pedahohichna dumka. [in Ukrainian].

2. Vorotnykova, I. P., & Chaikovska, N. V. (Uporiad.). (2020). *Dystantsiine navchannia: vyklyky, rezultaty ta perspektyvy [Distance learning: challenges, results and prospects]*. Kyiv: Kyiv. un-t im. B. Hrinchenka. [in Ukrainian].
3. Hrytsiuk, P., & Onyshkiv, Z. (2020). *Metodyka dystantsiinoho navchannia [Methodology of distance learning]* (V. A. Rebryna, Red.). Khmelnytskyi: KhOIPPO. [in Ukrainian].
4. Razumkov Tsent. (2020). *Osvita i pandemiia: shcho ukraintsi dumaiut pro dystantsiine navchannia ta yak otsiniuiut ZNO [Education and the pandemic: what Ukrainians think about distance learning and how they evaluate VET]*. Vziato z <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/osvita-i-pandemiia-shcho-ukraintsi-dumaiut-pro-dystantsiine-navchannia-ta-ia-otsiniuiut-zno> [in Ukrainian].
5. Voloshyna, V. (2021). *Osvita v period pandemii COVID-19 [Education during the COVID-19 pandemic]*. U *Psykhohiia perezhyvannia hlobalnoi pandemii: dosvid Ukrainy i svitu [The psychology of experiencing a global pandemic: the experience of Ukraine and the world]*. Kyiv. [in Ukrainian].
6. Verholias, O. O., & Verholias, M. R. (2021). *Pozytyvni aspekty dystantsiinoho navchannia studentiv [Positive aspects of distance learning of students]*. U *Dystantsiina osvita v Ukraini: innovatsiini, normatyvno-pravovi, pedahohichni aspekty* (s. 120–123). [in Ukrainian].
7. Chernenko, S. O., Oliinyk, O. M., & Sorokin, Yu. S. (2019). *Vstup do spetsialnostei haluzi «Fizychno vykhovannia i sport» [Introduction to "Physical education and sports" specialties]*. Kramatorsk: DDMA. [in Ukrainian].
8. Verbytskyi, V., & Bondarenko, I. (2014). *Istoriia fizychnoi kultury ta sportu v Ukraini [History of physical culture and sports in Ukraine]*. Mykolaiv: ChDU im. Petra Mohyly. [in Ukrainian].
9. Ivashchenko, V., & Bezcopynyi, O. (2006). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education]* (T. 1). Cherkasy. [in Ukrainian].
10. Ivashchenko, V., & Bezcopynyi, O. (2006). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education]* (T. 2). Cherkasy: Vydavnytstvo TsNTEI. [in Ukrainian].
11. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. (2020). *Stratehiia rozvytku vyshchoi osvity v Ukraini na 2021–2031 roky [Strategy for the development of higher education in Ukraine for 2021–2031]*. Kyiv. [in Ukrainian].
12. Yahupov, V., Petrenko, L., & Kravets, S. (2019). *Dystantsiine navchannia v systemi profesiino-tekhnichnoi osvity [Distance learning in the system of professional and technical education]*. Zhytomir: Polissia. [in Ukrainian].
13. Panok, V. H., Tkachuk, I. I., & Romanovska, D. D. (2021). *Podolannia naslidkiv pandemii COVID-19 u zakladakh osvity [Overcoming the consequences of the COVID-19 pandemic in educational institutions]* (V. Panok, Red.). Kyiv: DIA. [in Ukrainian].
14. Pechko, O. (Uklad.). (2015). *Tekhnolohiia formuvannia profesiinoho myslennia maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury zasobamy pedahohichnykh sytuatsii [Technology of formation of professional thinking of future physical culture teachers by means of pedagogical situations]*. Chernihiv: ChNTU. [in Ukrainian].
15. Bohdaniuk, A., Kyselytsia, O., & Bohdaniuk, V. (2020). *Teoretychnyi analiz problemy formuvannia u maibutnikh vchyteliv navykiv pedahohichnoi tekhniki [Theoretical analysis of the problem of formation of pedagogical technology skills in future teachers]*. U *Aktualni pytannia fizychnoi kultury, sportu ta erhoterapii*. Chernivtsi: Chernivetskyi natsionalnyi universytet. [in Ukrainian].
16. Bezcopynyi, O. O. (2020). *Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do zdoroviazbezrehzhuvalnoi diialnosti v osnovnii shkoli: teoriia ta metodyka [Training of future physical education teachers for health-preserving activities in primary school: theory and methodology]*. Cherkasy: ChNU im. B. Khmelnytskoho. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).24  
УДК: 796.332.015.1

**Малинський І.Й.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я  
Державний податковий університет, Ірпінь  
**Крупеня С.В.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я  
Державний податковий університет, Ірпінь  
**Гасвий В.Ю.**  
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я  
Державний податковий університет, Ірпінь  
**Щирський В.Ю.**  
Магістр 2 курсу, факультету соціально-гуманітарних  
технологій та менеджменту  
Державний податковий університет, Ірпінь

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Дана стаття направлена на розвиток фізичних якостей футболістів та їх подальшого вдосконалення. Заняття футболом при правильній організації навчально-тренувального процесу є могутнім засобом розвитку фізичних