

**О. А. КАЧАН  
В. М. ПРИСТИНСЬКИЙ  
Г. А. КОЛОМОЄЦЬ  
О. М. ОНІШКЕВИЧ**

# **ЦІКАВА ФІЗКУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК**

*ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ  
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ*

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Цікава фізкультура  
в закладах загальної середньої освіти**

**Навчально-методичний  
посібник**

**Слов'янськ, ДДПУ**

**2022**

УДК 373.3/5.016:796(075)

Ц59

**Рецензенти:**

*Осіпцов Андрій Валерійович*

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання,  
спорту і здоров'я людини Маріупольського державного університету

*Дутчак Юрій Васильович*

доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного  
виховання і спорту Хмельницького національного університету

*«Схвалено для використання в освітньому процесі»*

рішенням експертної комісії із фізичної культури та захисту України  
Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»

**О.А. Качан, В.М. Пристинський, Г.А. Коломоєць, О.М. Онішкевич**

Ц59 Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти. *Навчально-методичний посібник* / Качан О.А., Пристинський В.М., Коломоєць Г.А., Онішкевич О.М. Слов'янськ : ДДПУ, 2022. 163 с.

У навчально-методичному посібнику представлено інноваційні підходи щодо забезпечення оновлення змісту фізичного виховання учнівської молоді в новій українській школі. Обґрунтовано доцільність впровадження в навчально-виховний процес різноманітних форм та методів, які сприятимуть оновленню й удосконаленню змісту уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів в режимі шкільного дня, позакласних і позашкільних форм роботи з учнями закладів загальної середньої освіти.

Матеріали посібника можуть бути використані педагогами закладів загальної середньої освіти, а також організаторами, методистами, керівниками і тренерами освітньо-соціальних програм з метою усунення соціального напруження, попередження конфліктів, покращення комунікації та взаємодії в учнівському середовищі засобами фізичної культури і спорту.

**УДК 373.3/5.016:796(075)**

*«Схвалено для використання в освітньому процесі»*

рішенням експертної комісії із фізичної культури та захисту України  
Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»

Протокол № 1 від 14.02.2022 року, зареєстрований у Каталозі надання грифів  
навчальній літературі та навчальним програмам за № 3.0164-2022.

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b>		7
<b>РОЗДІЛ 1.</b>	<b>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ Й РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ» В УКРАЇНІ ЯК ЧИННИК ОНОВЛЕННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ</b>	14
1.1.	Характеристика концепції «Сталого розвитку» та міжнародний досвід впровадження програми «Спорт заради розвитку» в контексті сталого розвитку _____	14
1.2.	Стратегічні пріоритети та цілі сталого розвитку _____	21
1.3.	«Спорт заради розвитку» – нова концепція фізичного виховання в Україні _____	26
1.4.	Список рекомендованих для вивчення джерел та посилання.....	41
<b>РОЗДІЛ 2.</b>	<b>ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ» У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧУ Й СПОРТИВНО-МАСОВУ РОБОТУ З УЧНЯМИ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНОЇ ОСВІТИ</b>	43
2.1.	Передумови доцільності впровадження ідей концепції «Спорт заради розвитку» в процес фізичного виховання закладів освіти _____	43
2.2.	Реалізація ідей концепції «Спорт заради розвитку» як чинника формування універсального інтелекту людини в ХХІ столітті _____	61
2.3.	Реалізація ідей концепції «Спорт заради розвитку» як чинника оновлення змісту фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи закладів загальної середньої освіти _____	72
2.4.	Список рекомендованих для вивчення джерел та посилання .....	95
<b>РОЗДІЛ 3.</b>	<b>«ЦІКАВА ФІЗКУЛЬТУРА» – ПРОСВІТНІЙ ПРОЄКТ УКРАЇНСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»</b>	99
3.1.	Використання перкусії як засобу розвитку в учнів почуття ритму, часу та координаційних здібностей _____	103
3.2.	Пізнавальний та виховний потенціал едьютейнменту й гейміфікації в розвитку мотивації до занять фізичною культурою і спортом _____	115
3.3.	Модифіковане та нестандартне обладнання як чинник оновлення змісту сучасного уроку фізичної культури _____	130

3.4.	Інтеграція тренінгових технологій в освітній процес фізичного виховання Нової української школи _____	147
3.5.	Список рекомендованих для вивчення джерел та посилання .....	157
<b>ПІСЛЯМОВА</b>	_____	160
<b>ДОДАТКИ</b>	_____	162

## ПЕРЕДМОВА

*Якщо не знаєш майбутнього,  
залишається тільки вірити, що коли-  
небудь те, що здається ірраціональним  
зараз, складеться в осмислену систему...*

*Стів Джобс*

Початок третього тисячоліття характеризується глобалізацією суспільного розвитку, зближенням націй, народів, держав, переходом людства від індустріальних до науково-інформаційних технологій, високих економіко-технологічних укладів, які значною мірою ґрунтуються на освітньо-інтелектуальному потенціалі. Одночасно загострюється конкуренція між регіонами, націями, державами, окремими громадянами, що зумовлює зміну підходів до навчання молодого покоління та освітньої політики в цілому. Саме для XXI ст. стає характерним розуміння того, що освіта не може надалі залишатися у сфері відокремленої галузевої чи відомчої політики, розглядатися як витратне соціальне благо та безповоротна стаття видатків, а є продуктивним чинником й умовою сталого розвитку, а відтак має набути статусу загальнонаціональної стратегії.

Загальноцивілізаційні тенденції викликали появу нової парадигми освіти, її переорієнтацію з держави на людину, на фундаментальні людські цінності, на послідовну демократизацію освітнього процесу й освітньо-педагогічної ідеології [8, 9].

Концепцією Нової української школи визначено основні напрями фізкультурної освіти та вимоги до результативності навчання учнів:

- регулярно практикувати фізичну діяльність;
- демонструвати рухові вміння і навички з фізичної культури, використовувати їх у різних життєвих ситуаціях;
- обирати, створювати і застосовувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі програми для фізичного вдосконалення та здоров'я;
- розвивати здатність до самооцінювання фізичного стану;

- керуватися правилами чесної гри, уміти боротись, вигравати і програвати;
- усвідомлювати значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальної взаємодії.

Новий Стандарт загальної середньої освіти покликаний стати одним із інструментів для утвердження людської гідності та ґрунтуватися на компетентнісному підході, що важливо для забезпечення якості освіти, інструментом для перенесення цього підходу в навчальні програми. Компетентнісний підхід – це місток, який поєднує школу з реальним світом і тими потребами, які ставить перед людиною життя. Під компетентністю розуміємо взаємодію знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, особистих якостей, що визначає здатність особи успішно провадити діяльність у нових непередбачуваних умовах [5].

Стратегія забезпечення процесів соціально-економічного розвитку, вирішення проблем обмеження зростання і розвитку сучасних цивілізацій полягає у зміні підходу до вирішення «викликів часу».

Переорієнтація освіти в інтересах відмови від нестійких моделей виробництва і споживання, дбайливого ставлення до навколишнього середовища, досягнення взаєморозуміння і соціальної стабільності, а також вирішення цілої низки завдань економічного, соціального та екологічного розвитку має сприяти переходу людства на шлях сталого розвитку. Отже, освіту, націлену на забезпечення досягнення довгострокових цілей, що сприяє формуванню поглядів, придбання позиції і цінностей екологічно відповідальної людини-громадянина, впливає на вибір сценарію розвитку суспільства, маємо визначати як освіту в інтересах сталого розвитку.

Концепція освіти в інтересах сталого розвитку повинна осмислюватися як форма управління процесами розвитку ресурсів сталого розвитку людини, груп, організацій і сфер соціальної практики.

В умовах розбудови українського суспільства значну роль відіграє фізична культура, яка є невід'ємним складником загальнолюдської культури, одним із визначальних факторів національного прогресу та здоров'я нації. Здоров'я дітей

– основна мета суспільства, бо саме діти визначають майбутній добробут країни, подальший економічний, духовний та науковий розвиток, рівень життя, культури. Нація, що не турбується про здоров'я своїх дітей, приречена на вимирання.

Сучасний світ зазнає суттєвих змін, що вимагає нових підходів у підготовці людини до життя, зокрема й засобами освіти та фізкультурно-оздоровчої роботи. Традиційна освіта, зберігаючи свій конструктивний зміст, ще багато в чому не відповідає потребам сьогодення та перспективам розвитку, що очікують на людину вже в недалекому майбутньому.

Реформування та модернізація сучасної освіти України в напрямі інтеграції в Європейський освітній простір передбачає розробку та впровадження інноваційних освітніх систем і технологій. Успішність України полягає в тому, щоб побудувати суспільство освіченого загалу, бо кожна дитина, незалежно від її здібностей, має право на успіх у житті, на максимальне розкриття власних здібностей і талантів. Отже потрібні конструктивні думки, що сприятимуть удосконаленню української школи на засадах соціальної рівності та згуртованості, економічного розвитку й конкурентоспроможності.

Для того, щоб відповідати сучасним викликам, освіта має бути інноваційною, йти попереду тих вимог, які суспільство поставить перед особистістю вже через декілька років. Інноваційність освіти має полягати в постійному оновленні й удосконаленні змісту, що є нагальною потребою, без задоволення якої вона втратить взаємозв'язок із життям, знижуватиме творчий потенціал, перетвориться в рутинну справу. Життя вимагає інтенсифікації пошуку, експериментування, запровадження новітніх технологій, застосування інноваційних засобів навчання, в тому числі й у сфері фізкультурно-спортивної діяльності. Реалізація цих вимог не може здійснюватися без урахування новітнього педагогічного досвіду.

Провідним завданням сучасного вчителя є саме створення умов для формування творчої компетентної особистості, яка буде здатна реалізувати свій потенціал у суспільстві. В Україні відбувається становлення нової системи

освіти, яка орієнтована на входження до світового освітнього простору. Цей процес супроводжується істотними змінами в педагогічній теорії та практиці навчально-виховної діяльності як у середніх, так і вищих закладах освіти. Однією з тенденцій щодо вдосконалення освітнього процесу є перехід від традиційної орієнтації на пересічного учня до створення інноваційних умов навчання завдяки застосуванню сучасних інноваційних технологій. У зв'язку з цим, державна освітня політика спрямована на оновлення мети навчання й виховання та впровадження сучасних інноваційних технологій у навчально-виховний процес, про що зазначено в Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про інноваційну діяльність», Положення «Про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності».

Успішне здійснення інноваційної діяльності – це актуальна проблема сучасності, що потребує вивчення та розвитку. Інноваційна діяльність у галузі освіти досліджується окремою галуззю педагогіки – педагогічною інноватикою.

Проблеми педагогічної інноватики постійно привертають увагу сучасних дослідників. Проблемами освітніх інновацій, інноваційного розвитку різних освітніх систем та педагогічних процесів, сучасних педагогічних ідей, а також різними аспектами новітніх педагогічних технологій та систем займаються зарубіжні та вітчизняні вчені (К. Ангеловські, В. Бабич, В. Безпалько, І. Бех, Ю. Бойчук, Л. Ващенко, С. Гончаренко, Л. Даниленко, В. Ільченко, М. Кларін, Н. Кузьміна, В. Паламарчук, І. Підласий, Л. Подимова, О. Попова, О. Пехота, О. Пометун, І. Прокопенко, В. Пристинський, К. Роджерс, О. Савченко, О. Сухомлинська, В. Химець, Н. Юсуфбекова, М. Ярмаченко та ін.).

Актуальність даної проблеми обумовлюється також активізацією основного продукту інформаційної революції – інформаційних технологій, які в буквальному розумінні здійснюють переосмислення ідей у всіх сферах життєдіяльності людини. Не є винятком і сфера освіти та фізкультурно-спортивної діяльності учнівської молоді. Інформаційні технології внесли в систему освіти такий імпульс нововведень, що справедливо можуть розцінюватись як основний засіб її інноваційного розвитку. Усе більшу увагу

вчених і педагогів займає інформатизація освіти як закономірний процес соціально-педагогічних перетворень, що пов'язані з насиченням освітніх систем інформаційною продукцією, засобами та технологією, упровадженням в навчально-виховні установи інформаційно-комунікаційного забезпечення.

Упровадження інформаційно-комунікаційних технологій має бути пріоритетним напрямом розвитку педагогічної освіти, адже сучасні технології навчання конкретизуються в нових інформаційних, модульних і дистанційних формах навчання. Як наслідок, відбувається зміна ролі вчителя, якому, окрім високого рівня професіоналізму в предметній сфері, необхідно бути готовим до діяльності в новій системі відкритої освіти. Учитель повинен уміти розробляти інформаційні матеріали та використовувати інші ресурси зі сфери інформаційних технологій.

Упровадження новітніх інформаційних технологій і можливостей сучасних комп'ютерних систем відкривають необмежений простір для педагогічної творчості, дозволяючи модернізувати існуючі й упроваджувати новітні технології та форми навчання.

Пріоритетним напрямом діяльності закладу загальної середньої освіти має бути підвищення якості освіти через використання інноваційних технологій на уроках і позакласних заняттях. Тому сучасний педагог повинен досконало володіти знаннями в галузі цих технологій та успішно застосовувати їх на уроках. Учитель фізичної культури, використовуючи сучасні технології, має удосконалювати не лише рухову сферу, а й розвивати творчий потенціал учнів.

Перебудова освітнього процесу потребує пошуку нових форм і методів фізичного виховання учнів щодо формування знань, навичок і вмінь самостійно організовувати фізкультурно-оздоровчу та рекреаційну діяльність, опікуватися власним фізичним станом, соматичним здоров'ям. Проблеми вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді набувають особливої актуальності за нових соціально-економічних умов. На їх розв'язанні наголошують національні програми «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту», Міжгалузєва комплексна програма «Здоров'я нації», Закони

України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту», «Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті». На важливість наукового пошуку в цьому напрямі так само звернено увагу в документах Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи.

Аналіз існуючої системи шкільної освіти свідчить, що, незважаючи на безліч новацій в галузі фізичного виховання, вона потребує подальшого осмислення. На нашу думку, навчально-виховний процес закладу загальної середньої освіти дещо перевантажений навчальними дисциплінами, що розвивають переважно розумовий потенціал дітей, і при цьому майже не враховується зниження рівня фізичного розвитку та функціонального стану дітей, погіршення їхнього здоров'я. У той же час відхилення в шкільній практиці від мети фізичного виховання і зведення його до суто нормативного підходу, що спостерігається в останні роки, не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, але й підсилює і без того критичний стан здоров'я школярів. Визначальна роль у вирішенні цієї проблеми належить фізичному вихованню, яке має стає невід'ємною складовою способу життя, що суттєво впливає на освіту, виховання й здоров'я людини.

Останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей і підлітків наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення якості харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів. Важливою особливістю сучасності є стрімке зростання кількості та зміна співвідношення факторів ризику, що впливають на гомеостатичні, імунологічні показники, розвиток і стан здоров'я дитини.

Стан здоров'я дітей має неабияке значення, оскільки саме від стану здоров'я підростаючого покоління залежить розвиток суспільства в майбутньому. Результати наукових досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей і підлітків. Спостерігається кількісне

зростання функціональних розладів, гострої та хронічної соматичної захворюваності, синдрому дезадаптації, уроджених вад розвитку, морфофункціональних відхилень, зростає кількість дітей з особливими потребами, викликає чималу стурбованість і той факт, що збільшується чисельність дітей із розладами психіки та поведінки.

Відтак, збереження і відновлення здоров'я дітей стає надзвичайно актуальною соціальною проблемою, оскільки це – наше майбутнє й одне з головних джерел повноцінного життя, щастя, радості, успіху. Здоров'я є не лише особистим надбанням людини, а й суспільним багатством, одним з найважливіших показників добробуту суспільства.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ Й РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ» В УКРАЇНІ ЯК ЧИННИК ОНОВЛЕННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

#### **1.1. Характеристика концепції «Сталого розвитку» та міжнародний досвід впровадження програми «Спорт заради розвитку» в контексті сталого розвитку.**

Наприкінці ХХ століття в багатьох сферах світового розвитку поглибилися кризові явища. Така ситуація поставила людство перед необхідністю формування нового світогляду, обґрунтування нових цінностей, морально-етичних критеріїв та корекції спільних цілей і пріоритетів.

Першою віхою в історії становлення концепції збалансованого розвитку можна вважати Конференцію ООН з проблем навколишнього середовища, що відбулася в Стокгольмі у червні 1972 року. Саме на Стокгольмській конференції було вперше внесена до міжнародного порядку денного питання про взаємозв'язок між економічним розвитком і погіршенням стану навколишнього середовища. За підсумками конференції було прийнято Декларацію Конференції ООН з проблем навколишнього середовища, яка містила 26 принципів і план дій з 109 пунктів. У принципах вперше було наведено перелік законів з природоохоронної діяльності на державному та міжурядовому рівнях. Конференція поклала початок розвитку природоохоронної політики на державному рівні, а також природоохоронного руху в світовому масштабі.

У жовтні 1982 року на засіданні Генеральної асамблеї ООН у Вашингтоні було прийнято Всесвітню Хартію природи, в якій проголошується низка принципів збереження природи, відповідно до яких будь-яка діяльність людини, що впливає на природу, має бути керованою і оціненою. У першому з принципів Хартії сказано: «Природу необхідно поважати і не порушувати її основні процеси». У 1983 році Генеральна Асамблея ООН створила Міжнародну комісію з навколишнього середовища і розвитку, головою якої стає прем'єр-міністр

Норвегії Гру Харлем Брундтланд. До завдань Комісії входило розроблення основних принципів, показників збалансованого розвитку, а також глобальної еколого-економічної програми дій. У 1987 році за результатами роботи Комісії була опублікована доповідь «Наше спільне майбутнє», в якій і була представлена нова концепція збалансованого розвитку, як альтернатива розвитку, що базується на необмеженому економічному зростанні. У доповіді було вперше визначено поняття «збалансованого розвитку», що трактується як розвиток, за якого нинішні покоління задовольняють свої потреби, при цьому не ставлячи під загрозу можливість задовольняти потреби майбутніх поколінь. Однак офіційне визнання цієї ідеї відбулося лише в 1992 році, на Міжнародній Конференції ООН з Навколишнього середовища і розвитку в Ріо-де-Жанейро. За підсумками роботи Комісії був прийнятий новий принцип світового розвитку, який одержав назву збалансований (сталий) розвиток.

Відтак, термін «сталий розвиток» визначався як «розвиток, що задовольняє потреби теперішнього часу, не ставлячи під загрозу здатність майбутніх поколінь задовольняти свої власні потреби» [5]. Усі наступні визначення цього поняття за основу брали саме це тлумачення. Однак, на нашу думку, термін «сталий розвиток» має дещо суперечливий характер. Дане поняття відповідає російському «постоянный / стабильный», тобто постійний / стабільний розвиток; у країнах СНД поширення набув термін «устойчивое развитие»; англійське тлумачення («sustainable development») означає «підтримуваний розвиток»; французькомовне («developpment durable») – «міцний / тривалий розвиток». У будь-якому випадку термін перекладається у значенні «сталий розвиток», хоч і породжує різне розуміння його змісту.

Подальшими міжнародними подіями, присвяченими проблемам збалансованого розвитку, стали Зустріч на вищому рівні «Планета Земля» + 5 (1997 р., Нью-Йорк) і Всесвітній саміт ООН зі сталого розвитку в Йоганнесбурзі (2002 р.), на якому було представлено огляд десятирічного досвіду просування до збалансованого розвитку. За підсумками саміту було прийнято два документи: Йоганнесбурзька декларація зі збалансованого розвитку та План

виконання рішень Порядку денного на XXI століття. Особливий пріоритет був наданий соціальним проблемам збалансованого розвитку: подоланню бідності, розвитку охорони здоров'я, особливо санітарії, забезпеченню чистою питною водою тощо. Значну увагу було приділено проблемі втрати біорізноманіття.

На початку XXI століття досить важливим в контексті стимулювання сталого розвитку були рішення, прийняті на Міжнародній конференції з фінансування розвитку у Монтерреї (Мексика) 18-22 березня 2002 року. Глави держав і урядів країн світу, відзначаючи дефіцит ресурсів, закликали досягти інтернаціонально погоджених цілей розвитку, в тому числі тих, що містяться в Цілях Тисячоліття.

Наступним етапом втілення ідей сталого розвитку на міждержавному рівні було проведення Світового саміту зі сталого розвитку (Саміт Землі 2002, Ріо+10), який являв зустріч керівників країн та урядів світу на найвищому рівні в Йоганнесбурзі з 26 серпня по 4 вересня 2002 року. Зустріч дала змогу об'єднати велику кількість інтересів, які представляли як голови держав та урядів, так і керівники та експерти від кожної з головних груп. В ній взяли участь понад 22 тис. осіб, зокрема більше 8 тисяч представників недержавних організацій, бізнесових структур та 4 тисячі представників преси. На саміті було розглянуто результати, досягнуті країнами з виконання зобов'язань, взятих в 1992 та 1997 рр., оцінено успіхи на шляху просування до сталого розвитку. Саміт дав змогу визначити цілі, часові рамки і зобов'язання з широкого спектру питань, які покликані змінити життя у всіх регіонах світу, у тому числі, деякі нові цільові показники, пов'язані із забезпеченням базовими елементами санітарії, використанням і виробництвом хімічної продукції тощо. Найважливішим результатом зустрічі стало те, що міжнародні зобов'язання були доповнені низкою добровільних партнерських ініціатив зі сталого розвитку.

У процесі підготовки до зустрічі та на самій зустрічі було оголошено про понад 200 партнерських пропозицій, зосереджених у багатьох вирішальних напрямках сталого розвитку у всіх регіонах світу. Для реалізації цих партнерств було виділено значні обсяги фінансування. В рамках саміту уряди країн

прийняли два основні документи: Йоганнесбурзький план з імплементації та Йоганнесбурзьку декларацію зі сталого розвитку. На саміті було відмічено, що за минуле десятиліття рішення, прийняті з довілля охорони і переходу до сталого розвитку, багато в чому виявилися не виконаними. Попри загальне економічне зростання, глобалізаційні процеси, що розвернулися, не принесли істотного поліпшення якості життя більшої частини людства, а допомога країнам, що розвиваються, скоротилася. Так, розвинені країни на фінансування заходів за рішенням екологічних проблем і розвиток виділяли бідним країнам світу в середньому не більше 0,3% від ВВП замість рекомендованих ООН 0,7%. У той же час уряди розвинених держав продовжували субсидувати національних виробників. Причому бюджетні витрати зросли з 650 млрд. дол. до 1,5 трлн. дол. на рік. Цієї суми, як вважають експерти, сповна вистачало б для повного виконання заходів, намічених у порядку денному на ХХІ століття.

Для реалізації прийнятих в Йоганнесбурзі зобов'язань учасники саміту виступили з конкретними ініціативами. Так, США оголосили про виділення 970 млн. дол. протягом трьох років на проекти з водопостачання і санітарії, про інвестування 90 млн. доларів в 2003 році в програми сталого розвитку сільського господарства, про виділення 53 млн. доларів на лісове господарство в період 2002-2005 рр. Європейський союз оголосив про ініціативу «Вода для життя», яка передбачає залучення партнерів для вирішення завдань з водопостачання і санітарії в основному в країнах Африки і Центральної Азії, а також виступив з ініціативою партнерства з енергетики. Десять основних електроенергетичних компаній «Європейської сімки» підписали з ООН документи про сприяння в технічній співпраці по розробці проектів у сфері енергетики в країнах, що розвиваються. Тобто, рішення, ухвалені на саміті мали позитивний вплив на просування ідей сталого розвитку, особливо з позицій його стимулювання.

Світове співтовариство визнало, що збалансований розвиток повинен стати пріоритетним питанням порядку денного міжнародного співробітництва. Загальновизнаним є розуміння збалансованого розвитку як гармонійного поєднання економічних, соціальних та екологічних складових розвитку. Лише

досягнення збалансованості забезпечить можливість переходу до такого суспільного розвитку, який не виснажуватиме природні та людські ресурси.

Ідею збалансованого розвитку взяли на озброєння у різних країнах, де розробляють стратегії сталого розвитку на глобальному, національному, регіональному, місцевому рівнях управління. Їхня реалізація дала позитивні результати, значно поліпшуючи управління і забезпечуючи збалансованість економічного, соціального та екологічного розвитку. Кращі результати досягнуто там, де в розробленні й реалізації стратегій збалансованого місцевого розвитку та розгляді управлінських рішень щодо проблем, що стосуються як спільноти, так і окремої людини, беруть активну участь місцеві громади. У той же час масова і ефективна соціальна мобілізація для збалансованого місцевого розвитку можлива лише за умови усвідомлення широким загалом його концептуальних основ, шляхів реалізації, нормативно-правових, інституційних, матеріальних засад, внутрішніх і зовнішніх політичних та економічних умов.

Таким чином, якщо йдеться про розв'язання глобальних проблем, має бути визначена роль світової співдружності, особливо ООН, її внесок в усвідомлення глобальних загроз та пошук засобів для їх усунення, а також особливості цієї проблематики в Україні.

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що у 2016-2017 роках представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні реалізується Програма «Спорт заради розвитку» в рамках проєкту «Посилення соціальної згуртованості та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у Східній Україні». Одним із складників цього проєкту є розробка та впровадження програми партнерства у шкільному спорті та фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін, а також підготовка педагогів щодо проведення заходів з реалізації ідей концепції «Спорт заради розвитку».

Так, упродовж лютого-квітня 2017 року в п'яти областях Східної України (підконтрольних районах Донецької та Луганської областей, Харківській, Дніпропетровській та Запорізькій) були проведені тренінги-семінари, в яких брали участь понад 600 вчителів фізичної культури та педагогів із 302 закладів

загальної середньої освіти, у тому числі в Донецькій області 198 осіб із 99 закладів.

Розробка та реалізація методології програми партнерства в шкільному спорті та фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін була опрацьована командою національних тренерів (О. Голоцван, Н. Зимовець, О. Качан, С. Ющишен та ін.), яка зробила перші кроки на переорієнтацію змісту фізичного виховання школярів.

Мета стратегічної основи реалізації ідей концепції «Спорт заради розвитку» полягає у визначенні підходу ЮНІСЕФ щодо опрацювання спільного організаційного розуміння завдань спорту заради розвитку; засобів, методів і форм її реалізації, заснованих на твердому намірі забезпечити кожній дитині право на гру та відпочинок, як це засвідчено в статті 31 Конвенції про права дитини поряд із правом на спорт, що також відзначено в інших міжнародних угодах.

«Спорт заради розвитку» – є динамічним інструментом для реалізації наскрізних стратегій з метою сприяння забезпеченню гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок і дівчат, комунікації для розвитку і надання допомоги дітям в надзвичайних гуманітарних ситуаціях. Над спортивними ініціативами ЮНІСЕФ працює з широким колом партнерів, включаючи уряд, громадські організації, приватний сектор, спортсменів, відомих особистостей, команди, спортивні федерації та засоби масової інформації.

У зв'язку з цим зауважимо, що з метою забезпечення світового балансу між вирішенням соціально-економічних проблем і збереженням навколишнього середовища в реалізації програми «Спорт заради розвитку» доцільно використовувати ідеї концепції сталого розвитку [13].

Сталий розвиток – це процес економічних і соціальних змін, при якому експлуатація природних ресурсів, напрям інвестицій, орієнтація науково-технічного розвитку, розвиток особистості та інституційні зміни узгоджені між собою і зміцнюють нинішній і майбутній потенціал для задоволення людських потреб і прагнень. Багато в чому мова йде про забезпечення якості життя людей.

Поняття «сталий розвиток» (з англ. “*sustainable development*”) – такий, що постійно підтримує розвиток. Уперше цей термін був уведений у доповіді «Наше спільне майбутнє», представленої у 1987 році Всесвітньою комісією ООН з навколишнього середовища й розвитку під керівництвом Гру Харлем Брунтланда. Цим терміном позначалася така модель розвитку суспільства, завдяки якій задоволення життєвих потреб нинішнього покоління людей досягається не за рахунок позбавлення такої можливості майбутніх поколінь.

Основним завданням сталого розвитку проголошується задоволення людських потреб і прагнень. Необхідною передумовою сталого розвитку є задоволення найбільш важливих для життя потреб і надання всім можливості задовольняти свої прагнення до кращого життя на рівних умовах.

Сталий розвиток – це стратегічно пріоритетний шлях організації життя людської спільноти на основі:

- філософії, етики, способу й психології нового культурно-історичного часу життя і розвитку цивілізації ( «Хартія Землі»);
- системи поглядів на управління діями людини щодо навколишнього середовища з метою підвищення якості життя нині й майбутніх поколінь людей («Порядок денний на XXI століття»);
- стратегії партнерства – «узгоджений набір демократичних і тих, які безперервно поліпшуються посилення потенціалу, планування й інвестицій, що поєднує економічні, екологічні та соціальні цілі суспільства, досягаючи компромісу там, де таке поєднання неможливе» [12] (рис. 1.1).

## Фундаментальні зміни в системах цінностей



### Право на кращу якість (умова стійкості)

Рис. 1.1. Умови й механізми організації діяльності суб'єктів сталого розвитку.

## 1.2. Стратегічні пріоритети та цілі Сталого розвитку.

Цілі сталого розвитку (ЦСР) офіційно відомі як «Перетворення нашого світу: порядок денний в галузі сталого розвитку на період до 2030 року» – набір цілей для майбутнього міжнародного співробітництва, які замінили собою Цілі розвитку тисячоліття в кінці 2015 р. Їх планується досягати з 2015 по 2030 роки.

Резолюція Генеральної Асамблеї ООН «Перетворення нашого світу: порядок денний розвитку у галузі сталого розвитку на період до 2030 року» визначає 17 цілей та 169 завдань розвитку. ЦСР слугують орієнтирами для встановлення цілей на національному рівні та моніторинговим інструментом для вимірювання суспільного прогресу в 193 країнах світу.

Генеральний секретар ООН Бан Кі-мун наголосив: «Сімнадцять цілей сталого розвитку – наше спільне бачення людства і соціальний договір між світовими лідерами та людьми». Вони поруч із поставленими завданнями будуть

стимулювати в найближчі 15 років діяльність у галузях, що мають величезне значення для людства й планети... Цілеспрямоване використання спорту, ігор та рухової активності є дієвим, практичним та ефективним інструментом, який має неабиякий внесок у досягнення цілей сталого розвитку та розбудови миру [2].

Охарактеризуємо Глобальні Цілі сталого розвитку до 2030 року (відповідно до резолюції Генеральної Асамблеї ООН «Перетворення нашого світу»), то вони матимуть наступне формулювання:

- Ціль 1 Подолання бідності скрізь та в усіх її формах.
- Ціль 2 Подолання голоду, досягнення продовольчої безпеки, поліпшення харчування і сприяння сталому розвитку сільського господарства.
- Ціль 3 Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці.
- Ціль 4 Забезпечення всеохоплюючої і справедливої якісної освіти та заохочення можливості навчання впродовж усього життя для всіх.
- Ціль 5 Забезпечення гендерної рівності, розширення прав і можливостей жінок та дівчат.
- Ціль 6 Забезпечення наявності та раціонального використання водних ресурсів і санітарії для всіх.
- Ціль 7 Забезпечення доступу до недорогих, надійних, стійких і сучасних джерел енергії для всіх.
- Ціль 8 Сприяння поступальному та сталому економічному зростанню, повній і продуктивній зайнятості та гідній праці для всіх.
- Ціль 9 Створення стійкої інфраструктури, сприяння всеохоплюючій і сталій індустріалізації та інноваціям.
- Ціль 10 Скорочення нерівності всередині країн і між ними.
- Ціль 11 Забезпечення відкритості, безпеки, життєстійкості й екологічної стійкості міст і населених пунктів.
- Ціль 12 Забезпечення переходу до раціональних моделей споживання і виробництва.
- Ціль 13 Вжиття невідкладних заходів щодо боротьби зі зміною клімат у та його наслідками.
- Ціль 14 Збереження та раціональне використання океанів, морів і морських ресурсів в інтересах сталого розвитку.
- Ціль 15 Захист і відновлення екосистем суші та сприяння їх раціональному використанню; раціональне лісокористування; боротьба з опустелюванням; припинення процесу деградації земель та зупинення процесу втрати біорізноманіття.
- Ціль 16 Сприяння побудові миролюбного й відкритого суспільства в інтересах сталого розвитку; забезпечення доступу до правосуддя для всіх і створення ефективних, підзвітних та заснованих на широкій участі інституцій на всіх рівнях.

Ціль 17 Зміцнення засобів здійснення та активізація роботи в рамках глобального партнерства в інтересах сталого розвитку.

Міжнародною спільнотою визначено шість Глобальних Цілей впливу спорту як інструмента змін для досягнення завдань сталого розвитку (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Глобальні цілі впливу спорту як інструмента соціальних змін.

23 серпня 2013 року в Нью-Йорку в штаб-квартирі ООН Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй оголосила 6 квітня «Міжнародним Днем Спорту заради Розвитку та Світу». Тепер цей день відзначатиметься на щорічній основі країнами-членами ООН та іншими організаціями-партнерами з метою зміцнення ролі, яку відіграє спорт у житті суспільства, чи то з метою пропаганди здорового способу життя й підвищення доступності занять спортом, чи використання спорту як засобу для досягнення стійкого розвитку в регіонах, що потерпають від конфліктів, бідності або нерівності. Це рішення ООН стало історичним кроком у визнанні спорту як інструменту для досягнення розвитку.

ЮНІСЕФ використовує Спорт заради розвитку для поширення своєї діяльності в шести пріоритетних напрямках середньострокового стратегічного плану: якісна освіта й гендерна рівність; міцне здоров'я (виживання й розвиток дітей молодшого віку запобігання, лікування ВІЛ/СНІДу та підтримка хворих на ці недуги; захист дітей від насильства, експлуатації та жорстокого поводження), стійкі міста та спільноти, правозахисні партнерські зв'язки щодо прав дітей [12].

**Міцне здоров'я.** Заняття спортом та фізичною активністю приносить молодим людям фізичну, соціальну та розумову користь, поліпшуючи їхню продуктивність та соціально-психологічне самопочуття. Фізична активність також є ефективним методом запобігання захворювань. Адже щороку, за оцінками експертів, це стає причиною 1,9 млн. смертей по всьому світу. Окрім цих безпосередніх переваг, спорт також використовується як чинник комунікації для просування цінностей здорового способу життя. Так, наприклад, в багатьох країнах національні збірні команди з крикету закликають своїх прихильників «перемогти» поліомієліт шляхом вакцинації дітей.

**Якісна освіта.** Спорт – це «школа життя», він навчає дітей та молодь таким важливим для життя речам як цінність чесної гри, співпраця, командна взаємодія, повага до себе та інших, позитивна конкуренція. За результатами досліджень було встановлено, що діти, які займаються фізичною активністю щонайменше п'ять годин на тиждень, отримують кращі оцінки в школі в порівнянні з тими, хто присвячує їй менше однієї години на тиждень. У багатьох країнах спорт використовується для популяризації освіти, особливо серед жінок. Так, наприклад, діє соціальна програма «Освіта молоді через спорт».

**Гендерна рівність.** Навички та цінності, які засвоюються в процесі заняття спортом, є особливо важливими для дівчат. Спорт надає їм шанс бути лідерами та підвищує впевненість у власних силах. Ураховуючи, що спорт тривалий період часу вважався чоловічою сферою, участь дівчат у спорті сприяє досягненню гендерної рівності за рахунок подолання цього стереотипу. Спортивні турніри для дівчат та жінок у багатьох країнах допомагають просувати цінності гендерної рівності в спорті. Створення жіночих спортивних ліг сприяє доступу дівчат до спорту та гри. Зміцнюючи впевненість у власних силах і створюючи нові можливості, спорт надає дівчатам захист та підвищує їхні шанси на успіх у майбутньому. Результати досліджень, проведених Жіночою фундацією спорту США свідчать, що дівчата, які займаються спортом, мають утричі вищі шанси отримати повну середню освіту, на 92 % менше шансів

почати вживати наркотики та на 80% – завагітніти в підлітковому віці (у порівнянні з дівчатами, які не займаються спортом).

**Стійкі міста та спільноти.** Спорт створює безпечне середовище для дітей і підлітків, пропонуючи здорові альтернативи палінню, вживанню алкоголю та наркотиків. Заняття спортом допомагають дітям розвивати почуття приналежності до спільноти, поліпшувати відносини з однолітками і дорослими та формувати навички командної взаємодії. Для вразливих дітей спорт може запобігти бездоглядності й життю на вулиці. Так, наприклад, у багатьох країнах, підлітки, що мають проблеми з законом, займаються футболом, дзюдо, гімнастикою та іншими видами рухової активності. Спорт дозволяє їм виміщати агресію у позитивний спосіб, реінтегруватися в суспільство шляхом створення безпечного та сприятливого середовища, формувати комунікації.

**Мир і справедливість.** Спорт – це універсальна мова, і за умови правильного використання він може долати розбіжності та ізоляцію. Відтак, спорт може бути потужним інструментом підтримання миру. Спортивні програми є важливим компонентом процесу відновлення. Спорт може створювати відчуття нормальності, порядку і необхідної структури та допомагати відновити довіру до інших. Спортивні програми також допомагають біженцям подолати психологічні травми, викликані переміщенням, створюють середовище та сприяють налагодженню спілкування між біженцями та місцевими громадами.

**Якісна робота та економічне зростання.** Використовуючи інноваційний розвиток спорту можливо забезпечити досягнення високих економічних показників. Спорт дозволяє створити нові робочі місця, сприяє розвитку регіональної культури і виробництва, місцевої продукції, запровадити глобальну стратегію зайнятості молоді.

### 1.3. «Спорт заради розвитку» – нова концепція фізичного виховання в Україні».

Спорт скеровує людину на вдосконалення від спорту для всіх та розкриття таланту до підкоренні п'єдесталу пошани. Однак, спорт має бути ще й інструментом розвитку суспільства в економічному, екологічному, соціальному та інших напрямках діяльності людини (рис. 1.3).

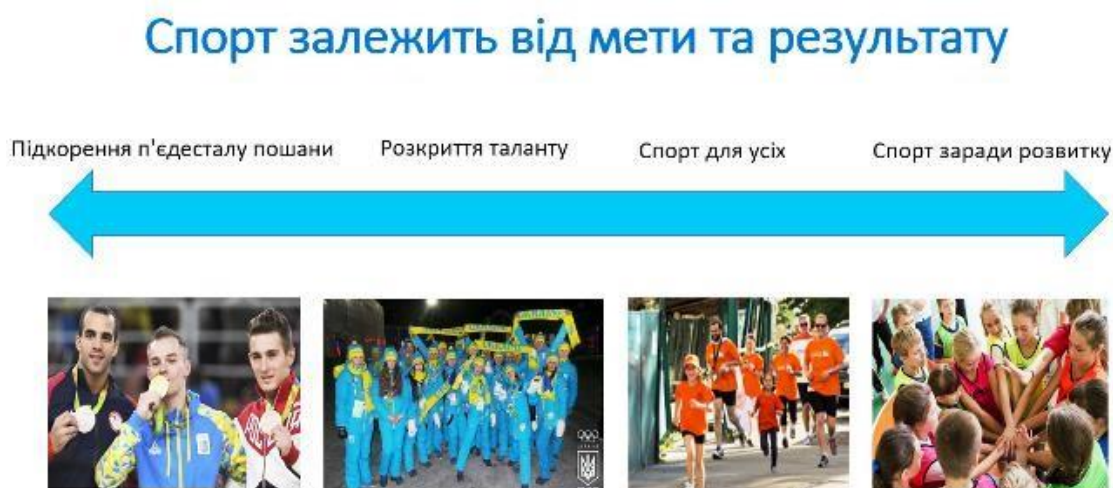


Рис. 1.3. Напрями впливу спорту на розвиток дітей та суспільства.

Спорт для всіх дає можливість мільйонам людей удосконалювати власні фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я і подовжувати творче довголіття.

Особливо актуальним є питання про своєчасне виявлення таланту в дітей і підлітків, створення сприятливих передумов для найбільш повного розкриття їх можливостей, досягнення духовного й фізичного вдосконалення та цих засадах оволодіння висотами спортивної майстерності.

Мета спорту для п'єдесталу або спорту вищих досягнень – це досягнення максимально можливих спортивних результатів та перемоги на найбільших спортивних змаганнях.

Спорт заради розвитку – це звернення уваги на проблему формування нової цінності, ідея якої полягає в тому, що виконання фізичних вправ для фізичної підготовки та ведення здорового способу життя доцільно поєднувати зі створенням додаткових ресурсів, необхідних у повсякденному житті людини.

Так, наприклад, «Активні та по-футбольному спортивні» у Гані розробили тренінги з підприємницької діяльності для не працевлаштованої молоді, яка, в результаті, отримала знання та навички щодо заснування мікропідприємств з метою подальшого розвитку власних бізнес ідей та залучення до продажу футбольної атрибутики «Активні та по-футбольному спортивні». Наприкінці такого тренінгу кожен учасник отримав старт-ап капітал у вигляді футбольної атрибутики «Активні та по-футбольному спортивні», яку міг збути у своїх громадах, а після цього використати отримані кошти для реінвестування у власний бізнес (рис. 1.4).



Рис. 1.4. Досвід реалізації проекту «Активні та по-футбольному спортивні».

Доречним прикладом є діяльність центру реабілітації людей із паралічем у Бангладешці, що використовував спорт як чинник задля зміни укорінених упереджень і хибних вражень щодо людей з особливими потребами, тим самим сприяючи їх соціальному залученню до громад та покращенню доступу до освіти.

Ресурси центру є доступними для кожного, і, якщо діти з особливими потребами, чи діти без фізичних та розумових відхилень прагнуть долучитися до гри, вони мають це зробити спільно із «воротарем» (рис. 1.5).

## ПРОБЛЕМА

- 10% населення Бангладешу – це люди, які наразі мають обмежені можливості.
- 3.4 мільйона дітей у віці до 18 років та 10.2 мільйона дорослого населення у віці старше 18 – це люди з обмеженими можливостями.

## ДІЯ

- Діти з обмеженими можливостями є «воротарями» низькозатратного довговічного спортивного інвентарю (для прикладу традиційні ігри, настільні ігри, набори для гри у крикет тощо).

## РЕЗУЛЬТАТ

- Було проведено дослідження із залученням більш як 1,200 дітей з обмеженими можливостями та ще 3,000 дітей без фізичних та розумових особливостей, із 25 шкіл та 60 сіл.
- Було досягнуто позитивних змін у ставленні дітей у цих громадах, як і серед лідерів громад, членів шкільних комітетів і місцевих релігійних діячів.

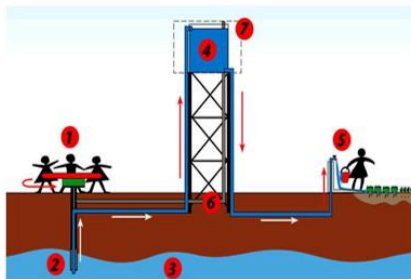
Рис. 1.5. Досвід реалізації проєкту центру реабілітації осіб із паралічем.

Показовим прикладом реалізації ідей концепції «Спорт заради розвитку» є побудовані гойдалки, які поєднані з насосами для викачування води з виробництва енергії на дитячому майданчику (рис. 1.6).

## ПРОБЛЕМА

- Майже 50% населення країн, що розвиваються – 2.5 мільярди людей – мають обмежений доступ до поліпшених санітарно-каналізаційних систем, і понад **884 мільйони людей досі використовують небезпечні джерела питної води**
- Понад 4,500 дітей помирає щодня через споживання непридатної для пиття води та брак елементарних санітарно-каналізаційних систем.

## ДІЯ



## РЕЗУЛЬТАТ

- Забезпечення шкіл та громад водою з бурових свердловин, яку було проаналізовано сертифікованими лабораторіями та визнано такою, що є придатною для поживання людиною.
- Забезпечення доступу до надійного джерела питної води, пов'язаного із низькими експлуатаційними витратами, протягом тривалого періоду.

Рис. 1.6. Досвід реалізації проєкту «вироблення» енергії на дитячому майданчику.

Не менш переконливими є й інші приклади реалізації ідей «Спорт заради розвитку» в інших країнах світу. Так, у Руанді реалізовується соціальний проєкт «Спорт заради миру і злагоди», метою якого є сприяння інтеграції дітей-сиріт та інших уразливих верств населення до громад шляхом їх участі в спортивних заходах разом з іншими дітьми. Завдання проєкту полягають у підтримці та

розширенні існуючих ініціатив, у тому числі спортивних заходів як складових навчання в школах, дружніх до дітей, та програм із захисту їхніх прав. Зокрема, проєкт передбачає підтримку Програми, яку Дитячий фонд ООН проводить спільно з Міністерством освіти Руанди, для подальшого включення спорту до навчальних планів як соціально значущої дисципліни. Ключова мета цієї програми – забезпечити використання спорту як засобу підтримки єдності та примирення серед учнів.

У Грузії популярним заходом є «Чемпіонат з футболу серед школярів». Починаючи з 2001 року ЮНІСЕФ, спільно з численними партнерами, організовує чемпіонат з футболу серед дитячих та юнацьких команд на Кубок Президента Грузії. Цей щорічний захід, який проводиться вже п'ятнадцять років поспіль, дозволив відкрити нові таланти та об'єднати молодь навколо здорових спортивних заходів, метою якого є популяризація здорового способу життя та запобігання шкідливим звичкам, зокрема, вживанню алкоголю і наркотиків, серед дітей та молоді. Організаторами турніру є Державна канцелярія Грузії, ЮНІСЕФ, Міжнародний дитячий фонд та Федерація футболу Грузії. Щороку участь в чемпіонаті беруть понад 45 тис. дітей з двох тисяч шкіл. У майбутньому ЮНІСЕФ планує активніше просувати навчальний компонент цієї ініціативи, що передбачає навчання (тренінги) для молоді з питань ВІЛ/СНІДу та прав дітей. Окрім того, завдяки фінансуванню Данського національного комітету в справах ЮНІСЕФ Дитячий фонд ООН має намір розширити турнір з метою сприяння миру серед громад, що проживають у зонах конфлікту.

Соціальний проєкт «Футбол для миру» реалізується у Колумбії в партнерстві з Верховним комісаром з миру, Молодіжною програмою, урядом та приватним сектором. У рамках проєкту здійснюється облаштування футбольних майданчиків на громадських землях для виховання толерантності та навичок вирішення конфліктів. Проєкт допомагає громадам усвідомити, що всі діти, у тому числі й ті, які беруть або брали участь у військових діях, рівні в своїх правах, жодна дитина не має бути виключена із суспільства чи маргіналізована. З метою утвердження гендерної рівності дівчата й хлопці грають у командах

разом. Якщо, наприклад, при розіграші м'яча його не торкнулася жодна дівчинка, «гол» не зараховується. У 2017 році проектом було охоплено понад 20 тис. підлітків і молодих людей віком 11-22 років та 5 тис. тренерів із 50 міст і сіл.

Соціальна програма «Навчання сімей та дітей» у Туреччині закликає сім'ї з дітьми віком до шести років спільно брати участь в заходах, які проводяться задля громадян. Під час цих заходів батьки дізнаються про важливість раннього розвитку дітей, особливості харчування, грудного вигодовування та гри. Краще усвідомлюючи потреби своїх дітей щодо фізичного, психологічного та когнітивного розвитку, вони можуть створювати сприятливе та інтерактивне середовище для навчання вдома.

Соціальна програма «Навчання молоді через спорт» у Зімбабве реалізується власне зусиллями молодих людей, яка передбачає необхідність одержання освіти та бути волонтерами у своїх громадах. Основна мета цієї програми, яка виконується за підтримки Зімбабвійської комісії зі спорту та відпочинку, національних та міжнародних партнерів – об'єднати молодь шляхом залучення до спорту, підвищити обізнаність з питань протидії ВІЛ/СНІДу, а також дати засоби для того, щоб вони могли просувати ці знання та навички серед своїх однолітків, демонструвати позитивний приклад у громадах. Починаючи з 2000 року програмою охоплено понад 25 тис. молодих людей, половина з яких – дівчата.

Індонезійська влада запровадила проєкт для незаможних верств населення, згідно з яким люди можуть обміняти зібране сміття на візит до лікаря. Це допомагає очистити територію і покращити стан довкілля. Представники проєкту «Лікарняна сміттестраховка» докладають багато зусиль для популяризації цих ідей. Засновник проєкту – лікар Гамаль Альбінсаїд пояснює: «Ми організуємо бізнесове підприємство з метою впливу на суспільство. Ми справді шукаємо прибуток, але не для особистого збагачення. Прибуток, який ми отримуємо, забезпечує підтримку проєкту». Згідно з умовами цього проєкту населення має збирати сміття неорганічного та органічного походження, яке можна переробити як вторинну сировину. Йдеться про пластикові пляшки,

упаковки, картон, папір та опале листя. Той, хто здав відходи у спеціальних пунктах, отримує ваучери на безкоштовне відвідування лікаря [1, 3, 6, 12].

Надзвичайну популярність набуває проєкт – міжнародні змагання «Ігри нескорених», які покликані надавати нові можливості військовослужбовцям та ветеранам бойових дій, які заплатили високу ціну за відданість своїй країні. Ми впевнені, що підтримка набагато продуктивніша за співчуття, а тому створюємо спільноту, яка об'єднує людей зі схожим досвідом та допомагає їм долати наслідки воєнних поранень, травм і хвороб за підтримки сім'ї, побратимів та суспільства.

Ігри Нескорених в Україні підтримують українських військовослужбовців та ветеранів на шляху до фізичного відновлення, психологічної реабілітації та соціальної інтеграції, формуючи позитивний світогляд та мотивуючи до занять спортом та особистого зростання. Вони мають на меті сприяти розвитку та популяризації спорту як дієвого засобу реабілітації, а також спонукати суспільство й державу створювати для цього необхідні умови. «Нескорений» уособлює бійцівський дух чоловіків та жінок, що отримали поранення, були травмовані або захворіли, виконуючи службові обов'язки на полі бою. Вони пережили важкі випробування, однак не дали їм зламати себе. Вони довели, що віра в себе та підтримка близьких завжди виявляються сильніше обставин, і стали справжніми нескореними воїнами.

Вважаємо, що більшість з нас ніколи не зіткнеться з жахами поля бою. Жахами, які здатні назавжди залишити слід та тілі та в душі чоловіків та жінок, що віддано служили своїй країні. Як їм вдається подолати наслідки важких травм? Як ми можемо змінити сприйняття людей з особливими потребами в суспільстві та розповісти всьому світу про силу підтримки на шляху до відновлення? Принц Гаррі не лише поставив ці питання, а й надав відповідь на них, коли у 2013 році відвідав Warrior Games в США та побачив, яку важливу роль спорт може відігравати у реабілітації поранених, травмованих або хворих військовослужбовців та ветеранів. Вже в 2014 році заснована ним Фундація «Ігор Нескорених» провела перші Ігри в Лондоні, в яких взяли участь понад 400

спортсменів з 13 країн. Другі Ігри відбулися в травні 2016 року в Орландо, а кількість учасників зросла до 500 осіб з 15 країн. Треті Ігри – в канадському Торонто, що відбулись у вересні 2017 року, стали найбільшими змаганнями в історії та запам'яталися Україні першим виступом нашої збірної. У 2018 році Австралія стала четвертою країною, яка приймала Ігри Нескорених, на які приїхали учасники з 18 країн, включно з Україною, які змагались в 11 адаптивних видах спорту. П'яті Ігри Нескорених відбулися в 2021 році у Нідерландах.

Ігри Нескорених пропагують наступні цінності. Це – підтримка. Ми віримо, що підтримка побратимів, родин та друзів є фундаментом успішного відновлення після травм та поранень; це – розширення можливостей. Ми переконані, що поранені бійці мають отримувати гідні можливості для реабілітації та повернення до повноцінного життя незалежно від рівня чи виду тяжкості поранення, травми чи захворювання; це – відданість справі. Ми підтримуємо учасників у їхньому бажанні досягати нових цілей у фізичній реабілітації; це – повага. Ми поважаємо досвід учасників та прагнемо створювати спільноту, засновану на повазі досвіду кожного учасника та взаєморозумінні; це – сміливість. Ми надихаємось нескореним духом та мотивуємо сміливо дивитись в майбутнє [<http://invictusgames.in.ua>].

Досить перспективним є проєкт Україна: «Давай, грай!» – це чи не наймасовіший соціальний проєкт, спрямований на розвиток дитячого футболу. Реалізується некомерційним фондом Shakhtar Social за підтримки генерального партнера – енергетичної компанії ДТЕК. У проєкті беруть участь хлопчики й дівчатка віком від 7 до 12 років. Майданчики «Давай, грай!» у 36 населених пунктах забезпечено м'ячами і необхідним спортивним інвентарем. Із дітьми працюють кваліфіковані тренери.

Основними завданнями проєкту є формування звички займатися спортом та виховання загальнолюдських цінностей; метою – гармонійний розвиток за допомогою спорту, зокрема футболу. Тренувальний процес побудовано таким чином, аби діти не лише зміцнювали здоров'я, а й вдосконалювали якості,

важливі як на футбольному полі, так і в житті. Тренування сприяють вихованню загальнолюдських цінностей, таких як повага, командний дух, знання, впевненість, відповідальність, ініціативність, креативність.

Щороку, наприкінці сезону на базі Академії ФК «Шахтар» у Щасливому проходить фінальний турнір «Давай, грай!», в якому беруть участь найкращі команди з різних міст. З 2019 року Shakhtar Social спільно з UEFA Foundation for Children реалізує проєкт «Давай, грай!» у восьми населених пунктах на лінії розмежування (Авдіївка, Торецьк, Станиця Луганська, Мар'їнка, Курахове, Щастя, Волноваха, Красногорівка).

У шести містах України (Київ, Харків, Маріуполь, Івано-Франківськ, Львів, Полтава) регулярно проводяться тренування для дітей з особливими потребами. В рамках проєкту «Давай, грай!» в 30-х містах України (56 майданчиків) хлопчики і дівчатка 7-12 років безкоштовно займаються футболом. Загалом в рамках ініціативи вже понад 3500 дітей отримали можливість постійно займатися футболом [<http://shakhtar.com/uk-ua/club/shakhtar-social/health>].

ФК «Шахтар» і Parimatch Foundation презентували проєкт – тренування з футболу для дітей з особливими потребами. Фонди спільно розпочали заняття з футболу для 120 дітей з особливими потребами в рамках реалізації проєктів «Так, я можу» і «Давай, грай!». Інклюзивні тренування проводяться в Харкові, Києві, Полтаві та Львові. У кожному місті функціонують дві групи по 15 дітей з ментальними та фізичними вадами розвитку. Причому, якщо для Києва і Харкова групи при підтримці Parimatch Foundation стали додатковими, то у Львові та Полтаві заняття запускають вперше. Відкриття проєкту відбулося в Києві на майданчику гімназії «Гімназія А+». Головними фігурами на заході стали футболісти «Шахтаря» Сергій Болбат і Микола Матвієнко. Вони провели з дітьми тренування, показали кілька «секретів» футбольної майстерності, зіграли показовий матч і не відмовили в автографах і спільних фото. Діти не приховували позитивних емоцій і старанно виконували тренерські вказівки.

«Ніщо не здатне порівнятися з дитячим сміхом і щасливими очима. Думаю, що саме для цього і створюють подібні проєкти. Звичайно, не всі діти

підуть у професіональний спорт, але кожен зможе взяти щось для себе – спілкування, настрої, здоровий тонус. Дуже радий долучитися до цієї справи», – розповів Микола Матвієнко. За словами Сергія Болбата, він отримав величезний заряд позитиву від заняття і впевнений, що футбол – це чудова можливість для дітей отримати нових друзів. У рамках роботи проєкту передбачено, що майстер-класи за участю гравців команди «Шахтаря» пройдуть в кожному місті [<http://www.ukrinform.ua/rubric-sports/2793909-tak-a-mozu.html>].

Хоча соціальна програма «Спорт заради розвитку» є новаторською для України, однак її ефективність доведена багатьма країнами, в яких вона активно реалізовується. На нашу думку, в Україні доцільно впроваджувати цю програму, адже вона передбачає реалізацію важливих соціальних чинників (рис. 1.7).



Рис. 1.7. Чинники реалізації економічних, екологічних та соціальних проблем засобами фізичної культури і спорту.

Отже, маємо зауважити, що спорт має особливий вплив на соціальні та поведінкові зміни, формування вміння ефективної взаємодії й уміння позитивно реагувати на проблеми, вирішувати їх засобами фізичного виховання [10].

Останнім часом в Україні особливо гостро постала проблема булінгу, яку можна ефективно вирішувати засобами програми «Спорт заради розвитку».

В освітній практиці визнано поширення шкільного булінгу, особливо в підлітковому віці. Булінг (bullying, з англ. «bully» – хуліган, забіяка, грубіян, насильник) визначається як утиск, дискримінація, цькування. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або її оточення до іншої дитини чи групи дітей.

Згідно опитування, проведеного в 2016 році представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) у 18 країнах світу (в тому числі в Україні), проблема набула масштабного характеру (рис. 1.8) [11].

- **2/3 опитаних респондентів зазначили, що вони стають предметом булінгу**
- **97% визначили булінг як проблему**
- **67% відповіли, що вони зазнавали булінгу**
- **1/3 вважали, що булінг – це нормально, тому нікому про це не розповідали**
- **Більшість опитаних респондентів відповіла, що вони зазнавали булінгу через фізичну зовнішність**
- **Критеріями булінгу також було визнано гендер чи сексуальну орієнтацію, а також етнічну ознаку**
- **¼ зізналася, що вини не знали кому можна про це розповісти**
- **Більш ніж 80% опитаних вірять, що підвищення ступеню поінформованості громадськості, у тому числі і шляхом організації відповідних тренінгів для вчителів та допомоги дітям почуватися вільно при повідомленні про такі випадки, є одним із шляхів подолання цієї проблеми у школах.**

Рис. 1.8. Чинники проблеми булінгу в контексті міжнародної перспективи та реалій в Україні.

Булінг – це досить нове поняття в житті сучасної людини. Із повсякденного визначення це слово перетворилося в міжнародний термін і містить низку соціальних, психологічних, юридичних та педагогічних проблем. І хоча для нас це слово – нове, явище, яке воно означає, на жаль, нам добре відоме, і являє собою одну з актуальних проблем сучасності, що вимагає ретельного вивчення. Однак відсутність достатньої інформації про булінг є перешкодою для вирішення цієї важливої проблеми.

Шкільний булінг – це явище комплексне, тому, окрім учителів, соціальних педагогів, шкільних психологів до вирішення проблеми мають долучатися лікарі й психологи, а також батьки [7].

Булінг – це проблема стосунків між дитиною, що чинить агресію, та дитиною, що є жертвою. Обидві потребують втручання дорослих з метою їх підтримки та побудови позитивних взаємин.

Молодому поколінню слід пояснювати, що булінг є неприйнятним, підвищувати рівень їхньої свідомості та покращувати соціальні навички, вчити гуманності і націлювати на позитивне лідерство. Дітям та молоді, що зазнають знущань, необхідна підтримка в подоланні психологічного й фізичного свавілля з боку однолітків.

Вирішення цієї проблеми у взаєминах між дітьми має здійснюватись по відношенню до всіх учасників конфлікту, адже нерідко свідки теж стають об'єктами цькування. Уміле й виважене втручання з боку дорослих, може змінити частоту застосування сили та сприяти формуванню позитивних взаємин у групі дітей.

Важливо пам'ятати: позитивні стосунки між однолітками залежать від добрих взаємин із дорослими. Учителі, батьки / опікуни та інші дорослі не лише формують поведінкові моделі, мовні навички та відношення до світу та інших людей, а також активно створюють позитивний досвід, в межах якого діти та молодь взаємодіють між собою (рис. 1.9).



Рис. 1.9. Різновиди булінгу в учнівському середовищі.

Булінг – в основному латентний для оточуючих процес, але діти, які зазнали цькування, отримують психологічну травму різного ступеня тяжкості, що призводить до непоправних наслідків. І не має значення це фізична, чи психологічна агресія. Запобігання випадків шкільного насильства є найважливішим завданням держави, оскільки жорстоке ставлення до дитини неминуче призводить до негативних наслідків [4, 14].

Уважаємо, що засоби фізичного виховання і спорту є вагомими чинниками протидії боулінгу в шкільному середовищі.

У зв'язку з цим, зауважимо, що оновлення змісту фізичного виховання школярів має відповідати засадам демократичних перетворень, подоланню посттоталітарних тенденцій у людських взаєминах і відмову від традицій нормативно-наказової педагогіки як залишку авторитарної політики. Реалізація цих перетворень у повсякденному житті школи залежить не тільки від прийняття законодавчих актів, а й вимагає відповідного теоретико-методологічного осмислення існуючої практики фізичного виховання в контексті її націленості на соціальні й поведінкові особливості індивідуального розвитку особистості учнів.

Упровадження інноваційних ідей і підходів зорієнтує учнів не тільки на стійку мотивацію щодо збереження власного здоров'я, фізичного гарту, гармонійного розвитку природних здібностей, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя, а й впливатиме на взаємодію у налагодженні довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва в шкільному середовищі.

Проте, аналіз сучасного стану процесу фізичного виховання школярів свідчить про певну нерішучість (а можливо й небажання) відходити від стандартно-нормативних відносин у запровадженні новітніх педагогічних технологій щодо оновлення його змісту.

У зв'язку з цим, з'явилася потреба методологічно зважено й методично вмотивовано визначити співвідношення засобів, методів і форм в організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів.

На нашу думку, є досить перспективною ідея впровадження в позакласну та позаурочну форми фізкультурно-оздоровчої роботи адаптованих і спеціалізованих вправ та ігрової діяльності для розвитку партнерства в шкільному спорті та фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін як чинників протидії булінгу (рис. 1.10).



Рис. 1.10. Приклади використання рухової активності з метою протидії булінгу.

Учитель фізичної культури без суттєвих змін у програмах і навчальних планах може впроваджувати комплекси вправ з налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва в шкільному середовищі. У зв'язку з цим, рекомендуємо включати спеціальні вправи з метою психолого-педагогічного супроводу психоемоційної саморегуляції школярів на кожному уроці або в позакласній і позаурочній фізкультурно-оздоровчій роботі (рис. 1.11).



Рис. 1.11. Види психоемоційної регуляції на уроках фізичної культури.

Уважаємо, що поряд з освітнім, одним з важливих завдань школи є підготовка учнів до подолання життєвих труднощів, навчання протидії стресовим станам, регуляції власних емоційних перенавантажень. Для підвищення ефективності навчальної діяльності учням треба вміти об'єктивно оцінювати свій емоційний стан, навчитися ним керувати і звільнитися від емоційного напруження. Тому вчитель фізичної культури на своїх уроках може використовувати наступний методичний інструментарій (табл. 1.1).

*Таблиця 1.1* – Фізичні вправи на подолання життєвих труднощів, емоційну саморегуляцію, уміння взаємодіяти з оточенням.

Назва вправи	Мета вправи
«Струсити»	Подолання негативного, непотрібного, неприємного й того, що заважає.
«Зобразити тварину»	Самовираження, емоційне розкріпачення.
«Два барани»	Зняття невербальної агресії, можливість «легальним чином» виплеснути гнів, зняти зайву емоційну і м'язову напругу, спрямування енергії у потрібне «русло».
«Танок п'яти рухів»	Зняття м'язових затискачів; розвиток уміння висловлювати свої емоції за допомогою рухів.
«Передача рухів по колу»	Удосконалення навичок координації та взаємодії на психомоторному рівні; розвиток уяви й емпатії.
«Ходьба з затискачами»	Виявлення і вдосконалення образу «Я».
«Пластилінова людина»	Розуміння людиною того, як вона контролює себе й інших, та чи завжди цей контроль адекватний.
«Австралійський дощ»	Забезпечення психологічного розвантаження
«Щеня обтрушується»	Корекція тривожності, зняття м'язових затискачів.

«Шикуйся за...»	Активація, що включає в себе рухи й групову взаємодію
«Сліпий потяг»	На розумовому рівні розвиває спостережливість, уміння зосереджуватися і розслаблятися; на емоційному рівні – довіра та невербальна комунікація, відповідальність, чесність і повага до інших; на фізичному рівні – просторова орієнтація.
«Тигр, тигр, пантера»	На розумовому рівні розвиває спостережливість, концентрація уваги, пам'ять; на емоційному рівні – ввічливі фізичні контакти, які формують атмосферу довіри та співпраці; на фізичному рівні – співпрацю та швидкість
«Чаклуни»	На розумовому рівні розвиває спостережливість, зосередженість, стратегічне мислення; на емоційному рівні – потреба у фізичному контакті, формує атмосферу довіри та взаємоповаги, чесність і відповідальність, чуйність і співчуття; на фізичному рівні – розвиток спритності, реакції та координації.
«Внутрішній промінь»	Зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану
«Дерево»	Стабілізація внутрішнього стану, створення балансу нервово-психічних процесів, запобігання травматичних ситуацій.
«Дві шеренги»	Дотримання принципів командної роботи, формування навичок командної взаємодії.
«Будинки й господарі»	Створення гарного настрою, активізація учасників.
«Театр Кабукі»	Створення гарного настрою, активізація учасників, формування навичок командної роботи.
«Молекули»	Створення гарного настрою, активізація учасників, формування навичок роботи в підгрупах.
«Ігровий парашут»	Навчання узгодженості дій, умінню відчувати рух інших гравців, дотримуватися правил гри, чекати своєї черги, взаємодіяти між собою.

Таким чином, на підставі викладеного, маємо зауважити, що модернізація й розвиток освіти мають набути випереджувального сенсу, гнучко реагувати на сучасні тенденції, що відбуваються в Україні та світі. Підвищення якісного рівня освіти має бути спрямовано на забезпечення економічного зростання держави та розв'язання соціальних проблем суспільства, подальше навчання й розвиток особистості, що є необхідною умовою забезпечення сталого демократичного розвитку суспільства.

Особливої уваги набуває, на нашу думку, набуває проблема оновлення й удосконалення змісту фізичного виховання школярів, зокрема використання широкого спектру методичних інновацій. Інноваційна діяльність – основа вдосконалення навчального процесу, сутність якої полягає в упровадженні сучасних засобів і методів навчання і виховання.

Реалізація ідей концепції «Спорт заради розвитку» є перспективним напрямом удосконалення змісту фізичного виховання школярів щодо налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва, формування вміння позитивно реагувати на проблеми, вирішувати їх засобами фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи.

Потребуємо розуміння того, що задля досягнення соціальних та поведінкових змін серед учнівства, молоді та українського суспільства в цілому, слід формувати нову модель шкільного спорту та вибудовувати зміст занять з фізичної культури на засадах партнерства заради посилення соціальної згуртованості.

#### **1.4. Список рекомендованих для вивчення джерел та посилання.**

1. Активні школи. *Посібник для вчителів: як залучити дітей до активності?*  
URL : <http://www.unicef.org/ukraine/ukr/>
2. Глобальні цілі сталого розвитку 2030. URL : <http://www.globalgoals.org>
3. Захист дітей від насильства у спорті : огляд прикладів з розвинених країн.  
Центр досліджень. URL : <http://www.unicef-irc.org/publications>
4. Концепція Нової української школи. URL : <http://qoo.by/2gdr>
5. Маліка Конс. Навчання через гру. Ранній розвиток дитини на основі спорту та гри : *посібник для практичних працівників*. Швейцарська академія розвитку (ШАР), 2015. 69 с.

6. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні/ Нац. акад. пед. наук України; за заг. ред. В.Г. Кременя. К. : Педагогічна думка, 2016. 448 с.

7. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 р. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>

8. Наша Теорія змін: визначення ролі спорту для розвитку у запобіганні та припиненні злочинної поведінки. Національний альянс спорту для припинення злочинної поведінки. Брістоль. 2016. URL : <http://www.nasdc.org>

9. Проблеми Булінгу з точки зору міжнародної перспективи та реалії в Україні <http://www.un.org/apps/news/story.asp?NewsID=54674#.WV5utIVSCUn>

10. Підготовка інструкторів програми «Спорт заради розвитку» : *метод. посіб.*; за заг. ред. Н. Зимівець. К., 2017. 210 с.

11. Шкільне цькування як хвороба групи. URL : <http://www.youtube.com/watch?v=KVDPOyvvkM0>

## РОЗДІЛ 2

### **ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ» У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧУ І СПОРТИВНО-МАСОВУ РОБОТУ З УЧНЯМИ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНОЇ ОСВІТИ**

#### **2.1. Передумови доцільності впровадження ідей концепції «Спорт заради розвитку» в процес фізичного виховання закладів освіти.**

*Ми знаходимося тут,  
щоб внести свій вклад в цей світ ...  
Стів Джобс*

Сучасна освіта – це важливий чинник розвитку особистості, невід’ємна складова соціокультурного середовища, в якому існує людина. Для того щоб стати повноцінним членом суспільства, людині необхідно, з одного боку, засвоїти його цінності, а з іншого – активно діяти для входження в суспільство відповідно до власних індивідуальних особливостей, світоглядних цінностей, особистої спрямованості [5].

Фізична культура – це багатогранне соціальне явище, яке пов’язане з реальною дійсністю та має стати способом життя людини (дієвою умовою нормального функціонування організму).

Соціалізація особистості засобами фізичної культури і спорту досить ґрунтовно досліджується як в Україні, так і країнах Європи і США. Проте, ця проблема, на нашу думку, потребує додаткового вивчення, аналізу й осмислення в контексті реалізації ідей концепції «Спорт заради розвитку» в Україні.

Розкриттю соціальних функцій фізичної культури і спорту присвячені наукові роботи й дослідження М. Арвісто, В. Бальсевича, В. Видріна, М. Віленського, Л. Матвєєва, Ю. Ніколаєва, Н. Пономарьова. Так, В. Паначев зауважує на виховній функції спорту (формує характер громадянина, загартовує волю, розвиває естетичні почуття, затверджує правила чесної гри тощо). В. Лукашук [6] стверджує, що спорт є фактором інтеграції, а найголовніша його функція в суспільстві – консолідує (сприяє розвитку комунікативних

можливостей). Участь у спільних тренуваннях та змаганнях сприяє розвитку почуття єдності, дружби, товариства, співпраці, приналежності до певного колективу (команди, спортивного клубу), що є ефективним фактором скорочення соціальної дистанції між людьми, оскільки сприяє дружнім відносинам, розвитку почуття єдності.

До загальних соціальних функцій фізичної культури і спорту відносять функцію особистісно спрямованого виховання, навчання і розвитку, оздоровчо-рекреативну, емоційно-видовищну, функцію соціальної інтеграції та соціалізації особистості, комунікативну й економічну. Специфічною ж соціальною функцією є змагально-еталонна, коли досягнення в спорті, набувають суспільного визнання, слугують певним еталонним виміром індивідуальних та суспільних можливостей особистості, певним орієнтиром щодо реалізації цих можливостей.

Соціалізуюча функція – це чинник, який реалізується в двох напрямках: соціалізація особистості в спорті та через спорт. У зв'язку з цим, виокремлюють *масовий спорт*, в якому діє принцип змагання і ціниться спортивний результат (засіб фізичного виховання); *професійний спорт*, який обумовлений комерційними інтересами і є джерелом існування спортсмена; *олімпійський спорт*, який включає в себе високі гуманістичні традиції, що реалізують ідеали олімпізму [3].

За класифікацією комітету спорту України є два напрями розвитку спорту, це *спорт вищих досягнень та масовий спорт* (табл. 2.1) [9].

2.

Таблиця 2.1 – Стратегії розвитку спорту в Україні до 2030 року.

Спорт вищих досягнень	Масовий спорт
Забезпечення участі національної збірної команди у Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту, комунікація з IWGA та Оргкомітетом Всесвітніх ігор.	Мультиспортивні проекти.
Координація підготовки до визначених пріоритетних змагань.	Розвиток клубної системи.

Аналітичне узагальнення проблематики неолімпійського спорту та формування проєктів рішень.	Пілотні проєкти, що спрямовані на зміну підходів до уроків фізкультури.
Підвищення кваліфікації тренерського складу та суддівського корпусу через академію СКУ та співпрацю з профільними ЗВО.	Мотиваційні проєкти для вчителів фізичної культури.
Посилення спроможності спортивних федерацій (освітні програми для менеджменту організацій).	Позашкільний спорт.
Промоція топових спортсменів.	Ефективне використання шкільної спортивної інфраструктури.
Підготовка та лобіювання проведення топових міжнародних спортивних заходів в Україні (в тому числі підготовка та подання заявок).	Комунікації з місцевою владою.
Комунікації з місцевою владою.	Промо-кампаній (рекламні заходи).
Нормативно-правова робота.	Соціальні проєкти.
Паспортизація спортсменів та інфраструктури.	Діджиталізація системи функціонування спортивної інфраструктури та спортивних сервісів.

Одним з пріоритетів розвитку соціальної спрямованості фізичної культури і спорту в Україні має стати реалізація ідей концепції «Спорт заради розвитку», яка сприяла б формуванню нових цінностей, пов'язаних із життям людини. Так, виконання фізичних вправ заради здорового способу життя доцільно було би поєднувати зі створенням додаткових ресурсів, корисних як у повсякденні, так і для налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги і співробітництва, формування емоційних й соціальних компетентностей, використовуючи високий розвивальний і виховний потенціал різноманітних засобів фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Перспективні напрями впровадження ідей концепції «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу закладів загальної середньої освіти.

<b>Спорт заради розвитку</b>
Формування нових цінностей засобами фізичної культури і спорту.
Впровадження та реалізація проєктів.
Проведення різноманітних благодійних спортивно-масових заходів.
Реалізація соціальних проєктів та програм.
Налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва в громадах.
Підтримка рівності і толерантність та миробудування, викорінення расизму, дискримінації та нетерпимості у суспільстві.
Формування цінностей сталого розвитку.
Розвиток та підтримка волонтерства.
Впровадження нових підходів до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності.
Мотивація до здорового способу життя всіх верств населення.
Співпраця з різними організаціями та органами влади.
Створення представництв та підрозділів Української федерації «Спорт заради розвитку» по всій території країни.

Важливим чинником реалізації концепції «Спорт заради розвитку» є формування емоційних та соціальних компетентностей особистості та м'яких навичок «Soft Skills» (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Чинники формування нових цінностей засобами фізичної культури і спорту.

Коефіцієнт інтелекту – IQ (з англ. *intelligence quotient*) – це своєрідна кількісна оцінка рівня інтелекту людини; рівень інтелекту конкретної особи відносно рівня інтелекту середньостатистичної людини такого самого віку.

Заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на розвиток інтелектуальної сфери людини. Рухова діяльність, що лежить в її основі, сприяє:

- формуванню уявлень щодо часових, просторових та просторово-часових характеристик рухової діяльності (темп, ритм, швидкість рухів тощо);
- розвитку спостережливості, оскільки спортивно-виконавча діяльність вимагає концентрації уваги на умовах, що сприяють рухам, а також миттєвого переключення уваги на різні подразники;
- розвитку координації рухів та швидкості орієнтації, так як підвищується гострота сприйняття, здібність до адекватної зміни поведінки залежно від умов, що постійно змінюються;
- розвитку мислення, оскільки необхідно аналізувати структуру рухів, оцінювати ситуацію, вести пошук раціонального вирішення рухових завдань.

Не менш важливим чинником забезпечення реалізації ідей концепції «Спорт заради розвитку» є прояв емоційного інтелекту, показник якого Деніель Гоулман [1] вважав ще більш значущим для успішності та загального благополуччя людини ніж IQ. Емоційний інтелект (з англ. *emotional intelligence*) – це прояв ментальних здібностей, які забезпечують усвідомлення та розуміння власних емоцій, а також емоцій оточуючих. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими. Уважається, що люди з розвиненим емоційним інтелектом стають ефективними командними гравцями, лідерами; уміють вести переговори і домагатися свого, залишаючи приємне враження про себе.

Емоція – це широкий спектр спостережуваних форм поведінки, виражених почуттів та змін в стані душі і тіла. Почуття, емоції, симпатії й антипатії, надають людині сенс життя; змушують бути щасливим або нещасним,

задоволеним або незадоволеним. Інтелект – це здатність людини набувати і застосовувати знання і навички. Відтак, емоційний інтелект – це своєрідна здатність успішно спілкуватися з іншими людьми. Розуміючи власні почуття, люди зможуть розуміти та оцінювати інших.

У зв'язку з цим, Деніел Гоулман виокремлює п'ять складових емоційного інтелекту. По-перше, це *самосвідомість* – здатність розпізнавати емоцію в тому вигляді, у якому вона «відбувається». Розвиток самосвідомості вимагає здатності прислухатися до ваших справжніх почуттів. Якщо ви адекватно оцінюєте власні емоції, то можете керувати ними. Самосвідомість визначається емоційним усвідомленням (здатність розпізнавати власні емоції та їх вплив) та самовпевненістю (впевненість у власній самооцінці та здібностях). По-друге, це *самоконтроль* – здатність контролювати те, як довго буде тривати емоція. Використовуючи низку технік для «пом'якшення» негативних емоцій, можна скоротити тривалість прояву гніву, тривоги, депресії. Самоконтроль передбачає прояв уміння управляти руйнівними імпульсами; підтримку стандартів чесності й цілісності; відповідальність за власні думки і дії; відкритість для нових ідей. По-третє, це *мотивація* – щоб мотивувати себе на будь-яке досягнення, потрібні чіткі цілі та позитивний настрій. І навіть, якщо у вас є схильність до негативного ставлення, ви можете зусиллями і практикою навчитися мислити більш позитивно. Мотивація передбачає досягнення досконалості (прагнення поліпшити себе або відповідати певним стандартам, у тому числі й фізичним); ініціативу (готовність діяти за обставинами); оптимізм (прагнення реалізувати поставлену ціль, попри перешкоди та невдачі). По-четверте, це *емпатія* – здатність розуміти настрої людей. Чим більш вдалим буде уміння розпізнавати почуття інших, тим краще зможете контролювати передані емоційні сигнали. По-п'яте, це *соціальні навички* – розвиток навичок міжособистісного спілкування рівносильне успіху у житті та кар'єрі. Серед найбільш корисних навичок є вплив (володіння ефективною тактикою переконання); зв'язок (зрозумілі та чіткі формулювання); лідерство (надихаючі та керівні групи і люди); варіативний каталізатор (ініціювання або управління змінами); управління конфліктами

(розуміння, ведення переговорів, вирішення розбіжностей); колаборація та співробітництво (взаємодіяти з іншими для досягнення загальних цілей).

Розвиток емоційного інтелекту відбувається, як не банально це звучить, в емоційні моменти життя. Приділяючи увагу емоційному вихованню, батьки збільшують ступінь довіри в сім'ї, можуть вплинути на дітей в потрібній ситуації, виховати цілісну та впевнену в собі особистість.

З розвитком емоційного інтелекту з'являється таке поняття як соціальний інтелект (з англ. *social intelligence*) – це сукупність здібностей, що визначає успішність соціальної взаємодії (здатність розуміти поведінку іншої людини та власну поведінку, здатність діяти відповідно до ситуації тощо).

Г. Олпорт [8] характеризує соціальний інтелект як особливу здатність правильно судити про людей, прогнозувати їхню поведінку, забезпечувати адекватне пристосування у міжособистісних взаємодіях. Г. Айзенк визначає соціальний інтелект як здатність використовувати психометричний інтелект з метою адаптації до вимог суспільства. При цьому психометричний інтелект визначається на 70 % впливом генотипу та на 30 % – середовищними чинниками (культура, виховання в родині, освіта, соціоекономічний статус тощо). Дж. Гілфорд розглядає соціальний інтелект як систему інтелектуальних здібностей, незалежних від фактора загального інтелекту та пов'язаних, насамперед, з пізнанням поведінкової інформації. У зв'язку з цим, учений виокремлює низку чинників у пізнанні поведінки, а саме:

- пізнання елементів поведінки (здатність виділяти з контексту вербальну і невербальну експресію поведінки);
- пізнання класів поведінки (здатність розпізнавати загальні властивості у певному потоці експресивної або ситуативної інформації про поведінку);
- пізнання відносин поведінки (здатність розуміти відносини, які існують між одиницями інформації про поведінку);
- пізнання систем поведінки (здатність розуміти логіку розвитку цілісних ситуацій взаємодії людей, зміст їх поведінки в цих ситуаціях);

- пізнання перетворень поведінки (здатність розуміти зміни значення поведінки у різних ситуаційних контекстах);

- пізнання результатів поведінки (здатність передбачати наслідки поведінки, виходячи з наявної інформації).

В. Куніцина визначає соціальний інтелект як глобальну здатність, яка виникає на базі комплексу інтелектуальних, особистісних, комунікативних і поведінкових рис, що зумовлюють прогнозування розвитку міжособистісних ситуацій, інтерпретацію інформації та поведінки, готовність до соціальної взаємодії та прийняття рішень. Соціальний інтелект допомагає людині прогнозувати розвиток міжособистісних стосунків, загострює інтуїцію, передбачливість і забезпечує психологічну витривалість.

Вважаючи соціальний інтелект багатовимірною структурою, авторка виокремлює такі його аспекти:

- комунікативно-особистісний потенціал – комплекс властивостей, які полегшують або утруднюють спілкування, на основі якого формуються інтегральні властивості, такі як психологічна контактність і комунікативна сумісність;

- характеристики самосвідомості – почуття самоповаги, свобода від комплексів, забобонів, прихованих імпульсів, відкритість новим ідеям;

- соціальна перцепція (соціальне мислення) – здатність до розуміння і моделювання соціальних явищ, розуміння людей і мотивів дій;

- енергетичні характеристики – психічна і фізична витривалість, активність.

До функцій соціального інтелекту авторка відносить забезпечення адекватності та адаптивності в умовах, що змінюються; планування міжособистісних подій і прогнозування їх розвитку; саморозвиток, самопізнання, самонавчання; формування довгострокових взаємин із перспективою подальшого розвитку.

Н. Кудрявцева [7], вивчаючи інтелектуальний потенціал особистості, виділяє інтегративний показник, що складається із загального інтелекту

(здатність вирішувати задачі на суб'єкт-об'єктному рівні); соціального інтелекту (здатність вирішувати задачі на суб'єкт-суб'єктному рівні); рефлексії (забезпечення балансу розвитку різних складових інтелекту). Отже, соціальний інтелект розуміється як здібність до раціональних розумових операцій, об'єктом яких є процеси міжособистісної взаємодії.

М. Оданович вважає, що соціальний інтелект є індивідуально-особистісною властивістю, що виявляється у здатності людини формувати ставлення до самої себе, прогнозувати результати діяльності, розуміти власну поведінку і поведінку оточуючих. Учений виокремлює такі функції соціального інтелекту:

- пізнавально-оцінна – виражається у визначенні індивідуальних можливостей для досягнення результатів діяльності, реальної допомоги, у визначенні змісту міжособистісних взаємодій, зумовлених процесом соціалізації;
- комунікативно-ціннісна – пов'язана з потребою людини розуміти оточуючих та бути зрозумілим ними (створення ідеально-змістовного плану щодо визначення ситуації соціальної дії; виявлення себе в іншій людині, що реалізується в здатності розуміти, сприймати особистісні й соціально-психологічні позиції);
- рефлексивно-корекційна – забезпечує зв'язок людини і соціального середовища та виявляється в усвідомленні того як вона сприймається іншими (дозволяє усвідомлювати власні переваги і недоліки та вносити певні зміни у процес взаємодії).

О. Луньова соціальний інтелект визначає як вид інтелекту, який забезпечує розумну поведінку людини в соціальній взаємодії на основі інтеграції результатів соціального пізнання, особистісних характеристик і саморегуляції соціальної поведінки. Соціальний інтелект, на думку автора, є суб'єктно-особистісним конструктом, до структури якого входять здатності до соціального пізнання й конструювання алгоритму взаємодії особи з іншими людьми; соціально-психологічні характеристики людини (цінності й моральні якості, соціальні уявлення, самооцінка, впевненість і спрямованість особистості,

соціальні установки, соціально-психологічна адаптивність, емоційний інтелект, емпатичність, соціальна чутливість); здатності до саморегуляції соціальної поведінки й керування ситуаціями міжособистісної взаємодії.

Д. Ушаковим було розроблено модель соціального інтелекту, що містить пояснення (проорокування) та соціально прийнятні обґрунтування. Учений вважає, що соціальний інтелект має низку характерних структурних рис, а саме:

- континуальний характер;
- використання невербальної репрезентації;
- втрата точності соціального оцінювання у процесі вербалізації;
- формування в процесі імпліцитного навчання;
- використання «внутрішнього» досвіду.

На думку вченого, соціальний інтелект – це своєрідна особистісна риса, яка визначає успішність соціальної взаємодії. Рівень соціального інтелекту залежить від потенціалу формування; особистісних, у першу чергу, емоційних, особливостей, більшою чи меншою привабливістю спілкування з іншими людьми та їх пізнання; від того, як склався життєвий шлях людини, чи довелося їй спрямувати свої сили на взаємодію з іншими людьми або на предметну роботу. Соціальний інтелект – це здатність до пізнання соціальних явищ, що становить лише один із компонентів соціальних умінь і компетентності, а не вичерпує їх.

А. Яшина, В. Кисляков передбачають, що соціальний інтелект – це нова якість, результат розвитку, продукт формування, особистісного зростання. Людина в процесі життєдіяльності постійно співвідносить соціальні умови й власні цілі, прагне обирати найбільш адекватні механізми адаптації.

А. Савенков виділяє два чинники соціального інтелекту: декларативні кристалізовані соціальні (знання, отримані в результаті соціального навчання) і досвідно набуті знання (отримані в результаті власної соціально-дослідної практики); соціально-когнітивна гнучкість – здатність застосовувати соціальні знання під час вирішення нових проблем. Автор пропонує виділяти три групи критеріїв, що описують соціальний інтелект (когнітивні, емоційні, поведінкові).

### *Когнітивні:*

- соціальні знання – знання про людей, знання спеціальних правил, розуміння інших людей;
- соціальна пам'ять – пам'ять на імена, обличчя;
- соціальна інтуїція – оцінка почуттів, визначення настрою, розуміння мотиву вчинків інших людей;
- соціальне прогнозування – формулювання алгоритму власних дій, відстеження розвитку, рефлексія власного розвитку та оцінка невикористаних альтернативних можливостей.

### *Емоційні:*

- соціальна виразність – емоційна виразність, емоційна чутливість, емоційний контроль;
- співчуття – здатність зважати на становище інших людей, ставити себе на місце іншого (переборювати комунікативний і моральний егоцентризм);
- здатність до саморегуляції – уміння регулювати власні емоції і настрої.

### *Поведінкові:*

- соціальне сприйняття – уміння слухати співрозмовника, розуміння гумору;
- соціальна взаємодія – здатність і готовність працювати спільно, здатність до колективної взаємодії та (як до вищого типу цієї взаємодії) колективної творчості;
- соціальна адаптація – уміння пояснювати і переконувати інших, здатність уживатися з іншими людьми, відкритість у стосунках з оточенням.

А. Молокостова вважає, що соціальний інтелект – це багатоконпонентна здібність розпізнавати неоднозначні сигнали й умови соціального середовища та виокремлює його пізнавально-оцінну, комунікативну і рефлексивно-корекційну функції. При цьому авторка зауважує, що когнітивний (пізнавальний) компонент становлять окремі розумові здібності до розуміння (розпізнавання), аналізу і синтезу реакцій та сигналів інших людей, а також умов взаємодії. Поведінковий

компонент пов'язаний з ефективністю зовнішніх дій на основі розуміння та оцінки умов взаємодії. Когнітивний і поведінковий компоненти узгоджуються з орієнтовною й виконавською фазами (основами) побудови діяльності. Діяльність у сфері міжособистісних стосунків відбиває критерії та параметри оцінки соціальної ситуації, вибору сприятливих умов. Відтак, пізнавальні здатності пов'язані з особливостями і потребами особистості, а рефлексивно-корекційні – забезпечують зворотний зв'язок соціального світу й особистості та є механізмом розвитку і саморозвитку соціального інтелекту. Аналіз власних ресурсів дозволяє використовувати сильні сторони і компенсувати слабкі, а усвідомлення своїх особливостей (як природних, так і набутих) дозволяє корегувати поведінку щодо соціуму.

Не менш актуальними є наукові концепції і здобутки іноземних вчених щодо поєднання емоційного й соціального інтелекту особистості, ми називаємо це «змішаним інтелектом». Адже, прояв саме цих складових інтелектуальної сфери, на нашу думку, можуть стати в пригоді для обґрунтування реалізації ідей концепції «Спорт заради розвитку» в організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з дітьми й учнівською молоддю.

Теоретичні концепції та моделі розвитку емоційного та соціального інтелекту (з англ. *emotional and social intelligence*) особистості були предметом наукового пошуку та обґрунтування Джона Д. Майєра, Пітера Саловея, Девіда Р. Каруза, Данієла Големана, Реувена Бар-Она та ін. [12].

Так, на думку Р. Бар-Она [11] феномен емоційно-соціального інтелекту полягає у взаємодії емоційних та соціальних компетентностей особи, навичок та фасилітаторів, які й визначають розумну поведінку. Психолог визначає п'ять основних маркерів емоційного та соціального інтелекту (міжособистісне, прийняття рішень, самовираження, самоучасть, управління стресом) та п'ятнадцять їх представницьких складових. Серед них вчений визначає такі.

**Самоповага** – здатність розуміти і оцінювати себе, бачити свої можливості і обмеження, сильні і слабкі сторони, приймати себе разом зі своїми сильними і слабкими сторонами.

**Емоційна усвідомленість** – здатність розпізнавати у себе наявність емоції в конкретний момент, розрізняти свої емоції та розуміти причини їх виникнення.

**Асертивність (самовираження)** – здатність зрозуміло і конструктивно висловлювати свої почуття і думки, мобілізувати емоційну енергію, проявляти, при необхідності, твердість переконань.

**Незалежність** – здатність покладатися на себе і емоційно не залежати від інших.

**Емпатія** – вміння розпізнавати, усвідомлювати і розуміти почуття інших людей.

**Соціальна відповідальність** – здатність ідентифікувати себе як учасника соціальної групи, конструктивно співпрацювати з іншими, проявляти турботу брати на себе відповідальність за дії інших людей.

**Міжособистісні відносини** – здатність конструктивного спілкування через вербальні та невербальні комунікації, встановлювати і підтримувати взаємовигідні стосунки, засновані на почутті емоційної близькості, відчувати себе вільно і комфортно в соціальних контактах.

**Стресостійкість** – здатність ефективно управляти своїми емоціями, швидко знаходити вихід із складної ситуації.

**Контролювання імпульсів** – здатність стримувати емоції, утримуватися від спокуси.

**Оцінка дійсності** – здатність порівнювати думки і почуття з об'єктивною зовнішньою реальністю.

**Гнучкість** – здатність швидко коригувати почуття, думки, уявлення і поведінку відповідно мінливим обставинам.

**Рішення проблем** – здатність встановлювати і формулювати проблему, знаходити потенційно ефективні шляхи її вирішення.

**Самоактуалізація** – здатність встановлювати цілі і прагнути до їх досягнення, реалізовувати свій потенціал.

**Оптимізм** – здатність зберігати надію і позитивне ставлення навіть в складних життєвих обставинах.

**Щастя (благополуччя)** – здатність відчувати задоволеність собою, іншими та життям в цілому.

На нашу думку, впровадження моделі Р. Бар-Она в програму концепції «Спорт заради розвитку» є доцільною, оскільки сприятиме підвищенню успішності у навчанні, має високу дидактичну та організаційну ефективність, сприятиме формуванню лідерських навичок, покращенню психологічного й фізичного здоров'я та добробуту учнівської молоді.

Особливо слухними є впровадження схарактеризованих вище концепцій та моделей в контексті розвитку навичок лідерства. Емоційний та соціальний інтелект ми схильні розуміти як своєрідний вид лідерства, важливими аспектами якого є уважність та самоусвідомлення, вміння взаємодіяти з іншими, довіряти та відверто висловлювати і відстоювати власну професійну й життєву позицію.

Однією із складових концепції «Спорт заради розвитку» є ідеї сталого розвитку (з англ. *sustainable development*) – загальна концепція щодо необхідності встановлення балансу між задоволенням сучасних потреб людства і захистом інтересів майбутніх поколінь, включаючи їх потребу в безпечному і здоровому довкіллі. Як сформулювала визначення сталого розвитку у своїй доповіді Комісія Брундтланд, це «розвиток, який задовольняє потреби нинішнього покоління без шкоди для можливості майбутніх поколінь задовольняти свої власні потреби».

Заслуговують на увагу також ідеї концепції «М'яких навичок» («*soft skills*»). У багатьох контекстах її прирівнюють до таких термінів як «*employability skills*» (навички для працевлаштування), «*people skills*» (навички спілкування з людьми), «*non-professional skills*» (непрофесійні навички), «*key skills*» (основні навички), «*skills for social progress*» (навички для соціального розвитку), «*life skills*» (життєві навички). Поняття «м'які» навички прийнято розглядати в доповненні до технічних, «жорстких» навичок (*hard, technical skills*), тобто професійних навичок, що забезпечують виконання фахових завдань [2, 13].

Країни Європейського Союзу прийняли низку документів, які дають змогу ввести уніфіковану класифікацію «soft skills» для Єдиного європейського економічного простору. Європейські ініціативи з розвитку навичок включали «Rethinking Education» – консультування щодо інвестування в розвиток навичок для отримання оптимальних соціально-економічних результатів. У 2018 році було прийнято 11 директив, які передбачають впровадження нових методів навчання і викладання для студентів університетів ЄС «soft skills», особливо пов'язаних з цифровою і технологічною діяльністю. Для функціонування нової політики у 2017 р. було офіційно прийнято класифікацію і пояснення до неї, що отримала назву «Європейські навички, компетенції, кваліфікації і види занять», яка включає навички, затребувані ринком праці (ESCO Handbook, 2017). Це навички, пов'язані з комунікацією, креативністю й управлінням, які визначають ефективність мислення. На відміну від «жорстких» навичок, які можна формувати і розвивати, «м'які» навички складніше освоювати та змінювати [17]. Схожі тенденції в освітній і кадровій політиці мають місце в Північній Америці, Австралії, Китаї, Малайзії.

З одного боку, у визначенні «soft skills» дослідники акцентують здатність людини до міжособистісних взаємодій та її особистісні характеристики. Наприклад, «soft skills» – це соціологічний термін, що відноситься до коефіцієнта емоційного інтелекту людини; комплекс рис особистості, соціальні навички, комунікативні здібності, особисті звички, дружелюбність і оптимізм; з іншого – акцентується їх роль у розбудові професійної кар'єри. «М'які» навички – це своєрідні риси характеру, що поліпшують здатність людини взаємодіяти з іншими людьми, працездатність і перспективи кар'єрного зростання [13, 15]. «М'які» навички – це й особисті якості, особливості, таланти, рівень захоплення професійною діяльністю, які відрізняють певну особистість від інших людей зі схожими вміннями і компетентністю [14, 16].

З іншого боку, «Soft Skills» – це збірний термін, який посилається на безліч варіантів поведінки, що допомагають людям в роботі, зокрема командній, а також успішно соціалізуватися; дозволяють бути успішним незалежно від

специфіки та напряду професійної діяльності. У психології їх відносять до соціальних навичок: уміння переконувати, знаходити підхід до людей, лідирувати, міжособистісне спілкування, ведення переговорних процесів, робота в команді, особистісний розвиток, управління часом, ерудованість, креативність тощо [10, 16].

Людина із сильними **навичками міжособистісного спілкування** вміє чітко сформулювати свої потреби, а також очікування щодо команди і оточення; так веде переговори, що у кожного учасника залишається відчуття того, що він був почутий і зрозумілий, і все це було зроблено в поважній та професійній манері, навіть якщо учасники не отримують того, про що заявили. У такій ситуації людина з сильними міжособистісними навичками розуміє, коли і в якій момент доцільно брати на себе лідерську роль, а коли варто зупинитися; розуміє, коли говорити, коли слухати, а коли запропонувати компроміс або консенсус. Важливою рисою «Soft Skills» є **ситуаційна обізнаність**, тобто уміння відстежувати як розвивається ситуація навколо, уміння розглядати різні способи реагування на неї такими діями, які дадуть найкращий результат для всіх залучених в цю ситуацію. **Адаптивність (гнучкість)** мислення має проявлятися в тому, що ви здатні однаково добре діяти в різних ситуаціях, перемикатися з однієї проблеми на іншу, не розчаровуючись і не переставати успішно виконувати намічені завдання. **Здатність бути дипломатичним і тактовним** означає, що ви вмієте зберігати професійний такт, адекватну манеру поведінки, навіть якщо розчаровані, засмучені або ображені (професіоналізм).

«М'які» навички – це навички, які певним чином стосуються розв'язання проблем та взаємодії між людьми. Це означає, що найкращий спосіб їх розвивати чи вдосконалювати у складі групи (тренінгові групи, навчальні групи, коучингові програми) з відповідними програмами. Стати учасниками такого навчання є безпечнішим, ніж ситуації у реальній професійній діяльності (наприклад провал в переговорах, недотримання термінів виконання, конфлікт з колегами тощо), що дозволить впевненіше застосовувати апробовані вміння у реальних ситуаціях.

Вважаємо, що найближчим часом у суспільстві будуть затребувані навички, які називають «гнучкими», тобто здатність до лідерського та соціального впливу, здатність оперативно знаходити рішення у розв'язанні складних задач, емоційний інтелект.

Відтак, щоб підготуватися до майбутніх викликів суспільства, учнівській молоді доведеться розвиватися одночасно у кількох академічних напрямках та постійно поновлювати свої знання, розвивати «гнучкі» мета-навички (уміння працювати у команді, лідерство, критичне мислення, креативність, емпатію, вміння комунікувати тощо). Вони фундаментально закладаються у дитинстві та юному віці. Ось чому так важливо враховувати їх розвиток, обираючи майбутню професію та будуючи освітню траєкторію для своєї дитини.

Такими актуальними «гнучкими» мета-навичками є такі.

**Здатність навчатися впродовж життя.** Зрозуміло, що неможливо раз і назавжди чомусь навчитися. Освіта та розвиток – це безперервний процес. Молодь краще засвоює соціальний досвід, якщо спостерігає приклади самонавчання і саморозвитку дорослих, які її оточують, – у школі, у сім'ї. Тому, заклад освіти має навчати не тільки дітей, а й сприяти постійному професійному зростанню вчителів. Педагоги мають демонструвати дітям потребу й бажання навчатися новому, сприяти розумінню того, що не можливо бути носієм усіх знань світу.

**Здатність робити неупереджені висновки на основі аналізу** – це засади критичного мислення. Для цього важливо вміти чути й сприймати протилежну думку, вміти абстрагуватися від попереднього досвіду (ставити під сумнів вхідну інформацію й власні переконання, запропоновану догму тощо). Основи критичного мислення закладаються в дитинстві, коли малеча у пошуках відповідей ставить багато запитань. Тож навчайте дитину чітко формулювати власну думку, аргументувати та відстоювати її. «Сімейний клуб з дебатів» може стати чудовою платформою для розвитку критичного мислення дитини і батьків.

**Здатність продукувати нові ідеї для вирішення конкретних проблем** – це засади креативного мислення. Найкращий спосіб допомогти дитині у цьому –

реалізувати ідею або задум на практиці за вашого супроводу як дорослого. Так тренується навичка пошуку вирішення проблем, прийняття рішень й відповідальності за результат. Паралельно треба розвивати творчість і мислення «поза шаблонами», і чим краще вони «прокачані», тим оригінальніший результат креативного процесу дитина отримає. Тому дитині потрібен творчий простір та умови для експериментів й пізнання себе. Це можуть бути різноманітні студії, спортивні гуртки тощо, тобто місця, де передбачено різні формати вільного спілкування. Дитина має право на помилку, на свободу вибору і можливість зробити щось по-іншому, в інший спосіб і на свій розсуд, спробувати себе у чомусь новому.

**Оперативно знаходити вихід із нестандартної ситуації та передбачити оптимальний варіант її розв'язання** – це засади адаптивності, яка не формується в умовах навчання «за інструкцією». На нашу думку, адаптивність – це про відкритість до нового, про здатність бачити складну ситуацію не як проблему, а як можливість розвитку. Сучасний світ та сучасний спорт – це найкращі «тренери» з адаптивності, тому що саме життя заохочує нас до постійного розвитку. Дорослі мають допомогти дитині сформувати позитивне ставлення до змін завдяки позитивному сприйняттю помилок – без осуду, емоцій та страхів.

Відтак, «м'які» навички – це сукупність продуктивних рис особистості, які характеризують відносини в соціальному середовищі (комунікативні здібності, мовні навички, особисті звички, когнітивні або емоційні співпереживання, управління часом, колективна взаємодія, риси лідерства тощо).

Отже, нашу думку, й діяльність осередків «Спорт заради розвитку» в Україні має ґрунтуватися на цінностях, які проголошені резолюцією Генеральної Асамблеї ООН про те, що «здоровий спосіб життя, фізична та інтелектуальна активність є запорукою загального процвітання й добробуту». Як зазначається в резолюції, фізична культура і спорт є дієвими чинниками, які забезпечують якість освіти, сприяють розвитку і миру, зміцненню співробітництва, солідарності, терпимості, розумінню і соціальній інтеграції людини. Соціальні

функції спорту, такі як командний дух, чесність, дисциплінованість, повага до суперника і правил гри тощо сприймаються в усьому світі і можуть застосовуватися для зміцнення солідарності, соціальної згуртованості та мирного співіснування. Спорт об'єднує нас навколо позитивних цінностей і сприяє зміцненню культури діалогу за межами національних кордонів. Історія спорту свідчить про те, що він здатен руйнувати стереотипи, ініціювати і посилювати рух за права і гідність кожної людини, привертаючи до них увагу всього світу.

## **2.2. Реалізація ідей концепції «Спорт заради розвитку» як чинник формування універсального інтелекту людини в XXI столітті.**

Закон України «Про освіту» визначив метою освіти всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору.

Постійні зміни суспільного життя та реформування галузей промисловості в Україні роблять досить актуальними проблеми адаптації особистості в суспільстві, яке постійно трансформується. У цьому сенсі дослідження видів інтелекту людини постають як найбільш перспективні напрями розвитку науки.

Вплив на молодь потужного інформаційного потоку, неформальні системи освіти, вплив засобів масової інформації, відеоринку, Інтернету, «кліпового» мислення та нових молодіжних субкультур, призводять до необхідності впровадження і розвитку поняття «універсальний інтелект». Актуальність цього питання випливає із того сумного факту, що людина захлинається в безкінечному потоці інформації та перестає мислити і думати самостійно:

«навіщо, якщо можна запитати Google». І ця проблема торкається не лише дітей, а й дорослих [10].

Діджиталізація освіти сьогодні є головним трендом розвитку освітніх систем майже в усіх країнах світу й охоплює всі рівні – від початкової освіти до магістрів та докторів наук.

Наша країна теж перебуває в загальному тренді: створюються електронні підручники, у класах та спортивних залах з'являються інтерактивні дошки, у школах впроваджується електронний документообіг, підключення Інтернету тощо. Проте, практично не змінюються сама сутність, процес і умови навчання. Тобто маємо ситуацію, коли традиційна школа впроваджує використання цифрових інструментів, але сутність навчання принципово не змінюється.

У зв'язку з цим, маємо зауважити низку обставин, які свідчать про занадто вузький підхід до розуміння перспектив і можливостей діджиталізації освіти. Також слід узяти до уваги істотні проблеми початкової та середньої школи, які сьогодні не вирішує традиційна система освіти як багатьох країн світу, так і України. Одним із прикладів цього є, так би мовити, стримування та усереднення інтелектуального потенціалу найбільш обдарованих дітей, бюрократична стіна, яка не дозволяє завершувати навчання значно раніше і вступати до університетів у віці 12-14 років, що вже можливе у США, Китаї та деяких інших країнах. А це прямо впливає на конкурентоспроможність молоді людини на інтелектуальних ринках праці. Деякі компанії, які працюють на ринках експоненційних технологій<sup>1</sup>, уже сьогодні до претендентів на посади висувають такі умови: досвід роботи, одна або навіть дві вищі освіти, англійська С1 та вік до 25 років!

Світ сьогодні є цифровим. Щоб мати необхідні компетенції у XXI столітті, світ все частіше використовує «змішане» навчання (з англ. *blended learning*) – це різновид гібридної методики, коли відбувається поєднання онлайн навчання, традиційного та самостійного навчання. Мається на увазі не просто

---

<sup>1</sup> Це технології, продуктивність яких подвоюється упродовж певного часу, наприклад, кожні 1-2 роки. До них відносять, наприклад, штучний інтелект, цифрову біологію, цифрове виробництво, віртуальну реальність, автономний транспорт, робототехніку, 3D-друк тощо.

використання сучасних інтерактивних технологій на додаток до традиційних, а якісно новий підхід до навчання, що трансформує, а іноді й «перевертає» клас.

Тому молоде покоління Зет та підростаюче покоління Альфа кардинально відрізняються від попередніх та потребують дедалі кардинальніших змін щодо розвитку не тільки соціального й емоційного інтелекту а й «універсального інтелекту», адже ці діти потрапили у вир стрімкого розвитку технологій і соціальних змін. Вони майже від народження мобільні й технологічні, здатні швидко навчатись і сприймати великі обсяги інформації [11].

Ще одним із факторів, який негативно впливає на формування інтелекту є так зване тунельне мислення (коли не бачиш нічого, що не освітлене промінням твого почуття, а бачиш тільки те, що бажаєш бачити). Усі наші думки, переконання, очікування і, врешті-решт, дії, базуються на нашому попередньому життєвому досвіді. А цей досвід найчастіше формується в обмежених рамках сприйняття реальності «тунельним баченням».

Тунельне мислення може визначати образ світосприйняття практично будь-якої людини. Подібна стереотипна модель світогляду формує застійний внутрішній стан, за якого людина мислить настільки вузькими категоріями, що не здатна внести жодної позитивної зміни у своє життя.

Можна все життя пропрацювати на одній і тій самій роботі, займати одну і ту саму посаду без будь-якого особистісного зростання, здійснювати одні й ті самі вчинки, керуючись тією самою мотивацією, і все через наявність тунельного способу мислення, яке заважає вийти за звичні рамки розуміння і розширити асортимент звичних дій. Така розумова зацикленість не дозволяє бачити альтернативні варіанти вирішення різних складних ситуацій.

Крім того, в свідомості людини можуть існувати так звані «сліпі зони», які означають явище, коли в силу певних причин людина не здатна мислити стратегічно і не бачить картину повністю. Поняття «фрейм» інтерпретуємо як «рамку», що визначає стереотипну поведінку та повторюваність стандартних ситуацій (з англ. *frame* – «каркас, остов», «будова, структура, система», «рамка», «окремий кадр фільму»). Фрейм – це структура, що репрезентує стереотипні

ситуації у свідомості (пам'яті) людини, які базуються на ситуативному шаблоні. Поняття «коробочка» дещо подібне до «рамки» та означає, що нові знання та інформацію ми хочемо вкласти, втиснути в цю «коробочку знань» людини, яка хоче мислити тільки в межах власного досвіду. Так би мовити найфундаментальнішим рівнем соціального життя є життя «за звичкою». Це так званий повсякденний світ – світ звичок, звичаїв, стереотипів мислення, життєвих аксіом. У ньому велика сфера недоговореного, яка не потребує пояснень і доказів, повторюваність, що не потребує роздумів [16].

Наступною проблемою, на нашу думку, є недостатність використання трансдисциплінарності – своєрідного принципу розгляду предмета дослідження позарамками наукових дисциплін як продуктів спеціалізації. Вона не обмежується міждисциплінарними відносинами, а розміщує ці відносини всередині глобальної системи, без суворих меж між дисциплінами. Це – новий простір без стабільних кордонів між дисциплінами. Така трансдисциплінарність має бути координатором всіх дисциплінарних та інтердисциплінарних систем навчання та інновацій на основі загального аксіоматичного підходу.

У нашому розумінні «трансдисциплінарність» має використовуватися як своєрідний принцип організації наукового знання, що передбачає взаємодію багатьох напрямів наукового дослідження під час вирішення комплексних проблем розвитку людини, природи і суспільства. Зауважимо, що трансдисциплінарність у такому сенсі передбачає вихід за «рамки» певних дисциплін. Залежно від того, в якій кількості і в якому поєднанні використовуються інші дисципліни, трансдисциплінарність називають мультидисциплінарністю, плюродисциплінарністю, інтердисциплінарністю.

І тут не обійтися без різноманіття поглядів та концепцій розвитку такого поняття як «інтелект». Поняття інтелекту більше, ніж будь-яке поняття в психології, виявилось об'єктом дискусій, суперечностей, критики. Певний час у психології інтелект ототожнювався з мисленням і не розглядався як окрема єдина когнітивна система. Упродовж XX – початку XXI ст. дослідники в сфері

психології, педагогіки, соціології, філософії, кібернетики та інших галузей наукового пізнання намагалися дослідити поняття «інтелект».

Серед зарубіжних дослідників інтелекту варто виділити наукові роботи Р. Амтхауера, Ф. Вернона, Ф. Гальтона, А. Біне, Ч. Спірмена, Е. Боринга, Л. Термена, Г. Спенсера, В. Штерна, Л.Л. Терстоуна, Ед. Клапаред, Ж. Піаже, Г.Ю. Айзенка, Р. Стернберга, Р.Б. Кеттела, Г. Гарднера, Дж. Гілфорда, Дж. Мейєра та інших. У психології ХХ – початку ХХІ ст. дослідження інтелекту розвивається в декількох напрямках: дослідження психофізіологічних задатків загальних розумових здібностей (С. Рубінштейн, Б. Теплов, В. Русалов, Н. Чупрікова), вивчення емоційної і мотиваційної регуляції інтелектуальної діяльності (О. Тихомиров, І. Васільєв, В. Поплужний, Л. Путляєва, Я. Поторій), дослідження структурних рівнів інтелекту (Б. Ананьєв, М. Смульсон, В. Крамаренко, В. Дружинін, Ф. Юсупов, Б. Величковський), дослідження шляхів діагностики інтелекту (В. Блейхер, Л. Бурлачук, М. Акімова, Н. Батурін, М. Курганський, І. Волощук), дослідження зв'язку інтелекту з творчістю (Д. Богоявленська, Т. Корнілова, А. Воронін, О. Губенко) [9].

Варто звернутися до теорії множинного інтелекту американського психолога Говарда Гарднера (вперше була опублікована понад два десятиріччя тому в книзі «Рамки розуму: теорія множинного інтелекту»), яка розкриває один з можливих способів індивідуалізації освітнього процесу. Відповідно до теорії множинного інтелекту, людина має не єдиний, так званий «загальний інтелект», а низку інтелектуальних здібностей, які складають вербальний, логіко-математичний, візуальний, кінестатичний, міжособистісний, внутрішньоособистісний, музичний, натуралістичний та екзистенціальний види інтелекту. Кожний із цих типів інтелекту має свою структуру, функції, мову і тому є особливим потенціалом для розвитку. Дослідження Г. Гарднера довели, що існують множинні форми прояву інтелекту, які неможливо оцінити та виміряти тільки за допомогою тестів «IQ».

Деякі дослідники виділяють соціальний інтелект, який визначається як здібність розуміти людей і управляти ними. Як підструктуру соціального

інтелекту виділяють ще і емоційний інтелект, який включає здібності до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, а також до управління емоційною сферою, що зумовлює більш високу адаптацію і ефективність у спілкуванні.

Інтелект – явище динамічне, здатне до розвитку і вдосконалення. Саме тому інтелект доцільно визначати, передусім, як змінну схильність, що забезпечує можливість логічного судження, абстрактного мислення, розв'язування задач, швидкого опанування нових знань тощо.

Саме обґрунтування наукових та методологічних засад концепції «Спорт заради розвитку», яка включає розвиток емоційного та соціального інтелекту особистості, впровадження ідей сталого розвитку, використання м'яких навичок, формування нових цінностей, пов'язаних із життям людини, призводить до розуміння так би мовити «універсального інтелекту» [1, 2, 3, 4, 6, 7, 8]. Отже, *«універсальний інтелект» – це глобальна здатність найбільш досконалої форми адаптації людини до динамічного середовища, що представляє єдність процесів соціального та поведінкового пристосування упродовж життя.*

Такий термін вже використовується в дещо іншому розумінні у метафізичній філософії для позначення організації і порядку всесвіту, а також в теоріях «штучного» або «машинного» інтелекту.

У філософському тлумаченні визначення цьому поняттю дають починаючи з 450 років до н. е. (Анаксагор, Steven Dutch, James A. Putnam, R.W. Stephenson [12]. Дослідженню проблем розвитку штучного інтелекту присвячені роботи багатьох іноземних (Н. Бостром, Д. Говард, А. Тюрінг, Р. Курцвейл, К. Шваб) та українських учених (В. Глушков, М. Амосов, О. Івахненко, Л. Калужнін, О. Кухтенко, В. Скурихін, А. Шевченко, О. Баранов) [13].

Термін «універсальний інтелект», у нашому розумінні, має розглядатися в контексті розвитку особистості, завдяки реалізації ідей концепції «Спорт заради розвитку». Адже, сутність інтелекту полягає в можливості здійснювати гнучке і одночасно стійке пристосування до фізичної та соціальної дійсності, а його основне призначення полягає в організації взаємодії людини з навколишнім

середовищем. Рух вперед, як правило, передбачає певне ускладнення життя. Тобто, розширюється психологічний простір, світогляд, зростає число «ступенів свободи» особистості, різноманітність альтернативних способів зробити щось, ускладнюються потреби людини. Сучасна людина вже здатна генерувати нові, оригінальні ідеї, знаходити нетрадиційні способи розв’язування проблемних задач. Вона хоче жити у світі гармонії і спільного розвитку, високих психологічних і соціальних технологій, представляє собою відкрите середовище для самореалізації і самовираження, вибудовує власний інтелектуальний і ментальний світ.

Феномен універсального інтелекту полягає у взаємодії різних складників поєднання різноманітних видів інтелекту та навичок пристосування, які й визначають універсальну поведінку та стиль життя.

Визначають життєві навички, які, на нашу думку, доцільно формувати завдяки впровадженню ідей концепції «Спорт заради розвитку», що впливатиме й на розвиток універсального інтелекту як життєво важливої компетентності людини XXI століття (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Навички, які формуються завдяки впровадженню ідей концепції «Спорт заради розвитку» та розвивають універсальний інтелект.

*Соціальна відповідальність* – це свідоме ставлення особи до вимог суспільної необхідності, обов’язків, соціальних завдань, норм і цінностей. Відповідальність означає усвідомлення сутності та значення діяльності, її наслідків для суспільства і соціального розвитку, вчинків особи з погляду інтересів суспільства або певної соціальної групи.

*Керування часом* (тайм-менеджмент) – це сукупність методик оптимальної організації часу для виконання поточних задач, проєктів та календарних подій. Типовими підходами в керуванні часом є постановка пріоритетів, розподілення складних завдань і проєктів на окремі дії та делегування іншим людям. До керування часом належать також методи впливу на мотивацію та контролю результатів.

*Мотивація* – передбачає досягнення досконалості (прагнення поліпшити себе або відповідати певним стандартам); ініціативу (готовність діяти за обставинами); оптимізм (прагнення реалізувати поставлену ціль попри перешкоди та невдачі). Мотивація – це сукупність мотивів, доказів для обґрунтування, спонука до діяльності.

*Емоційний стан* – це психічне ставлення до дійсності та відображення у формі переживання життєвого смислу явищ і ситуацій особистого й навколишнього життя.

*Критичне мислення* – це наукове мислення, сутність якого полягає в ухваленні ретельно обміркованих та незалежних рішень. Головним чином йому притаманні такі властивості, як усвідомленість та самовдосконалення. Навички критичного мислення дають змогу не «потонути» в інформаційній лавині, допомагають приймати зважені рішення та відстоювати їх.

*Взаємодопомога* – це надання взаємної допомоги одне одному двома або кількома особами на взаємовигідній основі. При цьому обидві сторони знають і розуміють та впевнені, що їхня допомога не залишиться неоціненою і при потребі їм допоможуть так само у такій самій ситуації.

*Позитивне світосприйняття* – сприйняття світу переважно через позитивну установку, у світлих і яскравих тонах, звичка помічати у всьому хороше. Це

переконання про доброзичливість оточуючих людей і світу в цілому, про справедливе облаштування світу і життя, про місце удачі в житті, про можливості контролювати життєві події (авторської позиції) та позитивний образ Я.

*Довіра* – соціологічна та психологічна категорія для позначення відкритих, позитивних взаємовідносин між людьми, що відображають впевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони, з котрою довіряючий знаходиться в тих чи інших відносинах, що базується на його досвіді.

*Стресостійкість* – це здатність ефективно управляти своїми емоціями, швидко знаходити вихід із складної життєвої ситуації.

*Креативність* – це творчість, здатність до створення нового, оригінального.

*Емпатія* – це усвідомлене співпереживання емоційного стану людини та вміння розпізнавати, усвідомлювати і розуміти почуття інших людей.

*Міжособистісні відносини* – здатність конструктивного спілкування через вербальні та невербальні комунікації, встановлювати і підтримувати взаємовигідні стосунки, засновані на почутті емоційної близькості, відчувати себе вільно і комфортно в соціальних контактах.

*Згуртованість* – це утворення, розвиток і формування зв'язків у соціальній групі, які забезпечують перетворення зовні заданої структури на психологічну спільність людей, психологічний організм, який живе за своїми нормами і законами відповідно до своїх цілей і цінностей.

*Толерантність* – це «допустиме відхилення» та повага до права іншого бути таким, яким він є. Терпимість до іншого способу життя, поведінки, звичаїв, почуттів, ідей, вірувань тощо.

*Ресурсування* – це психічний особистісний потенціал, уміння і навички людини, які допомагають підтримувати баланс сил свого організму та сфер свого життя.

*Партнерство* – спільна діяльність, коли двоє або більше людей чи організацій працюють разом задля досягнення спільних цілей на добровільних договірних засадах, заснованому на рівній співпраці для досягнення консенсусу.

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що саме в процесі взаємодії схарактеризований ціннісних орієнтацій і формується індивідуальна здібність (можливість і готовність) до універсальної адаптації людини.

Реалізація ідей концепції «Спорт заради розвитку» потребує певних заходів. Так, згідно з планом роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти у співпраці з Українською федерацією «Спорт заради розвитку» було проведено навчально-розвивальні воркшопи «Впровадження концепції «Спорт заради розвитку та миру» для педагогів Донецької області.

Головною метою воркшопів є ознайомлення з концепцією «Спорт заради розвитку» та навчання педагогів інтерактивним вправам, модифікованим рухливим іграм, ігровій діяльності з використанням сучасного нестандартного обладнання, спрямованих на розвиток життєво важливих навичок.

Досягнення поставленої мети забезпечувалося вирішенням таких завдань:

- впровадження нової моделі шкільного спорту та організація занять з фізичної культури на засадах партнерства заради посилення соціальної згуртованості;
- підвищення якості фізичного виховання, оновлення змісту та форм організації на основі використання модифікованого обладнання;
- пошук ефективних форм і методів організації процесу фізичного виховання, активності й свідомості учнів та педагогів;
- використання адаптованих вправ та ігрової діяльності для розвитку партнерства у шкільному спорті та фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін, протидії булінгу в шкільному середовищі;
- навчити педагогів модифікувати та адаптувати вправи та ігри до формування життєвих навичок концепції «Спорт заради розвитку».

Проведене анкетування свідчать що більшість педагогів проводять ігри, вправи та естафети згідно з типовими програмами і тільки 16% – частково вправи на розвиток життєвих навичок концепції «Спорт заради розвитку», а ознайомих з ідеями концепції «Спорт заради розвитку» складає біля 20 %.

Впровадження ідей концепції «Спорт заради розвитку» в організацію фізичного виховання закладів загальної середньої освіти дало змогу констатувати підвищення інтересу учнів і педагогів у контексті розвитку взаємодопомоги, емоційного стану, мотивації, партнеродомінантності, довіри засобами фізичної культури і спорту (рис. 2.3).

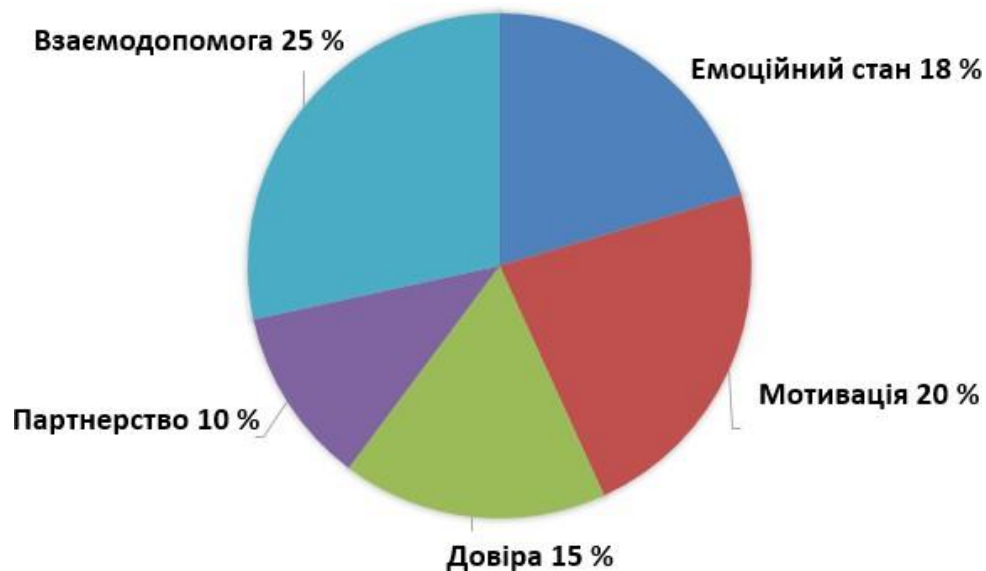


Рис. 2.3. Динаміка формування життєво важливих навичок учнів закладів загальної середньої освіти Донецької області під впливом ідей концепції «Спорт заради розвитку».

Таким чином, розглянувши основні підходи до визначення інтелекту і окреслення його структури, відзначимо різноманіття теорій, концепцій, поглядів, пов'язаних зі складністю об'єкта вивчення. Зауважимо, що більшість дослідників робили акцент на особливостях структурних компонентів інтелекту і залежно від них успішності навчання, застосування знань і досвіду на практиці, вирішення різного типу проблем. На нашу думку, інтелект є одним із факторів успішності навчання, а успішність навчання – одне з багатьох проявів інтелекту. Отже, навчання є важливим фактором розвитку інтелекту та його структурних складових, якщо воно розвиває механізми інтелектуальної діяльності. Вважаємо, що однією з головних умов ефективної педагогічної діяльності є розуміння доцільності використання знань про природу інтелекту, особливостей його структури та закономірностей інтелектуального розвитку суб'єктів навчально-

виховного процесу. Саме від цього, на нашу думку, залежить подальша соціальна програма розвитку індивіда, яка дає змогу простежити реальний рівень присвоєння молодого людиною суспільної людської сутності.

### **2.3. Реалізація ідей концепції «Спорт заради розвитку» як чинника оновлення змісту фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи закладів загальної середньої освіти.**

15-17 березня 2018 року в освітній галузі України відбулася знакова подія – одночасно відкрилися Дев'ята міжнародна виставка «Сучасні заклади освіти» та Сьома міжнародна виставка освіти за кордоном «World Edu» у Київському Палаці дітей та юнацтва. У ній взяли участь заклади вищої, фахової передвищої та післядипломної освіти, наукові установи; закордонні заклади освіти та міжнародні освітні агенції; заклади загальної середньої освіти, дошкільної та позашкільної освіти, обласні та міські органи управління освітою; заклади професійної (професійно-технічної) освіти, навчально-методичні (науково-методичні) центри (кабінети); виробники та постачальники засобів навчання, проєктів, програм і рішень для освітянської галузі – асоціації, видавництва, освітні портали

Виставку супроводжувала змістовна тематична програма, яка включала 74 конференції, презентації, семінари, «круглі столи», майстер-класи, воркшопи, відкриті уроки, панельні дискусії за участю представників секретаріату Комітету Верховної Ради України з питань науки і освіти, керівників, провідних фахівців і науковців Міністерства освіти і науки України, Національної академії педагогічних наук України, Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», практичних працівників галузі освіти та представників закордонних навчальних закладів, міжнародних представництв, виробників і постачальників засобів навчання.

У рамках виставки відбувся Всеукраїнський семінар «Презентація проєкту ЮНІСЕФ „Спорт заради розвитку“», на якому було висвітлено питання

загальної структури проєкту, теоретичні засади та практичні основи щодо його впровадження в заклади загальної середньої освіти України.

Під час роботи семінару були обговорені питання конструктивної взаємодії всіх суб'єктів освітнього процесу в умовах реалізації проєкту, специфіки використання інноваційних форм і методів розвитку партнерських відносин між суб'єктами освітнього процесу, подолання перешкод у встановленні партнерських відносин, роль організаційних психологів щодо розвитку позитивної організаційної культури закладу освіти, особливості створення інноваційного освітнього середовища, кращих практик розвитку конструктивної взаємодії суб'єктів освітнього процесу.

Темою доповіді консультанта ЮНІСЕФ з програми «Спорт заради розвитку» Сергія Ющишина були «Загальні основи програми „Спорт заради розвитку“ в Україні». Головний спеціаліст департаменту загальної середньої та дошкільної освіти Міністерства освіти і науки України Богдан Кудренко виступив з доповіддю «Місце та роль фізичної культури в системі загальної середньої освіти». Завідувач сектору наукового та навчально-методичного забезпечення змісту суспільної, громадянської та технологічної освіти ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Вікторія Деревянко представила презентацію навчальних програм і навчально-методичних посібників з теми «Спорт заради розвитку». Про теоретичні засади програми «Спорт заради розвитку» повідала Оксана Погонцева, кандидат педагогічних наук, доцент загальноунавчальної кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. До участі в семінарі було запрошено ведучого рубрики «Нові технології на уроці фізкультури» журналу «Фізичне виховання в рідній школі» Олексія Качана, національного тренера з питань розвитку партнерства в спорті заради соціальних змін, методиста Донецького облІППО з доповіддю «Практичні основи програми «Спорт заради розвитку».

Плідна дискусія з питань, порушених у доповідях учасників семінару, їхні думки та пропозиції сприятимуть подальшому впровадженню проєкту «Спорт заради розвитку» (рис. 2.4).



Рис. 2.4. Учасники Всеукраїнського семінару. «Презентація проєкту ЮНІСЕФ „Спорт заради розвитку“».

Презентовані матеріали були спрямовані на актуальні питання та новітні сучасні тенденції і тренди щодо розвитку фізичного виховання в Україні в контексті розуміння впливу засобів фізичної культури і спорту на розвиток взаємодії з учнями, налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва, формування вміння позитивно реагувати на проблеми та вирішувати їх засобами фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи. Вважаємо, що викладені авторами аргументи є приємним оновленням й удосконаленням змісту занять з фізичної культури на засадах партнерства для досягнення соціальних та поведінкових змін українського учнівства й молоді.

Важливим чинником у розв'язанні даної проблеми є реалізація проєкту «Кубок Довіри», який передбачав залучення офіцерів Національної поліції до роботи з дітьми за концепцією «Спорт заради розвитку» для превенції (системи заходів, спрямованих на попередження злочинів). Реалізація цього соціального проєкту стала можливою завдяки плідній співпраці Благодійного Фонду

«Розвиток футболу України» з ЮНІСЕФ та в партнерстві з Національною поліцією України і Федерацією футболу України (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Логотип соціального проєкту «Кубок довіри».

Метою проєкту є формування довірливих відносин між дітьми та представниками правоохоронних органів за допомогою засобів фізичної культури і спорту, сприяння соціальній згуртованості дітей, забезпечення змістовного й активного дозвілля, що сприятиме превенції асоціальних вчинків.

Проєкт побудований на основі реалізації ідей концепції «Спорт заради розвитку», глобальної ініціативи ЮНІСЕФ, що впроваджується в багатьох країнах світу та ставить за мету не перемогу, а участь, розвиток уміння взаємодіяти разом, як одна команда, побудову довірчих відносин та взаємоповаги, виховання цінностей і ставлень, потрібних дітям, щоб реалізувати свій потенціал.

До проєкту було залучено 156 полісменів (інспекторів ювенальної превенції), патрульну поліцію, дільничних та курсантів, які успішно пройшли спеціалізовані тренінги з Львівської, Харківської, Донецької, Київської областей та м. Києва. Ними передбачено у цих областях та в Києві створити дитячі футбольні команди із залученням до тренувань дітей віком 13-14 років, які опинилися у складних життєвих обставинах і які професійно не займаються

футболом. Команди мають бути змішані з обов'язковою участю в кожній грі не менше двох дівчат (рис. 2.6).



Рис. 2.6. Учасники тренінгу соціального проєкту «Кубок Довіри» в місті Краматорську.

Діти отримали змогу тренуватися разом зі своїми наставниками-полісменами, беручи участь у регіональних і обласних змаганнях та в місті Києві, а як нагороду кожен учасник змагань отримає футбольний м'яч.

Головним сертифікованим тренером за концепцією «Спорт заради розвитку» цього проєкту був Олексій Качан; національним тренером з питань розвитку партнерства у спорті заради соціальних змін за програмою «Спорт заради розвитку» в рамках проєкту «Посилення соціальної згуртованості та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у Східній Україні», запровадженого представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) – тренер-фасилітатор Марина Лисенко; експертом-консультантом – національний тренер з програми «Спорт заради розвитку» Сергій Юцишин.

За результатами впровадження цього проєкту:

- представники правоохоронних органів, які пройшли навчання за програмою «Спорт заради розвитку», зможуть використовувати набутий досвід у подальшій роботі;
- очікується, що інформація про ідеї концепції «Спорт заради розвитку» буде поширюватися серед представників правоохоронних органів;

- планується охопити якомога більшу кількість дітей, які зможуть протягом тривалого часу в неформальній атмосфері спілкуватися з представником правоохоронних органів, що сприятиме зростанню довіри;
- очікується зменшення рівня злочинності в дитячому та молодіжному середовищі;
- має поступово накопичуватися позитивний досвід для використання засобів фізичної культури і спорту як інструменту досягнення цілей та розвитку суспільства;
- очікується підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом та ведення здорового способу життя.

Як відзначають організатори, проєкт, розроблений на основі концепції «Спорт заради розвитку», ставить за мету не перемогу, а участь; розвиток уміння взаємодіяти разом, однією командою; формування довірчих відносин та взаємоповаги, виховання цінностей та устремлінь, спрямованих на реалізацію особистого потенціалу. «Спорт заради розвитку» є динамічним інструментом для реалізації різних стратегій з метою сприяння забезпеченню гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок і дівчат, комунікації для розвитку і надання допомоги дітям у надзвичайних гуманітарних ситуаціях.

Впровадження ідей концепції «Спорт заради розвитку» орієнтувати дітей не тільки на стійку мотивацію щодо збереження власного здоров'я, фізичного гарту, гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей, а й на взаємодію в налагодженні довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва у своєму середовищі.

З 2019 року в журналі «Фізичне виховання в рідній школі» започатковано нову рубрику «Спорт заради розвитку», в рамках якої висвітлюватимуться питання взаємодії з учнями для налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва, формування вміння позитивно реагувати на проблеми й вирішувати їх засобами фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи. Крім цього, надаватимуться відомості щодо теоретико-методологічних основ концепції та вправи, спрямовані на

досягнення соціальних та поведінкових змін, ефективної комунікації з елементами ненасильницького спілкування. Зокрема вправи на знайомство, увагу, комунікацію, мотивацію, командування; зняття тактильних бар'єрів, регуляцію психічного та емоційного стану, взаємодопомогу, співпрацю, зняття агресії, налагодження довірливих взаємовідносин, релаксацію тощо.

З метою подальшої популяризації цінностей фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості 15 травня 2019 року в місті Краматорську Донецької області було засновано Українську федерацію «Спорт заради розвитку» (код ЄДРПОУ 43000192) (рис. 2.7).



Рис. 2.7. Засновники Української Федерації «Спорт заради розвитку».

Метою створення Федерації є задоволення, реалізація та захист суспільних (соціальних, економічних, культурних, освітніх, творчих, екологічних) інтересів суспільства, сприяння у здійсненні та захисті прав і свобод, співробітництво і партнерство, в тому числі міжнародне, у сфері розвитку та популяризації концепції «Спорт заради розвитку» для досягнення пріоритетних цілей сталого розвитку:

- 1) сприяння розвитку особистості через спорт;
- 2) сприяння здоров'ю населення через спорт;
- 3) сприяння досягненню цілей освіти через спорт;

- 4) сприяння гендерній рівності через спорт;
- 5) сприяння рівності та загальній інклюзивності через спорт;
- 6) сприяння миру та стабільності через спорт.

Основними напрямами діяльності Федерації є:

- використання концепції «Спорт заради розвитку» для підвищення ролі фізичної культури і спорту, покращення здоров'я громадян, формування здорового способу життя громадян, задоволення та захист спільних інтересів членів Федерації.

- співробітництво з органами державної влади та місцевого самоврядування, підприємствами, установами, організаціями різних форм власності, встановлення партнерських відносин з іншими громадськими організаціями, рухами, фондами, зареєстрованими в Україні чи за її межами, громадянами України, іноземцями та особами без громадянства, професійними спілками, їх об'єднаннями та забезпечення представництва та захисту законних прав та інтересів своїх членів у відносинах із ними;

- розвиток і здійснення зв'язків (включаючи укладення договорів про співробітництво і обмін досвідом роботи) зі спортивними закладами України, підтримка міжнародних зв'язків, участь у здійсненні заходів, що не суперечать міжнародним зобов'язанням України та чинному законодавству, заснування або вступ до міжнародних громадських організацій;

- організація та проведення просвітницьких конференцій, тренінгів, семінарів, пов'язаних з діяльністю Федерації;

- сприяння підвищенню професіоналізму членів Федерації, в тому числі формування середовища професійного спілкування;

- проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи серед дітей, підлітків та молоді, залучення їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Основна ідея концепції «Спорт заради розвитку» – це концентрація уваги на проблемі та формування нової цінності в результаті її вирішення. На рисунку

2.8 наведено приклади реалізації концепції «Спорт заради розвитку», коли спорт є інструментом формування нової цінності.



Рис. 2.8. Приклади реалізації концепції «Спорт заради розвитку», коли спорт є інструментом формування нової цінності.

Приклад акцентування уваги на проблемі – патріотична акція від футбольних клубів вищої ліги «Мій тато – Герой». Клуби Прем'єр-ліги висловлюють підтримку військовим і їхнім сім'ям та виходять у спеціальних футболках Всеукраїнського об'єднання учасників АТО (ООС) «Українці – разом!» і Федерації футболу з нагрудним написом «Мій тато – Герой».

Крім того, Ігри Нескорених в Україні підтримують українських військовослужбовців та ветеранів на шляху до фізичного відновлення, психологічної реабілітації та соціальної інтеграції, формуючи позитивний світогляд і мотивуючи до занять спортом та особистого зростання. Вони мають на меті сприяти розвитку та популяризації спорту як дієвого засобу реабілітації серед поранених бійців, а також спонукати суспільство й державу створювати для цього необхідні умови.

У Вільному університеті Берліна використовують спорт для вирішення проблем з економічного використання ресурсів. Там відвідувачі мають можливість поєднати приємне з корисним – знайти нові знання і покращити своє здоров'я. Співробітники берлінської бібліотеки застосували інженерний підхід і переробили один зі столів для читання під установку велотренажера, на якому

можна не тільки «крутити педалі» для здоров'я, а й «виробляти» енергію, яка дає можливість зарядити ноутбук або смартфон.

Стратегічними напрямками розвитку діяльності Федерації є розробка варіативного модулю «Спорт заради розвитку» для вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти; представлення проєктів до міжнародних та всеукраїнських партнерів; розробка онлайн-курсу «Спорт заради розвитку – нова стратегія розвитку фізичного виховання в Україні»; створення електронного банку даних щодо засобів та обладнання й інвентарю для реалізації ідей концепції засобами фізичної культури і спорту; проведення ознайомчих семінарів, практикумів, тренінгів, благодійних фестивалів, марафонів та інших заходів у всіх областях України.

З метою реалізації своїх завдань Українська Федерація «Спорт заради розвитку» спільно з Донецьким обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти у травні 2019 року провела обласний Фестиваль «Назустріч успіху» в містах Добропілля, Волноваха та Покровськ (рис. 2.9-2.11).

Учасниками фестивалю стали представники 12 міст, 15 районів та 5 об'єднаних територіальних громад. Триденний Фестиваль охопив майже всю Донецьку область, в якому брали участь понад 270 педагогів (представники методичних служб, керівники методичних об'єднань, учителі фізичної культури, учителі початкових класів, які проводять уроки фізичної культури, заступники директорів з навчально-виховної роботи та директори закладів освіти).

Метою Фестивалю було ознайомлення учасників із сучасними формами й методами навчання, новими видами спорту та варіативними модулями під супроводом наочних практичних демонстрацій. Досягнення поставленої мети забезпечувалося вирішенням таких завдань:

- ознайомлення з ефективними формами та методами роботи з учнями в процесі фізичного виховання;
- представлення шляхів удосконалення ефективності сучасного уроку фізичної культури»;
- презентація ідей концепції «Спорт заради розвитку»;

- висвітлення досвіду співпраці з різними організаціями та установами;
- демонстрування найкращого досвіду впровадження в практику роботи вчителів адаптованих технологій, вправ та ігрової діяльності в умовах Нової української школи;
- практичне засвоєння педагогічних елементів і технік з варіативних модулів.



Рис. 2.9. Учасники Фестивалю «Назустріч успіху» в Добропіллі.



Рис. 2.10. Презентація ідей концепції «Спорт заради розвитку» в Покровську.



Рис. 2.11. Педагогічна технологія «Летючі комети» у Волновасі.

У програмі Фестивалю учасникам було запропоновано такі заходи:

- презентація концепції «Спорт заради розвитку» в закладах загальної середньої освіти;
- круглий стіл «Шляхи підвищення ефективності сучасного уроку фізичної культури» (включаючи аналіз II (обласного) туру Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу»);
- представлення Всеукраїнського проєкту «JuniorZ» – «Спортивний рух Олександра Педана»;
- висвітлення досвіду співпраці з Британською радою в рамках програми «Активні громадяни».
- майстер-класи «Інтерактивні методи та технології навчання в Новій українській школі».
- воркшоп «Упровадження методів ненасильницького спілкування в освітній простір закладів освіти»;
- практичні заняття з освоєння елементів і технік нових видів спорту та варіативних модулів.

Родзинкою Фестивалю стали презентація Української федерації «Спорт заради розвитку» та її навчальна й тренінгова діяльність. Було представлено понад 100 вправ, рухливих ігор та модифікованих естафет з використанням

нестандартного та модифікованого обладнання щодо впровадження концепції «Спорт заради розвитку» в заклади загальної середньої освіти (рис. 2.12).

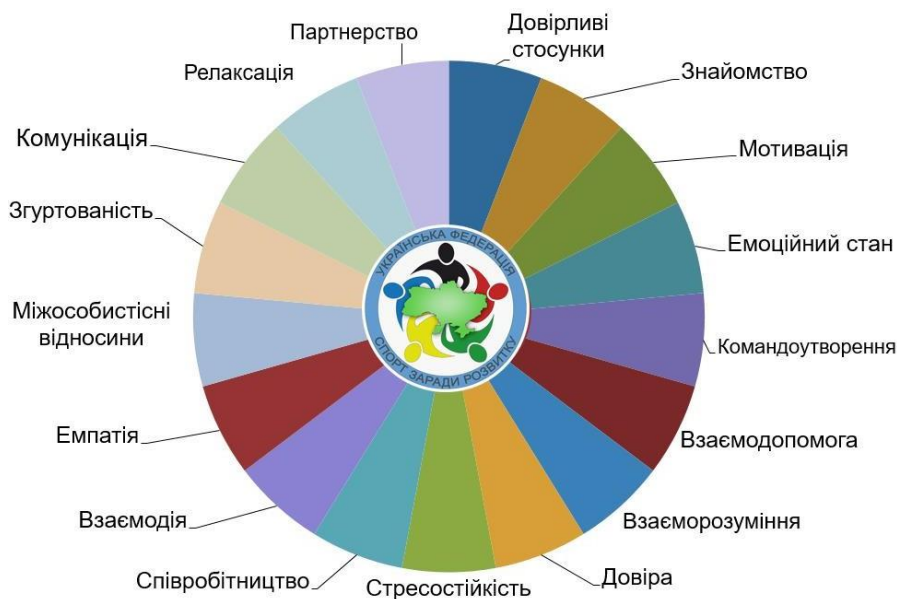


Рис. 2.12. Напрями реалізації ідей концепції «Спорт заради розвитку».



Відеосюжет фестивалю студії ТБ і преси «Рожевий слон» м. Добропілля



Відеосюжет фестивалю телекомпанією «Орбіта» м. Покровськ

На інших локаціях власні майстер-класи з нетрадиційних видів спорту та варіативних модулів продемонстрували вчителі-практики з «Петанку», «Софтболу», «Кросмінтону», «Тераробіки» з балансувальними платформами Босу, «Алтимат фризбі», «Фітболу», «Степ-аеробіки» та інші.

З метою розвитку співпраці Українська Федерація «Спорт заради розвитку» пропонує проведення різнопланових заходів у вашій області, місті, районі чи об'єднаній територіальній громаді. Звертайтеся на електронну пошту нашої організації (e-mail: [sportzaradirozvitku@gmail.com](mailto:sportzaradirozvitku@gmail.com)), сторінку в Фейсбуці (<http://www.facebook.com/sportzaradirozvitku/>) або за наведеним QR-кодом.

Під час різнопланових заходів Ви зможете докладніше дізнатися:

- про концепцію «Спорт заради розвитку»;
- про світовий досвід впровадження програми «Спорт заради розвитку» в різних країнах;
- про «Цілі сталого розвитку» як напрями розвитку країн;
- як використовувати адаптовані й спеціалізовані вправи та



Українська  
Федерація  
«Спорт заради  
розвитку» в  
Facebook

ігрову діяльність для розвитку партнерства в шкільному спорті та фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін, протидії булінгу в шкільному середовищі;

- як сформувати нову модель шкільного спорту та вибудовувати зміст занять з фізичної культури на засадах партнерства заради посилення соціальної згуртованості.

У результаті вашої участі у воркшопах та тренінгах Ви оволодієте:

- комплексом рухових «активностей», ігор та естафет з використанням нестандартного обладнання, спрямованих на попередження та протидії булінгу, налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва в освітнім просторі;
- навичками модифікації інтерактивних вправ у контексті реалізації ідей концепції «Спорт заради розвитку»;
- сучасними технологіями та нестандартними методами навчання.

Ви також отримаєте сертифікат із зазначенням академічних годин від Української Федерації «Спорт заради розвитку» та зробите перший крок до приєднання до нашої спільноти.

Для успішного впровадження концепції «Спорт заради розвитку» в Україні маємо розуміти сутність терміну «сталий розвиток», який полягає у встановленні балансу між задоволенням сучасних потреб людства і захистом інтересів майбутніх поколінь, включаючи потребу в безпечному і здоровому довкіллі.

Низка прихильників теорій сталого розвитку вважають його найперспективнішою ідеологією XXI століття і навіть третього тисячоліття, яка,

з поглибленням наукової обґрунтованості, витіснить усі наявні світоглядні ідеології, як такі, що є фрагментарними, неспроможними забезпечити збалансований розвиток цивілізації.

Отже, сталий розвиток – це керований розвиток. Основою його керованості є системний підхід та сучасні інформаційні технології, які дозволяють швидко моделювати різні варіанти напрямів розвитку, з високою точністю прогнозувати їх результати та обрати з них оптимальний.

Стратегія забезпечення процесів соціально-економічного розвитку, вирішення проблем обмеження зростання і розвитку сучасних цивілізацій лежить у зміні підходу до вирішення «викликів часу».

Переорієнтація освіти в інтересах відмови від нестійких моделей виробництва і споживання, дбайливого ставлення до навколишнього середовища, досягнення взаєморозуміння і соціальної стабільності, а також вирішення інших завдань економічного, соціального та екологічного розвитку має сприяти переходу людства на шлях сталого розвитку. У зв'язку з цим, освіта, націлена на забезпечення досягнення довгострокових цілей, що сприяє формуванню поглядів, надбанню цінностей екологічно відповідальної людини-громадянина, впливає на вибір сценарію розвитку суспільства і може бути визначена як освіта заради сталого розвитку. Дана концепція має осмислюватись як форма управління процесами (програмами) розвитку ресурсів сталого розвитку людини, груп, організацій, і всіх сфер соціальної практики.

Одним із стратегічних завдань Української Федерації «Спорт заради розвитку» є створення представництв та підрозділів по всій території країни. На цей час у її складі вже понад 60 представництв у трьох областях України, включаючи 12 міст, 8 районів та 2 ОТГ у Донецькій області (рис. 2.13).



Рис. 2.13. Територіальне розташування представництв Української федерації «Спорт заради розвитку» в Україні.

Однією з важливих соціальних місій Української федерації «Спорт заради розвитку» є проведення різноманітних заходів, спрямованих на популяризацію та розвиток концепції, пріоритетом якої є ідея сталого розвитку.

Так, спільно з Донецьким обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти та громадською організацією «Українська спілка ветеранів Афганістану» нами було проведено військово-патріотичний вишкіл «Майбутній воїн» на спортивній базі «Хвиля» селища Берестки на березі Курахівського водосховища Покровського району Донецької області. Захід об'єднав представників міст, районів та ОТГ Донецької області, в якому брали участь понад 40 учасників (учителі, які викладають навчальний предмет «Захист України» та «Фізична культура»).

Метою заходу було формування компетентностей (практичних умінь і навичок) щодо впровадження технологій національно-патріотичного виховання молоді в навчальному закладі. Для цього учасникам було запропоновано такі заходи:

- круглий стіл на тему: «Стан та перспективи викладання навчальних предметів «Захист України» та «Фізична культура» в Донецькій області».

- практичний майстер-клас за кластерами: «Характеристика загальновійськового бою, порядок дій у складі бойових груп», «Превентивна медична підготовка», «Мінно-вибухові пристрої, їх небезпека для цивільного населення» тощо;
- воркшоп за напрямами: «Основи самозахисту», «Техніка пішого туризму», «Військово-тактична підготовка під час гри «Лазертак», «Метання холодної зброї в ціль», «Вправи зі стрільби із луку» тощо;
- відкритий простір: «Сучасні виклики та пріоритетні напрями військово-патріотичного виховання дітей та молоді в Донецькій області»;
- фасилітований діалог: «Національно-патріотичне виховання учнів та формування готовності до захисту Вітчизни»;
- «вечірня майстерня»: обмін досвідом впровадження в Донецькій області військово-патріотичної гри «Майбутній воїн», створення оздоровчого центру для учнів військово-патріотичних клубів і гуртків на базі спортивного табору селища Берестки на березі Курахівського водосховища.

У програмі заходу свої вміння і навички також продемонстрували вихованці військово-патріотичного клубу «Білий барс» та «Чорний вовк» Дачненського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів Мар'їнської районної ради.

У резолюції заходу було прийнято рішення щодо започаткування проведення обласної військово-патріотичної гри «Майбутній воїн» для учнів Донецької області на спортивній базі «Хвиля» та постійно діючого Вишколу для вчителів Донецької області.

У взаємодії з ініціативним центром сприяння активності та розвитку громадського почину «Єднання» у межах програми розвитку Організацій Об'єднаних Націй (ПРООН) з відновлення та розбудови миру було реалізовано навчально-виховний фестиваль «Діалоговий простір» (на базі Миколаївського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів № 3 Миколаївської міської ради Слов'янського району; м. Очеретино Ясинуватського району на базі Комунального закладу Очеретинський навчально-виховний комплекс: загальноосвітня школа I-III ступенів з поглибленим вивченням окремих

предметів та курсів-дошкільний навчальний заклад (опорний навчальний заклад) Ясинуватського району; селища міського типу Ольгинка Волноваського району на базі Ольгинської загальноосвітньої школи I-III ступенів Волноваської районної ради. У заході брали участь понад 300 осіб місцевих громад, серед них учні 5-11 класів, учителі різних предметів, батьки (рис. 2.14).



Рис. 2.14. Учасники соціального проекту «Діалоговий простір» для ОТГ Миколаївки, Очеретина, Ольгинки (вересень-жовтень 2019 р.).



Відеосюжет фестивалю  
телекомпанії «САТ-  
ПЛЮС» м. Слов'янська

Метою заходу було підвищення рівня взаємодії, довіри та згуртованості серед різних соціальних груп населення шляхом створення комунікаційного майданчику та ефективного інформаційного обміну. Досягнення поставленої мети забезпечувалося вирішенням таких завдань:

- презентація концепції «Спорт заради розвитку»;
- ознайомлення з методами ненасильницької комунікації;
- інтерактивні вправи щодо розвитку навичок ефективної комунікації та методів спілкування без агресії;
- воркшоп «Діалог як один із дієвих методів виходу з конфлікту»;
- психофізичні вправи та ігрова діяльність для розвитку партнерства, підвищення культури комунікації, згуртованості різних соціальних груп;
- майстер-класи з рухової активності, зокрема, ігор з використанням нестандартного обладнання, спрямованих на попередження та протидію булінгу, мобінгу, налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва у громаді.

Не менш важливим чинником у формуванні цінностей фізичної культури і спорту стало проведення Донецьким обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти та Федерацією Web-марафону «Спорт заради розвитку», в якому брали участь педагоги, тренери-викладачі, керівники спортивних гуртків та секцій закладів загальної середньої освіти, представники громадських організацій та благодійних фондів (рис. 2.15).



Рис. 2.15. Учасники Web-марафону «Спорт заради розвитку» в Добропіллі.

Метою заходу є формування свідомого ставлення до особистого здоров'я, навколишнього середовища і здоров'я інших людей та впровадження у процес фізичного виховання різноманітних вправ щодо рухової активності, ігор та естафет з використанням нестандартного обладнання, спрямованих на попередження та протидії булінгу, налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва в освітньому середовищі.

Web-марафон проводився за такими номінаціями: «Мотивація», «Довіра», «Взаємодопомога», «Партнерство», «Командоутворення», «Релаксація».

Згідно з умовами конкурсу учасники демонстрували фото- та відеоматеріали з інтерактивних вправ, фрагментів уроку, естафети, спортивні та рухливі ігри, спортивні свята, дні здоров'я, змагання тощо, які були розміщені на сторінці Української федерації «Спорт заради розвитку» в соціальній мережі Facebook. На конкурс було представлено понад 70 творчих робіт, а в групу приєдналися понад 800 учасників, у тому числі, учні та батьки, які мали змогу проголосувати за роботу свого вчителя. Переможці та призери Web-марафону в кожній номінації отримали дипломи, медалі, кубки та подарунки від Української федерації «Спорт заради розвитку». Підбиття підсумків та урочисте нагородження відбулися на базі Добропільському навчально-виховному комплексу «Спеціалізована школа I-III ступенів № 4 з поглибленим вивченням окремих предметів – дошкільний навчальний заклад» Добропільської міської ради Донецької області в присутності преси та телебачення.



Відеосюжет про підсумки Web-марафону «Спорт заради розвитку» телекомпанії «ОРБІТА» (м. Покровськ)



Група Української федерації «Спорт заради розвитку» в соціальній мережі Facebook для розміщення робіт та голосування конкурсів

Вагомим доробком у впровадження ідей концепції «Спорт заради розвитку» стало проведення Флеш-моб «#WhiteCard» («Біла картка») для закладів загальної середньої освіти всіх типів та форм підпорядкування по всій території країни.

Метою заходу було привернення уваги та підвищення розуміння значущості занять фізичною культурою і спортом в закладах загальної середньої освіти, залучення прихильників здорового способу життя, популяризація масових спортивних заходів для впровадження позитивних соціальних змін через рухову активність та фізичну культуру. Досягнення цієї мети реалізовувалося шляхом виконання наступних завдань:

- приєднання учасників до глобальної спільноти, яка вживає заходів для впровадження позитивних соціальних змін через спорт;
- підвищення якості процесу фізичного виховання через оновлення змісту та форм проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи;
- вивчення, узагальнення та розповсюдження кращого досвіду роботи, активізація діяльності керівництва закладів освіти щодо покращення роботи з фізичного виховання;
- визначення кращих закладів освіти та поширення позитивного й успішного досвіду роботи, стимулювання педагогічних колективів до творчої роботи, впровадження інноваційних форм та методів організації процесу фізичного виховання;
- сприяння активізації фізкультурно-масової роботи в усіх ланках фізичного виховання;
- підвищення якості освіти, оновлення її змісту та форм організації навчально-виховного процесу, запровадження освітніх інновацій та інформаційних технологій.

Флеш-моб може бути запальною руханкою, танцями, цікавими змаганнями з підтягування, стрибків, спортивних та рухливих ігор тощо з великою кількістю задіяних учнів тощо. Вітається креативність, масовість, цікавість, новизна.

Флеш-моб «#WhiteCard» («Біла картка») реалізується за ініціативи Міжнародного олімпійського комітету та за підтримки Організації Об'єднаних

Націй традиційно 6 квітня кожного року як Міжнародний день спорту заради розвитку та миру. Це порівняно новий захід в календарі міжнародних та всесвітніх дат, встановлених Організацією Об'єднаних Націй. 23 серпня 2013 року Генеральна Асамблея ООН ухвалила резолюцію, в якій зазначалося, що «здоровий спосіб життя, фізична та інтелектуальна активність – це запорука загального процвітання й добробуту». У резолюції зауважується, що спорт, який є одним із інструментів освіти, розвитку і миру, сприяє зміцненню співробітництва, солідарності, терпимості, розумінню і соціальній інтеграції як на місцевому, так і національному, і міжнародному рівнях. Його внутрішні цінності, такі як командний дух, чесність, дисциплінованість, повага до супротивника і правил гри сприймаються в усьому світі і можуть застосовуватися для зміцнення солідарності, соціальної згуртованості та мирного співіснування. Спорт об'єднує нас навколо позитивних цінностей і сприяє зміцненню культури діалогу за межами національних кордонів. Історія спорту свідчить про те, що він здатен руйнувати стереотипи, ініціювати і посилювати рух за права і гідність кожної людини, привертаючи до них увагу всього світу.

Під час Флеш-мобу учасники знімають відео або фотографуються з білої картою в руці – це символічна дія на протипагу червоній картці, яка означає найбільш серйозне порушення правил змагань. Білий колір символізує чесність і конструктивний підхід у спорті, позитивну силу спорту і означає справедливе відношення та надання рівних можливостей усім, хто бажає долучитися до здорового способу життя, мир, нейтральність і зобов'язання діяти спільно заради кращого світу.



Посилання на сайт Міжнародного дня спорту заради розвитку та миру



Логотип Міжнародного дня спорту заради розвитку та миру

Результатом нашої плідної роботи стало створення каналу на платформі YouTube «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ», на якому викладено відео-контенти з цікавих руханок, інтерактивних вправ, ролики щодо ведення здорового способу життя для педагогів та учнів. На каналі також публікуються напрацювання вчителів фізичної культури і спорту, конкурсні відео-уроки найкращих практиків із демонстрацією інновацій та сучасних технологій; діють навчально-популярні рубрики «Спорт заради розвитку», «Спорт у моєму житті», «Я – майбутній захисник Вітчизни!», «Залишайся вдома», «Тренуйся вдома», «Я – майбутній олімпійський чемпіон!», «Фізкультхвилинка в початковій, середній та старшій школі», «Переможці обласного туру міст, районів та ОТГ Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок та урок з елементами футболу» тощо.



YouTube Канал СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ



Група Української федерації «Спорт заради розвитку» в соціальній мережі Facebook

На нашу думку, урізноманітнення фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів у закладах загальної середньої освіти може відбуватися також завдяки впровадженню наступних технологій.

- **Едьютейнмент** (з англ. *edutainment*) – форма навчального процесу в умовних ситуаціях, спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду у всіх його проявах (знаннях, навичках, уміннях, емоційно-оціночної діяльності), яка навчає, розвиває, виховує, соціалізує, розважає і дає відпочинок.

- **Гейміфікація** (ігровізація, геймізація; з англ. *gamification*) – використання ігрових елементів як чинника мотивування до навчального процесу.

- **Ритмічна гімнастика (ритміка)** – система музично-ритмічного виховання щодо розвитку почуття ритму і часу, координації між нервовою та м'язовою діяльністю, що допомагає досягти автоматизму в найскладніших рухах.

- **Технологія «Створення ситуації успіху»** – це переживання стану радості, задоволення від того, що результат, до якого особистість прямувала в своїй діяльності, або збігся з її очікуваннями, сподіваннями (з рівнем домагань), або перевершив їх.

- **Кінезіологія** – це наука про розвиток розумових здібностей і фізичного здоров'я через певні рухові вправи.

- **Тимбілдинг, або командотворення** (з англ. *teambuilding* – побудова команди) – термін, що часто використовується в контексті бізнесу й може бути застосованим до широкого діапазону дій для створення та підвищення ефективності роботи команди. Ідея командних методів роботи запозичена зі світу спорту та стала активно впроваджуватися в практику.

- **Перкусія** – використання непрофесійних ударних музичних інструментів у поєднанні з ритмікою, логоритмікою, звукотерапією та вправ тілесної та барабанної перкусії (латинські бонги, професійні бубни, тамбурини, шейкери, трикутники, воргани, казу, маракаси, турецькі дарбуки, африканські джембе, фанатські кричалки тощо).

- **Нестандартний інвентар та обладнання** – розробка та впровадження нових видів інвентарю та модифікація різноманітних вправ.

## **2.4. Список рекомендованих для вивчення джерел та посилання.**

*Основні:*

1. Качан О.А. «Спорт заради розвитку» – нова концепція фізичного виховання в Україні. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2017. № 5. С. 21-26; 2017, № 6. С. 25-28.

2. Качан О.А. Проект «Кубок довіри» за концепцією «Спорт заради розвитку». *Фізичне виховання в рідній школі*. 2018. № 6. С. 26–27.

3. Качан О.А., Лисенко М.Ю., Шаповал О.В., Сергієнко К. М. Впровадження нової стратегії «Спорт заради розвитку» як сучасного та прогресивного напрямку розвитку фізичного виховання в Україні. *Матеріали II Всеукраїнської*

електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії». Київ, 2019. С. 88-90.

4. Качан О.А. І обласний фестиваль «Назустріч успіху» Української федерації «Спорт заради розвитку». *Фізичне виховання в рідній школі*. 2019. № 4. С. 28-32.

5. Качан О.А., Пристинський В.М. Наукове обґрунтування впровадження концепції «Спорт заради розвитку» в Україні. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2020. № 2. С. 27-35.

6. Качан О.А. Впровадження концепції фізичного виховання «Спорт заради розвитку» в Донецькій області. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2020. № 2. С. 41-45.

7. Качан О. А. Крокує проєкт «Спорт заради розвитку». *Фізичне виховання в рідній школі*. 2018. № 2. С. 30-31.

8. Єфіменко С.М. Визначення поняття інтелекту у різних концепціях психолого-педагогічних досліджень. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені В. Винниченка. Педагогічні науки*. 2013. Вип. 121(2). С. 90-95. URL: <http://cutt.ly/4fxW1m0>

9. Качан О. А., Лисенко М. Ю. Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2019. № 2. С. 38-43.

10. Качан О.А. Можливості використання та перспективи впровадження системи віртуальної реальності й інтерактивного віртуального 3D-середовища у фізичному вихованні та спорті. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2019. № 5. С. 43-48.

11. Universal Intelligence: A Definition of Machine Intelligence. URL: <http://cutt.ly/YfxQX4o>

12. Universal Intelligence. URL: <http://cutt.ly/hfxQ3Qi>

*Додаткові:*

1. Дениел Гоулман. Емоційний інтелект. Видавництво Vivat. 2018. 512 с.
2. Дроздова Ю.В. Концептуальні підходи до визначення «SOFT SKILLS» у сучасних освітніх та професійних моделях. Київський національний торговельно-економічний університет. 2020. С. 31-34.
3. Мамаєва О.В., Мамаєв Д.Ю. Фізична культура і спорт як чинники соціалізації особистості. *Науковий журнал*. Харків, 2010. № 7. С. 58-60.
4. Міністерство освіти і науки України. *Офіційний сайт*. URL : <http://osvita.ua/school/method/787/>
5. Нестерова І. Соціальні функції фізичної культури і спорту. Соціологія у (пост) сучасності. *Збірник доповідей VIII Міжнародної наукової конференції студентів та аспірантів*. Х. : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2010. С. 138-142.
6. Пилипенко Н.Г. Теоретичні аспекти дослідження проблеми соціального інтелекту. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка*. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 9. С. 296-304.
7. Психологія. *Підручник* [для студентів вищих навчальних закладів]. Харків: Видавництво «Фоліо», 2012. 864 с.
8. Спортивний комітет України. *Офіційний сайт*. URL : <http://scu.org.ua>
9. Soft skills – невід’ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті. К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. 90 с.
10. Bar-On R, J.D.A. Parker. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. Handbook of emotional intelligence. San Francisco : Jossey-Bass, 2000. P. 363-388.
11. David R. Caruso, Peter Salovey. The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership 1-st Edition. Hardcover. Publisher : Jossey-Bass, 2004. 320 p.

12. Mitchell G. Essential soft skills for success in the 21-st century workforce as perceived by Alabama business/marketing educators. URL : [http://etd.auburn.edu/bitstream/handle/10415/1441/Mitchell\\_Geana\\_57.pdf](http://etd.auburn.edu/bitstream/handle/10415/1441/Mitchell_Geana_57.pdf)

13. Paajanen G. The EI Measures the Personality Characteristics behind Productive Job Behaviour. Employment Inventory Reports, Technology Based Solutions. Personnel Decisions, Inc. New Jersey, 1992. 95 p.

14. Parsons T. Definition: Soft skills. URL : <http://searchcio.techtarget.com/definition/soft-skills>

15. Rana K. Persuasion, trust, and personal credibility. URL : <http://www.diplomacy.edu/resources/general/persuasiontrust-and-personal-credibility>

16. Robles M. Executive perceptions of the top 10 soft skills needed in today's workplace. Business Communication Quarterly. 2012. № 75 (4). P. 453-465.

## РОЗДІЛ 3

### **«ЦІКАВА ФІЗКУЛЬТУРА» – ПРОСВІТНІЙ ПРОЄКТ УКРАЇНСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»**

Сучасна освіта в епоху новітніх технологій – це постійні виклики для вчителів та учнів, необхідність розвиватись та безупинно змінюватись, знаходити нові підходи та практики. Сучасний урок потребує нових стратегій та оновлення підходів до навчання.

У зв'язку з цим, Українська федерація «Спорт заради розвитку» спільно з Донецьким обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти (м. Краматорськ) презентує Всеукраїнський проєкт «Цікава фізкультура».



Презентація  
Всеукраїнського проєкту  
«Цікава фізкультура»



Логотип  
Всеукраїнського проєкту  
«Цікава фізкультура»

Проєкт має на меті удосконалення професійної компетентності фахівців сфери фізичного виховання щодо оволодіння інструментарієм та оздоровчими технологіями, які стануть в пригоді зробити заняття ефективними та цікавими.

Проєкт спрямований на демонстрацію та практичне впровадження в процес фізичного виховання закладів загальної середньої освіти модифікованого інвентарю (понад 200 одиниць), тілесної перкусії та перкусійних інструментів (понад 150 одиниць), тренінгових вправ та інтерактивностей (понад 200 технологій) з метою підвищення мотивації учнів щодо свідомого ставлення до здоров'я, релаксації, виховання в дусі взаєморозуміння, комунікації, емпатії.

Для більшої ефективності проєкту було організовано зворотний зв'язок (анкетування) з учителями фізичної культури закладів загальної середньої освіти

для з'ясування того, як вони розуміють поняття «цікава фізкультура» та чого очікують від його практичного втілення.

Організатори проєкту мали на меті з'ясувати думку респондентів щодо розуміння понять «цікава фізкультура» і «сучасний урок». Більшість респондентів відповіли, що це – нововведення, різноманітні фізичні вправи та ігри незвичної форми подачі, набуття та розширення знань і «цікавість» предмета, запровадження в роботу новітніх інтерактивних методів та інвентарю, комплексний інноваційний підхід для поживлення навчального процесу, позитивні емоції та враження і найголовніше – задоволення потреби дітей у руховій активності та мотивація до здорового способу життя.

Одним з пріоритетних напрямів проєкту «Цікава фізкультура» було доцільність реалізації ідей концепції «Спорт заради розвитку». Було з'ясовано, що учасники анкетування усвідомлюють важливість проєкту, адже він є унікальним інструментом для залучення та об'єднання дітей, а концепція «Спорт заради розвитку» – ефективний метод поширення позитивних цінностей і життєвих навичок серед дітей, включаючи колективну взаємодію, дисципліну, справедливість і повагу до інших. Ці якості формують поведінку й допомагають учням досягти поставлених цілей, бути відповідальними громадянами.

Відповіді на запитання «Яке відео вам хотілося б подивитися в першу чергу?» розподілилися так: 60 % респондентів віддали перевагу тренінговим технологіям, 23 % – використанню модифікованого інвентарю, 8 % – віртуальній реальності та гейміфікації, 6 % – перкусії і 3 % – едьютейнменту.

Найбільш перспективними для впровадження у сферу фізичної культури найчастіше вчителі називають тренінгові технології, які мають відповідати критеріям сучасної освіти та концепції Нової української школи. Позитивним моментом їх використання є те, що вони не потребують дорогого інвентарю та обладнання і мають різноманітну спрямованість.

Наступним важливим чинником, на думку освітян, є наявність модифікованого та нестандартного інвентарю, який підвищує зацікавленість

учнів змістом уроку, є додатковим стимулом до фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи.

Від проєкту «Цікава фізкультура» вчителі очікували набути нових знань і навичок, дізнатися про сучасні ігрові технології, поділитися досвідом і підвищити рівень професійної майстерності, щоб зробити навчальний предмет більш різноманітним (рис. 3.1).

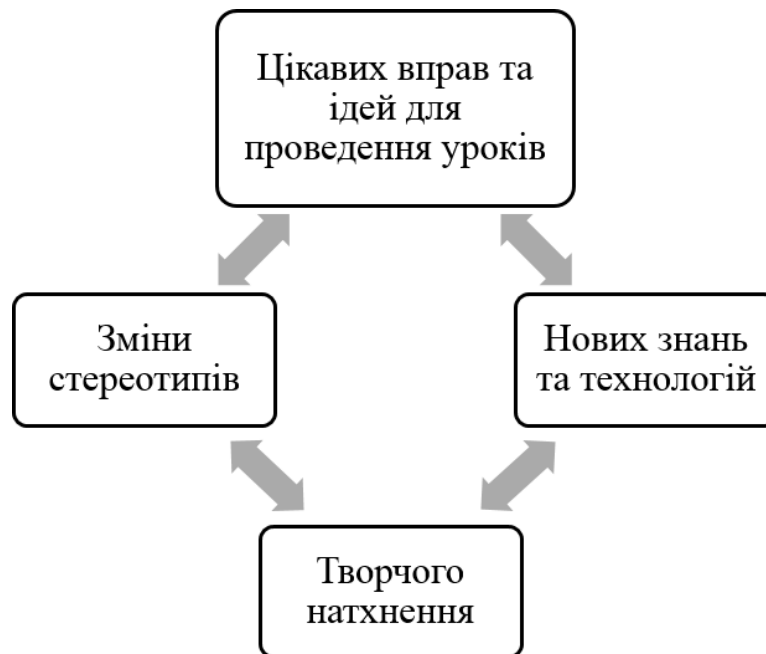


Рис. 3.1. Очікування респондентів від впровадження ідей Всеукраїнського проєкту «Цікава фізкультура».

До проєкту долучилися фахівці з Чернівецької, Івано-Франківської, Львівської, Луганської, Дніпропетровської, Сумської, Полтавської та Донецької областей та презентували понад 50 навчальних відеоматеріалів із п'яти тематичних блоків.

Блок 1. Тренінгові вправи та інтерактивності. Було продемонстровано відеоматеріали з наступною тематикою: «Піца», «Будиночки та господарі», «Принцеса та дракон і самурай», «Дві шеренги», «Рол», «Комар», «Дерево емоцій», «М'ячик побажань» тощо.

Блок 2. Модифікований інвентар, який передбачав таке обладнання: веселку, пазли, конструктори, саморобні обручі різного діаметра, гімнастичні палиці, цеглинки, конуси, фішки, м'ячі різного кольору та розміру, великі й велетенські

м'ячі, акванудлси, балансувальні платформи, масажні килимки, масажні напівсфери, мішечки, сачки, різнокольорові надувні кульки, парашут з отворами, кеглі, сухий басейн, великі скакалки, координаційні драбинки, великі кольорові цеглинки, ігрові парашути, лабіринти, кольорові кубики, футбольні ігрові парашути, кольорові перепони, обручі-павутинки, кольорові стрічки, кольорові кубики з написами та картинками, сухий душ, пісочниці, кубики емоцій, павуки, волани Jianzi, комети, кольорові кришки, кольорові гумки, гусениці, парні парашути, трикутникові парашути, долоньки, рогатки, скейти та самокати тощо.

Блок 3. Тілесна перкусія та перкусійні інструменти. Окрім вправ тілесної перкусії, використовувався такий інвентар: африканський барабан джембе, дудки, шейкери, бубни, латинські бонги, трикутники, тамбурини, барабанні палички, долоньки-тріскачки, різнокольорові діатонічно налаштовані труби, пластикові стаканчики, гонг тощо.

Блок 4. Гейміфікація та едьютейнмінг включали: стільці, вежі, танцювальну технологію Just Dance тощо.

Блок 5. Технології навчання охоплювали: веселі естафети, казки, тимбілдингові вправи, реп і танці Тік Ток, тенісбол, інтеграцію з математикою, українською та англійською мовами, технології «Навчаємося в русі» та «Ігровитміка», су-джок-терапію, сенсорну кімнату тощо.

Продемонстровані матеріали проєкту доцільно використовувати як в окремих частинах уроку фізичної культури, так і у фізкультурно-оздоровчій, спортивній та тренінговій діяльності. Це допоможе вчителю мотивувати й формувати в учнів стійкий інтерес до систематичної рухової активності, набути нового рухового досвіду, виробити життєво важливі навички і вміння.

Підвищення ефективності процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти має відбуватися на засадах створення нових технологій, засобів, методів і форм. Вважаємо, що проєкт «Цікава фізкультура» допоможе фахівцям зробити процес фізичного виховання учнів більш різноманітним, неповторним і захоплюючим.

### 3.1. Використання перкусії як засобу розвитку в учнів почуття ритму, часу та координаційних здібностей.



Презентація технології «Перкусія»

*Не знаючи майбутнього залишається  
тільки вірити, що коли-небудь те, що  
здається ірраціональним зараз,  
складеться в осмислену систему ...*

**Стів Джобс**

Сьогодення вимагає інтенсифікації пошуку, експериментування, введення новітніх технологій, засобів, методів і форм навчання [3].

Збереження і відновлення здоров'я дітей є надзвичайно актуальною проблемою, від розв'язання якої залежить повноцінне життя, щастя, радість, успіх кожної людини. Надзвичайно високий темп і ритм життя, модернізація навчального процесу, інформаційні перевантаження тощо висувають підвищені вимоги до механізмів адаптації організму школярів.

Багато сучасних дітей, опинившись «заручниками» технічного й технологічного прогресу, не отримують достатньої практики комунікації, відчують невпевненість, труднощі у спілкуванні з однолітками і дорослими, вони скуті у прояві своїх емоцій і почуттів. Їм складно подолати психологічний бар'єр під час виконання індивідуального завдання. Інші ж діти, навпаки, проявляють нестриманість емоційних імпульсів, їм складно контролювати і регулювати свою поведінку, вони виявляють нетерпимість до інших дітей, акцентують увагу на власній персоні і нехтують правилами і установками.

У зв'язку з цим, однією з найважливіших задач в діяльності закладу загальної середньої освіти є орієнтація на збереження і зміцнення здоров'я дітей, сприяння вихованню фізичного, естетичного, морального, психологічного розвитку учнів. Отже, потрібно оновлення концепції сучасної освіти, переосмислення впливу засобів фізичної культури і спорту на розвиток гармонійно розвиненої особистості учня, врахування досягнень інноваційних технологій, світових тенденцій і трендів [5].

Результати наукових досліджень в галузі психіатрії та неврології [1, 2, 7] свідчать, що за допомогою музичного ритму можна встановити рівновагу в діяльності нервової системи дитини, стримати занадто збуджені темпераменти, «розгальмувати загальмованих дітей», регулювати неправильні й зайві рухи, позитивно впливати на дитячий колектив з підвищеною нервовою збудженістю.

Тілесна музика у формі сучасного мистецтва заснована на традиціях різних країн. Перші тілесно-перкусійні мелодії з'явилися задовго до того, як людина дійшла до думки відчутти свої руки та ноги «продовженням» барабаних паличок, витягнути губи подібно сопілці, а замість грудної клітини або стегон почала бити по натягнутим шкіряним мембранам і дереву. Спочатку людське тіло використовували для створення ритуальних мелодій. Більшість відомих нам стародавніх технік, існуючих і тепер, пов'язане зі звичаями залицяння, весільними танцями і музикою для підняття бойового духу. Це й індонезійський саман (танець, що складається з рухів тулубом і руками та супроводжується піснями), ірландський степ, Пальмас під фламенко (ритм-секція, яка створюється за допомогою ударів в долоні), ефіопська музика пахви, хамбоне в Сполучених Штатах Америки (музична техніка, в якій людське тіло виступає в якості інструмента). Перкусія тіла – це підмножина «тілесної музики».

Ще одне первинне призначення перкусії тіла – це комунікація. З цією метою мешканці Африки на алмазних шахтах, яким заборонялося розмовляти між собою, почали тупати ногами в гумових чоботях, створивши тілесно-перкусійну техніку «gumboot». А раби на плантаціях в США, позбавлені барабанів, вирішили спілкуватися один з одним в ритмі «hambone» або «jubadance».

В українській історії використання розкотистих та загрозливих ритмів гри на литаврах, у здійсненні військово-тактичних дій Війська Запорозького, мало велике значення не тільки для організації війська та управління строєм, а й насамперед для підняття бойового духу козаків, залякування противника. За допомоги ритмів барабанів подавали сигнали до злагодженої взаємодії, певне дотримання ритму вказувало на виконання дій (йти, бігти, «наступати», «відступати» тощо).

Наступним суттєвим етапом стала розробка в 30-х роках ХХ ст. системи музично-рухового виховання німецьким музикантом та педагогом Карлом Орфом. Вона враховувала психологічні й фізичні особливості дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, зокрема їх високу схильність до імітації та імпрровізації (в музиці та руховій діяльності). Важливим засобом, що стимулює виконання рухів дітьми і поглиблює їх мотивацію до рухової активності є музика. Вона включає дитину до особистої рухової діяльності, а також з партнером або в групі у творчий спосіб. Автор сконцентрував свою увагу на початковому етапі навчання, який має назву «примітивного навчання», коли дитина ще мало зацікавлена своїми результатами під час виконання фізичних вправ. Тому, головний акцент на цьому етапі робиться на якість виконання руху, а це має бути пов'язано з координацією, пластичністю, ритмічністю, естетичністю, а не з параметрами, які відображають кількісні результати [1].

Значну роль у розробці методики поєднання музики і рухів відіграв Рудольф Лобан, який розробив так звану експресивну (творчу) гімнастику. Методика експресивної гімнастики пропонує поєднання рухів з музикою і ритмом. Автор постійно підкреслював значення ритму у виконанні фізичних вправ, тому рекомендував широко застосовувати музику для їх супроводження. Основними засобами цієї рухової експресії є: музично-рухові вправи, ігри з елементами танців, різноманітні народні танці, доступні для дітей, драматичні сценки тощо.

Застосовуючи цей метод на уроці фізичної культури вчитель традиційно визначає оздоровчі, освітні та виховні завдання, інформує учнів про те, що їм потрібно робити для їх реалізації, орієнтує дітей на творчий підхід до виконання запропонованих рухових завдань, прояв фантазії, самодіяльності тощо. Вправи можуть бути різноманітні за характером: основні рухи (ходьба у різних варіантах, біг, підстрибування, повзання тощо), гімнастичні та акробатичні вправи, танцювальні рухи, а також вправи на гімнастичних приладах (колода, гімнастична лава, стінка). У процесі уроку фізкультури експресивна гімнастика може проводитися у таких формах: наприклад, замість (або в поєднанні) традиційних загальнорозвивальних вправ у підготовчої частині уроку; у вигляді

фрагментів в основній частині уроку; вправи та рухливі ігри під музику у різних частинах уроку [10].

Наукова концепція поєднання музики і рухів була обґрунтована Емілем Жаком-Далькросем, якого вважають засновником ритмічної гімнастики, «пророком ритму». Він стверджував, що дітям подобається поєднувати рухи і музику. Така рухова діяльність приносить задоволення, сприяє активному відпочинку, задовольняє природну потребу в русі, розвиває фізичні здібності, естетику рухів, має виховний вплив на моральні якості. Автор зауважує, що саме для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку музика і рухи мають неоціненне значення. За їх допомоги можна вирішити певні завдання: сформувати фантазію через рухову імпровізацію, творчо ставитися до рухової діяльності, розвивати увагу, пам'ять, м'язи, сформувати поставу, зміцнити серцево-судинну систему, а найголовніше те, що він вважав основою ритмічних елементів ритми тіла людини [2].

Розвиток почуття ритму та координаційних здібностей здійснюється в дошкільних навчальних закладах музичними керівниками, а коли діти йдуть до школи в початковій ланці можуть використовувати програму з хореографії як третій урок фізичної культури, але в силу різних обставин цю можливість не завжди використовують. А в середній та старшій ланці зазвичай застосовують музичний супровід та модулі з ігрових видів спорту.

Роблячи музичний ритм організатором руху, можна розвинути у дітей не тільки музичний слух, творчі здібності, а також ті психічні процеси, які лежать в їх основі (пам'ять, увага, уява, мислення, волю). Ритмічні завдання допомагають залучати, активізувати і пробуджувати інтерес до діяльності взагалі. Розвиваючи почуття ритму в учнів, ми даємо можливість відчутти себе більш гармонійно в цьому світі, жити в гармонії з природою і з самим собою. Усі вправи націлені на тілесне переживання музики у вигляді ударів, ляпасів, притопувань, передаючи музичний ритм.



Вправи на розвиток  
почуття ритму ногами



Вправи на розвиток  
почуття ритму руками

Музично-ритмічне переживання дитини, так чи інакше, опосередковується його м'язовим почуттям. Без тілесного відчуття ритму не може бути сприйнятий ритм музичний. Ніщо в сфері вищої нервової діяльності не залишається нерухомим, невіддатливим, а може змінюватися. Для цього необхідні відповідні умови: залучення учнів з раннього віку; ритмічні вміння і навички; знання особливостей психіки дитини; розвиток абстрактного мислення, здатності до узагальнення; застосування форм і методів навчання в контексті ігрової діяльності.

Музично-ритмічні вправи розвивають психічні процеси, сприяють емоційному та психофізичному розвитку дітей, мають неоціненне значення особливо для соматично ослаблених дітей, дітей з нестійкою нервовою системою, незрілістю емоційно-вольової сфери. Такі вправи «тренують» насамперед мозок і рухливість нервових процесів.

У сучасному світі ритми збирають багатотисячний натовп глядачів на парадах, карнавалах, ходах. Майстри перкусії, музиканти та артисти створюють фантастичне, захопливе шоу. Віртуозна гра, незабутні скажені ритми справляють яскраве враження на всіх присутніх та дарують неповторні емоції. Останнім часом набувають популярності покази на спортивних матчах перкусійних виступів.

Сучасний світ пропагує новий напрям та нову субкультуру так званих «Drummer». Це люди, які відтворюють звуки, використовуючи різноманітні перкусійні інструменти та все, що є під рукою. Збирають мільйонні перегляди, сотні тисяч підписок та коментарів у США та країнах Європи. Для нас це свідчить про велику популярність і новий світовий тренд.



Відео виступу команди підтримки з використанням перкусії. (понад 3,5 млн. переглядів)



«Drummer» – Dario Rossi (понад 23 млн. переглядів)



«Drummer» – The Bucket Boy (понад 23 млн. переглядів)

Зауважимо, що ефективність традиційних занять фізичною культурою є досить низькою, так як стандартні підходи ще не в повній мірі задовольняють потреби дитини в руховій активності, не викликають інтересу більшості учнів займатися фізичною культурою. А тому, сучасний урок, якісний урок, якісна освіта – це питання, що постійно перебувають у полі зору не тільки вчителів: вони хвилюють випускників, їх обговорюють батьки, роботодавці, а державні органи висувають як одну з нагальних проблем – забезпечення якісної освіти [6].

Фізичне виховання є невід’ємною складовою навчально-виховного процесу закладу загальної середньої освіти, а урок – основною його формою. Сьогодні особливого значення набуває пошук ефективних підходів для зацікавлення учнів заняттями фізичною культурою та впровадження новітніх технологій.

Сучасний урок фізичної культури може й повинен включати нові тенденції та сучасні світові напрями розвитку інноваційних технологій, в тому числі й такі, які здаються нам не впроваджуваними та не зовсім зрозумілими [5].

На нашу думку, одним з важливих організаційно-методичних завдань сучасного уроку фізичної культури має бути формування умінь і навичок самостійно виконувати фізичні вправи, розвиток пізнавальних інтересів та здійснення міжпредметних зв’язків. Реалізація такого завдання має передбачати:

- врахування мотивів та інтересів учнів до занять фізичними вправами;
- використання різноманітних організаційних форм, методів, прийомів;
- досягнення оптимальної рухової активності впродовж уроку;
- використання модифікованого та нестандартного інвентарю і обладнання;
- впровадження технології «Створення ситуації успіху»;
- емоційне збагачення навчального процесу;
- запровадження інтерактивних вправ;

- ігровізація чи геймізація навчального процесу;
- впровадження ігрових технологій та умовних ситуацій, спрямованих на відтворення і засвоєння суспільного досвіду у всіх його проявах: знаннях, навичках, уміннях, емоційно-оціночної діяльності, використовуючи елементи едьютейнменту;
- формування теоретичних знань щодо впливу спорту та рухової активності як чинників соціальних змін для досягнення сталого розвитку;
- формування практичних умінь і навичок щодо застосування засобів спорту та видів рухової активності для налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги і співробітництва в шкільному освітньо-виховному середовищі, попередження та протидії булінгу як поведінкового феномену;
- оволодіння руховими вміннями і навичками з популярних видів спорту, видами оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності для забезпечення активного здоров'язберезувального дозвілля;
- забезпечення раціональних умов проведення уроку, спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів на засадах матеріально-технічних, естетичних та морально-психологічних вимог до них;
- організація самостійної діяльності учнів, яка забезпечується послідовним закріпленням з допомогою вчителя умінь та навичок навчальної роботи, прийомами самоконтролю та самоосвіти, культури рухів;
- виховання потреби систематичних занять фізичними вправами та оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- отримувати рефлексію та зворотний зв'язок.

Впровадження таких умов, на нашу думку, сприятиме формуванню в учня відчуття задоволеності від фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності [4].

У зв'язку з цим, пропонуємо включення в навчально-виховний процес з фізичного виховання елементів «перкусії» (з англ. *percussion* – удар) – це використання ударних музичних інструментів: бонго, бубон, гуіро, дарбука,

джембе, бонги дзвіночки, кабаца, камесо, ковбели, конга, кастаньети, маракаси, пандейра, табла, тамбурин, трикутник, тріскачка, чокало, шейкери тощо). Технології перкусії вдало поєднуються з ритмікою, логоритмікою, звукотерапією та вправами тілесної та групової взаємодії.

Перкусією називають чималий клас ударних інструментів, які не входять до складу класичної ударної установки й покликані урізноманітнити звучання, створювати або підкреслювати ритміку композиції. Саме слово «перкусія» в перекладі (з латинської *percussio*) означає постукування. Звук перкусії з'являється завдяки ударам рук, паличок або струшуванням і погойдуванням самого інструменту.

Перкусія широко застосовується як в академічній музиці, так і в популярних жанрах (рок, джаз, поп, електроніка тощо). У кожній окремій композиції може використовуватися як один перкусійний інструмент, так і набори (як правило, в «оркестрах» є один або кілька музикантів, які відповідають за це). Особливо варто відзначити роль етнічної перкусії у народній музиці, адже часто такі інструменти є характерним «голосом» і візитівкою країн. Наприклад, коли йдеться про музику карибського басейну і латиноамериканських країн, ми згадуємо звуки маракасів, джембе та іншої перкусії. В інших народах і регіонах світу перкусія також знайшла широке застосування (африканська, скандинавська, кельтська, індокитайська). Саме її малюнки та звуки «колисають» нас у народній музиці, змушують рухатися ритмічно і танцювати.

Рекомендуємо використовувати різноманітний та простий інвентар, як то: стаканчики різних кольорів та розмірів, барабанні палички та їх модифікації, різноманітні бубни, відра, листи паперу, шейкери, трикутники, тамбурини, фанатські дудки, хлопущки, варган та широкий спектр барабанів у тому числі джембе, дарбуку, думбек, бонги тощо (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Різноманітність перкусійних інструментів, які доцільно використовувати в процесі фізичного виховання.

Поряд із цим рекомендуємо використання технологій BodyPercussion (тілесна перкусія) – тільки тіло, рух, голос, коли учень стає і танцюристом, і музикантом одночасно.



#### Приклади використання групової тілесної перкусії

Метою цієї технології є розкриття творчого потенціалу учня через рухи тіла, що сприяє прояву індивідуальності, розвитку фантазії, імпровізації, практикувати різні ритмічні навички; усвідомити можливості власного тіла як «музичного інструменту» завдяки самовираженню.

Музика тіла доступна для всіх з раннього віку. Приклади тілесної перкусії можемо спостерігати в дитячих іграх, піснях, танках («Ладушки», танок «Маленьких каченят», різноманітні лічилки тощо). Найчастіше вони спрямовані на розвиток координації і володіння власним тілом та включають елементи різних музично-танцювальних напрямів.

Відомо, що всі біологічні та хімічні процеси, які безпосередньо впливають на психоемоційний стан людини, відбуваються в тілі. І ми вважаємо важливим

відновити цей зв'язок і знайти цілісність та взаємодію тіла, духу й розуму. Важливу значущість у такій взаємодії відіграють тілесна інтуїція і тілесна усвідомленість. Отже, людина може почати відстежувати, що відбувається в тілі, і, як наслідок, регулювати свій настрій, а не просто «кататися» хвилями реакцій.

Використання перкусії в процесі фізичного виховання – це фрагменти та елементи, які доповнюють мету та завдання уроку й відіграють важливу роль у розвитку почуття ритму, часу та координаційних здібностей.

Урок фізичної культури складається із трьох взаємопов'язаних частин, упродовж яких вирішуються особистісно-виховні завдання фізичного та духовного розвитку школярів. Перша частина уроку – підготовча, яка складає фундамент фізичної, емоційної та психологічної налагодженості дітей для вирішення завдань основної частини. Для цього використовують різні види руху (біг, стрибки, танцювальні вправи, вправи вільної пластики тощо), які співвідносяться з ритмом, темпом, характером музики. В основній частині уроку, коли використовуємо технології перкусії, маємо змогу розвивати почуття ритму, простору, часу, точності м'язової напруги, краси постави та ходи, виразності рухів на підставі виконання рухових дій, творчого відображення сюжету музичних казок, пісень, картин природи, почуттів. У заключній частині уроку знижується інтенсивність фізичного навантаження, а отже, доцільними є музично-ритмічні ігри помірної інтенсивності, вправи на увагу, різноманітні «шумові оркестри» та вправи з бубном. Відтак, на уроках фізичної культури використовуємо різноманітні музично-рухові вправи: хлопки, притупування, ігри з використанням перкусійного інвентарю (дерев'яні палички, пластикові стаканчики, відра тощо).

Поряд із цим, маємо зауважити, що дітям молодшого шкільного віку буває складно виконувати рухові дії та вправи на координацію, а з додаванням оплесків, тупотінь і різноманітних стуків у них покращується рухова функція та мотивація до занять фізичним вправами. З учнями середньої та старшої ланки радимо займатися тілесною перкусією у вигляді «шумового» оркестру, використовувати барабанні палички для відбиття ритму тощо.



Приклади впровадження  
перкусії у заняттях з учнями  
різних вікових груп

У процес фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти доцільним буде впровадження різноманітних оздоровчих фітнес-технологій, які використовують ритмічні вправи (рис. 3.2).



Степ-аеробіка



Памп-аеробіка



Jumping fitness



Pound



Pound fitnessball



Аеробіка

Рис. 3.2. Фітнес-технології з використанням ритму, часу та розвитку координаційних здібностей.

Так, *аеробіка* – це комплекс різнопланових вправ низької інтенсивності, виконуваних під ритмічну музику; *памп-аеробіка* – різновид танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів під ритмічну музику; *степ-аеробіка* – вид низькоударних кардіо-тренувань, в основі яких нескладні рухи з елементами ритміки та хореографії. Вони виконуються на степ-платформі; *джампінг фітнес* – програма на батуті кардіо- та силового навантаження із вправами на баланс та «розтяжку»; *паунд* – різновид кардіо-тренування, в якому ритм задається ударами барабанних паличок (тренування схоже на динамічний пілатес, яке насичене ізометричними рухами і стрибками; *паунд-фітнес з м'ячем*

– поєднання фізичних вправ з барабанним дробом паличками в підлогу, фітнесом з м'ячем, постукуванням тощо, коли завдання виконуються паралельно з вистукуванням ритму «барабаними» паличками під запальну ритмічну музику, що разом з відбиванням ритму, підсвічуванням і синхронністю дій [9].

Використання різноманітної перкусії на уроках фізичної культури, а також під час проведення рухливих ігор, естафет, релаксації сприяє піднесенню емоційного стану, якісному виконанню учнями фізичних вправ, допомагає підвищити їх рухову активність, позитивно впливає на розвиток, сприяє інтеграції різноманітних рухів у поєднанні з ритмами.

У разі використання перкусій помітно зменшується навантаження на органи зору, кістково-м'язову систему, підвищується рухова активність, зменшується «напруга» навчального процесу, гармонізується емоційний стан учнів, що позитивно впливає на успішність навчання та стан здоров'я, орієнтування на здоровий спосіб життя. Вправи допомагають дитині навчитися координувати свої рухи, погоджувати їх із рухами інших дітей, володіти власним тілом, засвоювати навички просторового орієнтування, а головне – покращувати стан здоров'я. Процеси мислення й перкусія тісно взаємопов'язані, мають певну ритмічну структуру й розвиваються за загальними законами еволюції, тому вплив музики на організм дитини має й психофізіологічні підстави. Все наше життя – це ритм. Музику «створюють» як маленькі діти, що грають у «Ладушки», так і натовп футбольних фанатів на стадіоні. І щоб добре себе почувати, треба просто «звучати» і рухатися в ритмі власного тіла, або спробувати створити власну перкусійну «мелодію».

Відтак, фізичне виховання має стимулювати прагнення школярів до особистісного вдосконалення, підвищувати активність, задоволеність від занять з використанням різноманітних стуків, хлопків та перкусійних інструментів; сприяти розвитку виразності, почуття ритму.

Перкусія вдало поєднується з *танцювальною імпровізацією* – процесом спонтанного створення руху та творчого самовираження з виконанням певних танцювальних елементів безпосередньо у танці без попередньої підготовки.

Танцюючи, людина намагається передати емоції, почуття, вигадати нові елементи рухів на засадах повної імпровізації.

Сучасний урок фізичної культури – це зосередження і фокус уваги, занурення, злиття дії і усвідомленості, зворотний зв'язок, відчуття отримання задоволення від рухів та творчої самореалізації, підвищеної і обґрунтованою впевненістю в собі, яскраво вираженим підвищенням комунікативних здібностей, ефективного вирішення проблеми будь-якої складності або пошук неординарних способів її вирішення [11].

Впровадження та використання інноваційних технологій сприяє підвищенню ефективності системи фізкультурної освіти, забезпеченню комфортних, безконфліктних і безпечних умов, розвитку основних фізичних якостей і здібностей учнів. Завдяки застосуванню інноваційних технологій виховується стійкий інтерес і позитивне емоційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою, фізкультурно-оздоровчою і спортивною діяльністю, що в епоху високих технологій є надзвичайно важливим [7].

### **3.2. Пізнавальний та виховний потенціал едьютейнменту й гейміфікації в розвитку мотивації до занять фізичною культурою і спортом.**

*Подорож і є нагорода. Річ не лише в результаті. Найбільше задоволення отримуєш від процесу, від того, що кожен день дає шанс стати свідком і творцем чогось неймовірного ...*

*Стів Джобс*

Сучасний розвиток освіти в Україні характеризується модернізацією засобів, методів і форм організації навчання та виховання учнів з метою підвищення їх ефективності на засадах застосування інноваційних технологій. Тому одним із чинників професійного зростання учителя фізичної культури є оволодіння інноваційними технологіями та їх впровадження в практику фізичного виховання школярів.

Кожен педагог прагне, щоб його учні плідно і з задоволенням відвідували уроки фізичної культури. Поряд із цим маємо зауважити, що надмірний вплив ЗМІ (телебачення, соціальні мережі, відеохостинги з величезним обсягом інформації), особливо під час пандемії коронавірусу, не сприяють розвиткові концентрації уваги, мислення, пам'яті учнів, що негативно позначається на якості навчально-виховного процесу.

Відтак, науковці здійснюють пошук, розробку і шляхи впровадження інноваційних технологій навчання та виховання особистості (С. Бір, В. Бурков, А. Вербицький, С. Гідрович, Л. Дудко, А. Дьомін, Д. Дьюї, О. Качан, М. Кларин, І. Носаченко, С. Омельченко, І. Остополець, Д. Паньков, В. Петрук, В. Пристинський, Т. Пристинська, Л. Романишина, К. Сергієнко, Д. Форрестер, К. Хайнц, Н. Шапілова та ін.) [10].

Вважаємо, що провідне місце в системі освіти належить саме закладу загальної середньої освіти. Адже, на відміну від закладу вищої освіти, у школі ще можна вирівняти дисбаланс у розвитку дітей. Світогляд закладається саме в сім'ї та школі. На нашу думку, саме у школі формується особистість, її громадянська позиція та моральні якості, закладається її здатність навчатися впродовж життя [14].

Метою повної загальної середньої освіти є різнобічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка усвідомлює себе громадянином України, здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії із природою, прагне до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору самореалізації, трудової діяльності та громадянської активності [15].

Нова українська школа потребує такої організації діяльності, яка забезпечила б розвиток гармонійно розвиненої, активної, творчої, успішної дитини, відповідального громадянина і патріота, здатного до інновацій. Відтак упровадження інноваційних технологій та авторських програм на засадах принципів педагогіки партнерства мають принести бажані результати.

В Україні, як і в усьому світі, набирає ваги так зване покоління Z, погляди, спосіб життя якого кардинально відрізняються від старших поколінь. Досить поглянути на організацію офісів провідних технологічних корпорацій, щоб зрозуміти, на що орієнтується креативне суспільство, яке визначає обличчя сучасної економіки. Для сучасної молоді немає чіткого розмежування між професійною діяльністю, навчанням і дозвіллям. Професійна діяльність зовсім не має бути нудною, а власне життя – це певна гармонія між фінансовою незалежністю, пізнанням нового, самовдосконаленням, грою та розвагою [14].

Отже, формування соціально активної особистості потребує впровадження нетрадиційних форм організації та методів навчання і виховання, які мають спрямовувати учнів на краще розуміння навчального матеріалу з предмету «Фізична культура», розвиток мотивації щодо вдосконалення фізичних якостей, духовної потреби вести здоровий спосіб життя.

Існує безліч інтерактивних технологій, аби привернути увагу сучасних дітей, допомогти їм не загубитися в нескінченному калейдоскопі інформації. Однією з них є ігрова діяльність (гра) як засіб гармонійного розвитку. Ігрова діяльність є чи не найдавнішим і найдоступнішим педагогічним інструментом навчання та виховання.

Узагальнюючи власний науково-педагогічний досвід та науково-методичні доробки в цьому контексті, маємо зауважити, що унікальність гри забезпечує можливість зробити цікавою і захопливою не тільки рухову активність учнів на творчо-пошуковому рівні, а й буденне навчальне життя. Цікавість уявного світу позитивно впливає на монотонну діяльність учня із запам'ятовування, повторення, закріплення чи засвоєння інформації, а емоційність ігрового дійства активізує психічні процеси дитини. Гра сприяє застосуванню знань, попередньо набутих рухових умінь і навичок у новій (непередбачуваній) ситуації, урізноманітнює навчальний процес. Саме ігрові технології належать до тих форм навчання, що сприяють практичному використанню знань, здобутих на уроках та в позанавчальний час [10-13].

Ігрове навчання має глибоке історичне коріння. Здавна відомо, якою багатогранною є гра: вона навчає, розвиває, виховує, соціалізує, розважає, знімає напругу.

Різноманітні аспекти впливу ігрової діяльності на формування особистості розглядаються у багатьох наукових дослідженнях авторитетних учених, зокрема, культурологічна теорія гри (Й. Гейзинга); психологічна теорія діяльності (Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн); теорія навчально-пізнавальної діяльності (Н. Бібік, Г. Костюк, В. Сухомлинський, О. Савченко); психологічна теорія ігрової діяльності (Л. Виготський, Д. Ельконін, О. Леонтьєв); теорія соціальної детермінованості ігрової діяльності (П. Блонський, Л. Венгер, Л. Виготський, Д. Ельконін, О. Запорожець); теорія керівництва ігровою діяльністю дітей (Н. Анікеева, Л. Артемова, Р. Жуковська, О. Запорожець, Я. Коменський, В. Котирло, Н. Кудикіна, Г. Люблінська, В. Менджерицька, Н. Менчинська, С. Русова, В. Сухомлинський, А. Усова, К. Ушинський); педагогіка гри школярів на засадах теорії гуманістичної педагогіки та психології (Ш. Амонашвілі, Г. Балл, С. Русова, В. Сухомлинський) [1].

Ігрова діяльність сприяє зростанню інтересу до навчальних занять; допомагає засвоїти більший обсяг інформації, зокрема на прикладах конкретної діяльності, що моделюється у грі; навчає приймати відповідальні (індивідуальні й командні) рішення у складних ситуаціях.

У зв'язку з цим, пропонуємо технології едьютейнменту та гейміфікації, які засновані на принципах ігрової діяльності.

*Едьютейнмент* – це своєрідна форма організації освітнього процесу, коли інформаційний (навчальний) матеріал подається у вигляді ігрових розважальних технологій. Актуальність упровадження цієї технології у процес фізичного виховання школярів полягає у підвищенні мотивації до навчання, що робить освітній процес більш захопливим та доступним.

Головним завданням гри завжди було навчання і виховання. К. Ушинський свого часу говорив про те, що монотонний навчальний процес необхідно «розбавляти» іграми. Адже гра навчає, розвиває, виховує і розважає. Новим

етапом у розвитку методик і технологій ігрового навчання став едьютейнмент, заснований в студії відомого мультиплікатора Уолта Діснея.

Невипадково, що науковці не дійшли єдиної думки про сутність механізмів едьютейнменту. Одні вважають едьютейнмент «ефективним балансом між інформацією, мультимедійними продуктами, психологічними прийомами і сучасними технологіями» (Ш. Де Варі), інші – «представленням досвіду і розваг через відтворення» (Я. Ванг), «з'єднанням соціального замовлення з розважальним механізмом» (Р. Донован). Багато хто відносять едьютейнмент до «цифрового контенту» (О. Гнатюк), «креативної освіти» (М. Зіновкіна), «неформальної освіти» (І. Феклістов), «релятивні прийоми навчання» (В. Букатов, С. Фріга). Під цим терміном розуміли інновацію як спосіб посилення ролі навчальної мотивації учнів (тобто усвідомлення власних спонукань до освітньої діяльності), а згодом – відновлення неусвідомлюваних механізмів психіки, що визначають результативність «навчальної діяльності» учня не меншою мірою, ніж в його «ігровій діяльності» [2, 3].

Отже, едьютейнмент маємо вважати своєрідною формою навчального процесу, що спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду в усіх його проявах: знаннях, навичках, уміннях, емоційно-оцінній діяльності, яка навчає, розвиває, виховує, соціалізує, розважає і дає відпочинок.

Гра допомагає учням усвідомити, що результат залежить виключно від них: стати зібраними й уважними, відпрацьовувати вміння швидко реагувати, подарує відчуття здорового суперництва й радість перемоги. Упровадження цієї технології сприятиме кращій взаємодії з учнями, урізноманітнить урок, формуватиме позитивне ставлення учнів до фізичної культури і спорту.

До безперечних переваг технології маємо віднести наступне:

- вільна діяльність учнів (хоча й організована вчителем, проте відбувається з мінімальним педагогічним втручанням);
- здійснюється учнями за бажанням, що передбачає задоволення від власне ігрового процесу;
- ініціативність, імпровізація та творчість;

- емоційність та конкурентна діяльність у команді;
- набуття суспільного досвіду;
- передбачення (імітація різноманітних життєвих ситуацій);
- здобуваються навички спільної колективної (командної) діяльності;
- розкриваються індивідуальні риси для досягнення поставлених цілей;
- засвоюються правила поведінки та ролі, які потім застосовуються у

повсякденному житті;

- дотримання меж простору і часу діяльності.

Ініціативність та емоційна забарвленість гри визначають високу ступінь «відкритості» учасників, тобто вони добровільно психологічний захист (стають «самими собою»).

До особливостей технології едьютейнменту зараховують:

- акцент на захоплення – розвиток інтересу сприяє накопиченню знань;
- мотивація через розвагу – задоволення від гри допомагає скутому учневі розслабитися, сприяє формуванню стійкого інтересу до навчального процесу;
- гра як найважливіший принцип – подолання перебільшеної уваги до усвідомлених (рефлексивних) механізмів навчання (усвідомленого формування і розвитку) з відтворенням ролі неусвідомлюваних механізмів, які в ігрових формах діяльності є домінуючими;
- сучасність супроводу – розмаїття форм навчання виявляється привабливим тому, що їх реалізація пов'язана з використанням актуальних відео- і аудіоджерел, дидактичних та сюжетних рухливо-пізнавальних ігор, освітніх програм на девайсах тощо.

Усе більшої популярності набувають дитячі розважальні центри, створені за принципом едьютейнменту. Вони діють у межах певної території, коли для дітей створюється простір та умови, наближені до умов дорослого соціального життя. Як правило, подібні центри позиціонують себе як «дитяче містечко», «містечко для дітей». Зазвичай тут в основу ігрового процесу покладено опанування різних професій.

Різновидом едьютейнменту є різноманітні настільні ігри, які доцільно використовувати в роботі з дітьми, звільненими від практичної (рухової) частини уроку фізичної культури. Такі ігри навчають мислити, швидко аналізувати, сприяють соціалізації. Існує безліч цікавих і корисних настільних ігор, спрямованих на різні сфери розвитку особистості учня.

Використання різноманітних форм, методів та технологій у фізичному вихованні, безперечно, залежить від учителя, його професіоналізму, творчості, майстерності, бажання урізноманітнити урок. Отже, технології едьютейнменту є певною підтримкою для вчителів, захоплених ідеєю зробити навчання більш цікавим, позбавити його консервативних стереотипів і традицій.

Створити досконалу єдину універсальну класифікацію ігор доволі складно. Тому зараз маємо численні класифікації, адаптовані до певного користувача. У зв'язку з цим, пропонуємо варіант класифікації ігор, зручний в роботі вчителя фізичної культури. За класифікацією, яку ми пропонуємо, ігри поділяють на такі групи:

- |                  |               |                |
|------------------|---------------|----------------|
| ● Інтелектуальні | ● Розвивальні | ● Рольові      |
| ● Логічні        | ● Стратегічні | ● Виховні      |
| ● Спортивні      | ● Пізнавальні | ● Навчальні    |
| ● Діагностичні   | ● Тренувальні | ● Творчі       |
| ● Корегувальні   | ● Розважальні | ● Релаксаційні |

Використання різноманітних форм ігрової діяльності на уроках фізичної культури сприяє:

- розвитку в учнів дрібної моторики і просторового уявлення;
- розвитку кмітливості і швидкості реакції;
- тренуванню реакції, уваги, пам'яті;
- розвитку логіки та дедукції;
- засвоєнню форм букв, цифр, геометричних фігур;
- створенню у класі дружньої атмосфери;
- урізноманітненню рухової активності учнів;

- оптимізації навчальної інформації;
- підвищенню психоемоційного стану, зокрема прояву відчуття задоволення і радості;
- підвищенню мотивації до фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи.

У зв'язку з цим, рекомендуємо використовувати в процесі фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи такі форми ігрової діяльності, як ребуси, загадки, шаради, картки емоцій, ангорами, кросворди, філворди, головоломки, квести, дженга, мікадо, стільці, «Хто я», уява, мафія, крокодил, «Відгадай тварину», «Спробуй повтори», «Знайди монстриків», доббл (Dobble, SpotIt), емпатія, барабашка, барамелька, кубики історій (Rory'sStoryCubes), «Кубик Блума», «EmotionMimic», Thinkers, ерудит, пазли, асоціативні та метафоричні карти (Dixit, Habitat тощо) [4-8].



Демонстрація різноманітних ігор, які доцільно використовувати на уроках фізичної культури



Відеофрагмент уроку з елементами ігрових технологій



Презентація використання едьютейнменту на уроках у Новій українській школі

Приклади використання технологій едьютейнменту в процесі фізичного виховання.

Під час уроків фізичної культури методи ігрової діяльності впроваджують для створення емоційного фону, формування загальних уявлень про фізичну культуру і спорт, надання теоретико-методичних знань під час рухливих ігор, естафет, колового тренування, а також підбиття підсумків уроку, фідбеку, релаксації тощо.

Не слід забувати про використання бінарних та інтегрованих, комплексних і змішаних, комбінованих і, що важливо, – нестандартних уроків, таких як урок-конференція, театралізовані уроки, урок-репортаж, урок-свято, урок-

телепрограма, урок-подорож, урок-екскурсія, уроків-інтерв'ю, урок-ділова гра, урок-аукціон, урок-рольова гра, урок-занурення, урок-змагання, урок-винахід, урок-формула, урок пошуку істини, урок-фантазія, урок-концерт тощо.

Міжпредметні зв'язки сприяють поєднанню навчання і виховання, забезпечують комплексний підхід до предметної системи навчання. Актуальність міжпредметних зв'язків у шкільному навчанні очевидна. Вона зумовлена сучасним рівнем розвитку науки і вимогами новітнього освітнього процесу, що диктують потребу в інтеграції суспільних, природничих і технічних знань.

Зростає роль знань людини в царині наук, суміжних з її спеціальністю, а також умінь комплексно застосовувати їх під час вирішення різноманітних завдань.

Використання міжпредметних зв'язків сприяє систематизації знань учнів, створює у них цілісну картину світу. Водночас підвищується ефективність навчання і виховання, уможлиблюється наскрізне застосування знань, умінь, навичок, здобутих на уроках з інших навчальних предметів. Міжпредметні зв'язки доцільно реалізовувати у вигляді фрагмента з вирішенням певного пізнавального завдання, що потребує залучення знань з інших предметів [18, 19].

Упровадження нових методів і методик навчання ставить завдання активнішого використання гри як засобу виховання підростаючого покоління. У процесі гри можна досягти ефективного поєднання розумових, фізичних і емоційних навантажень, гра пов'язана зі створенням комфортного стану, сприятливої атмосфери.

Доволі часто школярі та їхні батьки скаржаться, що навчальний процес є надскладним, а іноді й нудним. Використання ігрових підходів у навчанні – так звана гейміфікація освіти – зроблять уроки цікавішими.

*Гейміфікація* допомагає «достукатися» до сучасних дітей, які звикли грати в комп'ютерні ігри і спілкуватися в соціальних мережах. Її засоби і методи давно використовують в маркетингу і керуванні персоналом, та не менш ефективними, на нашу думку, вони будуть в освіті. Гейміфікація – один з найефективніших

інструментів підвищення мотивації учнів до навчання. Вона допомагає знайти спільну мову з учнем, який звик грати в комп'ютерні ігри та спілкуватися в соціальних мережах. Нові стандарти освіти ставлять вимогу – навчання має приносити задоволення і бути цікавим. Натомість класичні застарілі освітні методики не враховують цього факту. Адже наш мозок влаштований так, що з позитивними емоціями інформація засвоюється значно краще [9].

Отже, у сучасному освітньому процесі маємо якомога активніше використовувати технології гейміфікації, що сприятиме підвищенню зацікавленості учнів до навчання, їхній мотивації, залученню до активної взаємодії, що активізуватиме пізнавальну діяльність на відміну від традиційних форм навчання. Правильне використання ігрових елементів у навчанні сприяє підвищенню мотивації учнів, у тому числі й до уроків фізичної культури.

На сьогодні вчителі мають доступ до багатьох електронних посібників з використання на уроках фізичної культури ігор. В їх основу покладено різні види спорту: хокей, футбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, великий теніс, зимові види спорту, велоспорт, легка атлетика, регбі, єдиноборства, футбольний фрістайл, скейтбординг, вуличний баскетбол, пляжний волейбол, ритмічні танці тощо (рис. 3.3).



Рис. 3.3. Популярні видання зі спортивних ігор та легкої атлетики.

Ріновидом гейміфікації маємо вважати й кіберспорт, який набуває все більшої популярності серед молоді. Реальність є такою, що віртуальний спорт дедалі більше приваблює багатомільйонну аудиторію молодих людей, тож його доцільно використовувати для підвищення мотивації учнів до фізичної

активності та здорового способу життя. З цією метою організують кіберспортивні чемпіонати серед школярів, які включають не тільки змагання з комп'ютерних ігор, а й активну рухову програму (наприклад, ISF – World Esports School Championship) з рухливими вправами, скелелазінням, грою лазертаг (аналог пейнтболу, де замість кульок із фарбою використовують лазерні промені) тощо. Таким чином учні розуміють, що поряд із віртуальним спортом є не менш цікавий і насичений реальний спорт [21].

Гейміфікація – це вже не просто ігровий процес із джойстиком: розвиваються системи злиття та під'єднання датчиків під час вивчення та корекції рухів в ігровій формі (так звані безконтактні сенсорні системи). Безконтактна сенсорна система дає змогу користувачеві взаємодіяти з нею через вербальні «команди», а положення тіла поєднувати з демонстрацією об'єктів або малюнків. Вона складається з двох сенсорів глибини, кольорової відеокамери та мікрофонної решітки. Програмне забезпечення здійснює повне тривимірне розпізнавання рухів тіла, миміки обличчя і голосу. Мікрофонна решітка дає змогу локалізувати джерело звуку і пригнічувати шуми, що забезпечує спілкування без навушників та мікрофона. Датчик глибини складається з інфрачервоного проєктора, сполученого з монохромною КМОП-матрицею, що дає змогу отримувати тривимірне зображення за будь-якого природного освітлення. Такі моделі записуються спеціальним обладнанням з об'єктів, що реально рухаються і переносяться на їх імітацію в комп'ютері. Найпоширенішим прикладом такої техніки є Motioncapture («захоплення рухів»). Учасники в спеціальних костюмах із датчиками здійснюють рухи, що записуються камерами та аналізуються програмним забезпеченням. Підсумкові дані демонструються тривимірними «скелетонами» віртуальних персонажів, що забезпечує високий рівень достовірності руху. Подібна модель перебуває у віртуальній спортивній залі, дає завдання і через камеру стежить за рухами, виражає емоції і «спілкується» з учасником. Така модель після оцінки ваших результатів та врахування параметрів організму здатна розробити індивідуальну програму тренувань. Вона «прораховує» обсяг та інтенсивність навантаження, кількість вдалих (правильно

виконаних) рухових дій та вправ, на підставі чого розраховує диференційований показник ваших рухових досягнень. Модель з ідеальною точністю оцінює будь-який рух і після кожного виконання вправи, «переглядає» алгоритм тренування. Крім того, власними спортивними досягненнями можна поділитися в соціальних мережах, порівняти свої успіхи з успіхами інших учасників, брати участь у спільних тренуваннях, позмагатися за першість через Інтернет тощо (рис. 3.4).



Рис. 3.4. Популярні електронні видання із впровадження рухової активності з використанням датчиків відстеження рухів.

Зважаючи на високі потенційні можливості технологій моделювання, до їхніх переваг зараховують [20]:

- індивідуальні програми;
- функціональний екран рухів;
- динамічний алгоритм вправ вибудовується навколо цілей, установлених користувачем, і змінюється залежно від рівня підготовленості;
- інтерактивний тренер вносить корективи в тренування;
- приєднання до спортивних співтовариств;
- приєднання до вже створених команд;
- онлайн-вправи через відеочат;
- стрічка соціальних новин;
- популярні тренувальні сесії.

З огляду на викладене маємо зауважити про доцільність використання новітніх технологій для удосконалення фізичних якостей і техніко-тактичної підготовленості, в тому числі через використання тривимірної комп'ютерної анімації та поширення свободи спілкування засобами інтернет-технологій.

Набуті знання можуть бути використанні для вдосконалення навчально-тренувального процесу, розроблення алгоритму індивідуального обсягу рухової активності тощо.

Не менш цікавими можуть бути онлайн-турніри. Упровадження інноваційних інтернет-технологій у процес навчання дає змогу при оцінці будь-якого спортивного заходу врахувати думку кожного, забезпечити свободу спілкування та соціальну рівність. Учитель фізичної культури та учні також можуть брати участь у таких онлайн-турнірах, стежити за показниками фізичного стану, здійснювати оцінювання, особливо в умовах дистанційного або змішаного навчання.

Сучасний урок фізичної культури має забезпечувати не тільки формування рухових умінь і навичок із різних видів спорту (рухових модулів), досягнення певного рівня фізичної підготовленості, а й сприяти розвитку мотивації, викликати позитивні емоції, сприяти встановленню довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва, формуванню вміння позитивно реагувати на проблемні ситуації, вчитися вирішувати їх засобами фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи, створювати для кожної дитини ситуацію успіху [18, 19].

Маємо визнати, що сучасний Інтернет – це не лише інформаційна мережа зі зберігання і передавання надвеликих обсягів інформації, а й нова повсякденна реальність, простір життєдіяльності людей, в яких виникають нові інтереси, мотиви, прагнення, потреби [8]. Віртуальна реальність (VR) – імітація дійсності за допомогою комп'ютерних систем і пристроїв, що діють на органи почуття, внесла масштабні зміни у життєдіяльність людей, розширилися можливості соціалізації, ускладнилися механізми формування ідентичності та конструювання моделей суб'єктивності, унаслідок чого у простір віртуальних мереж певним чином люди переносять професійну та соціокультурну діяльність.

Сучасні процеси віртуалізації, поняття «віртуальність» і «віртуальна реальність» аналізуються в роботах П. Леві, К. Таратути; Г. Батигіна, О. Юхвіда, С. Правдюка, П. Браславського (проблеми і сутність віртуальної реальності);

І. Негодаєва, Л. Нургалеєва, В. Ємеліна; В. Кучмурукова, Я. Кривошапка, С. Бондаренка, І. Ніколаєва, М. Муртазіної (проблематика формування нової культури в умовах глобалізації, зумовленої інформаційно-технологічним розвитком, феномен віртуальної культури) [16, 17]. Однак, маємо зауважити, що невирішеними залишаються проблеми досліджень щодо впровадження технологій VR у сферу фізичної культури і спорту. В умовах сучасної віртуалізації суспільства це свідчить про те, що технології та інновації, якими широко користується світова спільнота, ми, на жаль, іще не використовуємо належним чином.

Поняття віртуальної реальності сьогодні є одним чи не найбільш згадуваним в IT-новинах. Інтерес до VR зростає, з'являється усе більше різноманітного обладнання і технологій, а головне – нових ідей, які успішно реалізуються в ігровій та науковій сферах.

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що не залишаються осторонь у розв'язанні даної проблеми і вчителі фізичної культури Донецької області (Бахмутська загальноосвітня школа I-III ступенів № 5 з профільним навчанням Бахмутської міської ради, загальноосвітня школа I-III ступенів № 9 Покровської міської ради, комунальний заклад «Маріупольська загальноосвітня школа I-III ступенів № 56 Маріупольської міської ради»). Згідно з планом роботи Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти та Української федерації «Спорт заради розвитку» проводимо івенти з тестуванням так званої віртуальної системи першого покоління в онлайн-режимі, трансляції яких ведуться на каналі YouTube «Спорт заради розвитку».



Представлення системи віртуальної реальності «першого покоління»



Канал YouTube «Спорт заради розвитку»

Нині у широкому доступі маємо чимало електронних посібників із застосування на уроках фізичної культури ігор, поєднаних із VR, з багатьох видів спорту (гольф, настільний теніс, шахи, теніс, футбол, баскетбол, бокс, зимові види спорту тощо) (рис. 3.5).



Рис. 3.5. Популярні видання із застосування спортивних ігор та ігрової діяльності з використанням технології віртуальної реальності.

Таким чином, до переваг впровадження технологій едьютейнменту та гейміфікації у практику фізичної культури маємо віднести:

*Едьютейнмент*

- збільшення різноманітності ігор
- створення інтелектуальних завдань
- збільшення онлайн-ресурсів
- використання технології сторітелінгу та коміксів
- використання камінців (марблс, кабошон тощо) у розвитку дітей з особливими освітніми потребами

*Гейміфікація*

- використання спортивних ігор і ігрових технологій
- впровадження ігрових технологій у фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу
- використання технологій VR в дистанційному та змішаному навчанні
- використання технологій VR у реалізації міжпредметних зв'язків
- застосування технологій VR в підготовці до спортивних змагань

### **3.3. Модифіковане та нестандартне обладнання як чинник оновлення змісту сучасного уроку фізичної культури.**

У Національній доктрині розвитку освіти одними з пріоритетних напрямів державної політики розвитку освіти визначено: органічне поєднання освіти та науки, розвиток дистанційної освіти, запровадження освітніх інновацій, створення індустрії сучасних засобів навчання і виховання, а також зазначено, що освіта має відігравати рушійну роль у розвитку громадянського суспільства, що передбачає, зокрема, активізацію участі батьків у навчально-виховній діяльності закладів освіти.

Загально визнано, що школа – це модель суспільства. Саме від якості шкільного навчання і виховання залежить збагачення культурних національних цінностей як держави в цілому, так і певних її регіонів. Розвиток науки та техніки, стрімке зростання сфер суспільного виробництва потребують своєчасного оновлення змісту сучасної освіти, структури стилю управління, методів і форм навчання. Сучасне суспільство прагне, щоб у школі було створено такі умови, за яких би кожен учень успішно навчався, розвивав інтелект, був готовий до творчої самореалізації; щоб формувалася його національна самосвідомість, активна життєва позиція громадянина-патріота – активного учасника процесу утвердження незалежної України [7].

Реалії Нової української школи потребують розроблення, апробації та впровадження нових сучасних підходів до організації процесу фізичного виховання учнів, які мають бути яскравими, цікавими та проводитись із застосуванням сучасних інноваційних технологій.

Метою фізичного виховання учнів є спрямованість на всебічну фізичну підготовку та ефективне оволодіння життєво важливими руховими навичками й уміннями. Чим більш багатограннішою буде рухова активність школярів, тим краще їх функціональний стан, а отже менше захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, порушень в емоційно-вольовій сфері тощо.

Чимало українських і зарубіжних учених в різні часи презентували власне бачення розвитку фізичного виховання: В. Видрін, А. Гужаловський,

Т. Круцевич, Б. Шиян, В. Іващенко, О. Безкопильний, Б. Ашмарін, Л. Матвеев, А. Васильков, Ж. Холодов, В. Кузнецов та інші. Водночас, сучасні реалії потребують нової концепції освіти, переосмислення перспектив розвитку фізичної культури, урахування досягнень інноваційних технологій, світових тенденцій і трендів, пошуку шляхів удосконалення та підвищення ефективності навчання, змісту й організації сучасного уроку фізичної культури, фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи [2, 3].

Нинішні діти віддають перевагу не іграм на подвір'ї, а спілкуванню в месенджерах, багато хто з них замінили м'яч на смартфон. За таких умов уроки фізкультури мають важливу місію не просто тричі на тиждень спонукати школярів рухатися, а й заохотити та призвичаїти їх до фізичної активності, здорового способу життя, піклування про свій організм.

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що самі діти зазвичай не дуже вмотивовані фізично вдосконалюватися. Учителі закладів освіти зауважують, що до так званого покоління Зет має бути інакший підхід. Адже сучасні діти – це творчі діти, вони хочуть лишатися індивідуальностями, а не зливатися з натовпом; прагнуть успіху, але нерідко їм бракує терпіння та зосередженості. Їх важко змусити щось робити, якщо вони не розуміють, навіщо це потрібно. Поряд з цим констатуємо, що серед них усе більше дітей із низьким рівнем фізичної підготовленості та вадами здоров'я. Це гіподинамія, проблеми з опорно-руховим апаратом, органами дихання, серцево-судинною системою. Усе це накладає певні обмеження на заняття фізичними вправами або тренування, але в жодному разі не має бути причиною відмови від рухової активності.

Для гармонійного розвитку особистості важливе значення має фізичне виховання. В останні роки освіта перебуває на етапі реформування. Наразі маємо певні поліпшення матеріально-технічної бази та фінансування. На жаль, інвентар та обладнання для уроків фізичної культури та занять спортом у багатьох закладах освіти потребують оновлення, зокрема, за рахунок цільового фінансування [4].

Відсутність можливості придбати інвентар та обладнання і тим самим зробити уроки фізичної культури більш цікавими, ефективними, різноманітними спонукає багатьох педагогів шукати нові форми роботи.

Модифікований та нестандартний інвентар – це завжди додатковий стимул для підвищення якості фізкультурно-оздоровчої й спортивно-масової роботи. За бажання і вияву фантазії можна без надмірних витрат оновити інвентар у спортивному залі. Адже дітям на фізкультурних заняттях має бути передусім цікаво.

Творчі вчителі фізичної культури, в тому числі Донеччини, пропонують використовувати у шкільній практиці нестандартні устаткування та обладнання.

Модифікований і нестандартний інвентар має відповідати вимогам організації навчальної діяльності та комплексного розвитку фізичних якостей, умінь і навичок учнів. Використання яскравого, доступного та безпечного інвентарю допоможе вчителеві розвивати фізичні якості учнів, формувати в них навички й уміння, передбачені навчальною програмою. Нестандартне устаткування і тренажерні пристрої значно підвищують моторну щільність уроку фізичної культури, роблять його емоційно насиченим. На уроці важливо забезпечити кожного учня інвентарем і дати змогу його використовувати, що забезпечить оптимальне навантаження та можливість ефективно використовувати індивідуально-диференційований підхід, підтримувати інтерес та мотивацію впродовж заняття.

При цьому необхідно враховувати, що інвентар та нестандартне спортивне обладнання мають відповідати певним вимогам, а саме:

- бути простими у виготовленні, зручними і надійними у використанні;
- бути гігієнічними та відповідати технічним нормам;
- забезпечувати умови для розвитку рухових навичок й умінь;
- сприяти підвищенню ефективності заняття;
- бути доступними для учнів із різним рівнем фізичного розвитку і підготовленості;
- сприяти розвитку м'язових груп і фізичних якостей;

- бути універсальними, яскравими, незвичними, безпечними, міцними, компактними, мати естетичний вигляд та заохочувати дітей.

У зв'язку з цим, пропонуємо умовну класифікацію спортивного інвентарю та обладнання, яке застосовують на уроках фізкультури в школі, включаючи сучасний стандартний інвентар та обладнання різних варіативних модулів, передбачених навчальною програмою [2, 3].

По-перше, це традиційний спортивний інвентар та обладнання як чинник забезпечення якості уроку фізичної культури. Деякі вчителі вважають, що можна провести урок і з мінімальною кількістю інвентарю. Але зрозуміло, що такі уроки не будуть ефективними.

По-друге, це сучасний інвентар та обладнання. Останні п'ять-десять років міжнародний ринок фітнес-послуг стрімко розвивається, сприяючи виникненню нового інвентарю та обладнання або їх модифікації. Це дає вчителю новий важіль до мотивування учнів і проведення ефективного уроку фізичної культури. Серед таких новинок, наприклад, бодібари, петлі TRX, балансувальні та степ-платформи, ремені з петлями, манжети, різні фітболи, сучасні обтяжувачі для ніг та рук, еластичні еспандери, гумові стрічки, півсфери різного формату, петлі Береша, альфа- та бета-гравіті, велотренажери вертикальні й горизонтальні, гребні й лижні тренажери, орбітреки, спінбайки, степери, ейрбайки, гіроборди, гіроскутери та інше [2, 3].

По-третє, це модифікований (нестандартний) спортивний інвентар та обладнання, тобто виготовлений власноруч із різного інвентарю та підручних засобів. Різноманітне нестандартне обладнання, прилади пристрої тощо.

Реалізація завдань фізичного виховання в школі неможлива без постійного вдосконалення навчально-матеріальної бази й технічних засобів навчання. Творчий пошук, прагнення до неординарного розв'язання питань методики навчання – це важливі умови для створення і використання нестандартного обладнання. Зазвичай його виготовляють саморуч, або переобладнують.

Учитель на своїх уроках може застосовувати малі м'які м'ячики, різноманітні мішечки, великі й велетенські м'ячі та кольорові надувні кульки, комети, сніжки тощо. Простий і саморобний «дрібний» інвентар зробить урок яскравим і додає йому емоційності.

Радимо також використовувати пластикові пляшки, камінці, різнокольорові пробки від пляшок, пакети, серветки, саморобні ігрові тунелі, прапорці тощо.

Так, *різнокольорові пробки* від пляшок незамінні для створення різноманітних кольорових картинок, цифр, слів та будування пірамід. Із них виготовляють доріжки для ходіння босоніж, виправлення та запобігання плоскостопості, загартовування тощо (рис. 3.6).



Рис. 3.6. Приклад використання різнокольорових пробок при викладанні візерунка на уроці фізичної культури.

*Целофанові пакети* будуть у пригоді для виконання дихальних вправ та у парній чи груповій роботі; *пластикові пляшки* – під час виконання загальнорозвивальних вправ, наприклад, у вигляді гантелей, наповнених піском, водою тощо, як інструмент для масажу і самомасажу, профілактики плоскостопості, розвитку дрібної моторики тощо; *«ігрові тунелі»* виготовляють з алюмінієвого обруча та тканини, які слушно використовувати в рухливих іграх, естафетах; *прапорці* виготовляють із різнокольорової тканини та паличок різних розмірів та застосовують при виконанні загальнорозвивальних вправ із предметами, в рухливих та спортивних іграх тощо; *кольорові стрічки* різного розміру використовують в гімнастиці під час розминки або з поєднанням танцювальних вправ.

Досить популярними в урізноманітненні уроків фізичної культури є й інші пристрої та обладнання.

Так, *хустинки* трикутної форми різних розмірів та кольорів мають широке використання: від танцювальних вправ до рухливих і народних ігор. Доцільно віддавати перевагу барвистим хустинкам, з огляду на їх вплив на емоційну сферу дітей. Наприклад, червоний колір справляє «розігрівальну», оживляючу дію; оранжевий – випромінює радість життя і веселість; жовтий – покращує настрій і позитивно впливає на нервову систему та внутрішні органи; зелений – має антистресовий ефект, заспокоює нерви, усуває втому; синій – «охолоджує» і допомагає у випадку порушення сну і при головних болях; фіолетовий – сприяє кращій концентрації уваги, знімає психічну напругу.

*«Острівці»* – це своєрідні кола різних розмірів і кольорів, які легко складаються завдяки універсальності їх можна використовувати на заняттях з учнями різного шкільного віку з метою концентрації уваги дітей, ефективні в рухливих іграх та естафетах.

Ігровий реквізит *«гумка»* (різнокольорова гумка різної довжини, що тягнеться і є компактною та яскравою) попри те, що видається надто простим, неабияк функціональний на уроках фізичної культури.

*Каремати і слайдери* незамінні у спортивних залах під час різних видів тренувань або занять фітнесом. Слайдер (килимоч із ковзаючою поверхнею) у переліку спортивного інвентарю з'явився не так давно.

*Балансувальні диски і платформи* – це тренажери, що забезпечують високий рівень навантаження і призначені для стимуляції роботи вестибулярного апарату, активного розвитку координації рухів, рівноваги, концентрації уваги, просторовим сприйняттям.

*Опори для «згинання та розгинання рук»* – найпростіші снаряди, утім, істотно урізноманітнюють тренування, створюючи додаткове навантаження на м'язи грудей, рук і плечей.

*Метболи* призначені не тільки для розвитку швидко-силових якостей, а й покращення координації та спритності; розвитку гнучкості, координації, тонусу

м'язи. Виготовляються із гуми, вони водостійкі, мають неслизьку поверхню. Для зручності диференціації м'ячі певної ваги мають різнокольорові вставки.

*Акванудлс* (м'яка палиця завдовжки 1,5 м для аквааеробіки або аквафітнесу) використовується як допоміжний засіб або як додаткове фізичне навантаження для підвищення ефективності виконуваних у воді вправ. Рекомендуємо також використовувати у спортивній залі для ігор (робимо з них острівки, метаємо у ціль, вони легко перетворюються на різні геометричні фігури чи бар'єри тощо).

*Різні бар'єри*. Вправи, пов'язані з бар'єрним бігом, не тільки розвивають фізичні здібності, а й вдосконалюють рухові навички, які необхідних під час опанування техніки стрибків у довжину з розбігу, метаннях. Подолання перешкод – одна з найважливіших технік для розвитку спритності та сміливості.

Досить ефективними та доступними у використанні є різноманітні модифікації *координаційної драбини або сітки чи «класиків»* (з англ. *agility ladder*; у різних джерелах – тренувальна драбина, драбинка спритності, координаційна драбина), яку використовують у видах спорту, де важливі швидкісно-силові здібності, спритність, баланс і координація, синхронізація рухових навичок. Під час виконання вправ на координаційній доріжці задіяна моторика рук і ніг. Вправи на координаційній драбині є універсальними, сприяють покращенню координації і швидкості роботи ніг. Під час ходьби, бігу, виконання спеціальних вправ частота роботи рук звичайно відповідає частоті роботи ніг, неможливо бігти, рухаючи ногами з однією швидкістю, а руками – з іншою. Тому під час виконання вправ поліпшується і координація, і швидкість роботи рук (бажано з невеликою амплітудою). Координаційні драбини неважко виготовити саморуч, вони легкі, зносостійкі.

Різноманітні *ігрові парашути* виготовляють з яскравих тканин, вони мають круглу форму (бувають і прямокутні), складаються з кількох різнокольорових секторів. По периметру парашута можуть бути пришиті ручки, за які тримаються гравці. Зазвичай їх виготовляють з яскравої, повітропроникної тканини. Найменший парашут має діаметр 2 м, для великої кількості учнів беруть парашути більших розмірів – 3, 4, 5 та 7 м у діаметрі. Парашутом можна грати у

спортивній залі або в холі, а також на відкритому повітрі. Ігри з парашутом не мають вираженої змагальної мети, а навчають узгодженості дій, умінню відчувати рух інших гравців. Для дітей надзвичайно важливо саме через рухи відчувати те, що вони можуть бути частиною команди. Парашут дає учням багатий спектр нових відчуттів: яскравий зоровий образ, сильні рухи повітря, «дзвін» натягнутого парашута, відчуття м'якої тканини, що огортає учнів, які сидять під парашутом. Діти вчаться дотримуватися правил гри, чекати своєї черги, взаємодіяти одне з одним (рис. 3.7).



Рис. 3.7. Приклад використання вправи з парним парашутом.

*«Парний парашут прямокутної форми»* (або *«Парашут на двох»*) являє собою відрізки різнокольорової тканини однакового розміру прямокутної форми для використання двома учнями або групою дітей. Із цим парашутом можна виконувати різні вправи для відпрацювання парної, командної та групової взаємодії. Модифікація *«Трикутний парний парашут»* – відрізки різнокольорової тканини однакового розміру трикутної форми зі стрічками на кінцях, які можна з'єднати в круглий парашут або зробити різні його модифікації. Одна з них *«Парашут з отворами»* – тканина круглої форми з восьми секторів різного кольору з отвором посередині та у центрі (рис. 3.8).



Рис. 3.8. Приклад використання вправи з парашутом з отворами.

Ще одним різновидом є прямокутний парашут «Веселка» завдовжки від 2,5-3,5 м із тканини семи кольорів веселки, з яким виконують різноманітні вправи за кольорами або використовують як звичайний ігровий парашут (рис. 3.9).



Рис. 3.9. Приклад використання вправи з парашутом «Веселка».

Ефективним є використання різноманітних модифікацій кубиків. М'які кубики застосовують із завданнями щодо виконання рухів (потанцюй, топни, хлопни, стрибни, присядь тощо). Зазвичай такі вправи супроводжуються позитивними емоціями, викликаючи радість, здивування, посмішку, гарний

настрій тощо. Інколи кубики позначають цифрами, з якими пов'язують різні рухи, завдання, вправи тощо.

До інклюзивного інвентарю належить «Сухий дощ або душ» – один із компонентів сенсорно-розвивального середовища, своєрідний намет із різнокольорових атласних стрічок – від теплих до холодних тонів. Стрічки спускаються вниз, немов струмені води, їх приємно торкатися, перебирати руками, проходити крізь них, виконувати з ними різноманітні вправи тощо. Після прийому «сухого душу» діти відчують приплив позитивних емоцій, заспокоюються, що сприяє налаштуванню на подальший навчальний процес. Окрім шовкових стрічок у конструкції «сухого душу» доцільно використовувати різні геометричні фігури з фетру, дзвоники, аквапалиці, кольорові новорічні гірлянди тощо (рис. 3.10).



Рис. 3.10. Приклад використання вправи із «сухим душем».

«Сухий басейн» із різнокольоровими або білими кульками з підсвічуванням збирають з поролонових модульних стінок, обтягнутих цупкою кольоровою тканиною, стійкою до вологи. Дно манежу збирається з модульних матів, що кріпляться до стінок липучками. Для проведення ігор їх заповнюють різнокольоровими поліетиленовими порожніми кульками. Дитячі басейни з кульками можуть мати яскраві різнокольорові стінки. Спочатку сухі басейни використовували виключно з розважальною метою, але дослідження фахівців

показали їх користь для дитячого здоров'я як засобів профілактики захворювань та поліпшення емоційного здоров'я.

Корисні властивості та переваги цього басейну пояснюються, зокрема, тим, що під час бігу чи борсання в сухому басейні у дитини зміцнюються м'язи, у тому числі й ті, що формують поставу, а також розвивається почуття рівноваги, формуються навички безпечного падіння. Ходіння в басейні стимулює тактильні відчуття, що сприяє розвитку дрібної моторики. Крім того, пластикові кульки масажують тіло, що важливо для гарного самопочуття і нормального функціонування організму. Ігри в басейні здатні компенсувати відставання у фізичному й інтелектуальному розвитку, позитивно впливають на роботу органів дихання, зміцнюють серцево-судинну систему, розвивають опорно-руховий апарат, формують комунікаційні навички, нормалізують сон тощо.

*Сенсорні панчохи сови (панчохи Кіслінг)* – це ефективний інструмент сенсорної інтеграції, що впливає на вестибулярну, пропріоцептивну і тактильну системи. Допомагають дитині швидше розвиватися, покращують сприйняття положення тіла у просторі, роблять тіло гнучким і рухомим. Через шкіру й тіло сенсорна панчоха збуджує різні центри головного мозку, дає нові сенсорні відчуття, допомагає відчувати тіло та нові емоції. Дітям, що відстають у розвитку, така панчоха буде особливо корисною. Усередині мішка з натягнутою тканиною вони заспокоюються, розслабляються. Під час гри дитину охоплюють незвичайні відчуття, що розширює сприйняття навколишнього світу.

*Пісочниця* включає дерев'яний піднос стандартного розміру (50×70×8 см), пісок, воду і колекцію мініатюрних фігурок. Дно і борти пісочниці зазвичай фарбують у блакитний колір, що дає змогу моделювати воду і небо. Використання природних матеріалів допомагає відчувати зв'язок із природою, а рукотворні мініатюри – прийняти те, що вже існує. Учні можуть створювати у пісочниці композиції, різні образи, писати, малювати тощо. Такі дії – це спосіб зняття внутрішньої напруги, заспокоєння на несвідомо-символічному рівні за допомогою «взаємодії» з піском. Декоративний пісок різних кольорів та

різнокольорове підсвічування додають позитивних вражень, наприклад в естафетах або під час релаксації.

До тимбілдингового інвентарю відносять «павуки», «лижі», «окуляри», «білку в колесі» тощо. «Павук» – простий і саморобний інвентар: наприклад, тарілка, до якої прив'язано від чотирьох до тридцяти та більше мотузок. Учні тримаються за мотузки лівою або правою рукою та намагаються переміщуватись разом – з метою ефективної взаємодії. Наприклад, із заплющеними очима, як-от в естафетах або під час пересування різних предметів чи будування пірамід із кубиків тощо. Доцільним є використання різних модифікацій «лиж». Їх можна саморуч виготовувати зі строп або з дерева та мотузки. Учні стають на них і разом рухаються вперед, назад, із заплющеними очима – з метою ефективної командної взаємодії. Цікавим інвентарем є так звана «білка в колесі» – смуга тканини шириною 30 см і довжиною від 3 м і більше, зшита в кільце. Учні колоною стають усередину та за командою починають рухатись уперед або назад, перебираючи руками тканину над головою і намагаючись якнайшвидше рухатися та взаємодіяти разом (рис. 3.11). За допомогою «окулярів» (пов'язок на очі з тканини) можна виконувати різноманітні вправи на довіру одним учнем або цілою командою.



Рис. 3.11. Приклад використання вправи «Білка в колесі».

Урізноманітнює уроки фізичної культури і робить їх цікавими застосування перкусійних інструментів та тілесної перкусії. До них належать стаканчики різних кольорів та розмірів, барабанні палички та їх модифікації, різноманітні бубни, відра, аркуші паперу, шейкери, трикутники, тамбурини, фанатські дудки, хлопавки, варган та широкий спектр барабанів – джембе, дарбуки, думбеки, бонги тощо [5]. Перевагами їх використання маємо вважати комплексне навантаження на організм, стимуляцію розумових і фізичних здібностей, психологічне розвантаження тощо. Їх застосування також сприяє розвитку координації, концентрації та здатності до імпровізації, поліпшує настрій, викликає яскраві емоції (рис. 3.12).



Рис. 3.12. Використання тілесної перкусії з музичними інструментами.

У тілесній перкусії для створення музики і звуків використовується лише тіло, це творчий вид ритмічних рухів (хлопання, кроки, притупування тощо). Під час занять тілесною перкусією працюють обидві півкулі головного мозку, важливо одночасно стежити і за структурою ритму і за рухом тіла. Саме права півкуля відповідає за креативне та образне мислення. Тілесна перкусія також вважається ефективним інструментом для тренування пам'яті та уваги.

Підготовча частина уроку з використанням перкусійних засобів закладає фундамент фізичного, емоційного та психологічного налаштування дітей на вирішення завдань основної частини. Для цього використовують різні види рухів

(біг, стрибки, танцювальні вправи, вправи вільної пластики тощо), які співвідносяться з ритмом, темпом, характером музики й доцільно розподіляються у структурі уроку. Основна частина уроку спрямована на виховання почуття ритму, простору, часу, точності м'язової напруги, постави та ходи, виразності рухів на підставі виконання рухових дій, творчого відображення сюжету музичних казок, пісень, картин природи, почуттів. У заключній частині уроку знижується навантаження, коли доцільно проводити музично-ритмічні ігри повільної інтенсивності, вправи на увагу, різноманітні шумові оркестри та вправи з бубном. У процесі уроку використовуємо музично-рухові вправи: плескання, притупування, ігри з використанням перкусійного інвентарю (дерев'яні палички, пластикові стаканчики тощо), а також пальчикову гімнастику та ритмічні вправи. Пластикові стаканчики різних кольорів та розмірів використовуємо для зведення пірамід та веж і *капстекінгу* – швидкісного складання і розбирання пірамід.

З метою урізноманітнення змісту фізичного виховання рекомендуємо використання ігрових технологій (так званий *едьютейнмінг*) – ребуси, загадки, шаради, картки емоцій, анаграми, кросворди, філворди, головоломки, квести, настільні та розвивальні ігри, такі як «Дженга», «Мікадо», «Стільці», «Хто-я», «Уява», «Мафія», «Крокодил», «Відгадай тварину», «Спробуй повторити», «Знайди монстриків», «Доббль», «Емпатія», «Барабашка», «Карамелька», «Кубики історій», «Ерудит», пазли, асоціативні та метафоричні карти тощо [6].

У зв'язку з цим, доцільним буде й використання різних варіацій *карток почуттів та потреб*, розроблених на основі методу ненасильницької комунікації Маршалла Розенберга. За їх допомогою учні визначають почуття залежно від рівня задоволення потреб, вчаться трансформувати гнів і застосовувати метод ненасильницької комунікації у повсякденному житті.

Відомо, що за кожним почуттям криється задоволена чи незадоволена потреба. Якщо навчитися повідомляти іншим про власні почуття і потреби без жодної критики чи вимог, тоді легше знаходити шляхи розв'язання конфліктних ситуацій із задоволенням потреб кожної сторони.

Нейропсихологічна гра «*Спробуй повтори*» завжди зацікавлює учнів, адже учасники мають відтворити положення рук або позу, які вони спостерігають на картинці, а для цього необхідно подумати, як зробити певний конкретний рух. Відтворення намальованих на картках рухів – завдання нетривіальне. Складність полягає не в тому, що рухи вимагають особливих фізичних здібностей, а в їх незвичності, несхожості на ті, що спостерігаємо у побуті щодня. Але складне й водночас посилене завдання піднімає настрій, спонукає до пошуку, а пошукова активність викликає збудження в глибинних структурах мозку, активізуючи роботу обох півкуль кори головного мозку. Крім того, гра сприяє розвиткові уваги, просторових уявлень, покращує швидкість реакції.

Для розвитку емоційного інтелекту використовуємо різні картки – смайлики емоції, ігри, що розвивають емоції, як то «Мемо: емоції», «Мімка», «Мімка-2». Відомо, що емоції людини часто важко зрозуміти. За маскою радості може ховатися смуток і журба, а показний гнів нерідко не що інше, як дружні «кривляння». І якщо дорослим зрозуміти подібні нюанси міміки і мови нескладно, то для дітей це може бути справжньою загадкою. Якщо допомогти дитині розпізнавати і вгадувати свої емоції, їй легше буде зрозуміти інших людей, і ці знання знайдуть своє застосування у реальному житті.

Для різнобічного розвитку учнів корисним є застосування технології «*сторітеллінг*» (з англ. *storytelling*), що означає «майстерність розповіді». Зокрема, йдеться про *Кубики історій* – сучасний освітній ігровий інструмент. Ефективність цієї гри в її простих правилах. Гравці підкидають дев'ять кубиків, групують їх по три, і за картинками на кубиках вигадують та розповідають власну історію, пов'язану з темою уроку, наприклад, безпечна поведінка, вид спорту тощо. Кубики історій – це чудовий «тренажер» для розвитку мови дитини, поповнення словникового запасу, відпрацювання гнучкості мислення, комунікабельності. Вимоги до складання історій можна коригувати просто у ході гри: історії можуть бути короткі або розлогі, прості або із серйозними висновками, з передаванням права продовжити історію іншому учасникові тощо.

Таку технологію доцільно поєднувати з використанням *метафоричних асоціативних карток*, що завбільшки з гральну карту або листівку. Вони містять зображення людей, життєві ситуації, тварин, природу, предмети побуту, абстрактні зображення. Представлені на картках образи є видимою метафорою цінностей людини, її страхів, бажань, іноді пов'язаних асоціативно з внутрішнім досвідом. Важливо, що кожен може уявити і відчувати щось особисте.

Практика засвідчує, що впровадження ігрових технологій з урахуванням вікових особливостей учнів не втрачає актуальності. Кожній віковій категорії дітей відповідає певний набір ігор. Ігрова технологія є унікальною формою навчання, що дозволяє зробити урок цікавим і захопливим.



На уроці фізичної культури також доцільно використовувати *світлові прилади та лазерне обладнання*. Наприклад лазерний проєктор – прилад, що проєктує лазерні промені на стіну спортивної зали, «плаваючі» картинки, в які влучають м'якими м'ячиками або «кометами». Різнокольорове освітлення доцільно використовувати, наприклад, під час релаксації. Лазерною указкою можна стежити за світловими м'ячами, «зайчиками», малювати на екрані цифри, слова, букви тощо.

Наразі маємо рекомендувати широкий вибір нестандартного обладнання (за цільовим призначенням). Це, зокрема, обладнання для вправлення дітей у повзанні, подоланні перешкод, бар'єрів («Павутинка», «Бар'єри», «Веселі палички», «Доріжка з перешкодами» тощо); для розвитку спритності, гнучкості, рівноваги, просторового сприйняття («Твістер», «Черепашка», мотузкова

драбинка, «Веселі ходулі», глайди тощо); для формування правильної постави та зміцнення м'язів грудної клітки (гантелі, «Чарівна павутинка» тощо). З метою розвитку сенсорики, дрібної моторики та зміцнення м'язів рук рекомендуємо використовувати різнокольорові прапорці, камінчики, стрічки, мішечки, «палки-моталки», шнурівки, різноманітні еспандери, стрічки. Профілактику та корекцію плоскостопості доцільно здійснювати з використанням «доріжок здоров'я», «торбинок-трансформерів», «чарівного килимка» тощо. До нестандартного обладнання також належать різноманітні тренажери для масажу, дихальної гімнастики (стрічки з паперовими фігурками, «Футбольне поле», «Завірюха» тощо), а також ігри («Кільцекид», «Дартс» тощо).

Одним із завдань реалізації ідей концепції Нової української школи є більш активне використання ігрової діяльності для опанування навчального матеріалу. Особливу увагу слід приділяти іграм у початковій та середній ланці, оскільки в цьому віці закладаються основи ігрової діяльності, спрямовані на вдосконалення ігрових умінь і техніко-тактичних взаємодій, необхідних при подальшому вивченні спортивних ігор.

Ігрова діяльність для розвитку партнерства, підвищення культури комунікації та згуртованості, зокрема ігри з використанням сучасного нестандартного обладнання, спрямована на опанування навичок налагодження довірливих взаємовідносин, взаєморозуміння та взаємодопомоги.

		
Демонстрація інвентарю та обладнання, які доцільно використовувати на уроках фізичної культури	Відео використання модифікованого інвентарю вчителями фізичної культури	Презентація використання інвентарю на уроках у Новій українській школі

Таким чином, маємо зауважити, що використання нетрадиційного й модифікованого обладнання в організації процесу фізичного виховання школярів сприяє розвитку фізичних здібностей, прищеплює інтерес і позитивне ставлення до систематичних занять, стимулює бажання рухатися, брати участь в

іграх, викликає радість та задоволення, знімає психологічний бар'єр. Таке обладнання вносить в навчальний процес елемент незвичності, цікавості, викликає інтерес і бажання грати. Варіативність, вдалий підбір і раціональне використання нестандартного обладнання в спонтанній та спеціально організованій освітній діяльності з фізичного виховання сприятиме покращенню рухової активності, розвитку рухової сфери, фізичних якостей і творчих здібностей, вихованню морально-вольових якостей, підвищенню інтересу й мотивації. Крім того, модифікований і нестандартний інвентар та обладнання формують потребу в самовдосконаленні та необхідності самостійних занять, веденні здорового способу життя.

Модифікований і нестандартний інвентар та обладнання постійно використовуємо на заняттях з фізичної культури, під час спортивних свят чи змагань, в індивідуальній роботі, на тренінгах тощо. Це урізноманітнює фізичні вправи, додає ефекту новизни, поєднує фізкультуру з грою, підвищує інтерес дітей до занять, створює позитивну психоемоційну атмосферу.

### **3.4. Інтеграція тренінгових технологій в освітній процес фізичного виховання Нової української школи.**

Сучасні тенденції розвитку освіти в Україні характеризуються впровадженням інновацій і технологій, спрямованих на оновлення змісту освіти згідно з вимогами сьогодення, модернізацію підходів до виховання учнів. Сучасна освіта в епоху новітніх технологій – це постійні виклики для педагогічної спільноти та всіх учасників освітнього процесу, що потребують здатності до постійного пошуку нестандартних підходів, нових форм, засобів і методів навчання та їх інтеграції в навчальний процес.

Стратегічним завданням реформування освіти є удосконалення національної системи Нової української школи, оновлення державних стандартів початкової

та базової середньої освіти, створення нового освітнього середовища, розвиток ключових компетентностей та вдосконалення підходів до навчального процесу.

У Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» зазначається, що реформування педагогіки загальної середньої освіти передбачає перехід до педагогіки партнерства між учнем, учителем і батьками, що потребує ґрунтовної підготовки вчителів за новими методиками і технологіями навчання [8].

Розвиток та оновлення змісту процесу фізичного виховання в освітніх закладах завжди привертає увагу фахівців різного профілю, науковців та вчителів-практиків. Основною формою фізичного виховання в школі є урок фізичної культури, і він, останнім часом зазнає певних організаційно-методичних змін, пов'язаних зі стереотипами навчання, впровадженням інклюзивного навчання, розвитком сфери спортивного інвентарю та обладнання, залежністю дітей від гаджетів, що позначається на їхньому здоров'ї.

Використання сучасних технологій є ефективним чинником удосконалення навчального процесу з фізичного виховання в закладі освіти. Освітні технології, що застосовуються на уроках фізкультури, доволі різноманітні: ігрові, інтерактивні, тренінгові, інформаційно-комунікаційні, дослідницькі, фітнес, технології створення ситуації успіху, проблемного навчання, особистісно орієнтованого навчання, формування творчої особистості, проєктного навчання, критичного мислення, випереджального навчання, диференційного навчання, індивідуалізації процесу навчання тощо. Вони дають змогу вчителю закріпити знання й уміння та відпрацювати їх застосування в різних галузях суспільної та індивідуальної діяльності кожного учня, розвивають аналітичне мислення, сприяють всебічному розвитку особистості школяра та його самовираженню, створюють ситуацію успіху тощо [2].

На нашу думку, досить перспективними до впровадження у сферу фізичної культури є тренінгові технології. Адже вони містять різноманітні вправ, за допомогою яких можна урізноманітнити урок, зробити його цікавим, та не потребують коштовного інвентарю й обладнання.

Розвиток тренінгових технологій бере початок із реформування американської та європейської шкіл у 60-х роках ХХ століття. У наукових працях учених (П. Гальперін, Н. Гализіна, Ю. Бабанський, В. Безпалько, М. Кларін, В. Сухомлинський, Ш. Амонашвілі, В. Шаталов, Є. Ільїн, С. Лисенко, Дж. Керрол, Б. Блум, Д. Брунер, Г. Гейс, В. Коскареллі та ін.) відображено реалізацію технологічних підходів щодо розробки елементів інтерактивного навчання [1].

Інтерактивні методи навчання використовують на уроках фізичної культури вже доволі давно. Їх упроваджують за допомогою різноманітних прийомів під час уроку. Це можуть бути ігрові вправи, практичні завдання, моделювання різних життєвих ситуацій, спільне вирішення проблем на основі аналізу обставин та відповідної ситуації, використання рольових ігор, а також застосування інтерактивних методів, таких як «Мозковий штурм», «Мікрофон», «Коло ідей», «Займи позицію», «Пресметод», «Акваріум», «Подорож» тощо [9].

Одним із видів активного навчання, яке базується на взаємодії і співпраці, є тренінги. Тренінг – цікавий процес пізнання себе та інших, процес спілкування, у ході якого учні опановують нові знання і розширюють власний досвід. Тренінг має суттєві переваги над іншими формами навчання: забезпечує продуктивну діяльність, мобілізує увагу, враховує оптимальний руховий режим та фізичний розвиток, дає змогу індивідуалізувати процес фізичного виховання. У його основу покладено вправи, що передбачають чітку постановку мети, контроль за правильністю виконання, детальний аналіз ситуації, можливість висловити свою точку зору, поділитися відчуттями й переживаннями, контроль емоційного стану, використання активних та інтерактивних методів роботи, особистого досвіду та знань учасників тощо.

На уроці-тренінгу головною є діяльність не вчителя, а безпосередньо учнів, їхній особистий досвід – основа для навчання. Учні використовують свій попередній досвід і на його основі відшуковують та засвоюють нові уміння та навички. Учитель лише відіграє роль фасилітатора (з англ. *facilitate* –

допомагати, полегшувати, сприяти). Він скеровує діяльність та взаємодію учасників на вивчення теми і досягнення мети уроку.

Термін «тренінг» має низку значень: навчання, виховання, тренування, дресирування. Ю. Ємельянов розглядає тренінг як групу методів, спрямованих на розвиток здібностей до навчання й оволодіння будь-яким складним видом діяльності. В. Нікандров тлумачить тренінг, як метод ігрового моделювання психогенних ситуацій з метою розвитку психологічної компетентності, формування й удосконалення різних психологічних якостей, умінь і навичок. О. Сидоренко розуміє тренінг, як навчання технологій дій на основі певної концепції реальності в інтерактивній формі. А. Грецов вважає, що тренінг – це навчання шляхом придбання й осмислення життєвого досвіду, що моделюється у груповій взаємодії людей. На думку Л. Шепелевої, тренінг – це інтенсивні короткотривалі навчальні заняття, спрямовані на створення, розвиток і систематизацію певних навичок, необхідних для виконання конкретних особистісних, навчальних або професійних завдань, у поєднанні з посиленням мотивації особистості стосовно вдосконалення певної діяльності. У словникові іншомовних слів, «тренінг» визначається як організована форма навчально-виховного процесу, яка, спираючись на досвід і знання її учасників, забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів за рахунок створення позитивної емоційної атмосфери та спрямовується на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій [1, 9].

Останнім часом, поряд із традиційними формами навчання, спостерігається й впровадження тренінгових технологій у сферу фізичної культури і спорту. Тренінг складається із трьох частин: вступної, основної та заключної. На рисунку 3.13 запропоновано зміст уроку-тренінгу з фізичної культури.

Основними вимоги до використання тренінгових технологій на уроці є:

- чітке формулювання освітніх, виховних й оздоровчих завдань уроку;
- здобуття практичних умінь і навичок у поєднанні з моторною щільністю уроку;

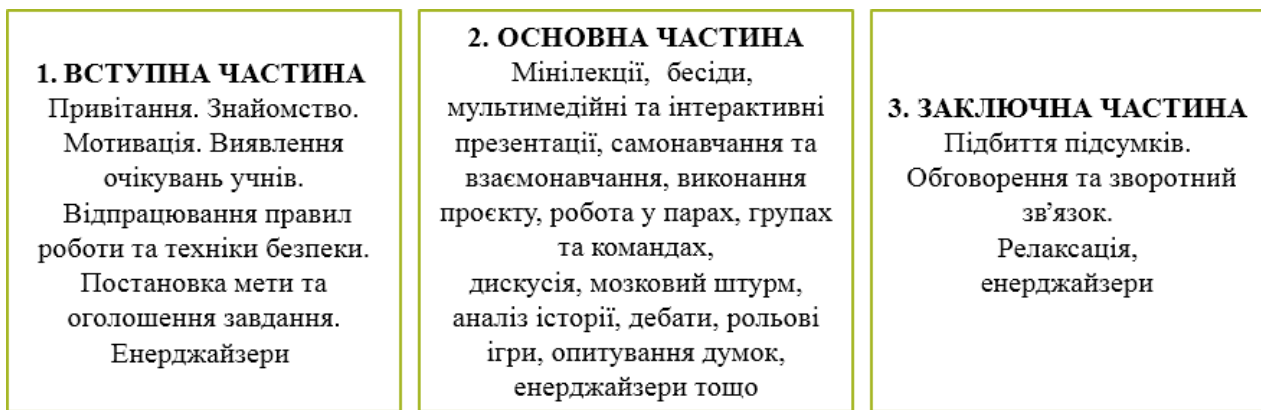


Рис. 3.13. Структура та зміст уроку-тренінгу з фізичної культури.

- поєднання словесних, наочних і практичних методів навчання;
- розширення рухового досвіду та вдосконалення життєво важливих рухових дій;
- зв'язок із раніше вивченим та набутим руховим досвідом;
- формування самостійності й ініціативності здобувати знання і вміння та застосовувати їх на практиці;
- розвиток практичних навичок до виконання індивідуальних завдань і публічної презентації результатів роботи;
- використання інтерактивних методів та нестандартних підходів;
- розвиток лідерських якостей та вміння ефективно взаємодіяти в команді;
- створення емоційного тла та «ситуації успіху»;
- реалізація міжпредметних зв'язків.

Використання уроків-тренінгів в освітньому процесі – це адаптація найбільш ефективних вправ та методів – від тренінгових технологій до вимог сфери фізичного виховання. Застосування елементів тренінгових вправ урізноманітнює урок фізичної культури, додає йому новизни й позитивно сприймається учнями.

Пропонуємо приклади використання елементів тренінгових технологій на уроках фізичної культури (рис. 3.14).

Зворотний зв'язок	Релаксація	Взаємодопомога	Комунікація
Емпатія	Довіра	Взаєморозуміння	Зняття напруження
Енерджайзер	Активізація на роботу	Активізація теми уроку	Командна та групова взаємодія
Знайомство	Очікування учасників	Настрій на роботу та емоційний стан	Командоутворення

Рис. 3.14. Приклади тренінгових вправ, які доцільно впроваджувати на уроках фізичної культури.

Так, для реалізації «Знайомства» пропонуємо вправу «Алфавіт». Діти стоять у колі, кидають одне одному м'яч, називають своє ім'я та відповідний епітет, що починається на ту саму букву, що й ім'я. Наприклад, Оксана – обережна, Андрій – активний, Віталій – веселий. У разі повторення імен слід добирати інший епітет, повторювати не можна. Гра закінчується, коли всі учні назвуть свої імена.

Для реалізації «Настрою на роботу та емоційного стану» доречною буде вправа «Мій настрій». Дітям пропонують розповісти про свій настрій: можна намалювати його, порівняти з якимось кольором, твариною, фізичним станом, показати його в русі тощо. Усе залежить від фантазії і бажання дитини. Також доцільно використовувати картки та кубики емоцій.

Реалізуюючи завдання з «Очікування учасників» пропонуємо вправу «Годинник». Учні пишуть на стікерах на початку уроку, чого хочуть навчитися сьогодні (які фізичні якості прагнуть розвинути) та прикріплюють їх на магнітно-маркерній дошці на намальований пісочний годинник. Наприкінці уроку підходять до дошки і промовляють, збулись їхні очікування чи ні, аналізуючи результат навчання.

Для «Активізації теми уроку» пропонуємо вправу «Інопланетянин». Учасники об'єднуються у дві групи: «Інопланетяни» й «Земляни». «Земляни»

повинні підготуватися до зустрічі з «Інопланетянами» й відповісти на їхні запитання. «Інопланетяни» готують запитання для «Землян» за темою, яка розглядається на уроці. Тоді міняються ролями.

З метою *«Активізації на роботу»* використовуємо вправу «Мавпа, слон і крокодил». Учитель ознайомлює учасників із правилами зображення трьох тварин: мавпи, слона і крокодила. Кожну із тварин показують три учасники. Наприклад, щоб зобразити мавпу, гравець, який стоїть у центрі, має «скорчити» смішну гримасу, а учасники праворуч і ліворуч повинні підняти вгору одну руку, а другою робити характерні для мавп рухи-почісування. Так само з іншими тваринами. Після ознайомлення із кожною твариною починається власне гра. Ведучий навмання вказує на якогось гравця і називає тварину. Обраний гравець має зобразити цю тварину, а учасники праворуч і ліворуч від нього допомагають йому. Після того цей гравець називає ім'я наступного учасника і тварину, яку потрібно буде зобразити. Так триває доти, поки група не почне справлятися із завданням швидко і без помилок. Учитель може запропонувати учасникам зображати й інших тварин у ситуаціях, пов'язаних з темою уроку.

*«Енерджайзер»* забезпечуємо виконанням вправи «Австралійський дощ». Учасники стають у коло. Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом зрозуміємо. Зараз, по колу, ланцюжком ви «передаватимете» мої рухи. Щойно вони «повернуться» до мене, я передам наступні. Стежте уважно! Можна повторювати рухи із заплющеними очима. Або всім разом відтворювати рухи ведучого. Або в колі робити рухи на спині учня, який стоїть попереду. В Австралії здійснюється вітер (ведучий потирає долоні). Починає накрапати дощ (клацає пальцями). Дощ посилюється (почергово плескає долонями по грудях). Починається справжня злива (плескає по стегнах). А от і град – справжня буря (тупає ногами). Але що це? Буря стихає (плескає по стегнах). Дощ ущухає (плескає долонями по грудях). Рідкі краплі падають на землю (клацає пальцями). Тихий шелест вітру (потирає долоні). Сонце! (руки вгору).

Для *«Зняття напруження»* пропонуємо вправу «Гармати». Учні об'єднуються в пари. Один надягає на очі пов'язку й бере два металеві снаряди.

Другий стає його «тренером» і водночас намагається уникнути потрапляння снарядів інших учасників вправи. Тренер не має торкатися свого партнера, але дозволяється вказувати напрямок кидка й давати поради. Учасники в парі можуть спілкуватися між собою. Мета кожної пари – влучити у «сліпого» з іншої команди. Коли це стається, тренер повідомляє: «Потрапили!». Цієї миті вправа зупиняється, члени команди-переможниці міняються ролями і грають іще раз. Ніхто з учасників не має покидати межі ігрового майданчика. Це важливо для того, щоб гарантувати безпеку учасників. Якщо снаряд вилітає за межі майданчика, учитель кидає його назад. Якщо хід вправи сповільнюється, можна підкинути на майданчик додаткові снаряди – це збільшить темп гри.

Розвивати навички *«Командоутворення»* допоможе вправа *«Молекули»*. Учасникам пропонується під музику рухатися по залі. Щойно музика вимикається, ведучий навмання називає цифру, наприклад, чотири. Учасники мають взятися за руки і скласти групи по чотири особи. І так далі. Вправу можна ускладнити і зробити більш цікавою. Так, ведучий може запропонувати об'єднатися у групи не за кількістю осіб, а за будь-якою іншою ознакою (наприклад, за кольором очей, елементами спортивного одягу, прихильністю до виду спорту тощо). Завдання видаватиметься *«веселішим»*, якщо учасникам, наприклад, заборонити розмовляти, або той, хто залишився зайвим, промовляє про себе певний факт або відповідає на запитання. Так учитель об'єднує учнів у групи або команди для наступної вправи.

*«Взаєморозуміння»* розвиваємо завдяки виконання вправи *«Дискусія»*. Учні об'єднуються у групи по троє. У кожній трійці розподіляються обов'язки. Один з учасників грає роль *«глухого та німого»*: він нічого не чує, не може говорити, але в його розпорядженні – зір, жести, пантоміміка; другий учасник може розмовляти й бачити, але не може жестикулювати; третій учасник може тільки чути й показувати. Трійці гравців пропонується завдання, наприклад, розповісти про один із видів спорту, не порушуючи умов виконання своєї ролі.

Почуття *«Довіри»* розвиваємо вправою *«Коло довіри»*. Учасники стають у коло. Хтось один стоїть у середині кола. Він починає падати (не згинаючи ніг) в

різні боки, а всі інші мають ловити його, не даючи впасти, і знову повертають у центр кола. Перший варіант: гравець сам вибирає, куди йому падати. Другий варіант: група «качає» учасника в будь-якому напрямку.

«Емпатію» розвиваємо вправою «Емпатія», коли учасники беруть картку із зображенням групи персонажів у певній ситуації. Один із гравців вибирає «героя» на зображенні, інший придумує історію на основі цієї картинки, а третій загадує, яку при цьому емоцію відчуває обраний «герой». Решта гравців намагаються вгадати, яка саме емоція була загадана. Можна використовувати картки з різних настільних ігор або Кубики Історій.

«Командна та групова взаємодія» ефективно розвивається при виконанні вправи «Захисники фортеці». Учні стають у коло, у центрі якого встановлено «фортецю» (фішка на якій лежить маленький м'ячик тощо). Біля «фортеці» стоять «захисники» (їх може бути від одного до половини класу). Гравці, перекидаючи м'яч одне одному, намагаються влучити у «фортецю». Захисники відбивають м'яч. Гравець, який влучив у «фортецю», стає захисником. Можна використовувати маленькі м'які м'ячики чи паперові «сніжки».

«Комунікацію» розвиваємо вправою «Машинки». Учні об'єднуються в пари, один надягає пов'язку на очі («машинка»), другий («водій») стає позаду нього. За командою вчителя пари гравців починають хаотично рухатися, намагаючись не стикатися між собою. «Водій» може керувати «машинкою» руками, поклавши їх передньому на плечі, або командами голосом, не торкаючись. Якщо пари стикаються, стається «аварія» і учні міняються ролями. Можна ускладнити завдання: розмістити дрібний інвентар на підлозі, де триває гра, або поставити учнів як перепони.

Почуття «Взаємодопомоги» ефективно розвивається при виконанні вправи «Поводир». Один учасник – «сліпий», у нього на очах пов'язка, другий – його «поводир». «Поводир» має провести «сліпого» через різні перешкоди, створені заздалегідь на визначених місцях (різний спортивний інвентар), але так, щоб той не спіткнувся, не торкався предметів і дійшов до встановленої кінцевої позначки. Може одночасно працювати декілька пар. Потім учні в парах міняються ролями.

Для «релаксації» доречною б уде вправа «Дихання „Ха“». Для цього необхідно стати прямо, ноги поставити на ширину плечей. Повільно піднімати обидві руки над головою, зробити глибокий вдих і затримати дихання на 5-10 с (можна рахувати до 10-20). Після цього, різко опускаючи руки вниз, нахилитися вперед і видихнути «максимум» повітря зі звуком «Ха». Виконуємо вправу кілька разів поспіль.

«Зворотній зв'язок» ефективно розвивається при виконанні вправи «Клубок». Учасники стають у коло, в одного з них в руках клубок ниток. Обмотавши кінець нитки на пальці, він передає клубок будь-якому учаснику, не обов'язково сусідові справа або зліва, промовляючи, що означає для нього ця людина, вимовляючи побажання, слова подяки або яким для нього був урок, що нового він отримав під час уроку тощо. Той, хто отримав клубок, закріплює нитку на пальці і повторює такі самі дії. Поступово середина кола перетворюється у візерунок із натягнутих ниток. Гра продовжується допоки всі учасники стануть «пов'язані» одне з одним. Тоді кожен учасник натягує свою нитку, і група разом вимовляє слова подяки.

Таким чином, маємо зауважити, що в практичній діяльності закладів освіти проблема активізації спільної діяльності школярів є однією з найактуальніших. Відтак, уміле застосування тренінгових технологій значно покращує навчально-виховний процес, підвищує ефективність взаємодії учнів та вчителя. Ці технології зазвичай поєднують із традиційними формами та методами навчання.

Отже, різноманітність та інтерактивність надає уроку емоційності й зацікавлює учнів. Вони краще розвивають свої уміння та навички, фізичні здібності й рухові якості, привчаються діяти в команді, при звичаються до самостійних занять фізичною культурою. Такі уроки проходять енергійно, цікаво і продуктивно, значно підвищують результативність навчання, інтерес та мотивацію учнів. Їх доцільно впроваджувати в різних варіативних модулях та в процесі організації спортивно-масової й фізкультурно-оздоровчої роботи.

Саме нові шляхи, засоби й раціональні методи, що використовуються на заняттях із фізичного виховання, є перспективними для подальшого вивчення, а

застосування таких технологій стане поштовхом для нового типу мислення і розуміння сутності впливу рухової активності на гармонійний розвиток особистості.

### **3.5. Список рекомендованих для вивчення джерел та посилання.**

1. Шаповаленко В.І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. *На Урок*. URL : <http://naurok.com.ua/integraciya-innovaciynih-elementiv-ta-interaktivnih-tehnologiy-v-osvitniy-proces-fizichnogo-vihovannya-46473.html>

2. Нова українська школа : [сайт]. URL : <http://nus.org.ua>.

3. Підгурська В.Ю. Використання навчальних тренінгів у професійній підготовці майбутніх учителів початкових класів. Система підготовки майбутніх фахівців у контексті становлення Нової української школи : *монографія* / за заг. редакцією В.Є. Литнєва, Н.Є. Колесник, Т.В. Завязун. Житомир : Вид. О.О. Євенок, 2019. С. 54-70.

4. Номо Ludens. Статті по історії культури / пер., сост. і вступ. ст. Д. У. Сильвестрова; коментарии Д. Е. Харитоновича. М.: Прогресс-Традиция, 1997. 416 с.

5. Дьяконова О.О., Букатов В.М. З історії дидактики: едьютейнмент у освіті дорослих та інтерактивні технології навчання у сучасній школі. *European Social Science Journal*. 2014. № 11-1 (50). С. 279-288.

6. Wang, Ya. Edutainment technology – a new starting point for education development of China. *Section T1B-5, 37th ASEE/IEEE Frontiers in Education Conference, 2007*. WI, Milwaukee. P. 10-13.

7. Ребуси про спорт. URL : <http://rebus1.com/ua/index.php?item=rebus300022>
8. Логічні головоломки онлайн. : <http://crossword.nalench.com/uk/logichni-golovolomky.html>
9. Онлайн-розклади асоціативних карт. URL : [http://mak.arcanes.ru/online-rasklad?fbclid=IwAR1b2r42a3Dk37HIzNH1sj\\_4XfLUwSi14YmrzGERuDSyVZkE52LuIkF6hRA](http://mak.arcanes.ru/online-rasklad?fbclid=IwAR1b2r42a3Dk37HIzNH1sj_4XfLUwSi14YmrzGERuDSyVZkE52LuIkF6hRA)
10. Гейміфікація. Вікіпедія – вільна енциклопедія. URL : <http://uk.wikipedia.org/wiki/Гейміфікація>
11. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : зб. ст. VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. 375 с.
12. Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskiy V., Stadnyk V. Training Effect of Special Basketball Exercises. *Teoriâta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. № 3. P. 137-141. URL : <http://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02>
13. Prystynskiy V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. № 2. P. 117-123. URL : <http://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>
14. Концепція Нової української школи : посіб. упоряд.: Гриневич Лілія, Елькін Олександр, Калашнікова Світлана, Коберник Іванна, Ковтунець Володимир, Макаренко Оксана, Малахова Олена, Нанаєва Тетяна, Усатенко Галина та ін. URL : <http://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
15. Про освіту: закон України від 02.10.2021. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
16. Федерації кіберспорту України – UESF : [сайт]. URL : <http://esports.ua/tournaments/2-isf-world-esports-school-championship/rules>
17. Вільчковська А. Застосування музики на уроках фізичної культури (з досвіду польських загальноосвітніх шкіл). *Вісник Чернігівського національного*

*педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. С. 50-53.*

21. Ростовский О.Я. Методика викладання музики в початковій школі. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2000. 385 с.

22. Аліфанова І. Модернізація змісту освіти. *Osvita.ua* URL : <http://osvita.ua/school/method/1147/>

## **ПІСЛЯМОВА**

Україна є соціально орієнтованою країною, тому її основним завданням є сприяння духовному, інтелектуальному, фізичному зростанню молодого покоління. Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового способу життя. Також на державу покладений обов'язок постійно вдосконалювати відповідно до міжнародних стандартів оздоровчі технології у сфері фізичного виховання.

Одним з найважливіших показників, що характеризує благополуччя сучасного суспільства та держави є стан здоров'я молодого покоління. Величезні можливості для фізичного і духовного оздоровлення, валеологічного виховання, формування культури здоров'я юнаків та дівчат містяться у фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій діяльності.

З погляду на збереження здоров'я, ефективність традиційних занять фізичною культурою досить низька, що пояснюється стандартним підходом, який не задовольняє в повній мірі потреби дитини в оптимальній руховій активності, недостатньо мотивує до систематичних занять.

Відтак, забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання учнівської молоді вимагає пошуку нових, оптимальних та, головне, ефективних технологій. Молодь має усвідомлювати важливість здорового способу життя й працювати над моральним, психічним та фізичним самовдосконаленням, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Однією з причин, які призводять до погіршення стану здоров'я є недостатньо високий рівень культури здоров'я. На сьогодні спостерігається небезпечна тенденція щодо розповсюдження алкоголізму, тютюнопаління та зростання наркоманії й токсикоманії у молодіжному середовищі.

























У зв'язку з цим, оновлення змісту фізичного виховання учнів пов'язуємо насамперед із впровадженням в освітнє середовище інноваційних концепцій, в основу яких покладені цілісні моделі навчально-виховного процесу, засновані на діалектичній єдності методології та засобів їх здійснення, тобто такі, які

























відбуваються не лише на рівні ідей, а й на рівні інтерактивних технологій втілюють ідею гуманізації щодо конкретних аспектів навчально-виховного процесу. Отже, інноваційна діяльність у фізичному вихованні учнівської молоді має бути спрямована на вдосконалення системи фізичного виховання з метою збереження та поширення цінностей здорового способу життя. Такою концепцією, на нашу думку, є концепція «Спорт заради розвитку», яку доцільно впроваджувати в Україні. Це дозволить збільшити обсяг рухової активності дітей, на якісно новому рівні вирішувати завдання фізичного виховання завдяки підвищенню інтересу та активності учнів; сприяти підвищенню функціональних можливостей організму; формуванню мотиваційних установок на фізичний і духовний розвиток особистості.

Отже, оптимізація процесу формування фізичної культури підростаючого покоління є актуальним завданням теорії і практики фізичного виховання, а впровадження нових форм і методик, оновлені цілі сучасної школи зумовлюють актуальність проблеми реалізації інноваційного підходу в педагогічній діяльності викладача щодо організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи.

## ДОДАТКИ

### QR посилання на навчальні відеоматеріали

			
Веселка - Барабани - Реп	Інтеграція - Цеглинки - Саморобний інвентар	Навчаємося в русі	Лікувальна фізична культура та масаж
			
Су-джок терапія	Веселі естафети з нестандартним обладнанням	Модифікований парашут	Веселі естафети з саморобним обладнанням
			
Сухий басейн	Веселі естафети з нестандартним обладнанням	Координаційна драбинка	Тенісбол
			
Командна взаємодія	Ритмо-гра	Цеглинки	Парашут та Барабани
			
Казки	Танці - TikTok	Тимбілдинг	Веселі руханки
			
Сенсорна кімната	Лижі	Кольорові стрічки	Великі кубики

			
Сухий душ	Тілесна перкусія	Пісочниця	Стільці та вежі
			
Кубики емоцій	Павуки	Волян Jianzi	Комети
			
Кольорові кришки	Кольорова гумка	Гусениця	Ігровий парашут
			
Парний парашут	Ігритміка	Трикутниковий парашут	Кольорові кубики
			
Долоньки та Рогатки	Скейти та самокати	Будиночки-Дракон	Дерево емоцій
			
Рол та Комар	Комбіновані естафети	Just Dance	Цікаві моменти проекту

## **Навчальне видання**

**Качан Олексій  
Анатолійович**

методист відділу методичного забезпечення оздоровчої функції освіти та фізичної реабілітації, старший викладач кафедри педагогіки та психології Донецького облППО, спеціаліст вищої категорії, національний тренер з питань розвитку партнерства в спорті заради соціальних змін, старший учитель, президент української федерації «Спорт заради розвитку»

**Пристинський  
Володимир  
Миколайович**

професор, кандидат педагогічних наук, професор кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації, завідувач науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

**Коломоєць Галина  
Анатоліївна**

кандидат педагогічних наук, начальник відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»

**Онїшкевич Оксана  
Миколаївна**

учитель-методист фізичної культури Комунального закладу «Маріупольська загальноосвітня школа I-III ступенів № 56 Маріупольської міської ради Донецької області»

## **Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти**

**Навчально-методичний посібник**

Підписано до друку 23.12. 2021 р. Тираж 150 прим.  
Умовн. друк. арк. 10,31. Формат 60x84/16. Замов. № 2041.  
Гарнітура Таймс.

---

**Видавництво Б. І. Маторіна**  
84116 м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19  
Тел./факс +38 06262 3 20 99. E-mail: [matorinb@ukr.net](mailto:matorinb@ukr.net)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3141, видане Держ. комітетом телебачення та радіомовлення України від 24.03.2008 р.

---