

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:  
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

Навчальний посібник  
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра  
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»  
освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»

Затверджено  
вченою радою ЗНУ  
Протокол № 2 від 28.10.2025 р.

**Запоріжжя  
2025**

УДК 796.011.3(075.8)  
ТЗ38

Теорія і методика фізичного виховання: фізичне виховання різних верств населення : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» / уклад.: Ю. О. Коваленко, В. О. Тищенко, А. А. Орлов. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 107 с.

У навчальному посібнику розкрито зміст та особливості організації різноманітних форм фізичного виховання, подано наукове обґрунтування фізичного навантаження та загальну характеристику страхування під час занять фізичною культурою і спортом, висвітлено основи фізкультурно-оздоровчої діяльності різних вікових груп і підходи до організації занять адаптивним спортом.

Для перевірки рівня засвоєння теоретичного матеріалу запропоновано питання та тести для самоконтролю, для формування необхідних навичок – практичні завдання. Видання рекомендовано використовувати під час аудиторної та самостійної роботи, при повторенні вивченого матеріалу, підготовці до поточного та підсумкового семестрового контролю.

Навчальне видання адресується здобувачам ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності А7 «Фізична культура і спорт», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання». Воно також стане у пригоді фахівцям галузі фізичної культури і спорту, які вже мають практичний досвід роботи.

Рецензент

*М. В. Маліков*, д-р біол. наук, проф., декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

Відповідальний за випуск

*А. П. Конох*, д-р пед. наук, проф., завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>ТЕМА 1. Форми організації фізичного виховання школярів</b> .....	6
Питання для самоконтролю.....	20
Практичні завдання.....	20
<b>ТЕМА 2. Урок як освітньо-виховний проєкт</b> .....	20
Питання для самоконтролю.....	38
Практичні завдання.....	39
<b>ТЕМА 3. Загальна характеристика фізичного навантаження під час занять фізичною культурою і спортом</b> .....	40
Питання для самоконтролю.....	49
Практичні завдання.....	49
<b>ТЕМА 4. Позакласна робота з фізичного виховання</b> .....	51
Питання для самоконтролю.....	59
Практичні завдання.....	59
<b>ТЕМА 5. Позашкільне фізичне виховання учнів</b> .....	59
Питання для самоконтролю.....	62
Практичні завдання.....	62
<b>ТЕМА 6. Особливості фізичного виховання учнів різного шкільного віку</b> .....	63
Питання для самоконтролю.....	69
Практичні завдання.....	70
<b>ТЕМА 7. Загальна характеристика страхування під час занять фізичною культурою і спортом</b> .....	70
Питання для самоконтролю.....	77
Практичні завдання.....	77
<b>ТЕМА 8. Фізкультурно-оздоровча діяльність різних вікових груп і заняття адаптивним спортом</b> .....	78
Питання для самоконтролю.....	94
Практичні завдання.....	95
<b>ТЕСТИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ</b> .....	96
<b>РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА</b> .....	105
<b>ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА</b> .....	106

## ВСТУП

Курс «Теорія і методика фізичного виховання» є обов'язковим освітнім компонентом циклу професійної підготовки освітньої програми «Фізичне виховання» першого (бакалаврського) рівня.

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» має науково-пізнавальне і практичне значення та відіграє провідну роль у професійній підготовці фахівців фізичного виховання та спорту, оскільки оволодіння її основами є базою для подальшого засвоєння знань і формування вмінь і навичок зі спеціальних спортивно-педагогічних дисциплін. Важливою структурною складовою дисципліни є розділ «Фізичне виховання різних верств населення». Фізичне виховання є комплексним процесом, який потребує індивідуального підходу до кожної групи населення, враховуючи її вікові особливості, фізичні можливості, потреби та інтереси.

*Мета вивчення дисципліни* – усвідомлення здобувачем освіти сутності фізичного виховання як складової частини фізичної культури, засвоєння основних понять галузі фізичної культури і спорту, набуття здатності до проведення різних форм фізичного виховання (у т.ч. різних верств населення) та управління процесом фізичного виховання.

Вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» сприятиме *досягненню таких компетентностей і програмних результатів:*

- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;
- мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту;
- здійснювати навчання рухових дій та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;
- використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

У навчальному виданні відповідно до силабуса подано програмний матеріал навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» з розділу «Фізичне виховання різних верств населення».

Структурно посібник включає теоретичний виклад тем, питання для самоконтролю до кожної теми, практичні завдання, тести, рекомендовану літературу для опрацювання.

У виданні акцентовано увагу на розкритті сутності фізичного виховання, його основних завдань і принципів; охарактеризовано зміст фізичного виховання різних верств населення та форми його організації; обґрунтовано методичні підходи до визначення фізичного навантаження та забезпечення страхування під час занять фізичною культурою і спортом; визначено особливості фізкультурно-оздоровчої діяльності різних верств населення; висвітлено роль адаптивного спорту як складової фізичної культури та підходи до фізичного виховання людей з обмеженими можливостями.


Автори посібника з вдячністю і пошаною засвідчують величезний внесок своєї колеги й наставниці, педагога з багаторічним досвідом, колишнього доцента кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту – Чиженок Тамари Макарівни у змістове наповнення та навчально-методичне забезпечення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». За своє життя, упродовж багатьох років вона здійснювала викладання цього курсу, досліджувала актуальні питання теорії та методики фізичного виховання у своїх численних науково-методичних працях, залишивши по собі не лише добру пам'ять у серцях усіх своїх колег, а й вагомий професійний слід.

## **Тема 1. Форми організації фізичного виховання школярів**

**Мета вивчення теми:** засвоїти й поглибити знання про особливості організації фізичного виховання школярів; розглянути характеристику та особливості проведення уроків із фізичної культури.

### **План**

1. Мета, завдання і значення фізичного виховання школярів.
2. Документи, які регламентують фізичне виховання школярів.
3. Класифікація форм занять фізичними вправами.
4. Структура урочної форми занять. Загальні вимоги до уроку.
5. Концептуальні підходи до формування змісту та структури уроку.

 **Перелік ключових термінів і понять:** фізичне виховання, школярі, форми фізичного виховання, урок фізичної культури.

### **Теоретичні відомості**

#### **1. Мета, завдання і значення фізичного виховання школярів**

У контексті Концепції Нової української школи необхідно навчити дітей використовувати знання і вміння, засвоєні в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем і життєвих ситуацій. Це відповідає Державному стандарту базової і повної загальної середньої освіти, тому заняття фізичною культурою мають стати щоденною звичкою дітей. Рух, змагання, самоствердження – це природна суть фізичної культури і спорту.

*До завдань фізичної культури належать:*

- формування активної громадянської позиції, відповідальності за власне життя;
- виховання у дітей розуміння значущості занять фізичними вправами, спортивними іграми як важливого засобу зміцнення здоров'я, отримання задоволення, гартування тіла і характеру, самовираження, соціальної взаємодії;
- розвиток у молодших школярів/школярок здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки позитивних і негативних чинників стану свого здоров'я та фізичного розвитку;
- використання різних способів пошуку корисної інформації в довідникових джерелах, зокрема за допомогою інформаційно-комунікативних технологій і критичного мислення;
- формування в учнів/учениць здатності творчо застосовувати набутий досвід із фізичної культури, використовувати оздоровчі сили природи для зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення;
- розвиток у молодших школярів/школярок здатності використовувати навички самоконтролю і самооцінювання свого фізичного стану, дотримуватися санітарно-гігієнічних правил і безпечної поведінки;
- розвиток в учнів/учениць здатності спілкуватися і взаємодіяти з дорослими й однолітками, співпрацювати і досягати спільних командних цілей

у процесі спортивно-ігрової діяльності, використовувати термінологічний апарат із фізичної культури рідною мовою під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- виховання в молодших школярів/школярок емоційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом, здатності добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних можливостей, бажання керуватися правилами безпечної і чесною гри, вміння боротися, перемагати і програвати;

- формування зацікавленості досягненнями українських спортсменів на Олімпійських іграх та інших спортивних змаганнях.

Вирішення вищевказаних завдань дасть змогу формувати у дітей уміння робити власний вибір і позитивно ставитися до інших, розвивати нові й вдосконалювати наявні практичні навички, а також отримувати нові знання.

Провідну роль у роботі вчителя/вчительки фізичної культури має посідати інтегроване навчання, яке ґрунтується на комплексному підході.

Учительство має заохочувати дітей встановлювати зв'язки між дисциплінами і спиратися на знання і навички з кількох предметних областей. Дітям потрібні відкриті можливості для інтеграції знань і навичок із різних дисциплін і критичного оцінювання того, як всі ці частини взаємодіють.

Мета фізичного виховання впливає з основного завдання виховання, що полягає в необхідності підготовки всебічно розвинутих, активних і здорових членів суспільства, які органічно поєднують у собі гуманістичні й загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонічний, фізичний та психічний розвиток.

Мета фізичного виховання школярів – гармонійний і всебічний розвиток, формування фізичної культури особистості.

У теорії та практиці фізичного виховання дітей усе різноманіття завдань приведено до певної системи, яка включає загальні завдання, що розраховані на вирішення у всіх формах спрямованого використання засобів фізичного виховання. До загальних завдань належать:

1. Сприяння гармонійному, фізичному розвитку ростучого організму, зміцнення здоров'я, підвищення загальної працездатності.

2. Формування життєво необхідних рухових умінь і навичок.

3. Розвиток функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток фізичних якостей та природних здібностей.

4. Виховання потреби та формування вміння самостійно займатися різними вправами.

5. Виховання високих моральних якостей, відповідальності за свої дії та вчинки; привчання до організованості, дисциплінованості, виховання допитливості, працьовитості й самостійності у навчанні та праці; формування естетичних потреб і поглядів, виховання естетичних почуттів.

Загальні завдання визначені в програмах, офіційних документах, методичних посібниках, рекомендаціях із фізичного виховання для закладів

загальної середньої освіти та інших закладів освіти. Загальні завдання потребують конкретизації залежно від вікових груп учнів, етапів навчання, різних форм використання фізичної культури. Всі конкретні методичні завдання повинні визначатися в кожному окремому випадку безпосередньо самим учителем залежно від закономірностей фізичного розвитку, навчання і виховання.

У процесі фізичного виховання вирішується багато завдань, але всі вони можуть бути умовно об'єднані у три групи: освітні, оздоровчі та виховні.

#### ***Освітні завдання:***

Вирішуючи освітні завдання, учні/учениці засвоюють необхідні знання, вміння і навички виконувати фізичні вправи, а також застосовувати їх у повсякденному житті, для самовдосконалення. Причому засвоєння цих знань, умінь і навичок повинно відбуватися не механічним шляхом, а такими способами, які сприяють розвитку особистості учня/учениці.

Вирішуються у процесі фізичного виховання і спрямовані на:

- формування в учнів необхідного мінімуму знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя;
- формування життєво важливих рухових умінь і навичок та доведення їх до необхідного рівня досконалості;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на розвиток своїх фізичних якостей та рухових здібностей;
- навчання учнів самостійно застосовувати набуті знання і навички в повсякденному житті з метою самовдосконалення.

Окрім того, у процесі фізичного виховання вирішуються і завдання із системного формування і вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок.

Без набуття рухових умінь і навичок неможливо домогтись успіху в практичній діяльності. Зі збільшенням обсягу й різноманітності набутих рухових умінь і навичок зростає можливість швидкого формування нових практичних умінь, що відповідають життєвим потребам.

Вирішення освітніх завдань не є самоціллю, їх реалізація спрямована на одержання максимального ефекту від занять фізичними вправами з точки зору їх впливу на фізичну і духовну сфери людини, її здоров'я та творче довголіття.

#### ***Оздоровчі завдання:***

Оздоровчі завдання вирішуються спільно з освітніми. Вони спрямовані насамперед на:

- забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей та на їх основі вдосконалення фізичного розвитку;
- зміцнення і збереження здоров'я;
- удосконалення будови тіла та формування правильної постави;
- забезпечення творчого довголіття завдяки вирішенню попередніх завдань.

Успішне вирішення оздоровчих завдань прямо залежить від правильного дозування фізичних навантажень, належних гігієнічних умов проведення занять, організації їх у природних умовах, гартувальних процедур, дотримання вимог до форми учнів тощо.

До оздоровчих завдань належить також навчання учнів методів контролю й оцінки стану організму, що має надзвичайно велике значення для організації й самостійного використання учнями засобів фізичного виховання.

Таким чином, оздоровчі завдання – це і виховання у школярів дбайливого ставлення до власного здоров'я як найвищої соціальної цінності, і формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності, і навчання методів контролю й оцінки стану організму.

Водночас разом із окресленими специфічними завданнями у процесі фізичного виховання вирішуються і загальнопедагогічні та виховні завдання.

### ***Виховні завдання:***

Виховні завдання, які необхідно вирішувати кожному педагогу в процесі фізичного виховання, повинні забезпечити соціальне формування особистості, виховання активних і свідомих членів суспільства, відданих його ідеалам і здатним відстоювати його інтереси.

Вирішення виховних завдань передбачає:

- розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму;
- патріотичне та моральне загартовування молоді, виховання волі;
- виховання працелюбності;
- розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особистість.

Об'єктивною основою органічного взаємозв'язку всіх сторін виховання є єдність фізичного й духовного розвитку людини. Постановка і вирішення кожного окремого завдання можливі лише в конкретній ситуації.

На уроках фізичної культури вчитель має широкі можливості для формування учня як особистості.

Фізична культура в шкільному віці має винятково важливе значення для засвоєння необхідних у житті рухових умінь і навичок та для оволодіння основами їх використання в різних умовах рухової діяльності. Набуті у шкільному віці основи рухових умінь і навичок, а також фізичних, інтелектуальних, вольових та інших якостей стають базою для швидкого і повноцінного оволодіння професійно-прикладними та іншими спеціальними руховими діями, подальшого фізичного вдосконалення у зрілому віці.

Практика використання фізичної культури у шкільному віці спрямована в кінцевому підсумку на фізичне вдосконалення підростаючого покоління, підготовку його до високопродуктивної праці та захисту Вітчизни. Водночас вона має сприяти забезпеченню здорового способу життя і культурного відпочинку, підтриманню високого рівня працездатності в закладах освіти та успішному виконанню інших видів поточної діяльності.

## 2. Документи, які регламентують фізичне виховання школярів

Організація фізичного виховання в школі здійснюється відповідно до нормативних державних документів Міністерства освіти і науки України, інструктивно-методичних рекомендацій, Державних стандартів.

Для ефективного управління процесом фізичного виховання керівникам шкіл, учителям фізичної культури, організаторам фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з учнями необхідно керуватися державними документами, що регламентують фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти. До таких документів належать:

✓ Державний стандарт освіти ( Зміст Державного стандарту початкової освіти визначає *основні теми загальнотеоретичної підготовки* учнів/ учениць:

1. Техніка виконання вправ на пересування (ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, ковзання) з предметами та без них.

2. Критерії оцінювання власного виконання рухових дій і виконання вправ іншими особами.

3. Техніка виконання фізичних вправ для ранкової гімнастики, фізкультурної хвилинки та паузи.

4. Спортивний інвентар для занять різними видами спорту і рухової активності.

5. Порядок добору відповідного інвентарю для кожного виду спорту.

6. Фізичні якості та особливості їх прояву, як розрізнити і виконувати вправи з різних видів спорту для розвитку фізичних якостей.

7. Особливості виконання рухових дій у рухливих іграх під час занять у школі та дозвілля.

8. Елементи самоконтролю в процесі виконання фізичних вправ і способи їх застосування.

9. Вплив позитивних та негативних факторів на стан здоров'я людини.

10. Оцінка самопочуття за частотою серцевих скорочень і частотою дихання.

11. Управління інтенсивністю навантаження (швидкість, тривалість, послідовність виконання фізичних вправ) відповідно до визначених завдань.

12. Особливості взаємодії в команді для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.

13. Правила безпеки під час рухової діяльності в закладі загальної середньої освіти та поза його межами й наслідки їх порушення.

14. Правила чесної гри під час рухової діяльності.

15. Як вигравати чесно, не засмучуватися через поразку і сприймати її гідно).

✓ Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних освітніх закладах України.

✓ Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в закладах освіти.

- ✓ Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у закладах вищої, загальної середньої та професійно-технічної освіти.
- ✓ Правила безпеки під час проведення занять із фізичної культури і спорту в закладах загальної середньої освіти.
- ✓ Про затвердження критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів закладів загальної середньої освіти.
- ✓ Навчальні програми з фізичної культури учнів 1-4, 5-9, 10-12 класів.

### **3. Класифікація форм занять фізичними вправами**

Кожне відносно завершене заняття фізичними вправами є ланкою процесу фізичного виховання. Загалом заняття є різними – прогулянки, ранкова гімнастика, спортивні змагання, купання, туристичні походи тощо. Але всі вони будуються на загальних закономірностях, які визначають їх форму та зміст. Специфічним **змістом** занять у фізичному вихованні є активна, спрямована на фізичне вдосконалення, практична діяльність людей, що виявляється у виконанні фізичних вправ.

**Формою** занять є порівняно стійкі об'єднання елементів його змісту: тривалість виконання вправ, кількість повторень вправ, черговість їх виконання, регламентація відпочинку, взаємовідносини тих, хто займається, в процесі виконання вправ та ін. Дуже важливо в педагогічному відношенні чітко уявити діалектичний фактор взаємозв'язку змісту та форми.

Зміст визначається завданнями, що відображають предмет і спрямованість занять, а також характер діяльності викладача і тих, хто займається. Обов'язкова умова якісного проведення занять – це відповідність форми змісту занять.

Для вирішення завдань, які стоять перед фізичним вихованням (оздоровчих, освітніх і виховних), застосовуються різні форми організації занять фізичними вправами (ранкова гімнастика, урок, змагання, спортивне тренування, фізкультхвилинка та ін.). У міру накопичення досвіду роботи в галузі фізичного виховання створювалися і вдосконалювалися нові форми організації занять. Усі вони мають загальні закономірності, які необхідно враховувати. Ці загальні закономірності або правила дозволяють педагогу і самому учню в кожному конкретному випадку раціонально, з найбільшою ефективністю вирішувати поставлені рухові завдання.

Поєднання та комбінування різних форм занять фізичними вправами для фізичного вдосконалення людини, покращення і підтримання її здоров'я і працездатності становить систему занять фізичною культурою.

Під **системою** занять у фізичному вихованні розуміють всю їх численність, об'єднану таким взаємозв'язком між собою, який дозволяє досягти поставленої мети. Система занять фізичною культурою і спортом може якісно функціонувати тільки тоді, коли вона органічно пов'язана з функціонуванням загальної системи фізичного виховання в державі, регіоні, закладі освіти та заснована на біологічних і психологічних закономірностях розвитку особистості, гомеостазу, адаптації до умов фізичних навантажень та ін.

Ефективність системи фізичного виховання багато в чому залежить від послідовності умов і змісту попередньої роботи з наступною (система фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти та закладі вищої освіти).

Фізичне виховання учнів ЗЗСО здійснюється через різноманітні форми занять.

Під формами занять фізичними вправами розуміють певні способи організації освітнього процесу, кожний з яких характеризується визначеним типом взаємозв'язку (взаємодії) вчителя і учнів, а також відповідними умовами занять, у ході яких діти оволодівають предметом фізичної культури.

Історично склалось чотири форми занять фізичними вправами з учнями шкільного віку (хоча їх насправді нараховується близько 140):

1. Уроки фізичної культури в закладах освіти.

2. Форми фізичного виховання протягом навчального дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилини, паузи, ігри та фізичні вправи на перервах, спортивна година в групах подовженого дня).

3. Позакласні заняття фізичними вправами (гуртки фізичної культури, групи загальної фізичної підготовки, спортивні секції, спортивні змагання, спортивні свята, туристичні походи, дні здоров'я, показові виступи).

4. Позашкільні форми занять (секції з видів спорту ДЮСШ, табори відпочинку, спортивні клуби, спортивно-оздоровчі та трудові табори за місцем проживання, туристично-екскурсійні станції).

5. Самостійні форми занять (ранкова гігієнічна гімнастика, домашні завдання з фізичної культури, самостійна фізична підготовка, прогулянки, походи).

Уроки фізичної культури є основною формою занять школярів фізичними вправами, що забезпечує необхідний рівень знань, умінь і навичок, передбачених навчальною програмою.

Для позакласних занять фізичними вправами характерна спортивна спрямованість. Вони охоплюють учнів різних класів. Фізичне виховання учнів поза межами закладу загальної середньої освіти здійснюється позашкільними установами, сім'єю та іншими культурно-просвітницькими організаціями.

#### **4. Структура урочної форми занять. Загальні вимоги до уроку**

Зміст навчальної роботи з освітньої галузі «Фізична культура» в закладах загальної середньої визначається програмами і реалізується головним чином у межах уроку, який є основною і обов'язковою формою занять із фізичного виховання.

Теоретико-методичні аспекти стосовно змісту і побудови уроків фізичної культури почали розроблятися ще на початку 20-х років минулого століття.

Результатом такої роботи стали схеми уроків, що пропонувалися для загальноосвітніх шкіл. Вони характеризувалися багаточастинною побудовою уроків і в них помітно прослідковувалося гігієнічне спрямування змісту

навчального матеріалу. У 1925 році В. В. Белінович розробив схему уроку, яка складалася із семи частин:

1. Загальний помірний вплив на організм, правильне утримання положення тіла (стройові вправи, хороводи).

2. Загальний розвиток усіх частин тіла, розширення грудної клітки, визначеність і точність рухів, здатність зберігати рівновагу (вправи на рівновагу, на подолання опору).

3. Посилений розвиток м'язів верхньої частини тіла, кінцівок і живота (лазіння, виси, упори).

4. Загальна дія на дихання і кровообіг (біг, стрибки, танці).

5. Спеціальний розвиток черевних і спинних м'язів для коригування (спеціальні коригувальні вправи).

6. Максимальна затрата енергії (стрибки та ігри).

7. Розвиток правильного дихання (дихальні вправи).

У 1933 році замість семи пропонувалося п'ять частин:

1. Включення учнів у роботу.

2. Загальне пророблення м'язів і зміцнення органів дихання і кровообігу.

3. Удосконалення загальної координації рухів, вироблення та вдосконалення навичок, необхідних у трудовій і військовій діяльності.

4. Вироблення вмінням застосовувати засвоєні навички та сформовані психофізичні якості в ускладнених і незнайомих умовах середовища.

5. Завершення роботи учнів.

Пізніше у 1935 році було затверджено схему уроку із чотирьох частин, а у 1953 році була обґрунтована тричастинна побудова уроку.

На сьогодні сучасний урок фізичної культури, як і будь-яка інша форма занять фізичними вправами, складається з трьох частин – підготовчої, основної та заключної. Сталість такої схеми пояснюється психофізичними закономірностями функціонування організму при виконанні м'язових навантажень і змінами його роботоздатності: зона передстартового стану, зона впрацьовування, зона відносної стабілізації і зона тимчасової втрати роботоздатності.

Функціональні зрушення в першій зоні можуть бути значними. Наприклад, частота серцевих скорочень (ЧСС) зростає більше ніж на 10 уд/хв, легенева вентиляція – на 1л і понад. Загальна мобілізація сил для здійснення роботи (з усвідомленим намаганням виконати її) має умовно-рефлекторну природу і характеризується дією установки з предметною орієнтацією на подальшу діяльність.

У другій зоні безпосередньо з початком роботи тривають подальші перебудови фізіологічних функцій – організм поступово включається в роботу, оскільки найвищий рівень роботоздатності відразу не досягається. На відмінну від передстартового стану, функціональні зрушення при впрацьовуванні носять більш специфічний характер – мобілізація функцій прямо залежить від особливостей виконуваної роботи. В цілому рівень функціональної активності

організму зростає. Налагоджується взаємодія в діяльності всіх органів і систем, які забезпечують роботу при провідній ролі центральної нервової системи (ЦНС). Потім досягнутий рівень певний час зберігається з незначними відхиленнями в бік підвищення або зниження (зона відносної стабілізації).

Із витратою функціональних резервів робочих органів і систем організму (м'язової, серцево-судинної, дихальної тощо) роботоздатність поступово знижується (фаза тимчасової втрати роботоздатності).

Ступінь загальної втоми наприкінці уроку залежить від конкретної спрямованості завдань, особливостей змісту, обсягу та інтенсивності навантажень.

Такий механізм включення організму в м'язову роботу є універсальним і неминуче проявляється в будь-якій руховій діяльності за умови дотримання правильної послідовності – підготовка до роботи, виконання роботи, відпочинок. Оскільки основним змістом уроку фізичної культури є рухова діяльність, у його структурній побудові мають бути враховані всі зони реагування організму на м'язові навантаження. Так, зонам передстартового стану і впрацювання відповідає підготовча частина уроку. Вона використовується головним чином для того, щоб організувати учнів і психологічно налаштувати їх на свідоме, активне оволодіння навчальним матеріалом і виконання інших завдань уроку. Загалом на підготовчу частину уроку відводять приблизно від 7-10 до 12 хвилин, що становить 10-30% загального часу уроку.

Для початкової організації класу потрібно декілька хвилин, потім починається розминка, яка спрямована на те, щоб з необхідною поступовістю активізувати функції м'язової, серцево-судинної та інших систем організму, викликати оперативні функціональні зрушення, що забезпечать ефективну реалізацію рухових можливостей.

Фаза «відносної стабілізації» співпадає з основною частиною уроку, у ході якої вирішуються такі завдання:

- набуття учнями знань, умінь і навичок виконання фізичних вправ за планом конкретного уроку;
- виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання і життєдіяльність учнів;
- формування правильної постави учнів у процесі виконання фізичних вправ;
- формування в учнів уміння самостійно займатися фізичними вправами;
- сприяння моральному, трудовому, розумовому й естетичному вихованню, зміцнення волі учнів.

Окреслені завдання визначають головні підходи до формування змісту й методики проведення основної частини уроку. На основну частину уроку відводиться 50-90% загального часу уроку.

Заключна частина уроку пов'язана з фазою «тимчасової втрати роботоздатності». Тривалість заключної частини уроку становить 3-5 хвилин (5-20% загального часу). За цей час необхідно забезпечити спрямоване поступове зниження функціональної активності організму. Спрямованість вправ заключної частини уроку залежить від тих функціональних зрушень, які мали місце в основній частині уроку.

Порушення схеми уроку може зашкодити здоров'ю, призвести до зниження ефективності навчання.

Відвідування уроків фізичної культури є обов'язковим для всіх учнів закладу загальної середньої освіти.

У межах уроку фізичної культури як основної та обов'язкової форми занять створюються сприятливі умови для досягнення кінцевої мети навчання в школі – підготовка учнів до самостійного життя, творчої праці, формування в них потреби та вміння самостійно займатися фізичними вправами, зміцнювати своє здоров'я і систематично підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом життя.

Дидактична підструктура представляє для вчителя вихідну позицію, алгоритм, яким він керується під час побудови процесу навчання на уроці. Вона складається з трьох етапів:

- 1) актуалізація опорних знань і способів пізнавальних дій учнів/учениць;
- 2) формування нових понять і способів дій;
- 3) застосування засвоєного матеріалу.

До того ж структура уроку розглядається на трьох рівнях: дидактичному, логіко-психологічному і методичному. Урок – це відрізок навчально-виховного процесу, зміст і склад якого визначаються соціально зумовленими цілями школи. Досягнення цих цілей детермінується певним порядком, певною послідовністю в діяльності вчительства і учнівства. Ця послідовність визначена логікою процесу навчання. Суть цієї логіки полягає в поетапному просуванні дітей від незнання до знання. Вона полягає в тому, що вивчення і засвоєння нових знань неможливо без опори на попередні знання і досвід. Це значить, що будь-яке формування нових знань (2-й етап) проходить на базі актуалізації попередніх знань і досвіду дітей (1-й етап) і систематичного застосування засвоєних знань і досвіду в теоретичній і практичній навчальній діяльності (3-й етап). Метою (і результатом) 3-го етапу є формування вмінь і навичок учнів.

Саме тому структура уроку не може будуватися без урахування змісту навчального матеріалу, дидактичних цілей, а також загальних методів навчання, що відображають логіку процесу навчання. Цим визначається найбільш загальна дидактична структура уроку. Важливе завдання учнів/учениць – вивчення основ наук, формування нових понять і способів дій і наукового світогляду.

Цей процес іде неперервно, базуючись на раніше засвоєній системі понять і досвіді діяльності учнів/учениць. Якщо систематична актуалізація раніше вивченого і засвоєного – основа сприймання, розуміння і засвоєння

нового, то завершує їх формування вмінь і навичок розумових і практичних дій шляхом застосування вивченого.

Таким чином, загальна дидактична структура уроку є загальною вказівкою, загальним алгоритмом організації уроків. Ця структура розкривається і конкретизується в методичній підструктурі уроку (в методиці як системі прийомів), елементами якої будуть різні види діяльності педагогів і дітей.

Внутрішня підструктура уроку складається з елементів, що відображають навчально-пізнавальний процес – процес сприймання попередніх і засвоєння нових знань. Психологи стверджують, що процес засвоєння завжди розпочинається із сприймання і усвідомлення факту, явища, події, правила тощо. Потім логічні операції порівняння, зіставлення, аналогії, пояснення приводять до розуміння і осмислення сутності нових знань. Узагальнення окремих властивостей, ознак, рис дає можливість систематизації вивченого. Цим процес навчання якби завершується: нові знання включаються в систему раніше засвоєних понять. Цих елементів підструктури не видно, вони не усвідомлюються, не відчуються. Їх видно «логічному оку», зовнішньо вони виражені в елементах методичної підструктури. Функціональний взаємозв'язок цих елементів та їхня послідовність чітко визначені загальною логікою засвоєння, вони безвідносні до видів розумової діяльності учнів – репродуктивної та творчої. Засвоєння творчого характеру пов'язано з логікою продуктивного мисленнєвого процесу, з постановкою і розв'язанням навчальних проблем.

Логіко-психологічна підструктура пов'язана з діяльністю не стільки педагога, скільки дитини. Учитель/вчителька організовує її, направляє, допомагає, підказує, дає додаткові факти, управляє навчально-пізнавальною діяльністю дітей. Таким чином, поєднання зовнішніх і внутрішніх елементів структури являє собою ситуативну функціональну єдність навчальних і розумових дій та операцій учня.

Самостійні, але функціонально взаємозалежні підструктури утворюють єдину загальну дидактичну структуру сучасного уроку. Дидактична структура має постійний характер, оскільки вона відображає найбільш загальні закономірності пізнання.

Отже, можна зробити висновок, що на сучасному етапі подальший розвиток теорії структури сучасного уроку – одне із завдань дидактики.

## **5. Концептуальні підходи до формування змісту та структури уроку**

Урок як основна форма навчання належить до класно-урочної системи занять. Він є колективною формою організації навчання, за якої вчитель працює з постійним складом учнів/учениць, протягом певного часу, за сталим розкладом, усі учні/учениці вивчають один і той самий програмовий матеріал, усією роботою на уроці керує вчитель.

Питання класифікації уроків має не тільки теоретичне, а й практичне значення. Неможливо чітко організувати процес навчання, не вирізнивши типи

уроків за тими чи тими ознаками. Існує багато класифікацій уроку, в основі яких:

- етапи освітнього процесу;
- способи їх проведення;
- дидактичні завдання;
- дидактичні системи.

Єдиної загальноприйнятої класифікації структури уроків у сучасній педагогіці не існує. Так, в основу класифікації уроків покладено основні етапи освітнього процесу, які мають таку послідовність:

- 1) підготовка до вивчення теми (або вступ);
- 2) первинне сприймання навчального матеріалу;
- 3) осмислення його шляхом логічного опрацювання;
- 4) закріплення засвоєного шляхом повторення і виконання різного роду самостійних навчальних завдань;
- 5) закріплення матеріалу під час застосування набутих знань на практиці;
- 6) набуття навичок у ході вправ і тренувань;
- 7) контроль, перевірка і облік;
- 8) підбиття підсумків, узагальнення і приведення всього матеріалу в систему.

Поряд із класифікацією сучасного уроку приділяється велика увага його структурі. Структура уроку залежить від його мети, змісту матеріалу, що вивчається, методів, прийомів і засобів навчання, які використовуються на уроці, рівня підготовленості та розвитку учнів/учениць, місця уроку в загальній системі уроків за темою (розділом) програми.

Окрім названих факторів, відзначається також, що на структуру уроку великий вплив має творчий характер роботи вчителя і конкретні умови роботи учнів. Зрозуміло, що структура різних уроків не може бути однотипною. Проте, протягом тривалого часу в дидактиці та практиці навчання спостерігається тенденція до закріплення за кожним із встановлених класифікацією типів уроків визначеної обов'язкової і досить сталої структури. Так, наприклад, комбінований урок проводять за такою *традиційною структурою*:

- організаційний момент;
- перевірка виконання домашнього завдання;
- опитування учнів за пройденим матеріалом;
- повідомлення учителем нового матеріалу;
- закріплення навчального матеріалу;
- домашні завдання.

Зміст уроку фізичної культури характеризують *чотири взаємопов'язані компоненти*:

- 1) навчальний матеріал;
- 2) організаційно-управлінська і контролююча діяльність педагога;
- 3) навчально-пізнавальна діяльність учнів;
- 4) фізіолого-психологічні процеси та зміни в етапі розвитку учнів.

Поняття «зміст уроку фізичної культури» охоплює сукупність фізичних вправ, активну діяльність дітей, керівну діяльність педагога, навчально-виховний результат уроку.

В. Ареф'єв наголошує, що неможливо говорити про якість і ефективність навчання, не зрозумівши поняття «зміст уроків фізичної культури». «Зміст уроків фізичної культури – це засвоєння теоретичних знань, навчання основних дій та рухових ігор, де закріплюється техніка рухів і виробляються рухові навички», – зазначає вчений.

Дещо інше трактування змісту уроків фізичної культури ми знаходимо у Б. Шияна, який зазначає, що зміст уроку фізичної культури – це не тільки набір фізичних вправ, формування гігієнічних навичок, раціональний режим відпочинку і праці, вільне ходіння, правильне дихання, загартування та ін. Зміст уроку фізичної культури – складне явище, тому що вчитель не може завчасно передбачити всі деталі, ситуації й умови спілкування з дітьми. Тому в практиці розрізняють спроектований зміст уроку і той, що реально склався в процесі його проведення. Зміст реального уроку не збігається повністю з окресленим заздалегідь. Ця обставина повинна бути врахована вчителем до початку уроку, а знання можливих варіантів, рівень методичної підготовки, педагогічна інтуїція дадуть йому змогу завжди приймати правильні рішення.

Окрім того, на уроках фізичної культури закладають основи фізичної культури з урахуванням анатомо-фізіологічних періодів навчання і розвитку фізичних якостей дітей, спрямовані на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань.

Питання класифікації уроків фізичної культури щодо змісту розглядають по-різному. У практиці фізичного виховання проводили уроки фізичної культури за змістом одного розділу програми (гімнастичні, легкоатлетичні, плавання, лижної підготовки).

Для підвищення ефективності уроку завжди треба вивчати дві-три теми з одного чи навіть із різних розділів програми. Автор акцентує увагу на комплексних уроках. Розрізняють уроки фізичної культури з однорідним матеріалом, наприклад, уроки гімнастики, ігор, лижної підготовки, плавання, і комплексні уроки, включаючи матеріал із різних розділів програми.

Отже, за змістом навчального матеріалу знаходимо класифікацію, яка виокремлює предметні уроки. Змістом цих уроків є матеріал розділів гімнастики, рухливих і спортивних ігор, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки тощо. І уроки фізичної культури, які поділяють за змістом на комплексні уроки з акцентом на кілька розділів шкільної програми.

Ще за змістом диференціюють уроки фізичної культури на однопредметні (гімнастика, легка атлетика тощо) та комбіновані (основна гімнастика і спортивні ігри тощо).

Також існує класифікація уроків фізичної культури за змістом, де поділяють уроки на однонаправлені та комплексні. Однонаправлений урок розглядається із точки зору закономірностей поглибленого розучування

рухових дій або забезпечення достатньо значного тренувального ефекту, необхідного для вибірково спрямованого розвивального впливу на ті чи інші фізичні здібності. Комплексний урок у більшості випадків трактується з виділенням у його основній частині розділів, орієнтованих на почергове розв'язання нерівноцінних за вирішенням педагогічних завдань.

Для раціональної побудови комплексного уроку потрібно передбачити характер взаємодії між різноманітними сторонами змісту уроку і зв'язаними з ними ефектами, з тим, щоб використовувати позитивну взаємодію і мінімізувати негативну. Відповідно слід передбачити найбільш виправдану в конкретних умовах послідовність неоднорідних розділів основної частини уроку стосовно закономірностей зміни в ході уроку оперативної працездатності учнів.

Б. Шиян за характером змісту всі уроки фізичної культури поділяє на дві великі групи – предметні та комплексні. Змістом предметних уроків фізичної культури є навчальний матеріал з одного розділу програми (легкоатлетичні, гімнастичні вправи тощо); комплексних – поєднання навчального матеріалу з різних розділів програми (легка атлетика і спортивні ігри, гімнастика і спортивні ігри тощо).

Таким чином, питання класифікації уроків фізичної культури полемізуються більшою мірою, ніж розгляд питання ефективності комплексних і предметних уроків для конкретних вікових груп дітей.

Уроки фізичної культури забезпечують фізкультурну освіченість, загальну фізичну підготовленість до будь-якої діяльності і відрізняються більшою змістовністю. Вони відіграють суттєву роль у створенні передумов для організації та успішного розгортання спортивної підготовки учнів. Під час уроків школярі знайомляться з типовими видами спортивних вправ, опановують основи техніки, досягають вищого рівня розвитку рухових якостей, набувають початкового уявлення про види спорту.

Урок як основна форма організації занять дає можливість створити всі умови для вирішення завдань освіти, оздоровлення та виховання. На основі знань, рухових вмінь і навичок, фізичної підготовленості, отриманих у процесі уроків, успішно здійснюється процес у позашкільних формах занять, які проводять з дітьми в системі позашкільних і позакласних занять фізичними вправами.

Зміст уроку включає такі дії:

- інтелектуальні, що проявляються в спостереженні, слуханні, сприйнятті та осмисленні одержаної інформації, запам'ятовуванні, пошуку власних шляхів вирішення завдань і проєктуванні власних дій;
- рухові, які полягають у виконанні спроектованих дій, розучуванні, закріпленні та вдосконаленні фізичних вправ у сприятливих і несприятливих умовах, а також у спрямованому розвитку фізичних якостей;
- контрольні-оцінювальні, що передбачають самоконтроль і самооцінювання, виявлення й усунення помилок, обговорення питань, які виникають у процесі навчання, з учителем і однолітками, регулювання емоційних проявів.

Зміст уроку планує вчитель. У процесі побудови уроку він проєктує елементи його змісту – структуру уроку. Основою для проєктування є біологічні закономірності функціонування організму дитини, що визначають його працездатність.

### ❖ Питання для самоконтролю

1. Окресліть мету й завдання фізичного виховання школярів.
2. Назвіть форми організації занять фізичним вихованням учнів.
3. Поясніть, що розуміють під формами занять у фізичному вихованні.
4. Чим обумовлена структура уроку фізичної культури?
5. Чому урок фізичної культури є основною формою занять у школі?
6. Назвіть і охарактеризуйте складові частини уроку фізичної культури.
7. Які завдання вирішуються у підготовчій частині уроку фізичної культури?
8. Із чого випливають і на що спрямовані освітні завдання уроку?
9. На чому ґрунтується класифікація уроків?
10. Як класифікуються уроки залежно від завдань, що вирішуються?

### Практичні завдання

**Завдання 1.** Проаналізуйте Державний стандарт базової середньої освіти з фізичної культури.

Визначте ключові компетентності учня. Складіть таблицю з видами рухової активності за віковими групами.

**Завдання 2.** Створіть постер або буклет «Чому варто займатися фізкультурою?» для розміщення в школі.

**Завдання 3.** Напишіть мотиваційне звернення до школярів: «Фізкультура – це модно!». Обсяг – до 1 сторінки, стиль – неформальний, доступний дітям.


**Завдання 4.** Організуйте та проведіть міні-квест або рухливу естафету для учнів (наприклад, на шкільному подвір'ї). Опишіть станції, правила, завдання та порядок визначення переможців.

### 📖 Тема 2. Урок як освітньо-виховний проєкт

**Мета вивчення теми:** засвоїти особливості організації та проведення уроку фізичної культури в закладах загальної середньої освіти; ознайомитися зі змістом програми з фізичної культури; ознайомитися з методикою викладання фізичної культури в сучасних умовах, з урахуванням вимог НУШ.

### План

1. Освітня галузь «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти. Галузеві стандарти.
2. Нові модулі фізичної культури: особливості викладання в НУШ.
3. Загальні принципи та методика організації уроку з фізичної культури відповідно до вимог НУШ.
4. Методика контролю і оцінювання навчальних досягнень учнів.

 **Перелік ключових термінів і понять:** галузеві стандарти, фізичне виховання, форми фізичного виховання, урок фізичної культури, методи контролю.

## Теоретичні відомості

### **1. Освітня галузь «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти. Галузеві стандарти**

Метою навчання фізичної культури є всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізкультурної та ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять і виховання фізично загартованих і патріотично налаштованих громадян України. Особливого значення навчання фізичної культури набуває в контексті формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів і незалежності держави в майбутньому.

Досягнення поставленої мети передбачає вирішення таких завдань:

– виховання у школярів розуміння значущості занять фізичними вправами, спортивними іграми як важливого засобу зміцнення здоров'я, отримання задоволення, гартування тіла та характеру, самовираження, соціальної взаємодії у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– формування в учнів здатності оволодіння різними способами рухової діяльності, виконання фізичних вправ; уміння грати в рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;

– розвиток у школярів здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки позитивних і негативних чинників щодо стану свого здоров'я та фізичного розвитку;

– використовувати різні способи пошуку корисної інформації у довідникових джерелах, у тому числі за допомогою інформаційно-комунікативних технологій та критичного мислення;

– формування в учнів здатності творчо застосовувати набутий досвід із фізичної культури, використовувати сили природи для зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення;

– розвиток у школярів здатності використовувати навички самоконтролю і самооцінювання свого фізичного стану, дотримуватися санітарно-гігієнічних правил та безпечної поведінки в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– розвиток в учнів здатності спілкуватися і взаємодіяти з дорослими й однолітками, співпрацювати та досягати спільних командних цілей у процесі спортивно-ігрової діяльності, використовувати термінологічний апарат із фізичної культури рідною мовою під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– виховання у школярів емоційно-ціннісного ставлення до занять

фізичною культурою та спортом, здатності добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних можливостей, бажання керуватися правилами безпечної та чесної гри, вміння боротися, перемагати і програвати; формування зацікавленості досягненнями українських спортсменів на Олімпійських іграх та інших спортивних змаганнях.

Указана мета й завдання реалізуються за такими **змістовими лініями**: «Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність».

**Змістова лінія «Рухова діяльність»** передбачає формування в молодших школярів уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, способів рухової та ігрової діяльності, спрямованих на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та формування в молодших школярів умінь і навичок володіння різними способами рухової діяльності; здатності виконання вправ основної гімнастики, елементів акробатики, вправ корегувальної спрямованості та тих, що пов'язані з незвичним положенням тіла у просторі, ходьбою, бігом, танцювальними кроками, лазінням і перелізанням, стрибками; навичок володіння м'ячем; розвиток фізичних якостей; формування правильної постави й профілактику плоскостопості.

**Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність»** передбачає виховання в молодших школярів ініціативності, активності та відповідальності у процесі рухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами; забезпечення усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; формування вміння боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю сприймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі ігрової та змагальної діяльності, виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користуватися власними перевагами та визнавати недоліки в тактичних діях у різних видах спорту, планувати й реалізувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо); формування в молодших школярів умінь і навичок виконання естафет.

Важливо усвідомити, що засоби фізичної культури перестали бути основою для освітніх досягнень. Пішли в минуле нормативи фізичної підготовленості, оцінки за техніку виконання елементів варіативних модулів. Сьогодні визнається унікальна роль вчителя фізичної культури у формуванні фізично розвиненої особистості, яка володіє оптимальними способами виконання фізичних вправ, життєво необхідними руховими вміннями та навичками, свідомо ставиться до фізичної активності і веде активний спосіб життя.

Основою формування ключових компетентностей є особистісні якості, особистий, соціальний, культурний і навчальний досвід учнів; їх потреби та інтереси, які мотивують до навчання; знання, вміння та ставлення, що формуються в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі, у різних життєвих ситуаціях. У таблиці 1 подано зміст і програмні результати навчання учнів 1-го класу.

Таблиця 1 – Результати та зміст навчання учнів 1-го класу

Очікувані результати навчання	Зміст навчання
<b>Рухова діяльність</b>	
<p><i>має уявлення</i> про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я людини;</p> <p><i>розуміє</i> терміни з предмета «Фізична культура»;</p> <p><i>пояснює</i> значення фізичних вправ для формування правильної постави;</p> <p><i>називає</i> життєво важливі способи пересування людини;</p> <p><i>виконує</i> організовуючі вправи: команди на шикування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал; загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами; комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, присідання тощо;</p> <p><i>виконує</i> ходьбу на носках, на п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук, ходьбу «змійкою»; біг із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок зі зміною напрямку й різних вихідних положень; танцювальні кроки; танцювальні імпровізаційні вправи; лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; перелізання через перешкоду;</p> <p><i>виконує</i> вправи з малим м'ячем; вправи з великим м'ячем;</p> <p><i>володіє</i> елементарними навичками виконання стрибків: на місці на одній нозі, на двох ногах із просуванням уперед, назад, у присіді правим та лівим боком; стрибки в глибину; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця поштовхом однієї та двох ніг;</p>	<p>Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини (1). Терміни з предмета «Фізична культура» (2).</p> <p>Фізичні вправи – засіб формування правильної постави (3).</p> <p>Життєво важливі способи пересування людини (4).</p> <p>Культура рухів з елементами гімнастики: організовуючі вправи (5)</p> <p>Вправи для оволодіння навичками пересувань (6).</p> <p>Вправи для опанування навичок володіння м'ячем (7).</p> <p>Вправи для оволодіння навичками стрибків (8).</p>

<p><i>виконує</i> вправи для розвитку фізичних якостей: сили – підтягування у висі лежачи та у висі (хлопці), згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави та від підлоги (хлопці); швидкості – повторний біг на 3-4х10 м; пришвидшення з різних вихідних положень; витривалості – біг по чергово з ходьбою; пересування на лижах; нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, пружні нахили у положенні сидячи; «напівшпагат», «шпагат»; координації – пересування по підвищеній та обмеженій за площиною опорі, «човниковий» біг 4 х 9 м, 3 х 10 м;</p>	<p>Вправи для розвитку фізичних якостей (9).</p>
<p><i>виконує</i> загальнорозвивальні вправи без предметів на місці; вправи для верхніх кінцівок і плечового поясу; згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; загальнорозвивальні вправи в русі: різновиди ходьби, бігу, стрибків; вправи на координацію; загальнорозвивальні вправи з предметами;</p> <p><i>виконує</i> вправи у воді, плавання;</p> <p><i>дотримується правил</i> безпечної поведінки для себе та однокласників у воді.</p>	<p>Вправи для формування постави та профілактики плоскостопості (10).</p> <p>Вправи для оволодіння навичками плавання.</p> <p>Правила безпечної поведінки на воді.</p>
<p><b>Ігрова та змагальна діяльність</b></p>	
<p><i>бере участь</i> у рухливих іграх та естафетах, виконуючи різні ролі в процесі рухливих ігор;</p> <p><i>дотримується правил</i> безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності.</p>	<p>Рухливі ігри та естафети (11).</p> <p>Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності (12).</p>

## 2. Нові модулі фізичної культури: особливості викладання в НУШ

Упровадження НУШ відкриває і нові можливості для поліпшення організації процесу фізичного виховання українських школярів. Сучасна школа, що орієнтується на виховання всебічно розвинених особистостей, визнає фізичний розвиток та активний спосіб життя не менш важливими за розвиток інтелектуальний.

Навчальна програма «Фізична культура» для закладів загальної середньої освіти побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать модулі: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою.

На вибір учнів/учениць 5-6 класів упродовж року має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів; учні/учениці 7-9 класів мають опанувати 8-12 варіативних модулів.

Варіативні модулі можна умовно розділити на:

- модулі спортивної спрямованості;
- модулі з м'ячем;
- модулі з ракетками та м'ячиком;
- модулі з ракетками та ключкою;
- модулі з предметами;
- модулі для розвитку фізичних якостей;
- розважальні модулі;
- модулі з елементами танцю;
- модулі єдиноборства;
- військово-прикладні модулі;
- технічні модулі.

Класифікація варіативних модулів згідно з модельною навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти представлена в таблиці 2.

Таблиця 2 – Класифікація варіативних модулів

<b>МОДЕЛЬНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗСО</b>		
<b>ПЕРЕЛІК ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ</b>		
<b>МОДУЛІ СПОРТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ</b>		
1. Бадмінтон	8. Лижна підготовка	14. Теніс
2. Баскетбол	9. Настільний теніс	15. Фехтування
3. Велоспорт	10. Плавання	16. Футбол
4. Волейбол	11. Пляжний волейбол	17. Футзал
5. Гандбол	12. Самбо	18. Хокей на траві
6. Гімнастика	13. Сумо	19. Шахи
7. Дзюдо		
<b>МОДУЛІ З М'ЯЧЕМ</b>		
1. АМЕРИКАНСЬКИЙ ФУТБОЛ	6. Гандбол	11. Пляжний волейбол
2. Баскетбол	7. Доджбол	12. Регбі
3. Баскетбол 3 на 3	8. Корфбол	13. Фістбол
4. Бейсбол	8. Лакрос	14. Футбол
5. Волейбол	10. Панна	15. Футзал

<b>Модулі з ракетками та м'ячиком</b>	
1. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС 2. Падел 3. Піклбол	4. Сквош 5. Лакрос
<b>Модулі з ракетками та ключками</b>	
1. БАДМІНТОН 2. Пляжний бадмінтон 3. Сквош	4. Флорбол 5. Хокей на траві 6. Шорт-гольф
<b>Модулі з предметами</b>	
1. АЛТИМАТ ФРИЗБИ 2. Городки 3. Дартс 4. Петанк	5. Рінго 6. Фехтування 7. Хортинг 8. Чирлідінг
<b>Модулі для розвитку фізичних якостей</b>	
1. АЕРОБІКА 2. Дитяча легка атлетика	3. Скандинавська ходьба
<b>Розважальні модулі</b>	
1. ДИТЯЧИЙ НАСТІЛЬНИЙ БІЛЬЯРД 2. Рухливі ігри 3. Слалом (роликові ковзани) 4. Туризм	5. Шахи 6. Шашки 7. Cool Games
<b>Модулі з елементами танців</b>	
1. АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ	2. Чирлідінг
<b>Єдиноборства</b>	
1. БОЙОВИЙ ХОРТИНГ 2. Дзюдо 3. Рукопашний бій 4. Самбо	5. Сумо 6. Ушу 7. Хортинг
<b>Військово-прикладні модулі</b>	
1. ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ ІГРИ 2. Бойовий хортинг	3. Рукопашний бій 4. Рятувальне багатоборство
<b>Технічні модулі</b>	
1. ВЕЛОСПОРТ	

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок.

У структурі основної частини уроку доцільно виділяти одну складову частину засобів інваріантного модуля і другу складову частину варіативних модулів за вибором учня/учениці. Таким чином вдосконалення функціонального стану й підвищення рівня фізичного розвитку зумовлюються вправами та засобами розвитку фізичних якостей, які застосовуються в першій половині основної частини уроку.

Друга половина основної частини, як правило, присвячується заняттям варіативними модулями, які обрали учні. При цьому необхідно враховувати прямий і перехресний вплив цих занять на вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку.

### 3. Загальні принципи та методика організації уроку з фізичної культури відповідно до вимог НУШ

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі ЗСО, як було зазначено вище, є урок. Урок фізичної культури має проводитися із забезпеченням загальнопедагогічних вимог: санітарно-гігієнічних, психолого-фізіологічних, дидактичних, виховних. Вибудовуючи урок, необхідно визначити, яка навчальна інформація чи способи дії та на якому рівні мають бути засвоєні. На кожному уроці основний його зміст може бути засвоєний на всіх трьох рівнях: – сприйняття, осмислення й запам'ятовування; – застосування знань, умінь, навичок за зразком; – застосування знань, умінь, навичок у новій ситуації. На уроці фізичної культури реалізуються як загальнопедагогічні принципи навчання, так і специфічні принципи фізичного виховання.

При плануванні уроку слід визначити види навчальної діяльності учнів з використанням компетентнісного і діяльнісного підходів.

*Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:*

1. Урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, але й завдання на засвоєння, застосування навчальної інформації на практиці.

2. Частина знань і вмінь повинна бути набута учнями в процесі самостійної діяльності.

3. Виклад навчального матеріалу на уроці може і повинен бути варіативним. В одних випадках викладається готова інформація у формі пояснення, практичного показу і виконання вправ. В інших випадках матеріал вивчається шляхом постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового вирішення. Науковість у змісті уроку є ознайомлення учнів у ході діяльності із доступними для них науковими методами вирішення практичних завдань освітнього процесу і життєвих ситуацій.

Важливою умовою уроку є індивідуалізація навчання. Цьому сприяє можливість індивідуального вибору засобів навчання (варіативних модулів) на кожному уроці. Крім того, використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання тощо має враховувати інтереси та можливості різних учнів.

Структура уроку має характеризуватися цілісністю, внутрішнім взаємозв'язком частин, єдиною логікою розгортання діяльності вчителя й учнів, кроків, що обумовлюють рух до мети уроку.

Під час уроку має проводитися систематичне та планомірне оцінювання освітніх досягнень учнів.

*Зміст уроку передбачає такі вимоги, як:* повноту (відповідно до навчальної програми); науковість; зв'язок із життям; доступність (але достатню ступінь складності); систематичність і послідовність. На уроці доцільно застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації, цілеспрямовану різноманітність структури і форм проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв'язку «учитель-учень», відсутність шаблону, високу моторну щільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання

надмірного часу на пояснення тощо), економія часу.

*Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:*

- забезпечення відповідності уроку змісту програми, застосування інноваційних методів навчання, міжпредметних зв'язків, компетентнісного і діяльнісного підходів;
- забезпечення дотримання принципів розвивального, практико-орієнтованого навчання, зв'язку із життям, освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;
- формування в учнів/учениць компетентностей, самостійності, активності та ініціативи, умінь і навичок самостійно здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, створення умов для їх самореалізації та самовдосконалення;
- забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу, підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання, подачі нового матеріалу, понять, розвивальних вправ, представлення результатів самостійної та групової роботи, виконання домашньої роботи, формувального оцінювання тощо;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості на основі управління моторною щільністю уроку, інтенсивністю і тривалістю застосування засобів, застосування методичних підходів, які дозволяють значно підвищити моторну щільність уроку.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

У разі необхідності планувати у розкладі уроки з фізичної культури у двох і більше класах одночасно, в одному спортивному залі чи майданчику мають перебувати учні/учениці, які належать до однієї вікової групи. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Сучасним методичним прийомом навчання на уроках із фізичної культури є «рухова задачка». Цей прийом ґрунтується на самостійному вирішенні або пошуку учнями певних складників у структурі рухової дії та передбачає самостійне генерування учнями відомих рухових схем у невідомі рухові дії.

### **Хід вправи**

Проводиться фронтально.

1. Усі учасники виконують за тренером рухове завдання «Повітряний рух» (із використанням пакетів).

Що?	Як?	Навіщо?
Дмухати в пакет, тримаючи його в руках; відпускати пакет у повітря, виконуючи в цей час різні рухові дії (доки пакет літає).	Стоячи в парах один навпроти одного на відстані ширини майданчика, пересуватися назустріч до центру. Кожний елемент – повторити двічі.	Удосконалення функціонування кардіореспіраторної системи організму учнів.

### Перевіряємо раціональність плану за такими позиціями:

- ✓ Які ви знаєте рухові завдання для серця? Намалюйте серце.
- ✓ Які ви знаєте рухові завдання для мозку? Намалюйте мозок.
- ✓ Які ви знаєте рухові завдання для підтримки ініціативи учнів?

Намалюйте дітей.

✓ Які ви знаєте рухові завдання гендерного спрямування? Намалюйте хлопчика та дівчинку.

✓ Чи є в тому числі рухові завдання для вдосконалення життєво важливих рухових навичок?

✓ На формування яких ключових компетентностей спрямовані певні рухові завдання? Підпишіть їх.

✓ Чи вивчали на уроці оздоровчу систему або фітнес-технологію? Виокремте це.

✓ Як змінюється частота серцевих скорочень учнів залежно від завдань? Побудуйте графік.

### Опис рухових завдань

#### «Виправ помилку»

Бажано, щоб команди були одностатеві.

Заздалегідь готуються картки з назвами вправ. В деяких з них є орфографічні помилки. Слова (терміни) поєднані з групами (фізичними якостями людини). В цих же групах написані слова (або подані малюнки) – назви інвентарю, з яким учні планують виконувати вправу. Завдання учнів (у команді або одноосібно) знайти орфографічні помилки, виправити їх. Знайти помилки в структурі групи, виправити їх (можна лінією вказати, до якої групи вони переміщують це слово). Після цього розпочинають виконання вправи.

Наприклад:

	Я – гнучкий Я гнучка	Я – спритний Я спритна
ВіджЕмання	НахЕли праворуч- ліворуч, вперЕ-наСад	Кулька – нАгою, рукою
Повітряна кулька	Скакалка	ГантелИ
Лавка	Лавка	Лавка

Учні виправляють помилки (літери). Інвентар «переміщують».

#### **«Розминка в концентричних колах»**

Учні утворюють два концентричних кола. Повертаються обличчям один до одного (представники зовнішнього на внутрішнього кіл). Учитель обумовлює кількість разів (цифра або секунди) і показує на певну частину тулуба. Завдання кожного учня у внутрішньому колі – назвати іноземною мовою вказану частину тулуба і визначене дозування. Після цього пропонується певна вправа. Виконується вона з тим партнером, який стоїть навпроти у зовнішньому колі. Після завершення першого туру учні переміщуються на 1 крок ліворуч і переходять у протилежне коло. Функції вчителя делегуються одному з учнів, який обумовлює власний регламент рухової дії і т.д.

#### **«Геометрична фізкультура»**

Учні розподіляються на групи по 6-8 осіб. Представник першої групи називає вголос геометричну фігуру, демонструє асану, в якій необхідно відобразити цю фігуру та промовляє «Руш!». Усі групи мають відтворити фігуру, поєднуючись певними частинами тулуба. Оцінюються швидкість, злагодженість та естетичність. Та група, яка перемогла, обумовлює регламент наступного туру гри.

#### **«Із вказаного в.п. – свою вправу»**

Мікрогрупи розташовуються в різних безпечних зонах майданчика. Перші номери кожної мікрогрупи – лідери – стоять обличчям до своїх товаришів. Учитель демонструє в.п. Завдання лідерів – виконувати першу вправу з цього в.п. до команди «Стоп-зміна!». Учні повторюють рухове завдання за своїм лідером. За командою всі переміщуються на 1 позицію вперед (другі номери в командах стають на місце лідера, а перші – стають останніми в своїх мікрогрупах). Учитель пропонує виконати всім вправу № 1 (10-15 с), потім демонструє в.п. № 2 і т.д.

#### **«Фізкультурна мандрівка»**

Мікрогрупи, колони, стартують із різних місць майданчика. На майданчику розміщені різні предмети (відмітки), завдяки яким визначено місця для зупинок. Перші номери з кожної колони самостійно виходять на маршрут (до обраної ними відмітки), під час пересування виконують свою вправу (рухову дію). Коли кожний учасник зупиниться біля певної відмітки, за ним виходить другий номер (із кожної колони). Він пересувається так само, як перший, до місця зупинки першого, а до наступного місця зупинки пересувається своїм способом. Третій номер до першого пересувається, як 1-й, до другого, як 2-й, до наступного місця зупинки своїм способом; потім перший номер повторює маршрут і рухову дію другого до 2-го, третього до 3-го, і до свого наступного місця зупинки своїм способом.

#### **«Сім хвилин»**

Тренування Табата. Учні розподіляються на мікрогрупи. У кожній мікрогрупі – гаджет, до якого закачана програма тренування Табата «7 хвилин». Учитель обумовлює певний регламент виконання цих вправ: під час кожної вправи необхідно додавати елементи розділу програми, який наразі вивчається.

### **«Незвична ранкова гімнастика»**

Запрошуються учні, які сьогодні виконували вдома ранкову гімнастику. Пояснення: перший учень виконує першу вправу свого комплексу. Всі інші повторюють за ним (10-12 с). Потім цей учень промовляє «Стоп-своє!». Це означає, що іншим учасникам необхідно до вправи № 1 додати власний елемент, не загубивши при цьому елемент першої вправи (також 10-12 с). Потім другий учасник демонструє другу вправу свого комплексу та діє так само, як і його попередній товариш і т.д. Якщо вчитель робив вдома ранкову гімнастику, він також стає поряд із лідерами. Якщо ні – поряд з іншими учасниками.

### **«Своя гра – своя зв'язка»**

Учні розподіляються на мікрогрупи. Вчитель з'ясовує, які 3 основні правила знають учні щодо певного виду діяльності (гри тощо). Дає завдання: з використанням наявного в залі (на майданчику) інвентарю та обладнання скласти свою гру (свою зв'язку), додаючи до 3-х основних правил власні. Необхідно зіграти в цю гру / виконати своє завдання. Придумати для цієї рухової діяльності назву.

### **«Здивуємо-навчимо»**

Кожна мікрогрупа учнів придумає певну рухову дію / зв'язку; виконує її декілька разів і встановлює певний рекорд, фіксуючи командний результат на фліп-чарті. Після цього учні, по одному з кожної групи, переходять до сусідів (ліворуч або праворуч), вчать товаришів своєї рухової дії, виконують на результат, фіксують на фліп-чарті і т.д, однак до наступних груп переходять вже інші учні.

### **«Руховий квест»**

Учні працюють в групах. Кожній групі – своя зона активності. Капітани отримують пакет (картки з окремими літерами, та картку з малюнком, на якому зображене певне в.п. людини для виконання вправи). Завдання кожної групи учасників – скласти з літер слово (то буде певна якість). Із запропонованого на малюнку в.п. скласти та виконати якомога більше вправ, спрямованих на розвиток зазначеної якості.

<b>С</b>	<b>И</b>	<b>Л</b>	<b>А</b>	
<b>ГН</b>	<b>У</b>	<b>ЧК</b>	<b>І</b>	<b>СТЬ</b>
<b>СП</b>	<b>Р</b>	<b>ИТ</b>	<b>Н</b>	<b>ІСТЬ</b>
<b>ШВ</b>	<b>ИД</b>	<b>К</b>	<b>І</b>	<b>СТЬ</b>



### ***«Методична вертушка»***

Учні розподіляються на команди (не більше 6 осіб у кожній). Кожній команді видається чистий аркуш паперу та маркер. Учитель почергово озвучує завдання:

1 крок: зігнути аркуш на 4 частини; отримуємо 4 сектори.

2 крок: пронумерувати кожен сектор від 1 до 4.

3 крок: один учасник у кожній команді займає певне в.п.; другий учасник у першому секторі аркуша замальовує це в.п.; так само малюнки необхідно виконати в кожному секторі аркуша, змінюючи функції учасників.

4 крок: указати письмово певну якість людини.

5 крок: під кожним малюнком поставити цифри 8; 10; 12; 14 у роздріб.

Укладену дидактичну картку учні будуть використовувати для тренування вказаної ними якості людини. Цифри 8-14 означають кількість сетів (разів) кожної вправи за відповідним сектором.

### ***«Ускладнюй-спрощуй»***

Учні шикуються в три шеренги на відстані, зручній для рухової діяльності. Вчитель обумовлює основний рух (наприклад, бурпі). Всі учні виконують рух 2-3 рази, повільно, за учителем. Далі озвучується рухове завдання:

1 крок: перша команда пропонує свій спосіб виконання основної вправи. За це отримує 1 очко. Всі інші повторюють до команди учителя «Стій!».

2 крок: друга команда має ускладнити спосіб виконання попередньої вправи. За це отримує 2 очки. Всі учні повторюють.

3 крок: третя команда спрощує спосіб виконання попередньої вправи. За це отримує 3 очки. Всі учні повторюють.

Учні продовжують виконувати завдання, однак кожна команда працює на різну кількість очок.

### ***«Різноманітні пересування»***

Учні розподіляються на пари. Кожний партнер із пари стартує з протилежних боків майданчика. Один партнер замовляє власний спосіб пересування, учасники з пари виконують його до зустрічі всередині майданчика. Під час зустрічі учасники виконують умови вчителя та продовжують рухові дії доти, доки учитель не дасть команду «Зміна!». Це означає, що замовником стає другий партнер.

Можливі умови завдань:

- назвати своє ім'я;
- назвати ім'я свого партнера;
- назвати й показати на собі певний колір, який також є у партнера;
- один промовляє назву предметів (обладнання), що знаходяться в спортзалі, українською мовою, інший перекладає їх англійською мовою тощо;
- виконати спортивне привітання;
- виконати вправу.

Учитель також може регламентувати способи пересувань.

Наприклад:

- під час пересування по майданчику необхідно спиратися на 3 (4, 5...) точок опори;

– під час пересування мають бути 5 точок опори (але це не права рука та не ліве коліно...) тощо.

### **«Терміни з фізичної культури»**

Учитель заздалегідь готує картки з малюнками або надписами. Наприклад: малюнок «повітряна кулька», слово «вправа», слово «гра», слово «сила».

Учні розподіляються на команди за кількістю карток.

1 крок. Кожна команда підходить до певної картки з маркером свого кольору. Завдання для кожної команди: намалювати (або записати) чотири позиції, що саме учні можуть робити відповідно до слова / малюнка на уроках із фізичної культури.

2 крок. Виконати дію з картки. До наступної дії учні переходять за сигналом (дозволом) учителя. Після завершення роботи за своєю картокою учні вписують / зображують ту дію, яку заборонено виконувати відповідно до змісту картки. Закреслюють її.

3 крок. Кожна команда залишає свою картку. Зі своїм маркером переходить до наступної картки. Намагається виконати поступово дії, запропоновані попередніми командами. Можна додавати дії, дописуючи їх своїм маркером. Наприклад:

До малюнка «кулька»

✓ можна – кидати, ловити, підбивати;

✓ заборона – лупити.

До слова «сила»

✓ можна – віджимання, присідання, гантелі;

✓ заборона – штовхати.

До слова «вправа»

✓ можна – виконувати; біг; стрибки; гратися;

✓ заборона – зупинятися.

До слова «гра»

✓ можна – грати; команда; весело;

✓ заборона – програвати.

### **«Молекули»**

Учасники переміщуються по майданчику хаотично. За командою «Увага!» знаходять лідера, який показує певну кількість пальців і вказує на якусь частину тулуба, називаючи будь-яку людську якість. Це означає, що учасники мають розподілитися на групи за кількістю пальців і з'єднатися вказаною частиною тулуба. Далі потрібно голосно назвати цю частину тулуба та виконати вправу для розвитку визначеної лідером якості у в.п., яке було прийняте учасниками групи.

### **«Таємний рух»**

Учні розташовуються на майданчику довільно. Учитель перед учнями обумовлює «таємний рух» – певне положення тулуба, на яке учні мають відреагувати також обумовленим способом («сховатися»).

Наприклад, «таємний рух» – кисть руки, прикладена до лоба. «Сховатися» – закрити очі двома руками.

Учитель під музичний супровід виконує різні спортивно-танцювальні рухові вправи, учні повторюють. Однак щойно учитель продемонструє «таємний рух», учні мають «сховатися».

Через 1-2 хвилини учитель делегує свої функції одному з учнів. Той уже сам обумовлює «таємний рух», а учні – яким чином вони будуть «сховатися» і т.д.

### **«Рухова пам'ять»**

Учитель або лідер знаходиться перед учнями. Починає виконувати першу вправу (на свій розсуд). Учні спостерігають. Коли лідер починає виконувати другу вправу, учні виконують його першу вправу. Лідер – третю, учні – другу. Поступово можна перейти на більш складний спосіб: лідер довільно виконує вправу зі свого комплексу, а учні мають виконувати ту, що їй передувала.

### **«Крила кажана»**

Вивчається вправа «Крила кажана». Всі учні займають в.п. – стоячи спиною до стіни, великі пальці рук – під пахвами однойменно. Стіни можна торкатися потилицею, лопатками, сідницями, литками, п'ятами.

Далі пропонується ігрове завдання стретчингового змісту.

– Скільки точок торкаються стіни?

Учитель просить відійти від стіни настільки, щоб лише лікті торкалися стіни (намагатися лікті якнайближче звести один до одного). Тулуб утримується у вертикальному положенні.

– Скільки точок торкаються стіни?

Далі учням надаються такі пропозиції:

(1) Обумовлюється кількість точок, якими необхідно торкатися стіни.

(2) Обумовлюються різні частини тулуба та їхній напрямок (куди ними тягнутися одночасно).

(3) Як варіант, обумовлюються частини тулуба, однак забороняються певні з них.

Наприклад:

Шість точок опори. Руки в різні боки, нога – назад.

Або: Дві точки опори. Тягнемо вгору, однак це не руки.

*Вимоги до сучасного уроку фізичної культури:*

1. Забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням їх стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі.

2. Урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами.

3. Тісний зв'язок із попереднім і наступним уроками, тобто кожен урок повинен стати самостійною, проте невід'ємною частиною системи уроків.

4. Організація самостійної діяльності учнів, яка забезпечується послідовним формуванням і закріпленням вмінь і навичок навчальної роботи, прийомами самоконтролю і самоосвіти. Все це необхідно для формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

5. Обов'язкове використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів.

6. Досягнення оптимальної рухової активності всіх дітей протягом кожного уроку.

7. Забезпечення раціональних умов проведення уроків з боку матеріальних, гігієнічних, естетичних і морально-психологічних умов до них.

Ці вимоги впливають із загальних і методичних принципів фізичного виховання та обов'язкові під час проведення уроків в усіх класах. Ефективність уроків більшою мірою залежить від правильності постановки і формулювання конкретних завдань.

#### **4. Методика контролю і оцінювання навчальних досягнень учнів**

Державний стандарт початкової освіти, Закон України «Про повну загальну середню освіту» визначають формувальне оцінювання серед основних різновидів оцінювання. Формувальне оцінювання – це оцінювання під час навчання і «для навчання» (з англ. *assessment for learning*). Формувальне (з англ. *formative*) – на відміну від підсумкового, має на меті формування (або форматування) освітнього процесу з урахуванням навчальних потреб кожного учня/учениці задля більш ефективного формування необхідних знань, умінь і навичок. Оцінювання не обмежується виставленням оцінки. Це послідовна змістовна взаємодія між дітьми, педагогами і батьками щодо навчальних досягнень учнів на підставі всім зрозумілих цілей і критеріїв.

Формувальне оцінювання базується на системі прийомів, що педагог застосовує під час навчання, і має ґрунтуватися на певних ціннісних орієнтирах. Для успішного застосування формувального оцінювання освітній процес має бути організований у такий спосіб, щоб спонукати кожного учня бути активним його учасником, а не пасивним отримувачем знань і оцінок. Має бути створена така атмосфера навчання, за якої діти не бояться «йти на ризик» – ставити запитання, робити помилки й показувати, чого вони ще не вміють або не знають.

До компонентів успішного застосування формувального оцінювання відносять: забезпечення вчителем ефективного зворотного зв'язку з учнями; активна участь учнів у процесі власного навчання; корегування процесу навчання з урахуванням результату оцінювання; визнання вагомого впливу оцінювання на мотивацію і самоутвердження учнів, які своєю чергою впливають на навчання; уміння учнів оцінювати свої знання самостійно.

Алгоритм діяльності вчителя щодо організації формувального оцінювання можна представити у вигляді такої послідовності дій:

1. Формулювання об'єктивних і зрозумілих для учнів навчальних цілей.
2. Створення ефективного зворотного зв'язку.
3. Забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання.
4. Ознайомлення учнів із критеріями оцінювання.
5. Забезпечення можливості й уміння учнів аналізувати власну діяльність (рефлексія).

6. Корегування спільно з учнями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання.

У процесі навчання об'єктом оцінювання є діяльність учня/учениці для досягнення цілей навчання на відповідному етапі освітнього процесу. Отже, розроблення освітніх цілей є основою всіх видів оцінювання. Оцінювання може виміряти, на якому рівні досягнуто мету. Це можливо за умови, що мета є вимірною. На початковому етапі вчитель розробляє, доводить до відома й обговорює з учнями цілі уроку або низки уроків і завдань. Регулярні обговорення в майбутньому мають перерости у традиційну спільну роботу педагога і дітей. Ефективний зворотний зв'язок має бути чітким, зрозумілим, своєчасним, відбуватися в атмосфері доброзичливості і взаємоповаги, забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання. Знання, вміння і навички мають бути інструментами, з якими учень/учениця має працювати: застосовувати, шукати умови і межі застосування, перетворювати, розширювати, доповнювати, знаходити нові зв'язки і співвідношення тощо. Це забезпечується різноманіттям прийомів, форм і методів роботи з навчальним матеріалом.

Розглянемо знання і розуміння дітьми критеріїв оцінювання. Практика показує, що розроблення критеріїв робить процес оцінювання прозорим і зрозумілим для всіх суб'єктів. Укладання критеріїв спільно з дітьми сприяє позитивному ставленню до процесу оцінювання. Критерії, розроблені для формувального оцінювання, мають описувати те, що заявлено в навчальних цілях. Важливим є ознайомлення дітей із критеріями до початку виконання завдання, а також представлення критеріїв у вигляді градації – опису різних рівнів досягнення очікуваного результату. Що конкретніше сформульовано критерії, то зрозумілішою для учнів/учениць є робота для успішного виконання завдання.

У процесі формувального оцінювання доцільно використовувати самооцінювання, що дає змогу учням бачити мету навчання й досягати успіху, формувати вміння аналізувати власну діяльність, тобто застосовувати рефлексію. Для самостійного оцінювання можна використовувати різні форми карт, таблиці самооцінки тощо. Самооцінювання передуює оцінюванню роботи вчителем. Із метою формування адекватного самостійного оцінювання застосовують порівняння двох самооцінок – прогностичної та ретроспективної. Водночас самооцінювання передбачає не лише оцінювання учнем власної роботи, а й визначення проблем і способів їх вирішення. Доцільно також використовувати взаємооцінювання, однак без надмірного захоплення цією формою.

Формувальне оцінювання уможлиблює відстеження вчителем процесу просування учня/учениці до навчальних цілей, корегування освітнього процесу на ранніх етапах, а учневі/учениці – усвідомлення більш високої відповідальності за самоосвіту.

Типовими освітніми програмами передбачене застосування формувального оцінювання з одночасним використанням результатів поточного і підсумкового оцінювання з формувальною метою, тобто для надання й отримання зворотного зв'язку щодо успіху та рівня складності завдань, визначення подальших навчальних цілей і коригування навчання з орієнтацією на виявлені потреби дітей, формування загальної культури оцінювання та впровадження внутрішнього моніторингу якості освітніх послуг на рівні шкіл.

Вибір форм, змісту і способів формувального оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами здійснюють педагоги закладу освіти залежно від дидактичної мети. Формувальне оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами відбувається із застосування таких *основних способів*:

✓ *практичний*:

- оцінювання динаміки розвитку фізичних якостей, яку визначають шляхом порівняння результатів поточного і підсумкового тестування та їх аналізу, щодо рівня досягнення поставлених цілей;

- оцінювання динаміки використання техніки фізичних вправ у повсякденній, ігровій і змагальній діяльності;

- оцінювання виконання навчальних завдань під час проведення уроків фізичної культури і позакласних форм фізичного виховання, участі в них, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення результатів навчання з фізичної культури в позашкільних закладах, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять, створення портфоліо (творчі розробки комплексів фізичних вправ, індивідуальна програми занять, загартування, різні форми самоконтролю) тощо;

✓ *цифровий*:

- тестування з використанням інтернет-технологій;

- використання інформаційних технологій, гаджетів (фітнес-трекерів, навігаторів тощо) для самоконтролю і самооцінювання;

- популяризації фізичної активності та здорового способу життя в соціальних мережах;

- створення електронного портфоліо;

- використання комп'ютерних програм і гаджетів для вирішення різних дидактичних завдань тощо;

✓ *усний*:

- шляхом індивідуального, групового та фронтального опитування тощо;

✓ *письмовий*:

- шляхом тестування тощо.

Цілі формувального оцінювання визначають у співпраці з учнями. Вони мають бути орієнтованими на: очікувані результати навчання на відповідному етапі освітнього процесу; динаміку формування ключових компетентностей і наскрізних умінь.

Із метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів у вересні-жовтні проводять тестування рівня розвитку основних фізичних якостей.

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування фізичних якостей рекомендується здійснювати декілька разів протягом навчального року. При цьому не варто акцентувати увагу учнів на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі уроки чи їх частини для тестування. Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно в структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і зниження моторної щільності через очікування свої черги на тестування. Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносять до персональної порівняльної таблиці учня/учениці.

Відповідно до завдань Типових освітніх програм, формувального впливу оцінювання, підвищення мотивації учнів до самовдосконалення рекомендовано застосовувати компоненти для підсумкового оцінювання.

Проведення поточного оцінювання (тестування) фізичних можливостей учнів, його зміст і час проведення вчитель обирає з урахуванням пори року, матеріально-спортивної бази школи.

Отже, результати навчання – це знання, уміння, навички, ставлення, цінності, набуті в процесі навчання, виховання та розвитку, які учень здатний продемонструвати після завершення освітньої програми на кожному рівні (циклі) загальної середньої освіти та які можна:

- ідентифікувати;
- спланувати;
- виміряти;
- оцінити.

Результати оцінювання виражаються в балах (від 1 до 12) та/або в оціночних судженнях. Також за вибором закладу освіти оцінювання може здійснюватися за власного шкалою за умови визначення та опису правил її переведення до 12-бальної шкали в освітній програмі закладу освіти.

Оцінювання здійснюється за визначеними критеріями, які дозволяють встановити відповідність між вимогами до обов'язкових результатів навчання, визначеними Держстандартом, і фактичними результатами навчання учнів. У додатку 1 до Рекомендацій наведено загальні критерії оцінювання, які визначають загальні підходи до встановлення результатів навчання учнів і реалізуються за чотирма рівнями, що дає змогу здійснювати оцінювання за 12-бальною шкалою: початковий (1-3 бали); середній (4-6 балів); достатній (7-9 балів); високий (10-12 балів). Кожний наступний рівень охоплює вимоги до попереднього, а також додає нові.

### ◆ Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте сучасну освітню галузь «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти.

2. Що являють собою галузеві стандарти? Що вони визначають?
3. Розкрийте сутність застосування модульної системи на уроках фізичної культури.
4. У чому полягають особливості впровадження модульної системи в освітній процес?
5. Окресліть основні вимоги до сучасного уроку фізичного виховання.
6. Охарактеризуйте методику навчання фізичної культури відповідно до вимог НУШ.
7. Назвіть основи сучасного оцінювання знань із фізичної культури.

### Практичні завдання

**Завдання 1.** Створіть презентацію на тему «Шляхи реалізації діяльнісного та компетентнісного підходів засобами фізичного виховання» (обсяг – 10-12 слайдів).

**Завдання 2.** Складіть план-конспект тематичного уроку фізичної культури для однієї з вікових груп.

*Інструкція:*

- 1) Укажіть мету, завдання, обладнання, час.
- 2) Урахуйте особливості вікової групи та рівень фізичної підготовленості.

**Завдання 3.** Розробіть фрагмент плану-конспекту з варіативних модулів програми з фізичної культури для учнів різного шкільного віку


№ з/п	Назва структурного компонента заняття (уроку)	Опис рухового завдання	Час, хв
ВСТУПНА – адаптаційна, 10-12%			5-6
1	Організаційні вправи-зв'язки 102-105 уд/хв ОРГМОМЕНТ		
2	Енерджайзери ВПРАВИ НА УВАГУ ІГРОВОГО ЗМІСТУ + ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ, 115-120 уд/хв		
ПІДГОТОВЧА – пошукова, 38-40%			
3	Ігровий стретчинг РОЗМИНКА 3 ФАНТАЗІЮ: ВПРАВИ СТРЕТЧИНГУ, 120-138 уд/хв		16-18
4	Сенсомоторне тренування 138-148 уд/хв ГРАЄМОСЯ - РОЗВИВАЄМОСЯ: КООРДИНАЦІЙНІ ВПРАВИ + ШВИДКІСНІ ВПРАВИ ІГРОВОГО ЗМІСТУ		

### **Тема 3. Загальна характеристика фізичного навантаження під час занять фізичною культурою і спортом**

**Мета вивчення теми:** розглянути складові фізичного навантаження; навчитися оцінити загальну й моторну щільність заняття; оволодіти прийомами регулювання фізичного навантаження.

#### **План**

1. Дозування фізичного навантаження уроку. Визначення понять.
2. Прийоми регулювання фізичного навантаження за обсягом та інтенсивністю.
3. Щільність уроку фізичної культури. Чинники, які впливають на щільність уроку.
4. Оцінка щільності уроку фізичної культури.

 **Перелік ключових термінів і понять:** фізичне навантаження, моторна щільність, уроку, загальна щільність уроку, прийоми регулювання фізичного навантаження.

#### **Теоретичні відомості**

##### **1. Дозування фізичного навантаження уроку. Визначення понять**

Ефективність уроку фізичної культури значною мірою залежить від правильного дозування фізичного навантаження на організм учнів.

**Фізичне навантаження** – це певний ступінь впливу фізичних вправ на організм учнів. Це означає, що виконання будь-якої фізичної вправи пов'язане з переходом енергозабезпечення життєдіяльності організму на новий, більш високий, ніж у стані спокою рівень.

**Дозувати навантаження** означає суворо регламентувати його обсяг та інтенсивність.

**Обсяг навантаження** – це кількісна величина навантаження, яке можна виконувати за визначений період часу.

Обсяг навантаження визначається такими показниками, як тривалість окремої фізичної вправи, серії вправ, а також загальна кількість вправ на уроці чи у певній його частині.

Обсяг навантаження у циклічних вправах вимірюється в одиницях довжини (крос на дистанцію 2 км, плавання тривалістю 10 хв); у силовому тренуванні – кількістю повторень; у спортивних іграх, єдиноборствах – сумарним часом рухової активності.

Головне завдання вчителя полягає у визначенні найбільш оптимального обсягу та темпу роботи, величини зусиль, що забезпечували б сприятливе протікання адаптивних процесів і розвиток рухових здібностей школярів. Обсяг навантаження можна планувати на тиждень, місяць тощо.

Розрізняють зовнішню і внутрішню сторони навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належить інтенсивність, з якою виконується фізична вправа, та її обсяг.

Інтенсивність навантаження характеризує силу впливу конкретної фізичної вправи на організм людини.

**Інтенсивність** – якісна характеристика фізичного навантаження, виражається в кількості рухів за одиницю часу, або в кількості виконаних комбінацій. Змінюючи інтенсивність навантаження, можна сприяти переважній мобілізації тих чи інших джерел енергії, різною мірою стимулювати діяльність функціональних систем.

Співвідношення інтенсивності й обсягу навантаження при виконанні фізичних вправ являє собою обернено пропорційну залежність: чим більше обсяг навантаження, тим менше його інтенсивність, і навпаки. Це свідчить про те, що одночасно збільшувати обсяг та інтенсивність навантаження можна лише в дуже вузькому діапазоні, а подальше збільшення одного параметра відбуваються за рахунок зменшення іншого.

Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок впливу певних зовнішніх його величин (інтенсивність і обсяг).

У повсякденній праці величину внутрішнього навантаження можна оцінювати за показниками втоми, а також за характером і тривалістю відновлення в інтервалах відпочинку між вправами. Для цього використовують такі показники, як інтенсивність потовиділення, колір шкіри, якість виконання рухів, здатність до зосередження, загальне самопочуття учня, його готовність продовжувати заняття, настрій під час вправ і в інтервалах відпочинку, а також показники ЧСС (під час виконання вправ та в інтервалах відпочинку). Залежно від ступеня прояву цих показників розрізняють мале, помірне, середнє, велике і максимальне навантаження.

Інформативність зовнішніх ознак стомлення можна вважати достатньою лише в тих випадках, коли потрібно підвищити чи знизити рівень запланованого на урок навантаження. Проявляються вони через деякий час після виконання вправ, накопичуються упродовж усього уроку і можуть бути основною для відсторонення учня від подальшої роботи на уроці.

Інформативність зовнішніх симптомів втоми можна вважати достатньою для регулювання навантаження у ході уроків.

Особливо уважно (з відомих причин – період статевого дозрівання) необхідно контролювати хід занять і стан підлітків віком 12-15 років та учнів, що мають відхилення у стані здоров'я. За перших ознак перевтоми (різке почервоніння, блідість або синюшність шкіри обличчя, підвищена пітливість і виділення солі на шкірі, різке, поверхове, аритмічне дихання, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок, скарги на шум у вухах, головний біль, нудота), треба негайно знизити навантаження, дати учням змогу відпочити. Якщо відсутні будь-які ознаки втоми, навантаження доцільно збільшити.

## 2. Прийоми регулювання фізичного навантаження за обсягом та інтенсивністю

Теоретико-методичну основу оптимального дозування навантаження становлять закономірності адаптації організму до впливу фізичних вправ, розвиток тренуваності. З огляду на це сформульовані й науково обґрунтовані методичні положення, як-от:

- адекватність навантажень (відповідність індивідуальним функціональним можливостям організму);
- поступовість підвищення навантаження (що сприяє розвитку функціональних можливостей);
- систематичність навантажень (їх регулярність і послідовність).

Фізичні навантаження у кожному випадку повинні бути оптимальними за показниками обсягу, інтенсивності, інтервалів відпочинку, щоб забезпечувати тренувальний ефект.

Зміни обсягу й інтенсивності фізичного навантаження можуть викликати зміни в діяльності цілої низки систем організму школяра. На сьогодні одним із найбільш вивчених та інформативних показників динаміки обох параметрів фізичного навантаження вважається реакція серцево-судинної системи (зміна частоти серцевих скорочень (ЧСС) за одиницю часу).

При дозуванні навантаження з метою підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи величина за показниками ЧСС має бути не нижче 130 уд/хв, що відповідає порогу тренувального навантаження (при цьому спостерігається максимальний ударний об'єм серця).

В оздоровчих цілях оптимальний діапазон навантаження на заняттях знаходиться в межах ЧСС від 130 до 170 уд/хв (А. А. Віру, 1998). Найбільший оздоровчий ефект на заняттях з учнями підліткового та юнацького віку досягається завдяки використанню вправ аеробної спрямованості середньої та великої інтенсивності (за допомогою рухливих ігор, естафет, спортивних ігор, бігу).

Діапазон навантаження згідно з ЧСС становить:

- ЧСС до 130 уд/хв – низької інтенсивності;
- ЧСС 140-160 уд/хв – середньої інтенсивності;
- ЧСС 165-170 уд/хв – великої інтенсивності;
- ЧСС 175-184 уд/хв. – високої інтенсивності;
- ЧСС 185 уд/хв і вище – максимальної інтенсивності.

Регулювання фізичного навантаження на уроках фізичної культури досягається різними способами і методичними прийомами. Найбільш ефективними й доступними вважаються такі прийоми:

- **Кількість повторень вправи.** Збільшення кількості повторень сприяє підвищенню навантаження, але цим прийомом можна користуватися, доки рівень підготовленості школяра невисокий. Зі збільшенням тренуваності цей прийом стає неефективним, бо потребує значних витрат часу, а вчитель дорожить кожною хвилиною.

- **Амплітуда виконання вправ.** Рухи завжди складніше виконувати з повною амплітудою, тому педагоги часто вдаються до її зменшення. Наприклад, учням дається завдання: у висі піднімати ноги вперед (для розвитку м'язів черевного преса). Не всі діти відразу можуть підняти ноги, і вчитель рекомендує їм зігнути їх у колінах (зменшити амплітуду) до такого кута, при якому виконання описаної вправи стає можливим. Амплітуду, звичайно, можна і збільшувати.

- **Зміна ваги обтяження,** яке піднімає учень. Окрім ваги різноманітних приладів (штанги, кулі, гантелі), вдаються до інших способів обтяження (наприклад, різноманітні мішечки, підв'язки) або зменшення «власної ваги». Останнього можна досягнути, зокрема, при підтягуванні через систему блоків.

- **Умови виконання вправ.** Наприклад, біг по твердій доріжці чи піску, на гору з гори дасть різне за величиною навантаження.

- **Опір партнера і самоопір.** Перше досягається під час виконання вправ у парах, друге – під час самостійного виконання вправ з одночасним напруженням м'язів синергістів і антагоністів. Прикладом вправ зі збільшенням самоопору є стрибки в глибину.

- **Швидкість виконання вправ.** Оптимальна швидкість дає змогу виконувати вправи протягом тривалого часу. Підвищення швидкості збільшує навантаження і призводить до зменшення кількості виконуваних вправ, але сприяє вихованню швидкості, швидкісної витривалості, швидкісно-силових проявів. Надмірне сповільнення деяких вправ обумовлює збільшення навантаження, сприяє розвитку сили, м'язового відчуття, внаслідок чого вдосконалюється здатність учнів управляти руховою діяльністю. З цією метою, зокрема, виконують повільні присідання.

- **Час виконання вправ.** Учитель ставить перед учнями завдання: бігти протягом 5 хв. Швидкість бігу й довжина дистанції регулюються учнями. При цьому розвивається витривалість, і вже через кілька занять школяр подолає за 5 хв більшу відстань.

- **Тривалість інтервалів відпочинку та зміна їхнього характеру** перед виконанням наступного завдання.

- **Ускладнення вправ шляхом їх поєднання з іншими вправами** ( у різних варіантах).

- **Часткова зміна способу виконання вправ.** Наприклад, силові вправи можна полегшити завдяки незначному маху.

- **Темп виконання вправ.** Збільшення темпу до певної межі позитивно впливає на організм людини. Водночас надмірний темп порушує структуру вправи і негативно впливає на процес навчання.

- **Вихідне положення.** Якщо учні виконують згинання і розгинання рук в упорі лежачи, але щоразу змінюють положення ніг, піднімаючи їх на гімнастичну лаву, стіл та ін., то навантаження в цих спробах буде різним.

- Варто пам'ятати: **регулюючи навантаження**, можна одночасно користуватися двома-трьома прийомами. Наприклад, змінюючи вихідне положення, можна одночасно змінити темп і обтяження.

- Учитель повинен **прагнути до педагогічно-виправданого збільшення навантаження**. Звичайно, на тренувальних уроках не обійтися без застосування значних навантажень, але під час опанування вправ воно може стати перепоною.

Указані вище прийоми можуть поєднуватися різноманітними способами, завдяки чому однією і тією ж вправою можливо досягти більш високого навантаження.

Наприклад, якщо при виконанні присідань, окрім збільшення кількості повторень, підвищити темп виконання та застосувати обтяження, то навантаження зросте.

Фізичне навантаження на уроках має підвищуватися на початку, досягати свого максимуму в основній частині та знижуватися в заключній частині уроку. Варіантів розподілу навантаження на уроках може бути багато. Для занять з учнями-новачками характерне поступове підвищення навантаження, нетривале його збереження на високому рівні та зниження наприкінці заняття. Для тренувальних уроків характерне різке підвищення навантаження і більш тривале його утримання на максимальному рівні.

Показник максимального (межа) навантаження не повинен перевищувати на уроці 170 уд/хв. Різниця між показниками на 45-й хвилині та на початку уроку становить  $15 \pm 5$  уд/хв.

Фізичні навантаження, що перевищують функціональні можливості учня, а також темп і ритм виконання вправ, які неадекватні можливостям учнів, – головні причини виникнення травм і пошкоджень на уроках фізичної культури.

Інформацію про навантаження на уроці отримують за допомогою пульсометрії. Показники пульсу реєструються до уроку, відразу після його завершення та протягом уроку з інтервалами 3-5 хв.

Пульсометрію проводять по-різному: можна підрахувати ЧСС, поклавши пальці на зап'ясток лівої руки; можна покласти великий і вказівний пальці на сонну артерію. За стандартами підрахунок ведуть протягом 10 с. Обов'язковим є вимір ЧСС до початку уроку та відразу після його завершення. Доцільно виміряти ЧСС через 3 хв після закінчення уроку для визначення рівня відновлення працездатності школяра.

Кількість вимірювань ЧСС може бути різною. Якщо учні мають безперервне фізичне навантаження (загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри тощо), то вимірювання можна проводити через стандартні проміжки часу, наприклад, через 3-5 хв. У інших випадках (вправи на різних снарядах) вимірювання ЧСС краще проводити довільно – до і після виконання вправ.

Для складання фізіологічної кривої фізичного навантаження на уроці досліджують одного учня із середньою фізичною підготовленістю та активністю, після чого заповнюють протокол за даними пульсометрії (ЧСС).

Після проведення всіх вимірів і складання протоколу роблять графічне зображення кривої навантаження. По горизонтальній лінії від вихідної точки відкладають час уроку із зазначенням його частин, а час вимірювання пульсу відзначають точками; по вертикальній лінії від тієї ж вихідної точки відзначають кількість ударів пульсу, починаючи від 70, і креслять криву, що відображає рівень фізичного напруження.

У межах кожного заняття рекомендовано передбачити 2-3 коротких «піки навантаження» тривалістю до 2 хв. При формуванні витривалості, швидкості, сили, урок, передусім тренувальний вважається корисним для учнів, якщо вони виконували навантаження з пульсом 150-170 уд/хв протягом тривалого часу (10-15 хв і більше).

За цією кривою можна зробити висновок про ефективність окремих частин уроку. При цьому варто брати до уваги той факт, що зміни ЧСС відбуваються не тільки залежно від характеру і величини м'язової роботи, але і під впливом емоцій, що на уроках фізичної культури нерідко досягають значної сили.

Основні вимоги до показників пульсу:

- 1) пульс у ході уроку не повинен перевищувати 170 уд/хв;
- 2) зростання навантаження має бути поступовим, без різких підйомів і спадів; з 10-ї по 40-у хвилину показники пульсу мають бути в межах 110-170 уд/хв;
- 3) на 45-й хвилині уроку показник пульсу не може перевищувати показника на 0 хв більше ніж на 15-20 ударів. Наприклад, якщо на початку уроку пульс дорівнював 85 уд/хв, то наприкінці уроку не більше 100-105 уд/хв;
- 4) частоту серцевих скорочень вимірюють в перші 10 с, після виконання фізичних вправ вимірювання продовжують від 30-ї до 40-ї секунди, і від 60-ї до 70-ї секунди;
- 5) частота серцевих скорочень під час розминки не повинна перевищувати 110-120 уд/хв, під час виконання основного комплексу вправ – 150-170 уд/хв, наприкінці уроку – 80-100 уд/хв, коли учні виконують вправи на розслаблення;
- 6) частота серцевих скорочень досягає інформативних показників тоді, коли виконання вправ триває більше 3-5 хв;
- 7) великі навантаження не слід використовувати до 10-ї і після 37-ї хвилини уроку;
- 8) якщо ЧСС відновлюється за 30 с до рівня який фіксувався на початку уроку, це свідчить, що навантаження переноситься організмом відносно легко. Якщо відновлюється до 60-ї секунди, то навантаження достатньо високе, але його можна повторити. Якщо ЧСС не відновлюється до 90-ї секунди, це означає, що навантаження надмірне і його треба знизити, а інтервал відпочинку збільшити;
- 9) загалом за урок фізичної культури необхідно робити від 12 до 15 вимірювань ЧСС, останнє – наприкінці уроку.

### 3. Щільність уроку фізичної культури. Чинники, які впливають на щільність уроку

Фізичне навантаження як певний ступінь впливу фізичних вправ на організм учнів залежить від сумарної кількості виконаної роботи на уроці та від її інтенсивності. Тому оптимальною умовою його досягнення є оптимальна щільність уроку, яка характеризує ефективність використання часу.

Розрізняють загальну й моторну щільність уроку.

**Загальна щільність уроку** – відношення часу, використаного педагогічно виправдано (тобто раціонально) до загальної тривалості уроку.

Час на уроці використовується для: показу і пояснення вправ учителем; осмислення і виконання вправ учнями; взаємоконтролю, оцінювання; розстановки і прибирання приладів; роздачі та збору інвентарю і навчальних посібників; відпочинку. Всі ці дії вчителя й учнів спрямовані на вирішення завдань уроку і вважаються доцільними.

Дії, що не сприяють вирішенню завдань уроку, підвищенню його ефективності, є недоцільними: це вимушені простої, нераціональне шиккування та перешикування, підготовка місця занять, яку необхідно було забезпечити до початку уроку, витрати часу через запізнення або передчасне закінчення уроку. Крім того, слід пам'ятати, що недоцільні дії можуть носити як явний (учитель пішов шукати інвентар, а учні його чекають), так і прихований характер (надто багато часу витрачається на пояснення, перешикування, застосовуються недостатньо ефективні методи та прийоми). Явні недоцільні дії помічаються легко, а для того, щоб помітити приховані, треба мати певну підготовку й навички педагогічних спостережень.

Загальна щільність уроку (ЗЩУ) визначається шляхом порівняння часу, витраченого раціонально, з усією тривалістю уроку (45 хв):

$$\text{Загальна щільність уроку (ЗЩУ)} = \frac{\text{Сума раціонально витраченого часу} \times 100}{45 \text{ хв}} = X\% .$$

Загальна щільність може виражатися як абсолютним показником (увесь, раціонально витрачений час), так і відносним (відношення раціонально витраченого часу до загальної тривалості уроку).

Щільність уроку визначається за допомогою хронометражу, який проводиться з урахуванням таких видів діяльності учнів і вчителя:

- виконання фізичних вправ (визначається точний час, який витрачає досліджуваний учень на виконання фізичних вправ під керівництвом учителя і самостійно);
- слухання і спостереження (слухання учнем пояснень, вказівок, оцінок; спостереження за показом вправ учителем);
- відпочинок, очікування чергового виконання завдання (реєструється час відпочинку, який надається з метою регулювання фізичного навантаження, а також раціональність використання учнем часу очікування наступного

підходу з конкретними на те вказівками вчителя і за ініціативою самого вчителя);

- дії з організації уроку (фіксується час, який був витрачений учнем на підготовку місць занять, прибирання приладів, укладання матів, роздачу і збирання дрібного спортивного інвентарю тощо);

- простої або час, який був нераціонально використаний на уроці з вини вчителя чи учнів (запізнення на урок, ремонт несправного інвентарю, недисциплінованість учнів тощо).

Усі перелічені вище параметри хронометрування уроку фіксуються у спеціальному протоколі, а обсяг витраченого часу визначається за допомогою секундоміра.

**Моторна щільність уроку** – відношення часу, витраченого на безпосереднє виконання фізичних вправ, до загальної тривалості уроку (45 хв).

Моторна щільність уроку (МЩУ) =

$$\frac{\text{Сума часу, витраченого на виконання фізичних вправ} \times 100\%}{45 \text{ хв}} = X\%$$

Моторна щільність уроку залежить від завдань уроку, а також від різних видів і типів уроку.

Так, на уроках удосконалення техніки рухів і розвитку фізичних якостей вона може досягати 70-80%, а на уроках розучування рухових дій і формування знань, які потребують значних затрат часу на розумову працездатність учнів, моторна щільність може дорівнювати 50%. Моторна щільність у ході уроку постійно змінюється, що пояснюється різним змістом навчального матеріалу.

Моторна щільність уроку також може виражатися як абсолютним (час, витрачений на виконання вправ) показником, так і відносним (у відсотках).

При всій важливості високої моторної щільності уроку необхідно пам'ятати, що вона не може досягти 100%, інакше б не залишалось часу для пояснення матеріалу, його осмислення учнями, аналізу помилок, що призвело б до зниження якості й ефективності навчання.

Моторна щільність уроку фізичної культури, яка дорівнює 65-70%, вважається оптимальною. У міру засвоєння фізичних вправ, вона поступово підвищується, досягаючи максимуму на етапі вдосконалення (гра, змагання).

Чинники, що впливають на щільність уроку:

- кількість учнів у групах, командах, іграх;
- якість матеріально-технічної бази;
- застосування ефективних методів організації діяльності учнів, способів виконання завдань і управління класом;
- інтенсифікація допоміжних дій і підготовка місць занять до його початку;
- стислість і лаконічність пояснень, зауважень, обговорень, їхнє раціональне поєднання з виконанням вправ;
- ефективність роботи активу учнів у плані організації занять;

- залучення до діяльності з організації занять тимчасово звільнених від уроків учнів;
- кількість інвентарю;
- типи та види навчального матеріалу;
- фізична підготовленість учнів;
- широке використання додаткових завдань.

#### **4. Оцінка щільності уроку фізичної культури**

Раціональне витрачання часу на уроці фізичної культури є одним із показників його ефективності.

Для оцінки педагогічного ефекту уроку і його фізіологічного впливу на учнів у системі фізичного виховання використовують кількісні критерії загальної та моторної щільності уроку. Оцінку загальної та моторної щільності здійснюють на основі показників, розкритих під час розгляду щільності уроку як окремого компонента. Оцінка кожного етапу уроку складається з оцінювання якості реалізації кожного компонента уроку і вирішення дидактичних завдань. Підсумкова оцінка визначається на основі оцінок реального результату кожного етапу уроку, двох видів щільності (загальної та моторної) і графіка пульсометрії.

Під час оцінки отриманих даних варто мати на увазі, що загальна щільність повноцінного уроку повинна наближатися до 100%, а зусилля, які учитель витрачає на усі види педагогічної діяльності, можуть бути цілком чи частково доцільними. Загальна щільність не залежить від типу уроку, а знаходиться у прямій залежності від підготовленості вчителя і учнів до уроку.

Загальна щільність уроку:

- ✓ 95-100% – «відмінно»;
- ✓ 85-94% – «добре»;
- ✓ 75-84% – «задовільною».

В окремих випадках уроки фізичної культури мають загальну щільність, наближену до 100%. Висока загальна щільність досягається шляхом ретельної підготовки вчителя до уроку, чіткої організації учнів, починаючи з переодягнення до і протягом усього уроку аж до його закінчення.

Є випадки, коли загальна щільність уроку становить лише 80%, це пояснюється звичайно тим, що умови організації та проведення уроку не відповідають вимогам, відсутня належна і чітка підготовка вчителя до уроку, неправильно обрано методи та прийоми організації учнів.

Для різних видів уроку критерії оцінювання загальної щільності уроку різні. Уроки кросової підготовки відповідають оцінці «відмінно», коли ЗЩУ дорівнює 80% та більше, 70-79% – «добре», 60-69% – «задовільно».

Уроки спортивних і рухливих ігор, легкої атлетики: 75% і більше – «відмінно», 65-74% – «добре», 55-64% – «задовільно». Уроки гімнастики і плавання: 70% і більше – «відмінно», 60-69% – «добре» і 50-59% – «задовільно».

Моторна щільність уроку в межах кожного уроку розподіляється нерівномірно. Максимальна моторна щільність спостерігається у підготовчій частині уроку, при виконанні підготовчих вправ, коли застосовується фронтальне розміщення учнів і одночасне виконання вправ. У молодших класах вона досягає 75-80%, тому що більшість підготовчих вправ проводиться за командою вчителя і з коротким поясненням. У середніх класах моторна щільність підготовчої частина становить 45-50%, у старших – 40-80% і залежить від виду й типу уроку.

В основній частині уроку моторна щільність відносно низька і коливається від 20 до 40%. Способи розміщення і порядок роботи на уроці не забезпечують підтримки того рівня моторної щільності, яка відзначається у підготовчій частині.

У заключній частині уроку моторна щільність також низька, за винятком деяких випадків її підвищення за рахунок основної частини уроку.

Серед шкільних уроків більш високу моторну щільність мають уроки баскетболу, а серед основних типів уроків – уроки повторення.

Моторна щільність комплексних уроків учнів молодших класів дорівнює в середньому 20-25%, у середніх класах – 25-30% і в старших класах – 20-25%.

Низька моторна щільність у молодших класах пояснюється тим, що на уроках значна частина часу витрачається на організаційну підготовку до виконання фізичних вправ.

У старших класах також відзначається низька моторна щільність, що пояснюється іншими причинами: повільним виконанням індивідуальних завдань, складністю і тривалістю розучуваних рухових дій, а також значними витратами часу на пояснення техніки руху, показ деталей.

У середніх класах відносно висока моторна щільність уроку пояснюється тим, що учні цього віку більш рухливі, схильні до активної рухової діяльності.

При оцінці моторної щільності уроку необхідно враховувати вік учнів, вид і тип уроку. Це дозволить більш об'єктивно характеризувати якість уроку в цілому, а також його частин, елементів і компонентів.

### ◆ Питання для самоконтролю

1. Що таке навантаження?
2. Що значить «дозувати навантаження»? Які його межі за інтенсивністю?
3. Що відноситься до педагогічно виправданих дій на уроці? Чому вони можуть бути недоцільними?
4. Поясніть, для чого визначають загальну і моторну щільність уроку.
5. У яких видах занять фізичними вправами моторна щільність зазвичай буде низькою?

### Практичні завдання

**Завдання 1.** Змодельуйте урок фізичної культури відповідно до завдань і контингенту учнів.

## Модель уроку фізичної культури за показниками ЧСС

ВСТУПНА = АДАПТАЦІЙНА / 10-12%	
Організаційні вправи-зв'язки	ЧСС до
Енерджайзери	ЧСС –
ПІДГОТОВЧА = ПОШУКОВА / 38-40%	
Ігровий стретчинг 4x4	ЧСС –
Сенсомоторне тренування	ЧСС –
ОСНОВНА = ТРЕНУВАЛЬНА / 38-40%	
Кардіотренування	ЧСС –
ЗАКЛЮЧНА = МОТИВАЦІЙНА / 10-12%	
Корекція + реабілітація	ЧСС –
Оргмомент	ЧСС –

**Завдання 2.** Перенесіть нижче подані рухові завдання у відповідні графи таблиці. Додайте свої в обидва стовпчика.

Традиційне рухове завдання	Компетентнісно орієнтоване рухове завдання
Тут ваше	Тут ваше

Учні (у мікрогрупах) отримують картку, на якій зображено декілька фото зі спортсменами, які виконують різні вправи. Учні відтворюють ці вправи в дозуванні, зазначеному педагогом.

.....

Учні (у мікрогрупах) отримують картку, на якій зображено декілька фото зі спортсменами, які виконують різні вправи. Капітани кожної групи отримують від педагога завдання (назву певної фізичної якості). Кожна мікрогрупа має перетворити вправи, які зображені на картках, відповідно до названої фізичної якості. Кожну вправу виконують протягом 1 хв.

.....

Учні (у мікрогрупах) по черзі виконують вправи загальнорозвивального змісту, по 10 разів кожно.

.....

Учитель звертається до учнів: Дайте характеристику м'ячу (він який?). Дайте характеристику мотузці (вона яка?). (Записи учитель фіксує на фліп-чарт). Прошу капітанів взяти участь у жеребкуванні. Оберіть по 2 картки для жеребкування. Це ваш інвентар. Відбулося диво: властивості мотузки / м'яча втілилися в вас. Складіть та виконайте рухову зв'язку з вашим інвентарем, під час якої відтворіть характеристики, представлені на фліп-чарті. Головна умова – нікому не сходити з місця.


**Завдання 3.** Визначте загальну і моторну щільність уроку фізичної культури і оцініть ці показники стосовно змісту уроку та віку школярів, якщо: слухання пояснення вчителя – 5 хв, виконання загальнорозвивальних вправ – 10 хв, виконання підвідних вправ – 5 хв, розвиток фізичних якостей – 15 хв, недоцільні дії вчителя – 5 хв.

## **Тема 4. Позакласна робота з фізичного виховання**

**Мета вивчення теми:** ознайомитися з особливостями позакласної роботи з фізичного виховання школярів; розглянути характеристики форм позакласної роботи; набути уявлення про планування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з фізичного виховання.

### **План**

1. Характеристика позакласної роботи в школі. Завдання, особливості позакласної роботи та вимоги до її проведення.
2. Форми позакласних занять фізичними вправами.
3. Форми фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня учнів.
4. Планування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з фізичного виховання.

 **Перелік ключових термінів і понять:** позакласна робота, форми позакласної роботи, планування, фізкультурно-оздоровча робота, спортивно-масова робота з фізичного виховання.



### **Теоретичні відомості**

#### **1. Характеристика позакласної роботи в школі. Завдання, особливості позакласної роботи та вимоги до проведення роботи**

Однією зі складових освітньої галузі фізичної культури учнів закладів загальної середньої освіти є позакласна фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота.

Зміст позакласної діяльності з фізичного виховання:

- **спортивно-масові заходи;**
- **спортивні заходи:** навчально-тренувальні заняття (позашкільні заклади освіти); навчально-тренувальні збори (позашкільні заклади освіти); змагання з видів спорту різних рівнів.

Усі внутрішні змагання є частиною загального плану роботи закладу освіти і проводяться відповідно до календарного плану спортивно-масових заходів, затвердженого директором.

Для позакласних занять фізичними вправами характерна спортивна спрямованість. Якщо заняття в розкладі навчального дня (уроки) об'єднують учнів в основному одного класу, то позакласні заняття об'єднують учнів різних класів.

**Позакласна робота** – система організованих занять фізичними вправами, яка проводиться школою в позакласний час (позаурочний).

Завдання позакласної роботи значною мірою корелюються із завданнями, які вирішуються на обов'язкових уроках фізичної культури, але в позакласній роботі завдання мають свою специфіку:

- залучити якомога більше учнів до свого фізичного вдосконалення;

- виявити схильність і здібності до занять певними видами спорту;
- підвищити рівень знань, які стосуються питань здорового способу життя, та підвищити фізичну підготовленість;
- готувати з числа учнів громадських інструкторів і суддів із видів спорту;
- сприяти духовному розвитку учнів, формуванню у них патріотичних почуттів;
- пропаганда фізичної культури серед учнів 1-12 класів;
- підготовка кращих спортсменів школи для участі в районних (міських), обласних змаганнях, святах, зльотах;
- забезпечити здоровий, активний, змістовний відпочинок.

Прогулянки, екскурсії та походи мають велике освітнє і виховне значення, оскільки діти знайомляться з природою, рідним краєм і його визначними пам'ятками. Ці заходи сприяють вдосконаленню навичок у ходьбі, бігу та іграх, загартовують організм і зміцнюють здоров'я дітей, сприяють набуттю навичок самообслуговування та орієнтування на місцевості тощо. Неоціненну роль вони відіграють у створенні та зміцненні дитячого колективу, у вихованні почуття дружби і товариськості.

Прогулянки, екскурсії та походи найчастіше проводяться пішки, зимою можуть бути використані лижі. Прогулянки зазвичай здійснюються без певних освітніх цілей, заради відпочинку на лоні природи. Екскурсії мають певні освітні цілі і проводяться за наперед визначеною тематикою.

Невеликі прогулянки та екскурсії (за мінімальної відстані) можуть проводитися в будь-який навчальний день; прогулянки та екскурсії на велику відстань, а також походи – тільки у вихідні або канікулярні дні. Кожен із цих заходів ретельно готується, докладно розробляється план проведення. У плані передбачаються завдання заходу, маршрут, місця нетривалого і тривалого відпочинку, заняття та ігри в дорозі та на великому привалі, інвентар, особисте та колективне спорядження учасників.

У походах на відміну від екскурсій поєднується виконання освітніх завдань з умовами похідного життя (розбивка табору, приготування їжі, подолання труднощів, що трапляються на шляху тощо). Істотним елементом позашкільної роботи в галузі фізичного виховання є туризм (екскурсії, походи тощо).

Вирішення завдань позакласної роботи має свої особливості, оскільки при цьому враховується неможливість примусової участі учнів у різних видах позакласної роботи.

Змагальні форми занять у структурі позакласної діяльності з фізичного виховання – це не скільки спосіб досягнення спортивної перемоги або значного спортивно-технічного результату, скільки форма емоційного наповнення спілкування, здорового відпочинку й розваги.

Організація та проведення спортивно-масових заходів – цікава та клопітка робота. Тому реалізація цього напрямку роботи на вищому

професійному рівні фахівцями з фізичної культури можлива тільки за умови активної співпраці з педагогічним колективом та адміністрацією закладу освіти.

Спортивно-масову роботу в школі неможливо організувати належним чином без допомоги фізкультурного активу. З перших днів навчального року вчитель з фізичної культури визначає учнів, які займаються в ДЮСШ, у спортивних гуртках або секціях із різних видів спорту. Такі дані допомагають вдало підібрати фізкультурній актив учнів, якісно спланувати та скоординувати його роботу.

Надмірна завантаженість учителя фізичної культури не по силі багатьом педагогам, що позначається на позакласній роботі.

Вимоги, які визначають ефективність позакласної роботи з фізичного виховання:

1. Чітке управління організацією та проведенням позакласних занять із фізичного виховання фахівцями, які відповідають тільки за даний вид роботи.

2. Тісний зв'язок із навчальною роботою як у плані змісту, так і в організаційно-методичному плані.

3. Доступність занять для всіх учнів, різноманітність їх форм.

4. Органічне включення позакласної роботи з фізичного виховання в систему всієї позакласної роботи школи.

5. Максимальне використання ініціативи учнів, яка стосується їх фізичного вдосконалення.

6. Використання допомоги з боку батьків, громадської та спонсорської допомоги з оснащення матеріально-технічної бази школи, керівництва секціями, командами.

**Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи включає:**

- фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи в закладах освіти;
- участь закладів освіти в районних (міських), обласних і Всеукраїнських змаганнях.

**Обов'язкові фізкультурно-оздоровчі заходи:**

- урок (заняття) з фізичної культури (заклади освіти);
- ранкова гімнастика (заклади дошкільної освіти);
- фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи під час освітнього процесу (заклади дошкільної освіти, заклади загальної середньої освіти);
- дні здоров'я і фізичної культури (заклади дошкільної освіти, заклади загальної середньої освіти).

## **2. Форми позакласних занять фізичними вправами**

Існує дуже багато форм позакласних занять, які постійно видозмінюються, наповнюються новим змістом, з'являються нові форми, тому більш доцільно розглянути ті форми, які широко використовуються:

- *Гуртки фізичної культури з видів спорту;*

Створюються, як правило, для учнів початкових класів. Основне їх завдання – залучити дітей цього віку до систематичних занять фізичною культурою, сприяти підвищенню їх фізичної підготовленості.

Основна спрямованість занять – загальна фізична підготовка. Запис дітей в гуртки фізичної культури слід починати з вересня місяця, залучаючи тих учнів, які не займаються в групах подовженого дня. По можливості більшість занять слід проводити на відкритому повітрі. Структура і зміст занять наближені до уроків фізичної культури. У зміст занять входять фізичні вправи зі шкільної програми.

Гуртки фізичної культури організуються для учнів школи, залежно від умов і кількості. Вони також можуть бути організовані окремо в кожному класі для тих, хто відстає в засвоєнні навчального матеріалу, для всіх учнів початкової школи. В середині гуртка комплектуються групи по 20-25 осіб з урахуванням їх віку та фізичної підготовленості. Заняття проводяться два-три рази на тиждень, їх тривалість становить 60-90 хв.

Завдання гуртка – активізувати руховий режим дітей, розширити їх знання, рухові вміння і навички; формувати в них потребу до регулярних занять фізичними вправами. Спрямованість занять повинна забезпечувати різнобічний фізичний розвиток учнів, оволодіння ними школою рухів, формування у них правильної постави, поліпшення якості засвоєння матеріалу навчальної програми. У заняття включаються передусім вправи шкільної програми, виконувані в ускладнених умовах і переважно в ігровій формі.

- *Спортивні секції з видів спорту.*

Основні завдання секцій:

1. Залучати школярів до систематичних занять спортом.
2. Сприяти спортивному вдосконаленню учнів в обраному виді спорту.
3. Готувати учнів до участі в позашкільних змаганнях.
4. Сприяти набуттю знань і навичок інструкторської роботи, суддівство змагань.

Спортивні секції створюються в школі для учнів, які бажають займатися фізичною культурою і спортом. За усною заявою відбувається зарахування і тільки учнів основної медичної групи, які отримали допуск лікаря до занять.

У секції учні розподіляються з урахуванням віку, статі, рівня спортивної підготовленості.

Секції створюються в основному, виходячи з видів навчального матеріалу програми з фізичної культури з метою більш поглибленого його вивчення, а якщо є умови й відповідний інвентар, кваліфікація вчителя, можуть бути й інші види секції (боротьба, єдиноборства). Заняття в секції проводяться не менше ніж 2-3 рази на тиждень; тривалість становить 1-2 год.

- *Спортивні змагання та спортивні свята* – це дві форми, які втратили б свою привабливість, якщо б не мали змагального елемента (практики). Бажання позмагатися, помірятися своїми силами притаманне людині від

природи і особливо яскраво проявляється в молодшому шкільному, підлітковому та юнацькому віці.

У процесі проведення змагань вирішуються такі завдання:

1. Виявлення кращих спортсменів та кращих команд учнів.
2. Забезпечення можливості виконати норми і вимоги спортивної класифікації.
3. Перевірка й об'єктивна оцінка якості роботи з фізичного виховання в школі.
4. Сприяння пропаганді фізичної культури і спорту.
5. Сприяння формуванню патріотичних почуттів (за честь своєї школи, виду спорту).

Навчальні змагання доцільно проводити з першого класу, поступово ускладнюючи їх і привчаючи учнів до дисциплінованої поведінки по відношенню до суперника, мобілізації всіх своїх сил для досягнення кращого результату.

Змагання на першість закладу загальної середньої освіти проводяться з найбільш масових видів спорту, в першу чергу з легкої атлетики, спортивних ігор, рухливих ігор, гімнастики і, якщо є умови, з плавання.

Для учнів старшого шкільного віку доцільно проводити змагання з військово-прикладних і технічних видів спорту за наявності в школі відповідних секцій.

Незалежно від масштабу й виду змагань, а також незалежно від того, проводяться вони як окремий захід або в складі більш масштабного фізкультурно-оздоровчого свята, пред'являються єдині методичні вимоги, які повинні ґрунтуватися на: 1) особливостях дитячої психіки; 2) нормах і правилах етики; 3) дидактичних принципах; 4) специфіці змагальної діяльності.

Необхідно до кожного заходу готуватися ґрунтовно, аби забезпечити його чітку організацію, видовищність і барвистість.

Освітній, оздоровчий і тим більше виховний і пропагандистський ефект можливий при дотриманні низки умов, як-от:

- відповідність програми заходу рівню технічної та фізичної підготовленості учасників;
- методично грамотна його організація;
- об'єктивність суддівства;
- уміле управління психоемоційним станом учасників і глядачів.

### **3. Форми фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня учнів**

До фізкультурно-оздоровчих заходів належать: гімнастика до навчальних занять, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, рухливі перерви, спортивна година в групах подовженого дня.

Упровадження різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів сприяє оптимізації рухового режиму учнів, є ефективним засобом оздоровлення учнів, підвищення працездатності, своєрідним психологічним впливом на свідомість учнів щодо необхідності використання фізичної культури і спорту у своїй повсякденній діяльності. Всі ці форми визначені як обов'язкові для школи і

повинні охоплювати всіх учнів закладу загальної середньої освіти. Розглянемо коротко кожен форму фізкультурно-оздоровчих заходів:

*1. Гімнастика до навчальних занять.* Гімнастика до занять проводиться щодня перед уроками в школах, де для цього є необхідні умови. Ранкова гімнастика вдома не звільняє учнів від гімнастики до занять у школі, тому що комплекси щоденних вправ до уроків є важливим доповненням до зарядки.

Гімнастика до занять спрямована головним чином на вирішення оздоровчих і виховних завдань, а також сприяє організації учнів на початку навчального дня, підвищенню працездатності на перших уроках, попередженню викривлень постави, загартуванню організму.

Комплекси вправ гімнастики до занять учні розучують на уроках фізичної культури у ході підготовчої частини, куди входять прості вправи, які не потребують силового напруження та прості за координацією рухів. Заміну вправ можна здійснювати не частіше одного разу на місяць, тривалість гімнастики не повинна перевищувати 6-7 хв у середніх та старших класах і 5-6 хв – у молодших. Гімнастику можна проводити у приміщенні (при несприятливій погоді), на спортивному майданчику, де визначено місце для кожного класу. До організації проведення гімнастики можуть бути залучені спеціально підготовлені інструктори, кожним класом керує фізорг, але загальне керівництво покладається на чергового вчителя.

*2. Фізкультурні хвилини на уроках* – одна з ефективних форм оздоровлення учнів у ході навчального дня школи. Вона сприятливо впливає на відновлення розумової працездатності, перешкоджає наростанню втоми, сприяє підвищенню емоційного настрою учнів, зниженню статичного напруження, попереджує порушення постави.

Молодші школярі, особливо учні першого класу, на уроках швидко стомлюються. Вони починають відволікатися, розмовляти. Пояснюється це тим, що одноманітна робота викликає тривале подразнення окремих ділянок кори головного мозку. Відбувається внутрішнє гальмування, яке призводить до зниження уваги й працездатності дітей.

Учителям-класоводам необхідно не лише поінформувати дітей про значення фізкультхвилин, а й навчити їх виконувати, стежити за своєчасним і правильним виконанням вправ. До фізкультхвилини потрібно включати вправи з потягування й прогинання. Учням треба запропонувати різні рухи руками, згинання й розгинання пальців, струшування кистями.

Виконуються фізкультхвилини учнями 1-4 класів, стоячи біля парти, учнями 5-9 класів, сидячи за партою, і учнями 10-12 класів, стоячи біля парти. Амплітуда рухів повинна бути оптимальною, щоб учні не заважали один одному. Рекомендується обов'язково проводити фізкультурні хвилини в 1-8 класах на кожному уроці при перших ознаках втоми, в старших класах – за бажанням учнів. Проводить фізкультхвилини сам педагог, але краще якщо це робить під його керівництвом фізорг, черговий учень або староста класу.

Тривалість фізкультхвилинки становить до 3-х хв; кількість вправ у комплексі – 3-4; кількість повторень кожної вправи – 6-8 разів.

Фізкультурна хвилинка повинна стати для всіх педагогів (у першу чергу в молодших класах) обов'язковою умовою організації уроку з метою підтримання здоров'я учнів.

*3. Фізкультурні паузи.* Рекомендується проводити фізкультпаузи в групах подовженого дня та під час виконання домашніх завдань.

У школярів початкових класів довільна рухова діяльність (ходьба, біг, ігри) займає тільки 15-18% часу доби. Учні, як правило, знаходяться у касах тривалий час сидячи, нахиливши тулуб уперед (особливо під час письма).

Дослідження гігієністів показують, що на сьогодні учні перебувають у статичному положенні (сидячому) до 82-85% денного часу. При такому положенні дихання буває поверховим, неглибоким, кровообіг сповільнюється, обмін речовин знижується. Це призводить до того, що в черевній порожнині, у нижніх відділах легенів і нижніх кінцівках можуть спостерігатися застійні явища. Всі ці зміни в організмі учнів спричиняють ускладнення та погіршення кровопостачання головного мозку.

*4. Рухливі перерви.* Рухливі перерви сприяють оптимальному руховому режиму учнів в умовах навчального дня школи, підвищенню рівня розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, загартуванню організму та формуванню в учнів організаторських здібностей.

Загальне керівництво організацією і проведенням рухливих перерв покладається на класних керівників, чергового вчителя, вчителя початкових класів та учнівський актив, до якого входять спеціально підготовлені старшокласники. Засобами рухливих перерв можуть бути: матеріал навчальної програми; ігри, розваги просто неба; змагання між учнями і класами; індивідуальні вправи з предметами (м'яч, скакалка, гімнастична палиця, вправи з обручем, групові вправи в шерензі, колоні, колі тощо).

Змістом рухливих перерв можуть бути і прості змагання (ходьба із заплющеними очима, багатоскоки, перетягування в парах, «Сядьте вдвох», «Зруш із місця»); конкурси (Хто найгнучкіший? Найспритніший? Найсильніший?); естафети (лінійна естафета з предметами, стрибунці, стрибки командою, м'яч ведучому тощо).

*5. Спортивна година в групах подовженого дня.* Спортивну годину в групі подовженого дня організовує і проводить вихователь групи подовженого дня, вчитель початкових класів або інструктор-старшокласник. Йому в різних формах допомагає вчитель фізичної культури (консультації, показові заняття, поради із планування занять, призначає на допомогу вихователю учнів із фізкультурного активу).

При проведенні спортивної години в групі подовженого дня необхідно вирішувати такі завдання:

- привчати учнів чергувати розумову та фізичну діяльність;

- навчити учнів раціонально будувати режим життя, суворо дотримуватися гігієнічних вимог, зміцнювати здоров'я, покращувати свій фізичний стан;

- сприяти забезпеченню активного відпочинку учнів, підвищенню їх рухової підготовленості та фізичного розвитку.

Структура заняття в групі подовженого дня: спочатку проводиться розминка (до 15 хв), потім організаційна частина під керівництвом вихователя (інструктора) 25-30 хвилин, далі самостійна робота учнів (15-20 хв) і завершення заняття (5-8 хв). У зміст занять можна включати рухливі ігри, естафети, танцювальні вправи, підготовчі вправи, підвідні вправи, вправи з бігу, стрибки, метання. Закріплювати й удосконалювати розучені на уроках вправи, виконувати домашні завдання з розвитку фізичних якостей. Наприкінці спортивної години проводити ігри низької інтенсивності.

При організації занять в обов'язковому порядку необхідно враховувати вік учнів. Як правило, учні розподіляються за такими віковими групами-1-3,4-6,7-8 класи.

До складу тієї чи іншої групи можуть входити діти більш старшого або молодшого віку. В такому випадку у ході заняття учням надається фізичне навантаження, яке відповідає їх віковим можливостям. Якщо до складу груп входять учні, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи або тимчасово звільнені від занять фізичною культурою, то вихователь дає їм різні доручення: допомагати суддям, проводити роздачу та збір інвентарю, рахувати очки командам.

Спортивна година в групах подовженого дня зазвичай проводиться на відкритому повітрі, і лише в негоду вони переносяться у приміщення.

#### **4. Планування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з фізичного виховання**

Робота з фізичного виховання школярів виконується всім педагогічним колективом із залученням медперсоналу, громадських організацій і батьків. Загальне керівництво здійснюється адміністрацією, а практичне – учителем фізичної культури.

Позакласну роботу регламентують такі документи:

- загальношкільний річний план позакласної роботи з фізичного виховання школярів або відповідний розділ у шкільному плані;

- календар спортивно-масових заходів (назва змагань, час проведення, місце проведення, головний суддя і секретар);

- план проведення позакласної спортивної роботи (назва секцій, розклад занять, відповідальний);

- розклад занять секцій (назва секції, прізвище тренера, дні тижня і часи роботи);

- план роботи осередку (клубу) спортивної спілки (заходи, термін, відповідальний, відмітка про виконання);

- план проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня (заходи, термін, відповідальний, відмітка про виконання);

- список спортсменів школи за видами спорту (вид спорту, місце занять, розряд, звання, вчитель, тренер);
- загальні відомості про клас у навчальному році (класи, кількість учнів з них дівчат і хлопців, основна група, підготовча група, спеціальна медична група, звільнено від уроків).

Планування та облік позакласної роботи осередку (клубу) спортивної спілки відбувається відповідно до Типового журналу.

### ❖ Питання для самоконтролю

1. Які функції позакласних форм занять із фізичного виховання?
2. Охарактеризуйте позакласні форми роботи з фізичного виховання.
3. Як ви уявляєте собі систему різноманітних форм занять з фізичного виховання?
4. Які завдання мають бути вирішені при організації фізкультурних хвилин і пауз?
5. Які основні особливості методики проведення спортивних годин у групах подовженого дня?
6. Назвіть некласифікаційні змагання.
7. Які документи регламентують позакласну роботу з фізичного виховання?

### Практичні завдання

**Завдання 1.** Підготуйте комплекс вправ для ранкової гімнастики для учнів 1-4 класу.

*Інструкція:*

Тривалість комплексу вправ – 5-7 хв, музичний супровід (за бажанням).

**Завдання 2.** Розробіть спортивну гру для учнів 5-6 класів, яка розвиває швидкість і координацію.

*Інструкція:*

– Складіть правила гри, перелічіть необхідний інвентар, укажіть тривалість гри.

– Визначте навички, на формування яких спрямована спортивна гра.

## 📖 Тема 5. Позашкільне фізичне виховання учнів

**Мета вивчення теми:** засвоїти особливості позашкільного фізичного виховання школярів; розглянути характеристику та особливості форм позашкільного фізичного виховання.

### План

1. Завдання та система позашкільного фізичного виховання.
2. Форми позашкільного фізичного виховання.



**Перелік ключових термінів і понять:** система позашкільного фізичного виховання, форми позашкільного фізичного виховання.



## **Теоретичні відомості**

### **1. Завдання та система позашкільного фізичного виховання**

**Позашкільна робота** – система організаційних занять фізичним вихованням, які проводяться в позашкільних установах. Значення позашкільної роботи з фізичного виховання обумовлюється об'єктивною потребою будь-якої людської спільноти у фізичному вдосконаленні своїх громадян, особливо підростаючого покоління.

Завдання позашкільної роботи переважно такі ж самі ж, як і позакласної. Спрямовані вони насамперед на:

- 1) Залучення більшої кількості учнів до власного фізичного вдосконалення.
- 2) Виявлення схильностей і здібностей учнів до занять окремими видами спорту.
- 3) Розвиток здібностей учнів щодо занять окремими видами спорту.
- 4) Поглиблення знань щодо здорового способу життя і підвищення фізичної підготовленості.
- 5) Підготовка громадських інструкторів та суддів із видів спорту.
- 6) Підвищення обсягу рухової активності учнів залежно від психофізичної потреби в рухах.
- 7) Організація активного відпочинку, зміцнення здоров'я.

Фізичне виховання учнів поза межами школи здійснюється позашкільними установами: дитячо-юнацькими спортивними школами (ДЮСШ), спеціалізованими дитячо-юнацькими спортивними школами (СДЮСШ), спеціалізованими дитячо-юнацькими спортивними школами олімпійського резерву (СДЮШОР), школами вищої спортивної майстерності (ШВСМ), фізкультурно-оздоровчими таборами, фізкультурно-оздоровчими закладами за місцем проживання, дитячими екскурсійно-туристичними станціями та іншими культурно-просвітницькими установами й організаціями.

Вони допомагають загальноосвітнім школам в організації позашкільної спортивно-масової та туристичної роботи з учнями, надають школам спортивні майданчики, спортивні зали для проведення самостійних занять, тренувань, змагань. Окрім того, названі організації, установи і заклади беруть на себе обов'язки щодо організації дитячих груп, гуртків, спортивних секцій, поєднують заняття зі специфічним для себе змістом із заняттями фізичними вправами.

### **2. Форми позашкільного фізичного виховання**

Вирішення завдань позашкільної роботи організується в різних формах системи фізичного виховання. На сьогодні система включає в себе різні форми організації фізичного виховання дітей шкільного віку:

- 1) фізкультурно-оздоровчі заходи (прогулянки, водні й повітряні процедури);
- 2) заняття в спортивних секціях;
- 3) заняття з плавання, купання;
- 4) спортивні змагання з різних видів спорту;
- 5) спартакіади;
- 6) фізкультурно-спортивні свята;
- 7) оздоровчі заходи в парках культури і відпочинку;
- 8) спортивні розваги і змагання за місцем проживання;
- 9) навчально-тренувальні й масово-оздоровчі заняття в туристичних таборах, туристичні походи, зльоти, орієнтування на місцевості;
- 10) фізичне виховання у фізкультурно-оздоровчих таборах.

Давно започатковані та регулярно використовуються дитячо-юнацькі спортивні школи і фізкультурно-оздоровчі табори.

Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) – найбільш значуща ланка у вирішенні завдань позашкільної роботи з фізичного виховання.

Перші спортивні школи для дітей (ДСШ) були створені в листопаді 1934 року. Більш інтенсивний розвиток дитячих спортивних шкіл розпочався в повоєнні роки, коли виникла нагальна потреба в підготовці резерву для спорту вищих досягнень, це в свою чергу зумовило активізацію науково-дослідної роботи як у сфері великого спорту взагалі, так і в сфері дитячо-юнацького спорту зокрема. Починають вирішуватись організаційні питання підготовки спортивних резервів, збільшується кількість дитячих спортивних закладів.

Спортивні школи залежно від поставлених перед ними завдань:

- школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ);
- спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву (СДЮСШОР);
- дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ).

Усі ці заклади, за виключенням ШВСМ, безпосередньо пов'язані з вирішенням завдань позашкільної роботи з фізичного виховання. Навчально-тренувальна робота у фізкультурно-оздоровчих групах і групах початкової підготовки спрямована головним чином на вирішення завдань загальної фізичної підготовки і ґрунтується на тих самих засадах, що й робота на шкільних уроках фізичної культури і позакласних заняттях. А згодом, у міру зростання кваліфікації юних спортсменів і обсягу фізичних навантажень, ці засади вже не є достатніми, виникає потреба враховувати й інші закономірності, які будуть стосуватися різних аспектів спортивної підготовки.

У фізкультурно-оздоровчому таборі під час роботи основна увага зосереджується на вирішенні таких завдань, які в умовах загальноосвітньої школи або взагалі не вирішуються або ж вирішуються недостатньо. До таких завдань належать:

- 1) зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку і загартуванню дітей;
- 2) удосконалення рухових умінь і навичок у прикладних рухових діях (особливо в плаванні);
- 3) формування звички до регулярних занять фізичною культурою і спортом;
- 4) сприяння формуванню санітарно-гігієнічних і організаторських навичок із фізичної культури.

Вирішення цих завдань забезпечується впровадженням різних форм занять (ранкова гігієнічна гімнастика, години фізичної культури, заняття в спортивних секціях, заняття з плавання, купання, спортивні змагання, фізкультурно-спортивні свята), на яких застосовуються різноманітні вправи, в першу чергу такі, які важко, а то й неможливо регулярно практикувати впродовж навчального року, особливо в умовах міста (плавання, вправи та ігри на місцевості, подолання перешкод у природних умовах).

Ефективність роботи у фізкультурно-оздоровчому таборі суттєво залежить від раціонального її планування. Основні документи планування такі: загальний план роботи, календарний план фізкультурно-спортивних заходів, положення про загальнотабірну спартакіаду.

Результати виконання запланованої роботи фіксуються в документах обліку:

- ✓ книга обліку рекордів і чемпіонів табору;
- ✓ протоколи змагань; журнал обліку дітей, що мають обмеження в заняттях фізичними вправами, а також тимчасово звільнених від занять фізичною культурою;
- ✓ журнал обліку дітей, що навчилися плавати;
- ✓ журнал обліку спортивного інвентарю і обладнання.

### ❖ Питання для самоконтролю

1. Які позашкільні установи спрямовані сприяти розвитку фізичної культури і спорту школярів?
2. Окресліть завдання позашкільної роботи з фізичного виховання.
3. Назвіть та охарактеризуйте форми позашкільного фізичного виховання.

### Практичне завдання


**Завдання.** Розробіть презентацію та представте в ній особливості роботи позашкільної секції зі свого виду спорту (обсяг презентації – 10-12 слайдів).

## Тема 6. Особливості фізичного виховання учнів різного шкільного віку

**Мета вивчення теми:** засвоїти знання про особливості фізичного виховання школярів різних вікових груп; розглянути характеристику та особливості методики фізичного виховання школярів молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

### План

1. Періодизація шкільного віку. Значення вікової періодизації.
2. Фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку.
3. Фізичне виховання учнів середнього шкільного віку.
4. Фізичне виховання учнів старшого шкільного віку.

 **Перелік ключових термінів і понять:** фізичне виховання, вікова періодизація, молодший шкільний вік, середній шкільний вік, старший шкільний вік.



### Теоретичні відомості

#### 1. Періодизація шкільного віку. Значення вікової періодизації

**Вікова періодизація шкільного віку** – чітко визначений відрізок часу, в межах якого особливості росту і розвитку відбуваються приблизно однаково, що обумовлює ідентичність застосування засобів впливу й однакової методики фізичного виховання.

Поняття «шкільний вік» охоплює дітей, підлітків і юнаків віком від 6-7 до 17-18 років. У соціальній віковій періодизації виділяють три періоди: молодший, середній і старший. Вчителю фізичного виховання необхідно знати особливості кожного вікового періоду, як при проведенні практичних занять, так і при формуванні знань учнів, які необхідні для забезпечення безпеки при використанні учнями різних засобів фізичного виховання.

Передумовою появи вікової періодизації дітей шкільного віку є нерівномірний (гетерохронний) розвиток функціональних можливостей організму, що характеризується наявністю певних періодів, коли змінюються темпи росту та розвитку організму.

Періодизація шкільного віку в теорії фізичного виховання і вікової фізіології: перше дитинство – 4-7 років; друге дитинство – 8-12 років; підлітковий вік (хлопчики – 13-16 років, дівчатка – 12-15 років); юнацький вік (юнаки – 17-21 років, дівчата – 16-20 років).

У віковій психології та педагогіці вікова періодизація така: дошкільне дитинство – 3-6 років; молодший шкільний вік – 6-10 років; підлітковий вік: середній шкільний вік – 10-15 років; юність (перший період – 15-17 років, другий період – 17-21 рік). Із медичної точки зору виокремлюють: дошкільний вік – 3-7 років; молодший шкільний вік – 7-12 років; підлітковий вік та старший шкільний вік – 12-18 років.

Значення обліку вікової періодизації дозволяє у процесі фізичного виховання правильно використовувати засоби фізичного виховання відповідно до анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей учнів шкільного віку та правильно здійснювати фізичне виховання учнів різного шкільного віку.

## **2. Фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку**

Молодший шкільний вік збігається з навчанням дітей у початковій школі. У цей період організм дитини продовжує інтенсивно рости й розвиватися.

Особливості вікового розвитку учнів молодшого шкільного віку (учні 1-4 класів віком 6-10 років):

- Достатньо спокійний період розвитку : відбувається щорічний ріст тіла в довжину на 4-5 см, маса тіла збільшується на 3-4 кг, обхват грудної клітки – на 2-3 см за рік, пропорції тіла змінюються за рахунок довжини нижніх кінцівок. Зріст у хлопчиків 7 років збільшується переважно за рахунок довжини ніг, а в дівчаток – за рахунок довжини тулуба.

- Нерівномірне окостеніння скелета, кістки таза остаточно не зрослися, тому при різких струшуваннях можливе їх зміщення, кістки скелета легко піддаються деформації, м'язи та зв'язковий апарат розвинені недостатньо, м'язова тканина більш ніжна, ніж у дорослих, вона містить більше води, але менше білкових речовин і жирів. Ріст м'язових волокон у цей час відбувається нерівномірно: швидше розвиваються м'язи нижніх кінцівок. М'язи кисті, ступні, інші дрібні м'язи розвиваються повільніше, а тому дітям цього віку необхідно виконувати рухи, які потребують великої точності. Те, що м'язи ступні розвинені слабо, треба враховувати при виконанні стрибкових видів фізичних вправ, бо при великих навантаженнях на ступні може розвинутися плоскостопість.

- Поступове формування вигину хребта (до 7 років – шийна та грудна кривизна, до 12 років – поперекова); правильну поставу мають лише 20-22% школярів, порушення постави носить нестійкий, функціональний характер.

- Серцево-судинна та дихальна системи. У віці 7-8 років іннерваційний апарат серця морфологічно повністю сформований, але розвиток м'язів серця триває, і сила його скорочення порівняно невелика. Серце дитини легко пристосовується до різних режимів роботи, відносно швидко відновлює свою працездатність. Але діяльність серця нестійка через недосконалість регулювальних механізмів. Різні чинники, в тому числі й надмірні фізичні вправи, легко можуть стати причиною порушень ритму серцевих скорочень, різких коливань пульсу та артеріального тиску. При відносно невеликому систолічному об'ємі серця хвилинний об'єм крові в дітей майже дорівнює хвилинному об'єму дорослої людини. Це досягається за рахунок великої кількості серцевих скорочень за одиницю часу (80-90 уд/хв). Систолічний артеріальний тиск у дітей 6-8 років – приблизно 100 мм рт. ст., діастолічний – 65 мм рт. ст.

- Органи дихання в молодшому шкільному віці продовжують розвиватися. Дихальна мускулатура ще розвинута слабо, ніжні та

функціонально незрілі тканини легень перешкоджають глибокому диханню. Дихання поверхове та часте – 20-25 дихальних рухів за хвилину, потреба організму в кисні при фізичних навантаженнях задовольняється у дітей переважно за рахунок збільшення частоти дихання.

- Не сформованість сили і врівноваженості нервових процесів при дії на учнів монотонних подразників може викликати позамежне гальмування.

- В учнів домінує образне, конкретне мислення, для них характерна нестійка увага.

Мета фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку досягається в результаті вирішення конкретних завдань *фізичного виховання*:

1) збагачення рухового досвіду, засвоєння доступної техніки вправ, засвоєння знань про користь фізичних вправ, способи їх виконання, правила особистої гігієни, правила безпеки на заняттях;

2) сприяння природному розвитку, формування постави, профілактика плоскостопості, боротьба із зайвою вагою, розвиток рухових якостей з акцентом на спритність, швидкість, гнучкість;

3) формування інтересу до фізичної культури, систематичних занять; виховання позитивних рис особистості – дисциплінованості, чесності, чуйності, сміливості; сприяння розвитку уяви, пам'яті тощо.

Основні засоби фізичного виховання у навчальній програмі для учнів молодшого шкільного віку розподілені не за видами спорту, а за «школами», до яких увійшли вправи, об'єднані за способами рухової діяльності.

До школи культури рухів увійшли вправи основної гімнастики, стройові вправи і команди, елементи акробатики, вправи корегувальної спрямованості та ті, що пов'язані із незначним положенням тіла у просторі.

До школи пересувань увійшли життєзабезпечувальні способи пресувань: ходьба, біг, танцювальні кроки, лазіння та перелізання, плавання.

Школа м'яча включає вправи з малим і великим м'ячем. Пропоновані вправи дозволяють учням в подальшому оволодіти навичками метань та основами спортивних ігор: волейболу, гандболу, баскетболу, футболу тощо.

Школа стрибків об'єднує різні види стрибків: зі скакалкою, стрибки у глибину, висоту, довжину, опорні стрибки.

До школи активного відпочинку увійшли рухливі й народні ігри.

До школи розвитку фізичних здібностей увійшли вправи, що систематизовані за ознаками функціональної дії для розвитку певних фізичних здібностей.

Школа постави спрямована на формування правильної постави. Сюди увійшли вправи, що сприяють вихованню координації рухів, суглобово-м'язового відчуття, вміння управляти своїм тілом, вправи на рівновагу та балансування, на розвиток рухливості суглобів.

*Особливості методики навчання* учнів молодшого шкільного віку.

Виходячи з того, що в молодшому шкільному віці на початку цього періоду основні системи організму ще далекі від дозрівання, виникає

необхідність дотримання низки методичних рекомендацій щодо особливостей фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку:

- Фізичні вправи необхідно вивчати цілісним методом, у полегшених умовах (фізична допомога, імітація рухів, образні завдання).
- Забезпечувати емоційність розповіді, пояснення з використанням якісного показу вправ, образних порівнянь. Поступове включення простої термінології. Підрахунок темпу, ритму, словесна оцінка (похвала, зауваження).
- Уникати великих навантажень на хребет, сильних поштовхів і струсів тіла.
- Чергувати короткочасні навантаження з достатніми паузами для відпочинку.
- Використовувати ігровий і змагальний методи з акцентуванням уваги на колективних результатах.
- Забезпечувати дотримання правил техніки безпеки. Виключати значні статичні навантаження, вправи, що потребують максимального натужування; стрибки з великої висоти й на твердий ґрунт; одноманітні навантаження, вправи на висоті.
- Надавати перевагу розвитку рухових якостей (70% часу).

### **3. Фізичне виховання учнів середнього шкільного віку**

Середній шкільний вік збігається із початком пубертатного періоду (учні 5-9 класів віком 11-15 років).

*Особливості вікового розвитку учнів середнього шкільного віку:*

- Цей період характеризується посиленням процесів росту тіла в довжину, значним збільшенням маси тіла. Максимальні темпи приросту всього організму та його частин: приріст маси тіла – 4,5-6 кг, довжини – від 8 до 10 см. Максимальний темп розвитку спостерігаються у хлопчиків віком 13-14 років та в дівчаток віком 11-12 років.
- Бурхливий розвиток кісткової системи, процес окостеніння ще не завершений, як і віковий розвиток скелета, повне зростання кісток таза відбувається тільки в 16-17 років.
- Ріст м'язових волокон не встигає за більш посиленням ростом трубчастих кісток у довжину.
- Розміри серця швидко збільшуються, поліпшується іннервація. Але розвиток кровоносних судин відстає від розвитку серця, через що співвідношення просвіту судин і маси серця зменшується.
- Посилюються окислювальні процеси, відбувається наростання функціональних резервів організму, з'являються ознак статевої зрілості.
- Зростає об'єм легенів. Збільшується життєва ємність легенів, максимальне споживання кисню, вентиляція легень, аеробні можливості при слабкій анаеробній продуктивності.
- Наростає маса серця (особливо лівий шлуночок), збільшується систолічний об'єм серця.

- У віці 12-16 років продовжується розвиток ЦНС. Проте рівновага між процесами збудження та гальмування ще легко порушується, передусім це пов'язано із глибокими змінами в ендокринній системі.

Мета фізичного виховання учнів середнього шкільного віку досягається в результаті вирішення *конкретних завдань фізичного виховання*:

- навчання основних базових видів спорту (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, плавання, настільний теніс, туризм);
- подальший розвиток фізичних якостей з акцентом на координаційні здібності, на розвиток швидкості, сили, швидко-силових якостей, витривалості, гнучкості;
- розширення і поглиблення необхідних спеціальних знань у галузі фізичної культури і спорту;
- набуття досвіду страхування й самострахування, надання першої допомоги у випадку травмування;
- зміцнення і збереження здоров'я, вдосконалення будови тіла і продовження формування постави.

При організації фізичного виховання учнів середнього шкільного віку необхідно враховувати деякі особливості морфофункціональної організації та методики фізичного виховання підлітків:

- Надмірні м'язові навантаження як фактор прискорення процесу окостеніння, можуть затримувати ріст трубчастих кісток у довжину, що негативно вплине на збалансування ритму росту підлітка.

- У фізичному вихованні підлітків важливо враховувати статеві відмінності хлопчиків і дівчаток, вправи виконуються з різною кількістю повторень або в різних умовах.

- У підлітковому віці найбільш успішно розвиваються ті компоненти фізичного потенціалу, які забезпечують підвищення рівня швидкісних і швидко-силових здібностей. При цьому базовим елементом усього комплексу фізичних якостей є швидкість. Швидкість і швидкісні якості найбільш розвиваються саме у підлітковий період, що і дає підстави вважати його критичним або сенситивним.

- На уроках фізичної культури переважно застосовуються груповий та індивідуальний методи організації учнів.

- Вправи, які чинять значне навантаження на серце, треба частіше чергувати зі спеціальними заспокійливими вправами (інтенсивний біг чергувати з ходьбою).

- При навчанні застосовується метод розучування вправ у цілому і по частинах, підвідні вправи.

- Закріплення й удосконалення сформованих умінь, навичок в ігрових, змагальних умовах.

- Коротке пояснення. Показ доцільно поєднувати з поясненням основних елементів. Визначення орієнтирів, супроводжувальне пояснення, вказівки, команди, словесні самозвіти й оцінки.

- Застосування усіх різновидів методів наочності: прямий показ, порівняльний показ, наочні картки, моделі, макети, кінограми. Показ у звичайному, а потім у сповільненому темпі.

#### **4. Фізичне виховання учнів старшого шкільного віку**

Старший шкільний вік збігається із закінченням періоду статевого дозрівання організму (учні 10-11 класів віком 16-18 років).

*Особливості вікового розвитку учнів старшого шкільного віку:*

- Спокійний період розвитку та росту. В основному закінчується окостеніння більшої частини скелета. Ріст тіла в довжину сповільнюється та змінюється збільшенням поперекових розмірів. Порівняно із дівчатами юнаки мають більш довгі ноги та руки та більш високе розміщення центру ваги тіла.

- Завершується розвиток центральної нервової системи, поліпшується аналітико-синтезувальна діяльність кори головного мозку, процеси збудження і гальмування стають урівноваженими.

- Спостерігається швидкий приріст м'язової маси. М'язи стають більш еластичними і мають добру нервову регуляцію, за хімічним складом наближаються до м'язів дорослої людини. Опорно-руховий апарат здатний витримувати значні статичні навантаження і тривалу роботу.

- Продовжується ріст маси серця, збільшується скоротлива здатність серцевого м'яза, зростають хвилинний та систолічний об'єми серця, поліпшується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної системи. Помітно збільшується екскурсія грудної клітки, життєва ємність легень.

- У старшому шкільному віці існують сприятливі умови як для розвитку сили, силової витривалості, аеробної та анаеробної витривалості, швидкісно-силових можливостей юнаків і дівчат.

- Підвищується здатність старшокласників проявляти вольові якості, формується світогляд.

- Завершується формування пізнавальної сфери: підвищується здатність розуміти структуру рухів, виконувати і диференціювати їх, здійснювати рухові дії в цілому.

Найбільш важливими завданнями фізичного виховання юнаків і дівчат є:

- сприяння гармонійному фізичному розвитку, формування умінь застосовувати засоби фізичного виховання для зміцнення здоров'я;

- навчання нових видів спортивних і прикладних вправ, формування умінь застосовувати їх в різних умовах, збагачення рухового досвіду, удосконалення техніки виконання фізичних вправ поряд із засвоєнням нових видів рухів і дій;

- подальший розвиток рухових якостей (розвиток силових якостей, підвищення рівня витривалості), які необхідні для професійної діяльності, а також юнакам для служби в армії, дівчатам – для материнства;

- закріплення умінь і навичок самостійного використання фізичних вправ та ігрових дій, а також оволодіння організаційними навичками;

- набуття знань у галузі необхідних педагогічних основ фізичного виховання і спорту (правила самоконтролю під час самостійних занять, основи методики для удосконалення розвитку рухових якостей, правила збереження й зміцнення здоров'я).

Під час організації процесу навчання учнів старшого шкільного віку слід враховувати характерні *особливості методики фізичного виховання*, дотримання яких суттєво впливає на ефективність організації процесу навчання:

1. Проведення уроків здійснюється окремо для юнаків і дівчат.

2. У процесі навчання рухових дій застосовуються різноманітні практичні, наочні та словесні методи. Із практичних частіше застосовується метод вивчення вправи по частинах, ідеомоторне тренування, страхування, взаємне навчання.

3. Динаміка навантажень у багатьох випадках набуває рис, характерних для спортивного тренування.

4. Зміст уроків, дозування навантажень, оцінка фізичної підготовленості мають бути чітко диференційовані з урахуванням статі учнів (розподіл навчального часу: 50% – на формування й удосконалення рухових навичок, 50% – на розвиток рухових якостей; розподіл часу для розвитку рухових якостей: 25% – на аеробну загальну витривалість, 15% – на анаеробну швидкісну витривалість, 15% (юнаки), 20% (дівчата) – на вибухову силу, по 10% на спритність, швидкість, силову витривалість, по 5% – на абсолютну силу, гнучкість);

5. Збільшується кількість вправ з обтяженням, що виконуються з прискоренням і сприяють найбільшому приросту швидкісно-силових якостей.

6. Дівчата повинні обережно підходити до виконання вправ з елементами натужування.

7. Необхідно пробуджувати та підтримувати інтерес учнів до фізичної досконалості, до занять різноманітними видами спорту.

#### ❖ **Питання для самоконтролю**

1. Розкрийте роль і значення вікової періодизації.

2. Окресліть завдання фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

3. Окресліть завдання фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

4. Окресліть завдання фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

5. Яка особливість методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку?

6. Охарактеризуйте основні засоби фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

7. Охарактеризуйте основні засоби фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

8. Які засоби фізичного виховання учнів профільної школи?

### Практичні завдання

**Задання 1.** З'ясуйте, на які медичні групи розподіляють учнів для занять фізичними вправами у закладах загальної середньої освіти. Результати опрацювання цього питання представте у формі презентації (обсяг презентації – 10-12 слайдів).

**Завдання 2.** Напишіть есе на одну із запропонованих тем:

- Вікові особливості фізичного розвитку молодших школярів.
- Профілактика порушень постави у школярів.

Обсяг есе – 3-5 сторінок.

3. Створіть відео- або фотоінструкцію з виконання базових вправ на поставу та рівновагу :

- Комплекс вправ проти сколіозу для учнів 7-9 класів.
- Комплекс вправ проти плоскостопості для учнів 10-12 класів.

### **Тема 7. Загальна характеристика страхування під час занять фізичною культурою і спортом**

**Мета вивчення теми:** засвоїти особливості страхування під час занять фізичними вправами; розглянути вимоги до страхування та організаційно-методичні заходи профілактики травматизму на уроках фізичної культури.


#### План

1. Поняття страхування. Вимоги щодо профілактики травм на уроках фізичної культури.

2. Причини та чинники травм, що призводять до травматизму на уроках фізичної культури.

3. Види і вимоги до страхування на уроках фізичної культури.

4. Організаційно-методичні заходи профілактики травматизму на уроках фізичної культури.

 **Перелік ключових термінів і понять:** страхування, вимоги до страхування, види страхування, організаційно-методичні заходи профілактики травматизму.

## 📖 Теоретичні відомості

### 1. Поняття страхування, вимоги щодо профілактики травм на уроках фізичної культури

Заняття з фізичної культури повинні сприяти зміцненню здоров'я, загартуванню організму, всебічному фізичному розвитку й оволодінню певними руховими навичками.

Успіх в оволодінні навичками багато в чому залежить від організації та ефективного застосування прийомів страхування й необхідної фізичної допомоги, тому вчитель у процесі підготовки до уроку повинен зробити все необхідне для попередження травм і розумного використання різних прийомів страхування.

*Під страхуванням* розуміється готовність вчителя або тренера своєчасно надати допомогу учневі щодо забезпечення безпеки, попередження травм і нещасних випадків (падіння, ушкодження, невдала спроба).

Під час підготовки до уроку вчитель визначає найбільш травмобезпечні вправи й обладнання, які будуть використовуватися у процесі навчання, ретельно обмірковує способи попередження травм, надання допомоги і страховки, практично освоює прийоми страхування.

Страхування розглядається як один із способів забезпечення вчителем безпеки під час виконання учнями навчального завдання і відіграє важливу роль у профілактиці травматизму та суттєво підвищує оздоровчий ефект занять.

Основним завданням страхування є забезпечення безпеки, попередження травм і нещасних випадків.

Учитель під час організації та проведення занять із фізичної культури і спорту (на уроках, у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки) у закладах загальної середньої освіти незалежно від форми власності несе особисту моральну і правову відповідальність за безпеку та життя кожного учня, який займається під його керівництвом.

Застосування прийомів страхування у вирішальний момент є дуже складною і відповідальною справою та вимагає від учителя підвищення його кваліфікації, вдосконалення використовуваних прийомів і застосування нових прийомів.

Страхування особливо необхідне на етапі розучування нової вправи. З часом настає момент, коли учні впевнено, надійно виконують вправу самостійно.

Із метою профілактики травм і нещасних випадків на кожному уроці необхідно дотримуватися *таких вимог*:

1. Вивчати тільки одну нову фізичну вправу, інші повинні бути на етапі ознайомлення, закріплення або вдосконалення.

2. На початковому етапі навчання страхування має здійснювати сам учитель і паралельно формувати навички самострахування у дітей.

3. Забезпечувати на уроках заходи щодо попередження травм (настил із гімнастичних матів біля кожного снаряда, черговість при зборі інвентарю, справність його, визначення «коридору» для метання).

4. Забезпечувати порядок пересування учнів у спортивному залі й на майданчику.

5. Слідкувати за справністю спортивного інвентарю, відповідністю спортивного одягу погодним умовам, вимогам безпеки занять (відсутність булавок, пряжок, гачків тощо).

6. Постійно зміцнювати і розігрівати опорно-руховий апарат школярів.

7. Забезпечувати функціональну підготовку органів і систем учнів.

8. Систематично знайомити учнів зі способами попередження травм, правилами контролю за навантаженням.

9. Домагатися свідомого і чіткого виконання всіма учнями правил безпеки при проведенні спортивних і рухливих ігор.

10. Забезпечувати достатній відпочинок учнів після кожного навантаження.

## **2. Причини та чинники травм, що призводять до травматизму на уроках фізичної культури**

Проблема дитячого травматизму – одна з найбільших проблем сьогодення, а тому до неї прикута увага державних органів здоров'я, освіти, всіх владних структур, причетних до процесу навчання та виховання дітей.

Незважаючи на те що профілактиці дитячого травматизму приділяється значна увага, його відсоток залишається досить високим.

Найбільш поширені ушкодження – розтягнення, розриви м'язових волокон, надриви і розриви сумково-зв'язкового апарату, які виникають через порушення методичних принципів навчання і тренування учнів. Наприклад, виконання складних фізичних вправ без відповідної підготовки та достатньої розминки. Значна кількість травм (понад 20%) спостерігається при засвоєнні вправ, пов'язаних із приземленням та зіскоками.

Значний відсоток дитячих травм припадає на травми, які вони отримують під час занять фізичними вправами на уроках.

*Основними причинами таких травм є:*

1. Незадовільний стан спортивних залів, використання несправного спортивного обладнання, невідповідність розмірів спортивного обладнання для учнів, неправильна установка приладів і пристроїв, відсутність індивідуальних і колективних засобів захисту.

У більшості шкіл розміри спортивного залу, їх планування, освітлення не відповідають санітарно-гігієнічним вимогам, спортивні зали не обладнані спортивним обладнанням, яке відповідало б віковим особливостям учнів молодшого шкільного віку (прилади для лазіння одного стандарту). Програма з фізичної культури містить значну кількість акробатичних вправ, а спеціальних акробатичних доріжок, які забезпечують безпеку виконання вправ у школах бракує.

2. Перевантаження спортивних приміщень при заняттях фізичною культурою.

Одночасне проведення уроків фізичної культури з двома, трьома класами в одному спортивному залі призводить до зниження дисципліни, якості уроку, послаблення уваги учнів і в кінцевому підсумку – до травматизму.

Відповідно до санітарних правил і норм устаткування, утримання закладів загальної середньої освіти та організації освітнього процесу кількість місць у спортивному залі під час проведення занять слід встановлювати з розрахунку 2,8 м<sup>2</sup> на одного учня. Під час проведення спортивно-масових заходів і змагань кількість місць у спортивному залі треба встановлювати з розрахунку 0,7-1 м<sup>2</sup> на одного учня. Заповнювати зал понад установлену норму забороняється.

3. Порушення методики проведення уроку (непослідовність у структурі уроку, надмірні навантаження на організм учнів, невідповідність розминки основній частині уроку, відсутність відновлювальних і організаційних видів вправ у заключній частині уроку).

Відомо, що урок фізичної культури складається з підготовчої, основної та заключної частин, пов'язаних між собою. Так, підготовча частина уроку передбачає організацію учнів, усвідомлення ними тих завдань, які необхідно буде виконати на уроці, підготовку організму учнів до основної навчальної діяльності.

Проте в більшості випадків урок починається із запізненням (учні значний час витрачають на переодягання, особливо учні молодшого шкільного віку, шиккування, рапорт, перекличку), а тому завдання підготовчої частини повністю не виконуються. Внаслідок цього м'язова та інші системи виявляються не підготовленими до виконання вправ в основній частині уроку, а це пов'язане зі збільшенням ризику травмування учнів.

4. Недостатнє страхування під час виконання вправ та взаємодопомоги.

У багатьох випадках учителі не володіють достатньою методикою страхування, не знають, у який момент необхідно допомогти учневі виконати вправу. Вчитель повинен добре уявляти собі, де і в якій саме руховій дії найбільш можливі зриви, щоб завжди бути готовим у випадку необхідності запобігти падінню. Однак, надмірна опіка учнів може також стати своєрідним гальмом у процесі навчання.

Травми можуть бути і через безвідповідальне ставлення вчителя до страхування, коли він вважає, що учень зуміє виконати фізичну вправу самостійно, без урахування її складності та рівня підготовленості учня.

Окрім названих причин, необхідно також враховувати низку чинників, які *призводять до отримування травм* школярами під час уроку фізичної культури:

1. Недостатня фізична та технічна підготовка учнів до виконання шкільної програми з фізичної культури.

Шкільна програма з фізичної культури постійно змінюється, зростають вимоги до учнів. Тому, не маючи необхідної фізичної підготовленості та навичок, учні не можуть виконати вправи шкільної програми, що призводить до травматизму.

#### 2. Недостатня наступність програмного матеріалу з фізичної культури.

Навчальний матеріал чинної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти (1-4 класи) розподілений не за видами спорту, а за «школами», до яких увійшли вправи, об'єднані за способами рухової діяльності, що не забезпечує достатнього розвитку фізичних якостей і спеціальних рухових навичок, які їм так необхідні у старших класах. Програма дозволяє включати в урок різнопланові фізичні вправи, що підвищують зацікавленість та емоційний стан учнів.

Навчальна програма для учнів 5-11 класів побудована за модульною системою, яка складається з двох інваріантних (обов'язкових) модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів (гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, настільного тенісу, туризму). При плануванні навчального матеріалу необхідно враховувати статево-вікові особливості учнів, їх інтереси, матеріально-технічну базу, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення.

3. Недостатня кваліфікація вчителів. У багатьох школах уроки фізичної культури, особливо в молодших класах, проводять вчителі, які не мають спеціальної підготовки (кваліфікації). Статистичні дані засвідчили, що освітній процес у закладах загальної середньої освіти України здійснювали 28684 вчителів фізичної культури, з яких вищу освіту мали 80%, 12% – середню спеціальну, а 9% становили вчителі, які не мали фізкультурної освіти.

Окрім цього, відзначається і недостатня кваліфікація деяких учителів фізичної культури, що призводить до низької якості проведення уроків фізичної культури, несвоєчасного та неправильного страхування при виконанні фізичних вправ, недотримання правил безпеки, порушення інструкції з техніки безпеки на уроках та позакласних заняттях, неправильне складання планів уроків і позакласних занять, слабкий і невиразний голос, не чіткий показ фізичних вправ, відсутність зорових і звукових сигналів.

#### 4. Незадовільна дисципліна учнів на уроці фізичної культури.

Учитель фізичної культури зобов'язаний вимагати від учнів максимальної дисципліни на уроці, здійснювати педагогічний контроль за поведінкою та станом учнів під час занять. При порушенні учнями дисципліни та правил безпеки на уроках учитель фізичної культури зобов'язаний повідомити батьків (порушує дисципліну під час уроків фізичного виховання, не користується спеціальним спортивним одягом та взуттям, одягає на урок фізичної культури предмети, небезпечні для себе та інших учнів (сережки, браслети, амулети тощо), виконує фізичні вправи самостійно без команди вчителя, не уважний до команд учителя під час виконання вправ).

Необхідно відмітити, що перераховані чинники, які призводять до травматизму дітей, належать до групи організаційно-методичного порядку, а тому правильно розроблений комплекс заходів дасть позитивні результати щодо зниження травмування учнів на уроках фізичної культури.

### **3. Види і вимоги до страхування на уроках фізичної культури**

На уроках фізичної культури використовуються три види страхування:

- власне страхування;
- підтримка;
- самострахування.

*Власне страхування* – надання учителем безпосередньої допомоги учню в момент падіння або зриву зі снаряда.

*Підтримка* – це надання фізичної допомоги учню в момент виконання тих чи інших елементів фізичної вправи, яке могло б спричинити падіння або зрив.

Підтримка надається вчителем, коли учні знаходяться в статичних положеннях (наприклад, у вихідних, проміжних і кінцевих положеннях), особливо у випадках, коли учні ще недостатньо використовують власні зусилля.

Треба мати на увазі, що на першому етапі навчання попереднє уявлення про вправу нечітке, тому перші спроби її виконання учнями треба особливо уважно контролювати. Коли учень матиме чітке рухове відчуття, йому можна надати більшу самостійність у рухових діях, але не послаблюючи контролю. Щоб гарантувати безпеку під час виконання вправ, необхідно завчасно підготувати місце для занять. Біля приладів покласти достатню кількість матів на місці приземлення (знизу – середньої твердості, а зверху – м'які), які зменшують висоту приземлення і запобігають виникненню різних травм, та уважно перевірити надійність усіх кріплень.

*Самострахування* – це здатність учня своєчасно приймати рішення і самостійно виходити з небезпечних положень, які можуть виникати під час виконання вправи. Існує переважно, два основні шляхи виходу із небезпечного положення:

- 1) своєчасне припинення виконання вправи у той момент (якщо це можливо), коли учень відчуває, що може впасти зі снаряда;
- 2) видозміна вправи (амплітуди, напрямку й необхідного положення тіла) з метою запобігання травмі або полегшення сили падіння.

Отже, щоб уникнути травм, учень повинен зробити потрібний і своєчасний додатковий рух або цілу рухову дію. Ці рухи і вправи не складні, доступні та потрібні практично всім учням, а особливо тим, хто займається видами спорту, пов'язаними з несподіваними або передбачуваними падіннями (гімнастика, акробатика, футбол, гандбол, волейбол тощо).

Уміння самострахування вдосконалюється у міру засвоєння учнями рухів і особливо при цілеспрямованій допомозі вчителя.

*Вимоги ефективного страхування учнів при виконанні фізичних вправ:*

а) учитель повинен обрати таке місце страхування, щоб не заважати учню виконувати вправу;

б) прийняти найбільш зручне положення для страхування і надання допомоги учню в момент виконання ним небезпечної вправи;

в) знати конкретні способи страхування при виконанні учнями тієї чи іншої вправи й уміти їх своєчасно застосувати.

Усі перераховані вимоги можуть бути виконанні, якщо вчитель добре знає структуру й усі фази виконання розучуваної фізичної вправи. Для страхування особливо складних або травмонебезпечних вправ потрібно використовувати спеціальні пристрої (підвісні пояси, лонжі).

#### **4. Організаційно-методичні заходи профілактики травматизму на уроках фізичної культури**

Навчання фізичних вправ без дотримання відповідних організаційно-методичних заходів профілактики травматизму на уроках фізичної культури може призвести до травмування учнів.

Основні організаційні та методичні заходи профілактики дитячого травматизму на уроках фізичної культури є:

1. У місцях занять вивісити правила техніки безпеки учнів у спортивному залі та на спортивному майданчику.

2. Здійснювати чіткий медичний контроль за санітарно-гігієнічним станом місць проведення занять із фізичної культури.

3. Вимагати від учнів відповідної спортивної форми.

4. Зобов'язати вчителів фізичної культури дотримуватися наступності в навчанні та збільшення фізичного навантаження на уроці.

5. Підготувати Акт-дозвіл на проведення занять з учнями в спортивному залі та на спортивному майданчику.

6. Спортивні зали, майданчики, інвентар та обладнання повинні відповідати віку учнів.

7. Навчити учнів прийомів страхування та самострахування.

8. Заборонити учням вживати жувальну гумку на уроці.

9. Перевірити й оцінити стан обладнання, надійність кріплення конструкцій (особливо гімнастичних кілець, шведських стінок, каната, баскетбольних кілець та щитів, футбольних воріт на шкільному майданчику, тренажерів, нестандартного обладнання тощо) і фізкультурно-спортивного інвентарю.

10. Здійснювати контроль за дотриманням учнями інструкцій з безпеки життєдіяльності.

11. Здійснювати чіткий облік отриманих травм.

12. Проводити в школах роз'яснювальну роботу щодо попередження травматизму, аналізувати кожний випадок отриманої травми та напрацьовувати заходи щодо їх запобігання.

13. Регулярно проводити з учнями інструктаж з безпеки життєдіяльності: вступний, первинний, позаплановий, цільовий з реєстрацією в спеціальному журналі.

14. На початку уроку (підготовча частина) підвищувати навантаження на організм учнів поступово, нагадати учням правила техніки безпеки під час виконання вправ, здійснювати контроль за учнями, які за станом здоров'я зараховані до спеціальної та підготовчої груп.

15. У основній частині уроку необхідно страхувати учнів під час виконання ними фізичних вправ, не порушуючи структури уроку поступово збільшувати навантаження, стежити за зовнішніми реакціями організму учнів на фізичне навантаження, протягом уроку тримати в полі зору учнів усього класу.

16. Наприкінці уроку поступово знизити навантаження на організм учнів, провести з учнями гіпервентиляцію легенів та виміряти ЧСС, за потреби виконати з учнями додаткові вправи на розслаблення та зосередження уваги.

Виконання вищевказаних організаційно-методичних заходів дасть змогу знизити дитячий травматизм на уроках фізичної культури.

#### ❖ Питання для самоконтролю

1. Назвіть вимоги щодо профілактики травм і нещасних випадків на уроці.
2. Назвіть основні причини травм під час занять фізичними вправами.
3. Перерахуйте види страхування на уроках фізичної культури.
4. Що має зробити вчитель фізичної культури, аби забезпечити безпечне проведення першого уроку чи заняття на початку навчального року?
5. Охарактеризуйте дії вчителя при порушенні учнями дисципліни та правил безпеки на уроці фізичної культури.

#### Практичні завдання

**Завдання 1.** Складіть інструктаж з техніки безпеки для уроків на свіжому повітрі та в спортзалі.

**Завдання 2.** Складіть анкету для проведення учнем самооцінки фізичного стану (питальник на 10-12 питань). Передбачте питання щодо рівня активності, частоти занять спортом, самопочуття після фізичних навантажень.


**Завдання 3.** Детально ознайомтесь з методикою проведення тестів фізичної підготовленості школярів (наприклад, тест Купера, «6 хвилин бігу», піднімання тулуба тощо) та проведіть пробне тестування на собі або однокласниках.

## **Тема 8. Фізкультурно-оздоровча діяльність різних вікових груп і заняття адаптивним спортом**

**Мета вивчення теми:** засвоїти особливості організації та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням вікових потреб і можливостей різних груп населення; ознайомитися з принципами, завданнями та значенням адаптивного спорту як важливого чинника соціалізації, реабілітації та інтеграції осіб з обмеженими можливостями у суспільство.

### **План**

1. Теоретичні основи фізкультурно-оздоровчої діяльності.
2. Особливості фізкультурно-оздоровчої діяльності у різних вікових групах.
3. Адаптивний спорт як складова фізкультурно-оздоровчої діяльності.
4. Практичні аспекти впровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності.

 **Перелік ключових термінів і понять:** фізкультурно-оздоровча діяльність, система громадського здоров'я, оздоровчі тренування, адаптивний спорт, особи з обмеженими фізичними можливостями, малорухливий спосіб життя, самореалізація.

### **Теоретичні відомості**

#### **1. Теоретичні основи фізкультурно-оздоровчої діяльності**

Фізкультурно-оздоровча діяльність є одним із ключових напрямів сучасної системи фізичного виховання та спорту, що спрямована на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я населення, розвиток фізичних якостей і формування активного способу життя. Її головною особливістю є орієнтація не стільки на досягнення спортивних результатів, скільки на задоволення оздоровчих, рекреаційних і соціальних потреб людини.

У науково-методичній літературі поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність» розглядається як цілеспрямований процес використання різних форм і засобів фізичних вправ, природних чинників (повітря, сонця, води), а також організаційно-методичних прийомів для забезпечення оптимального рівня здоров'я та працездатності. Вона охоплює як індивідуальні, так і групові заняття, організовані в закладах освіти, спортивних секціях, фітнес-центрах або самостійно.

Сутність фізкультурно-оздоровчої діяльності проявляється у поєднанні фізичного розвитку з формуванням позитивних психоемоційних станів, профілактикою захворювань та вдосконаленням функціональних можливостей організму. Особлива увага приділяється регулярності та системності занять, адже лише тривале і послідовне використання фізичних вправ забезпечує відчутний результат для здоров'я людини.

Важливим аспектом цієї діяльності є її доступність. Фізичні вправи можуть підбиратися з урахуванням індивідуальних особливостей, рівня

підготовленості, віку та стану здоров'я. Це дозволяє залучати до занять найширші верстви населення – від дітей дошкільного віку до осіб похилого віку та людей з обмеженими можливостями.

Фізкультурно-оздоровча діяльність виконує декілька функцій:

✓ *Оздоровчу* – сприяє підвищенню імунітету, нормалізації роботи серцево-судинної, дихальної та інших систем організму.

✓ *Виховну* – формує у людини потребу у здоровому способі життя, самодисципліну, відповідальність за власне здоров'я.

✓ *Соціальну* – забезпечує інтеграцію особистості у суспільство, сприяє комунікації та організації змістовного дозвілля.

✓ *Профілактичну* – знижує ризик розвитку гіподинамії, ожиріння, хронічних захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя.

Таким чином, фізкультурно-оздоровча діяльність є невід'ємною складовою системи громадського здоров'я. Вона є ефективним засобом профілактики захворювань, продовження активного довголіття та підвищення якості життя. Її сутність полягає у створенні таких умов, за яких фізична активність стає природною і необхідною частиною щоденного життя людини, незалежно від віку, рівня підготовленості та соціального статусу.

**Основні напрями: рекреаційна фізкультура, фітнес, оздоровчі тренування, адаптивна фізична культура**

Фізкультурно-оздоровча діяльність у сучасному суспільстві має широкий спектр напрямів, кожен з яких відповідає на конкретні потреби різних груп населення. Вона може реалізовуватись як у формі масових занять, так і у вигляді спеціалізованих програм, орієнтованих на відновлення та збереження здоров'я. Серед найбільш поширених напрямів виділяють рекреаційну фізкультуру, фітнес, оздоровчі тренування та адаптивну фізичну культуру.

**Рекреаційна фізкультура.** Цей напрямок передбачає використання фізичних вправ і рухової активності з метою відпочинку, відновлення сил та організації дозвілля. Рекреаційна фізкультура тісно пов'язана з активним відпочинком і туризмом. До її форм відносять піші прогулянки, плавання, катання на велосипеді, ігрові види спорту для аматорів. Особливістю цього напрямку є добровільність, емоційна привабливість і можливість залучення широких верств населення. Вона не потребує високого рівня фізичної підготовленості та може виконуватися у природних умовах, що позитивно впливає на психоемоційний стан людини.

**Фітнес.** Фітнес став одним із найпопулярніших напрямів фізкультурно-оздоровчої діяльності у світі. Він поєднує різні системи вправ, що спрямовані на зміцнення здоров'я, покращення зовнішнього вигляду, корекцію маси тіла та розвиток фізичних якостей. Сучасний фітнес включає аеробіку, силові тренування, йогу, пілатес, функціональний тренінг, танцювальні програми тощо. Важливою особливістю є його комерційна форма реалізації через фітнес-клуби та студії, що забезпечує професійний супровід інструкторів і тренерів.

Фітнес відповідає на потреби сучасної людини в організованій та доступній руховій активності й поєднує фізичний і психологічний компоненти.

**Оздоровчі тренування.** Цей напрям передбачає спеціально організовані заняття, спрямовані на поліпшення функціонального стану організму, профілактику та реабілітацію після захворювань. До оздоровчих тренувань відносять лікувальну фізкультуру, вправи для розвитку витривалості, корекційні комплекси для формування постави, профілактики плоскостопості та захворювань опорно-рухового апарату. Оздоровчі тренування активно застосовуються в освітніх закладах, медичних установах, санаторіях і реабілітаційних центрах. Їхня мета полягає в підтримці здоров'я, продовженні працездатності та активного довголіття.

**Адаптивна фізична культура.** Цей напрям спрямований на залучення до рухової активності осіб з обмеженими фізичними можливостями та хронічними захворюваннями. Адаптивна фізична культура має важливе соціальне значення, оскільки сприяє інтеграції таких людей у суспільство, допомагає подолати психологічні бар'єри, підвищує рівень самостійності й якості життя. Вона реалізується як у формі спеціальних занять лікувальною фізкультурою, так і через адаптивний спорт, який відкриває можливості для змагань і самореалізації. Основним принципом тут є індивідуальний підхід і врахування функціональних можливостей кожної людини.

Основні напрями фізкультурно-оздоровчої діяльності відрізняються за завданнями та формами, але їх об'єднує спільна мета – сприяти гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я і підвищенню якості життя. У сучасних умовах вони можуть взаємодоповнювати одне одного. Наприклад, рекреаційна фізкультура може бути базою для формування інтересу до фітнесу, а оздоровчі тренування нерідко використовуються як етап підготовки до занять адаптивним спортом.

Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності завжди має враховувати вік, рівень фізичного розвитку, індивідуальні особливості та стан здоров'я учасників. Одні й ті ж самі методики не можуть бути однаково ефективними для дітей, підлітків, дорослих і літніх людей. Тому в основі планування та проведення занять лежать *певні принципи*, які забезпечують безпечність, ефективність і результативність фізичного виховання та оздоровлення:

### **1. Принцип індивідуалізації**

Кожна вікова група, а тим більше окрема особа, має специфічні потреби та можливості. Наприклад, діти дошкільного віку відрізняються високою руховою активністю, але ще не можуть тривалий час концентруватися на одноманітних вправах. У дорослих людей головною метою стає підтримання працездатності та профілактика захворювань, тоді як у літньому віці акцент робиться на збереженні рухливості суглобів, профілактиці вікових змін та сповільненні процесів старіння. Тому індивідуальний підхід передбачає підбір навантаження, інтенсивності, тривалості занять та їхнього змісту відповідно до особливостей кожної категорії.

## ***2. Принцип доступності***

Фізичні вправи повинні бути зрозумілими, посильними і доступними для виконання кожною людиною. Для дітей це означає використання ігрових форм, для підлітків – більш динамічних вправ із змагальними елементами, а для людей старшого віку – комплексів, що не викликають перевантаження і не потребують спеціального обладнання. Доступність тісно пов'язана із мотивацією: якщо заняття відповідають можливостям людини і приносять задоволення, то ймовірність їхньої регулярності значно підвищується.

## ***3. Принцип систематичності та поступовості***

Регулярність – ключ до оздоровчого ефекту. Нерегулярні або епізодичні заняття не дають бажаних результатів, тоді як систематичне тренування поступово формує стійкі зміни у фізичному стані організму. Важливо також дотримуватися поступового збільшення навантаження: різкий перехід від низької активності до інтенсивних занять може призвести до травм або перевтоми. Для дітей поступовість означає поетапне ускладнення ігор та вправ, для підлітків – збільшення обсягу і темпу занять, для дорослих – регулювання тренувального навантаження відповідно до рівня тренуваності, а для літніх людей – обережне й дозоване використання фізичних вправ.

## ***4. Принцип комплексності***

Організація занять повинна поєднувати різні види фізичних вправ, спрямовані на розвиток усіх основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації. Для дітей це можуть бути рухливі ігри, що охоплюють різні види діяльності, для підлітків – спортивні ігри та естафети, для дорослих – програми з поєднанням кардіо- та силових вправ, а для літніх людей – комплекси лікувальної фізкультури, гімнастики та дихальних вправ. Комплексність дозволяє уникнути однобічності й забезпечує гармонійний фізичний розвиток.

## ***5. Принцип оздоровчої спрямованості***

Головним завданням фізкультурно-оздоровчої діяльності є зміцнення здоров'я. Тому під час занять необхідно враховувати профілактичні та корекційні завдання. Для дітей це формування правильної постави, профілактика плоскостопості, для підлітків – боротьба з гіподинамією, для дорослих – нормалізація ваги, зниження стресових факторів, для літніх людей – уповільнення розвитку вікових захворювань. Усі вправи повинні відповідати медичним показникам і не шкодити організму.

## ***6. Принцип вікової доцільності***

Кожний віковий період розвитку людини має свої анатомо-фізіологічні та психологічні особливості. Організація занять повинна будуватися з урахуванням цих характеристик. Наприклад, у дошкільників переважає ігрова мотивація, тому заняття повинні мати ігровий характер. У підлітковому віці формується потреба у самоствердженні, тому доцільно застосовувати змагальні методи. В дорослому віці людина прагне зберегти працездатність і гарну фізичну форму, тому акцент робиться на фітнес-програмах. Для осіб літнього

віку пріоритетним є підтримання здоров'я і запобігання віковим змінам, а отже, заняття повинні мати щадний і відновлювальний характер.

### **7. Принцип мотиваційної привабливості**

Фізична активність буде ефективною лише тоді, коли людина відчуває задоволення від занять. Для дітей це можуть бути цікаві ігри, для підлітків – можливість проявити себе в команді, для дорослих – відчутний результат у вигляді поліпшення фізичної форми, для літніх – збереження самостійності та спілкування в групі. Використання сучасних технологій, музики, групових форматів і соціальних заходів підвищує зацікавленість у систематичних заняттях.

### **8. Принцип безпеки**

Усі вікові групи потребують захисту від травм і перевантажень. Тому важливо забезпечити правильну техніку виконання вправ, відповідний інвентар, контроль за станом здоров'я. Для дітей це означає ретельний нагляд дорослих, для підлітків – інструктаж і пояснення правил безпеки, для дорослих – контроль пульсу, артеріального тиску та рівня навантаження, для літніх людей – обов'язкову консультацію з лікарем перед початком систематичних занять.

Принципи організації фізкультурно-оздоровчої діяльності створюють основу для ефективного використання фізичних вправ у різних вікових групах. Їх дотримання дозволяє не лише досягати бажаних результатів у зміцненні здоров'я, а й робить заняття цікавими, безпечними та доступними для кожної людини. Саме системність, індивідуалізація, комплексність та оздоровча спрямованість забезпечують гармонійний розвиток особистості та формування стійкої потреби у фізичній активності протягом усього життя.

## **2. Особливості фізкультурно-оздоровчої діяльності у різних вікових групах.**

Дошкільний і молодший шкільний вік є надзвичайно важливими періодами в становленні фізичного та психічного розвитку дитини. Саме в цей час формуються основні рухові навички, які стають базою для подальшого вдосконалення фізичних якостей. Вікові особливості цього періоду визначають необхідність використання специфічних методів організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, головними серед яких є ігрові форми та емоційно насичені вправи.

Діти дошкільного віку (3-6 років) відзначаються високою руховою активністю, допитливістю та схильністю до наслідування. Їхня увага є нестійкою, тому одноманітні вправи швидко втомлюють і знижують інтерес до занять. У зв'язку з цим основним засобом фізичного виховання стають рухливі ігри, які поєднують елементи бігу, стрибків, лазіння, метання, рівноваги та координації. Ігрові форми створюють позитивний емоційний фон, підвищують мотивацію та сприяють розвитку соціальних навичок, адже діти навчаються співпрацювати, дотримуватись правил, реагувати на перемоги й поразки.

У молодшому шкільному віці (6-10 років) спостерігається інтенсивний розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Діти поступово стають здатними до більш тривалого виконання вправ, зростає їхня здатність концентрувати увагу, а також формується потреба в колективних формах діяльності. Тому на цьому етапі фізкультурно-оздоровча діяльність поєднує ігрові вправи з елементами навчання базових рухових дій: правильної постави, техніки бігу, стрибків, метання предметів, плавання, їзди на велосипеді, катання на лижах або ковзанах.

Особливо важливим завданням цього віку є **розвиток основних рухових навичок**:

- ✓ *ходьби та бігу* з різними варіаціями (зміна швидкості, напрямку, подолання перешкод);
- ✓ *стрибків* (у довжину, висоту, з розбігу, зі скакалкою);
- ✓ *лазіння та рівноваги* (по гімнастичних снарядах, колоді, сходах);
- ✓ *метання і ловіння предметів*, що розвивають координацію та окомір;
- ✓ *гнучкості та рухливості суглобів* через вправи на розтягування.

Важливим компонентом оздоровчої діяльності є формування правильної постави та профілактика плоскостопості, які в цьому віці часто відзначаються через інтенсивний ріст організму та недостатній розвиток м'язово-зв'язкового апарату. Використання корекційних вправ (наприклад, ходьба по гімнастичній лаві, перекочування м'ячика стопами, вправи з гімнастичною палицею) сприяє зміцненню опорно-рухової системи.

Методи організації занять для цієї вікової групи мають кілька особливостей:

- ✓ коротка тривалість вправ (1-3 хв) із частими змінами діяльності;
- ✓ використання яскравих образів та казкових сюжетів, що підвищують емоційність занять;
- ✓ поєднання індивідуальних і групових завдань;
- ✓ обов'язкова наявність відпочинку у вигляді малорухливих ігор або вправ на розслаблення.

Таким чином, фізкультурно-оздоровча діяльність у дошкільному та молодшому шкільному віці має будуватися на принципах ігрової привабливості, доступності та різноманітності. Саме в цей період створюється фундамент рухового досвіду дитини, формується позитивне ставлення до фізичної активності, закладаються навички здорового способу життя. Від якості та організації занять у цьому віці значною мірою залежить подальший фізичний і психоемоційний розвиток особистості.

Завдання фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослого населення – збереження працездатності, профілактика захворювань.

Фізкультурно-оздоровча діяльність дорослого населення має специфічне значення, адже саме в цьому віковому періоді формуються основні показники працездатності людини, проявляється вплив професійної діяльності, побутових

умов, способу життя на стан здоров'я. На відміну від дітей і підлітків, для дорослих характерними стають такі фактори ризику, як малорухливий спосіб життя, стресові навантаження, перевтома, неправильне харчування, гіподинамія, що значно підвищує ймовірність розвитку серцево-судинних, ендокринних та опорно-рухових захворювань. Саме тому регулярні заняття фізичною культурою в дорослому віці є важливим чинником профілактики захворювань, підвищення життєвої енергії та підтримки високого рівня працездатності.

Основна мета фізкультурно-оздоровчої діяльності дорослих полягає у створенні умов для гармонійного поєднання трудової активності з руховою, зниження негативних впливів гіподинамії, а також збереженні й розвитку психофізичних якостей організму. Важливим завданням є формування у дорослого населення сталої мотивації до занять фізичною активністю, що сприймається не як додаткове навантаження, а як природна та необхідна складова щоденного життя.

Сучасні дослідження свідчать, що дорослі люди, які регулярно займаються фізичною активністю (3-4 рази на тиждень протягом 30-60 хв), мають нижчі показники захворюваності на гіпертонію, цукровий діабет II типу, ожиріння, депресивні стани. Водночас у них фіксується кращий рівень стресостійкості, працездатності, вищий тонус нервової системи та краща якість сну. Таким чином, фізкультурно-оздоровчі заняття є універсальним профілактичним засобом, що одночасно діє на фізичну та психічну сфери.

Форми занять для дорослих можуть бути різноманітними: оздоровчий біг, плавання, велоспорт, заняття фітнесом, йога, пілатес, скандинавська ходьба, групові заняття аеробікою чи танцями. Вибір конкретного виду залежить від віку, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та індивідуальних уподобань. Для працівників розумової праці ефективними будуть активні види спорту, які компенсують дефіцит рухової активності. Для осіб, зайнятих важкою фізичною працею, рекомендують більш щадні форми рухової активності з акцентом на релаксацію, відновлення і корекцію опорно-рухового апарату.

Принциповим є поступове навантаження: дорослі часто мають обмежені резерви часу і сил, тому інтенсивність занять має зростати поступово, з урахуванням функціональних можливостей організму. Важливо уникати перевантажень, адже вони можуть мати зворотний ефект – призвести до травм, перетренованості чи погіршення стану здоров'я.

Із точки зору соціального аспекту, заняття фізичною активністю для дорослого населення виконують і важливу інтегративну функцію. Спільні тренування у фітнес-клубах, корпоративні спортивні заходи, сімейні програми активного дозвілля сприяють комунікації, зміцненню соціальних зв'язків, підвищенню культури здорового способу життя у суспільстві.

У перспективі фізкультурно-оздоровча діяльність дорослих повинна стати не лише індивідуальним вибором, а й суспільною потребою, оскільки від

рівня здоров'я та працездатності дорослого населення залежить економічний і соціальний розвиток держави. Розробка спеціальних державних програм підтримки рухової активності (наприклад, програми «Активна Україна», популяризація скандинавської ходьби та масових пробігів) є ефективним шляхом підвищення фізичної культури дорослих громадян.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у дорослому віці спрямована на гармонійне поєднання профілактичних, оздоровчих і соціальних функцій. Вона є не лише засобом підтримки фізичного здоров'я, а й важливим чинником продовження активного довголіття, підвищення життєвої якості та стійкості до викликів сучасного життя.

Особи літнього віку – підтримка фізичної активності, зниження ризику вікових захворювань.

Фізкультурно-оздоровча діяльність осіб літнього віку є одним із найбільш актуальних напрямів сучасної системи фізичної культури, оскільки старіння організму супроводжується поступовим зниженням функціональних можливостей, підвищенням ризику розвитку хронічних захворювань та погіршенням якості життя. На цьому етапі рухова активність є не стільки засобом підвищення спортивних результатів, скільки ефективним інструментом збереження здоров'я, подовження активного довголіття та підтримки соціальної активності людини.

У літньому віці відбуваються природні фізіологічні зміни: зниження м'язової маси та сили (саркопенія), зменшення еластичності зв'язок і суглобів, погіршення роботи серцево-судинної та дихальної систем, зниження кісткової щільності, що призводить до ризику остеопорозу. Також характерними є зниження швидкості реакцій, координації рухів і загальної витривалості.

Сукупність цих факторів підвищує небезпеку падінь, травм і розвитку вікових захворювань. Саме тому регулярна фізична активність є важливим профілактичним чинником, що дозволяє сповільнити вікові зміни та зберегти функціональну незалежність літньої людини.

Завдання фізкультурно-оздоровчої діяльності осіб літнього віку можна визначити так:

- підтримка оптимального рівня фізичної працездатності;
- профілактика серцево-судинних, ендокринних та опорно-рухових патологій;
- збереження рухливості суглобів, розвитку м'язового тону та координації рухів;
- запобігання ожирінню, діабету, гіпертонії;
- підтримка психоемоційного стану, профілактика депресій та соціальної ізоляції.

Форми оздоровчих занять для літніх людей відрізняються своєю помірністю, доступністю та безпечністю. Найпоширенішими є:

- **піші прогулянки та скандинавська ходьба** – сприяють роботі серцево-судинної системи, розвитку витривалості та зміцненню м'язів;

- **оздоровча гімнастика, йога, стретчинг** – підтримують рухливість суглобів, покращують гнучкість та координацію;
- **плавання та аквааеробіка** – зменшують навантаження на суглоби, розвивають дихальну систему та загальну витривалість;
- **легкі силові вправи** з еспандерами чи невеликими гантелями – попереджають втрату м'язової маси і крихкість кісток.

Рекомендується займатися фізичними вправами щонайменше 3 рази на тиждень, поєднуючи аеробні, силові та координаційні компоненти. Важливою умовою є індивідуалізація навантаження: інтенсивність і тривалість занять мають визначатися з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та наявності хронічних захворювань.

Окрім фізіологічних ефектів, заняття фізичною культурою у літньому віці мають велике соціально-психологічне значення. Вони сприяють активному спілкуванню, зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки, збереженню позитивного життєвого настрою. Участь у групових програмах для літніх людей (оздоровчі клуби, програми «Активне довголіття», заняття у парках і громадах) забезпечує соціальну інтеграцію та відчуття приналежності до спільноти.

Світова практика підтверджує ефективність фізкультурно-оздоровчих програм для літніх. Наприклад, у країнах ЄС поширені муніципальні центри активного довголіття, де людям похилого віку пропонують різні види фізичної активності, адаптовані до їх можливостей. В Україні з 2019 року діють ініціативи «Університет третього віку», програми скандинавської ходьби та секції оздоровчої гімнастики, які поступово набирають популярності.

Таким чином, фізкультурно-оздоровча діяльність у літньому віці виконує багатофункціональну роль: вона забезпечує підтримку фізичного здоров'я, профілактику вікових захворювань, збереження психологічного комфорту та активної участі у житті суспільства. Регулярні заняття фізичною культурою дозволяють не лише подовжити тривалість життя, але й суттєво підвищити його якість, роблячи старість періодом активності, життєвої енергії та соціальної реалізації.

### **3. Адаптивний спорт як складова фізкультурно-оздоровчої діяльності.**

Адаптивний спорт є спеціально організованою фізичною активністю для осіб з обмеженими фізичними можливостями або хронічними захворюваннями, яка спрямована на підтримання здоров'я, розвиток фізичних якостей та соціалізацію. Головна відмінність адаптивного спорту від традиційного полягає у використанні індивідуалізованого підходу, спеціального обладнання, модифікованих правил та методик, що забезпечують доступність занять для кожної людини незалежно від фізичних обмежень.

Мета адаптивного спорту не обмежується досягненням високих спортивних результатів. Він виконує ширший спектр завдань: оздоровлення, реабілітація, розвиток рухових навичок, формування впевненості у власних можливостях, підтримання психоемоційного стану та соціальна інтеграція.

Завдяки адаптивному спорту люди з обмеженими можливостями мають можливість брати участь у спортивних змаганнях, фізичних тренуваннях, групових та індивідуальних програмах, що значно підвищує їх якість життя.

Адаптивний спорт поділяється на декілька основних видів:

**1) Ігрові та командні види спорту** – волейбол сидячи, баскетбол на візках, гандбол для осіб з порушеннями слуху чи зору. Ці види розвивають командну взаємодію, стратегічне мислення, координацію рухів і витривалість.

**2) Індивідуальні види спорту** – легка атлетика (біг, метання, стрибки), плавання, настільний теніс, шахи. Вони спрямовані на розвиток індивідуальних фізичних і когнітивних навичок, підвищення самостійності та мотивації.

**3) Спеціалізовані види спорту для людей з порушеннями зору або слуху** – дзюдо для людей з порушеннями слуху, гольф для людей із порушеннями зору, адаптоване плавання. Для цих видів розробляються спеціальні методики та сигнали, що дозволяють ефективно виконувати вправи і змагатися на рівні з іншими учасниками.

**4) Види спорту для осіб із серйозними фізичними обмеженнями** – пауерліфтинг на візках, бочча, інвалідні види плавання та лижні гонки. Вони використовують спеціальне обладнання, наприклад, спортивні візки, адаптовані тренажери, забезпечують безпечне виконання рухів і дозволяють підтримувати високий рівень фізичної активності.

**5) Реабілітаційні та оздоровчі форми адаптивного спорту** – лікувальна фізкультура, аквааеробіка, програми на розвиток гнучкості, сили та координації. Ці заняття мають профілактичне й оздоровче значення, допомагають відновлювати функціональні можливості організму після травм, операцій чи загострення хронічних хвороб.

Таким чином, адаптивний спорт охоплює широкий спектр видів і форм діяльності, що дозволяють людям із різними обмеженнями не тільки підтримувати фізичну активність, а й реалізовувати соціальні та психологічні потреби. Його гнучка структура, індивідуальний підхід і використання спеціальних методик забезпечують доступність та ефективність занять для всіх учасників.

Заняття адаптивним спортом для осіб з обмеженими можливостями мають не лише фізичне, а й значне соціальне та психологічне значення. Вони сприяють формуванню самоповаги, впевненості у власних силах, подоланню соціальних бар'єрів та інтеграції в суспільство. Багато досліджень доводять, що люди з фізичними чи сенсорними порушеннями, які регулярно займаються адаптивним спортом, демонструють вищий рівень соціальної активності, емоційного комфорту та задоволеності життям порівняно з тими, хто веде малорухливий спосіб життя.

Психологічні ефекти занять включають:

✓ **Підвищення самоповаги та впевненості у власних силах.** Досягнення у спорті, навіть на аматорському рівні, дозволяють людині відчувати власну компетентність і контроль над фізичними можливостями.

✓ **Зниження рівня тривожності та депресивних станів.** Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, покращує настрій та допомагає долати психологічні бар'єри, пов'язані з обмеженнями фізичних можливостей.

✓ **Формування позитивного образу себе та своєї фізичної активності.** Заняття спортом сприяють усвідомленню того, що людина здатна досягати результатів і брати активну участь у суспільному житті.

Соціальні ефекти адаптивного спорту також є надзвичайно важливими:

✓ **Інтеграція у суспільство.** Групові тренування, командні ігри та спортивні змагання дозволяють людям з обмеженими можливостями взаємодіяти з іншими учасниками, що сприяє формуванню соціальних навичок і зниженню відчуття ізоляції.

✓ **Формування колективної відповідальності та взаємопідтримки.** Командні види спорту сприяють розвитку умінь співпрацювати, взаємодіяти, підтримувати один одного у досягненні спільної мети.

✓ **Можливість самореалізації.** Участь у змаганнях і спортивних програмах дозволяє реалізовувати потенціал, досягати результатів й отримувати визнання в суспільстві.

Особливу роль адаптивний спорт відіграє у соціальній інтеграції дітей та підлітків з обмеженими можливостями. Регулярні заняття дозволяють розвивати навички спілкування, взаємодії в команді та соціальної адаптації ще на ранніх етапах життя. Для дорослих і літніх людей фізична активність у групах або через участь у спортивних клубах стає засобом підтримки соціальних контактів, збереження активної ролі в громаді та підвищення якості життя.

Окрім того, психологічні та соціальні ефекти адаптивного спорту часто впливають на фізичне здоров'я учасників. Позитивні емоції, мотивація до регулярної фізичної активності та підтримка соціального середовища сприяють більшій зацікавленості у тренуваннях, зменшенню ризику хронічних захворювань і поліпшенню функціональних показників організму.

Таким чином, адаптивний спорт виконує комплексну функцію: він є ефективним засобом розвитку фізичних якостей, підтримки психоемоційного стану, формування соціальної інтеграції та активного способу життя. Регулярна фізична активність дозволяє людям з обмеженими можливостями не лише зберегти здоров'я, а й реалізувати свій потенціал, підвищити рівень самостійності та стати активними учасниками соціального середовища.

Організація тренувального процесу в адаптивному спорті передбачає комплексний підхід, що враховує фізичні можливості, рівень здоров'я та індивідуальні потреби кожного учасника. На відміну від традиційного спорту, де програми розробляються для групи з відносно однаковим рівнем підготовки, адаптивний спорт вимагає індивідуалізації тренувань, спеціального обладнання та використання модифікованих методик.

**Планування тренувального процесу** починається з оцінки функціонального стану спортсмена. Це включає медичний огляд, аналіз

рухових можливостей, силу та витривалість, а також психологічну готовність до занять. На основі цих даних розробляється індивідуальна або групова програма, яка визначає частоту, тривалість, інтенсивність і види вправ.

У тренувальному процесі виділяють кілька ключових етапів:

**1) Підготовчий етап** – включає легкі вправи для розігріву та адаптації організму до фізичного навантаження. Для осіб з обмеженими можливостями особливо важливо поступово вводити нові вправи, контролювати правильність техніки й уникати перевантажень.

**2) Основний етап** – спрямований на розвиток фізичних якостей, поліпшення координації, витривалості та сили. Використовуються спеціалізовані вправи з адаптованим обладнанням, еспандерами, спортивними візками, балансувальними платформами та іншими допоміжними засобами. Інтенсивність навантаження визначається індивідуально, залежно від стану здоров'я та рівня тренуваності.

**3) Заключний етап** – включає вправи на розслаблення, дихальні практики, легку гімнастику та вправи на розтягування. Це дозволяє відновити серцево-судинну систему, нормалізувати дихання та зменшити м'язове напруження.

Особливе значення має **індивідуальний підхід**, який враховує:

- вид і рівень обмежень рухової активності;
- медичні протипоказання та рекомендації лікарів;
- психологічні характеристики, мотивацію та емоційний стан учасника;
- соціальні чинники, зокрема можливість займатися в групі чи індивідуально.

**Методи тренувань** в адаптивному спорті включають повторювані вправи для розвитку сили й витривалості, координаційні та балансувальні вправи, функціональний тренінг, ігрові форми, що сприяють соціалізації, а також вправи з реабілітаційною та оздоровчою спрямованістю. Використання сучасних технологій, таких як тренажери для осіб з обмеженою рухливістю, сенсорні системи та відеоаналіз техніки, дозволяє підвищити ефективність тренувань і контроль результатів.

Не менш важливим аспектом є **організація безпеки**. Кожне заняття передбачає контроль стану учасників, використання захисного обладнання, адаптацію вправ під фізичні можливості та постійний нагляд тренера. Забезпечення безпеки дозволяє знизити ризик травм і створити довірливу атмосферу для активної участі спортсменів.

Важливою складовою є **соціальна інтеграція** під час тренувань. Групові заняття та командні види спорту не лише підвищують мотивацію, а й сприяють формуванню комунікативних навичок, соціальної підтримки та дружніх стосунків між учасниками. Це особливо важливо для людей, які відчувають ізоляцію через свої обмеження.

Адаптивна фізична культура та спорт розвиваються у світі вже кілька десятиліть і демонструють високий рівень ефективності в реабілітації,

соціальної інтеграції та розвитку фізичних можливостей осіб з обмеженими можливостями. Успішні програми спрямовані на різні категорії людей: дітей, підлітків, дорослих та осіб літнього віку з фізичними, сенсорними або інтелектуальними порушеннями.

У світовій практиці особливу популярність набули програми адаптивного спорту в Європі, США та Канаді. Наприклад, у США діє **Програма паралімпійської підготовки (US Paralympics)**, яка охоплює понад 20 видів спорту для спортсменів з різними обмеженнями. Програма включає індивідуальні та командні тренування, реабілітаційні вправи, участь у національних і міжнародних змаганнях. Важливо, що такі програми поєднують фізичний розвиток із соціальною та психологічною підтримкою, сприяючи підвищенню самооцінки й інтеграції в суспільство.

У Європі поширені муніципальні та громадські ініціативи, спрямовані на людей з обмеженими можливостями. У Німеччині, наприклад, функціонує **Програма «Inklusion durch Sport»**, яка пропонує групові заняття та спортивні секції для осіб з інвалідністю. Вона включає ігрові види спорту, плавання, танці, адаптовану гімнастику, а також інтеграцію у звичайні спортивні клуби, що сприяє соціальній інтеграції та формуванню дружніх контактів.

В Україні розвиток адаптивного спорту відбувається переважно через паралімпійський рух та громадські організації. Однією з успішних програм є діяльність **Національного комітету спорту інвалідів України (ПКІУ)**, який організовує підготовку спортсменів до міжнародних змагань, забезпечує навчальні та реабілітаційні програми для різних категорій осіб з обмеженими можливостями. Крім того, популярними стають локальні ініціативи. Наприклад:

- ✓ групові заняття з адаптивної гімнастики та аквааеробіки для людей із порушеннями опорно-рухового апарату;
- ✓ спортивні секції з волейболу сидячи та баскетболу на візках у містах Києві, Львові, Харкові;
- ✓ програми скандинавської ходьби та оздоровчої йоги для осіб із порушенням слуху чи зору.

Особливу увагу приділяють також **дітям з обмеженими можливостями**. Наприклад, у Польщі та Великій Британії реалізуються інтегровані школи адаптивного спорту, де діти з інвалідністю займаються разом зі здоровими ровесниками. Це дозволяє формувати соціальні навички, покращувати фізичний розвиток і сприяє психоемоційному благополуччю.

Окрім спортивних досягнень, успішні програми адаптивного спорту мають й **оздоровчу та реабілітаційну спрямованість**. Використання спеціального обладнання (спортивні візки, балансувальні платформи, адаптовані тренажери), індивідуальних програм та контролю за станом здоров'я дозволяє проводити тренування безпечно, знижувати ризик травм і підвищувати рівень фізичної активності.

Таким чином, успішні програми адаптивної фізичної культури у світі та Україні демонструють комплексний підхід: поєднання фізичного розвитку, реабілітації, соціальної інтеграції та психологічної підтримки. Вони забезпечують доступність спорту для всіх категорій людей, сприяють підвищенню якості життя, формуванню здорових звичок і мотивації до активної участі у соціальному середовищі.

#### **4. Практичні аспекти впровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності**

Методи та засоби оздоровчих занять є основою ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності, спрямованої на підтримку та покращення фізичного, психічного і соціального здоров'я різних вікових категорій населення. Вибір методів залежить від мети занять, віку учасників, рівня фізичної підготовки, а також наявності медичних протипоказань.

**Методи оздоровчих занять** можна класифікувати таким чином:

**1) Рухові методи** – включають різноманітні фізичні вправи, що розвивають силу, витривалість, гнучкість, координацію та швидкість реакцій. До них відносять: аеробні тренування (біг, плавання, велосипед), силові вправи (робота з вагою власного тіла, еспандери, гантелі), гімнастичні комплекси, вправи на розвиток рівноваги та координації.

**2) Ігрові методи** – застосовуються переважно для дітей, підлітків і дорослих, які прагнуть урізноманітнити тренування. Рухливі ігри, спортивні естафети, командні змагання не лише розвивають фізичні якості, а й формують соціальні навички, сприяють інтеграції учасників та підвищують мотивацію до регулярної фізичної активності.

**3) Реабілітаційні та корекційні методи** – спрямовані на відновлення функціональних можливостей організму після травм, хвороб або для осіб з обмеженими можливостями. До них відносяться лікувальна фізкультура, вправи на розтягування та мобілізацію суглобів, адаптовані тренування з акцентом на розвиток м'язів-стабілізаторів та підтримку постави.

**4) Дихальні та релаксаційні методи** – сприяють нормалізації роботи серцево-судинної системи, зменшенню стресу, покращенню психоемоційного стану. Використовуються дихальні практики, йога, медитація, вправи на розслаблення.

**Засоби оздоровчих занять** включають обладнання та інструменти, які підвищують ефективність тренувань:

- ✓ спортивне обладнання: м'ячі, скакалки, еспандери, гантелі, медбол;
- ✓ тренажери та балансувальні платформи, особливо для корекційних і реабілітаційних занять;
- ✓ ігрові предмети: конуси, обручі, кеглі;
- ✓ адаптоване обладнання для осіб з обмеженими можливостями (спортивні візки, спеціальні тренажери, допоміжні засоби для плавання та гімнастики).

Особливо важливим є поєднання методів і засобів у комплексні програми, що враховують індивідуальні особливості учасників. Наприклад, для дітей дошкільного віку доцільне використання ігрових методів із простими тренажерами для розвитку координації. Для дорослих – поєднання аеробних і силових вправ із елементами релаксації, а для осіб літнього віку – вправи на гнучкість, рівновагу та дихальні практики з мінімальним ризиком травматизму.

Регулярне застосування різноманітних методів і засобів оздоровчих занять дозволяє підтримувати оптимальний рівень фізичної активності, запобігати розвитку хронічних захворювань, покращувати психоемоційний стан та формувати у людей стійку мотивацію до здорового способу життя.

Сучасні технології стають невід'ємною частиною фізкультурно-оздоровчої діяльності та сприяють підвищенню ефективності тренувального процесу для різних вікових категорій. Використання цифрових пристроїв, програмного забезпечення та онлайн-платформ дозволяє контролювати фізичну активність, відстежувати показники здоров'я та забезпечує доступ до занять навіть для тих, хто не може відвідувати спортивні заклади.

Одними із основних інструментів є **фітнес-трекери** та **смарт-годинники**. Вони дозволяють:

- ✓ відстежувати кількість кроків, витрачені калорії, частоту серцевих скорочень;
- ✓ контролювати рівень фізичної активності та інтенсивність тренувань;
- ✓ моніторити сон і відновлення організму після фізичних навантажень.

Завдяки таким пристроям користувач отримує можливість аналізувати результати тренувань, коригувати інтенсивність навантажень і планувати фізичну активність відповідно до індивідуальних цілей. Для дорослого населення та літніх осіб це особливо актуально, адже дозволяє уникати перевантажень та контролювати стан здоров'я у реальному часі.

Іншим важливим напрямом є **онлайн-програми** та **мобільні додатки для фізичної активності**. Вони забезпечують доступ до занять будь-якого рівня складності, включаючи:

- ✓ відеоуроки з фітнесу, йоги, пілатесу;
- ✓ програми кардіотренувань і силових вправ;
- ✓ інтерактивні курси для дітей, дорослих та осіб з обмеженими можливостями.

Онлайн-програми дозволяють займатися у зручний час, без необхідності відвідувати спортивні заклади, що особливо важливо у сучасних умовах, коли доступ до спортивної інфраструктури обмежений. Крім того, інтеграція елементів гейміфікації – наприклад, змагання з друзями, бали за активність, віртуальні досягнення – підвищує мотивацію та регулярність занять.

**Використання віртуальної та доповненої реальності** у фізкультурі також набуває популярності. Ці технології дозволяють створювати інтерактивне середовище для тренувань, моделювати спортивні ситуації та ігрові сценарії, підвищуючи зацікавленість та ефективність занять. Наприклад,

VR-тренування у реабілітаційній фізкультурі допомагають розвивати координацію та баланс у літніх людей або людей з обмеженими можливостями.

Важливим аспектом є **інтеграція технологій у систему адаптивного спорту**. Цифрові платформи дозволяють тренерам відстежувати прогрес спортсменів з обмеженими можливостями, коригувати індивідуальні програми та організовувати дистанційні тренування. Це особливо актуально для осіб, які мешкають у малих населених пунктах або мають труднощі з пересуванням.

Таким чином, сучасні технології у фізичній культурі виконують кілька ключових функцій:

**1) Моніторинг та контроль здоров'я** – вимірювання фізіологічних показників і відстеження прогресу.

**2) Інформаційно-навчальна функція** – надання доступу до професійних тренувальних програм і відеоуроків.

**3) Мотиваційна функція** – інтерактивні елементи та гейміфікація сприяють регулярності занять.

**4) Соціальна функція** – дистанційні групові заняття та змагання об'єднують користувачів, сприяючи комунікації та підтримці.

Використання сучасних технологій робить фізкультурно-оздоровчу діяльність більш доступною, ефективною та привабливою для різних вікових груп, сприяє формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя та забезпечує індивідуалізацію тренувального процесу.

**Співпраця закладів освіти, спортивних організацій та громадських ініціатив.** Ефективна фізкультурно-оздоровча діяльність неможлива без взаємодії різних структур – освітніх закладів, спортивних організацій та громадських ініціатив. Така співпраця дозволяє забезпечити комплексний підхід до розвитку фізичної активності, поширення здорового способу життя та формування мотивації до регулярних занять фізкультурою у всіх вікових групах.

**Заклади освіти** відіграють ключову роль у формуванні здорових звичок у дітей та молоді. Фізкультурні програми в школах та університетах спрямовані на розвиток рухових навичок, підвищення витривалості, координації та сили. Організація спортивних секцій, факультативних занять, змагань та спортивних клубів дозволяє учням та студентам отримувати систематичне фізичне навантаження та розвивати соціальні навички через командні види спорту. Педагогічний персонал, тренери та методисти координують освітній процес, адаптуючи його під вікові та індивідуальні особливості учнів.

**Спортивні організації** забезпечують професійний підхід до тренувального процесу та розвиток масового спорту. Вони організовують регулярні тренування, секції, змагання, спортивні табори та програми підготовки до змагань різного рівня. Для дорослого населення та осіб літнього віку спортивні клуби пропонують оздоровчі програми, фітнес-заняття, групові тренування та спеціальні програми адаптивного спорту для людей з

обмеженими можливостями. Спортивні організації також беруть участь у розробці стандартів та методик фізкультурно-оздоровчої роботи.

**Громадські ініціативи та волонтерські рухи** відіграють важливу роль у популяризації фізичної активності та залученні населення до регулярних занять. До них належать спортивні клуби за інтересами, соціальні проєкти «Активне довголіття», програми скандинавської ходьби, велопробіги, масові флешмоби та інтерактивні онлайн-платформи. Вони сприяють залученню широкого кола учасників, особливо тих, хто не відвідує традиційні спортивні заклади, та підвищують доступність фізичної активності.

*Комплексна співпраця між закладами освіти, спортивними організаціями та громадськими ініціативами дозволяє:*

- розробляти та впроваджувати інтегровані програми фізкультурно-оздоровчої діяльності для різних вікових груп;
- забезпечувати доступ до сучасного обладнання та інфраструктури;
- проводити навчальні семінари, тренінги та методичні курси для педагогів і тренерів;
- організовувати масові заходи, змагання, фестивалі фізичної культури та здорового способу життя;
- реалізовувати програми адаптивного спорту та реабілітації для осіб з обмеженими можливостями.

Прикладом успішної співпраці в Україні є програми, реалізовані спільно Міністерством освіти і науки, спортивними федераціями та громадськими організаціями. Це включає проєкти з популяризації активного способу життя серед школярів і студентів, організацію спортивних фестивалів, спортивних клубів для людей з інвалідністю та програми «Університет третього віку» для осіб літнього віку.

Таким чином, ефективна взаємодія освітніх закладів, спортивних організацій і громадських ініціатив дозволяє забезпечити комплексний, системний та інноваційний підхід до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вона сприяє формуванню культури здоров'я, залученню всіх верств населення до фізичної активності та створює умови для стійкого розвитку фізичної культури та спорту на національному рівні.

### ❖ Питання для самоконтролю

1. Що таке фізкультурно-оздоровча діяльність? Які її основні напрями?
2. Які принципи організації занять враховують вікові особливості учасників?
3. Які фізичні та психоемоційні завдання вирішує адаптивний спорт?
4. Назвіть основні види адаптивного спорту та наведіть приклади їх застосування.
5. Яке соціальне та психологічне значення оздоровчих занять для осіб з обмеженими можливостями?

6. Які методи та засоби оздоровчих занять застосовуються для дітей, дорослих і літніх людей?

7. Як сучасні технології (фітнес-трекери, онлайн-програми) впливають на фізичну активність та мотивацію?

8. Чому важлива співпраця закладів освіти, спортивних організацій та громадських ініціатив у впровадженні фізкультурно-оздоровчої діяльності?

### **Практичні завдання**

**Завдання 1.** Розробіть оздоровче заняття для конкретної вікової групи.

*Мета:* навчитися планувати заняття з урахуванням фізичних і психоемоційних особливостей учасників.

*Інструкція:*

- 1) Оберіть одну вікову групу (дошкільний вік, підлітки, дорослі або літні люди).
- 2) Розробіть план оздоровчого заняття тривалістю 30-40 хв, включаючи розминку, основну частину та релаксацію.
- 3) Укажіть методи та засоби (ігрові, рухові, релаксаційні), а також адаптації для осіб з обмеженими можливостями.

**Завдання 2.** Здійсніть аналіз ефективності технологій у фізкультурі.

*Мета:* усвідомити практичну користь використання сучасних технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

*Інструкція:*

- 1) Оберіть одну сучасну технологію (фітнес-трекер, онлайн-програму або VR-заняття).
- 2) Проведіть протягом 1-2 тижнів експеримент на собі або групі (реєструйте активність, пульс, самопочуття).
- 3) Складіть звіт, як технологія вплинула на мотивацію, контроль навантаження та результати занять.

**Завдання 3.** Розробіть проєкт адаптивного заняття.

*Мета:* навчитися проєктувати доступні та безпечні програми для людей з обмеженими можливостями.

*Інструкція:*

- 1) Розробіть план заняття для осіб з обмеженими можливостями (інвалідність, порушення зору або слуху).
- 2) Укажіть вид спорту або фізичної активності, методи адаптації, необхідне обладнання, безпеку та організацію тренувального процесу.
- 3) Обґрунтуйте соціальне та психологічне значення цього заняття.

## ✍ ТЕСТИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Яка основна мета фізкультурно-оздоровчої діяльності для дітей дошкільного віку?
  - А) підвищення силових показників;
  - Б) формування рухових навичок і зміцнення здоров'я;
  - В) підготовка до змагань;
  - Г) виключно психомоторна реабілітація.
2. Для підлітків основним завданням фізичної культури є:
  - А) лише розвиток гнучкості;
  - Б) формування здорового способу життя та фізичної підготовки;
  - В) виключно розвиток силових якостей;
  - Г) розвиток спеціальних спортивних навичок.
3. Який вид діяльності найчастіше використовують у фізкультурі для дорослих?
  - А) комплексні оздоровчі вправи та фітнес-програми;
  - Б) виключно біг на довгі дистанції;
  - В) лише силові тренування;
  - Г) психологічні вправи без фізичного навантаження.
4. Що є ключовим у фізкультурно-оздоровчій діяльності людей похилого віку?
  - А) інтенсивні силові тренування;
  - Б) зниження ризику травм, підтримка рухової активності та гнучкості;
  - В) виключно спортивні змагання;
  - Г) навчання складних технічних вправ.
5. Адаптивний спорт – це:
  - А) спорт для професійних спортсменів;
  - Б) система фізичної активності, пристосована для людей з інвалідністю або обмеженими можливостями;
  - В) вправи виключно для дітей;
  - Г) методика тренувань без контролю інструкторів.
6. Який з принципів є ключовим при заняттях адаптивним спортом?
  - А) індивідуалізація навантаження;
  - Б) виключно командні ігри;
  - В) максимальна інтенсивність без перерв;
  - Г) уніфікований підхід для всіх.
7. Який фактор найважливіший при плануванні фізкультурно-оздоровчих занять для дітей молодшого шкільного віку?
  - А) частота змагань;

- Б) розвиток координації, гнучкості та витривалості;
- В) виключно силові вправи;
- Г) робота без контролю інструктора.

8. Яка користь регулярної фізичної активності для людей похилого віку?

- А) зниження ризику хронічних захворювань і підтримання рухової активності виключно розвиток м'язової маси;
- Б) підготовка до професійного спорту;
- В) лише соціальна взаємодія.

9. При заняттях адаптивним спортом для людей з порушенням опорно-рухового апарату головне:

- А) підбір індивідуальних вправ з урахуванням фізичних обмежень;
- Б) виконання стандартної програми без змін;
- В) максимальне навантаження;
- Г) змагання з іншими групами.

10. Який метод застосовується для оцінки ефективності фізкультурно-оздоровчих програм?

- А) моніторинг фізичного стану, тестування рухових і функціональних показників;
- Б) лише спостереження за поведінкою;
- В) випробування без плану;
- Г) виключно опитування учасників;

11. Основною формою організації занять фізичними вправами у школярів є:

- А) заняття, які проводить викладач (тренер) та самі учні (самостійно);
- Б) уроки фізичної культури та спортивно-тренувальні заняття;
- В) урочні та позаурочні форми занять фізичними вправами;
- Г) освітні й оздоровчі форми занять фізичними вправами.

12. Укажіть основні елементи, що становлять зміст уроку:

- А) співвідношення частин уроку, порядок виконання вправ;
- Б) комплекс фізичних вправ, які включені в урок;
- В) зміст діяльності тих, хто займається;
- Г) фізіолого-психологічні процеси та зміни в організмі тих, хто навчається;
- Д) зміст діяльності педагога.

13. Під формами занять у фізичному вихованні розуміють:

- А) способи організації освітнього процесу, кожний з яких характеризується певним типом взаємозв'язку (взаємодії) викладача (тренера) і тих, хто навчається, а також відповідними умовами занять;

- Б) упорядковані види діяльності викладача (тренера) і тих, хто навчається, спрямовані на досягнення заданої мети навчання;
- В) сукупність шляхів, способів досягнення цілей, вирішення освітніх завдань;
- Г) види навчальних занять із метою вдосконалення рухових умінь, навичок і розвитку фізичних якостей.

14. Оберіть з перерахованих нижче основну форму організації занять фізичними вправами в закладах загальної середньої освіти:

- А) урок фізичної культури;
- Б) фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
- В) спортивно-масові та туристичні заходи;
- Г) тренувальне заняття у спортивній секції.

15. Укажіть, що відносять до урочних форм занять у фізичному вихованні:

- А) обов'язкові заняття в системі освіти та виховання;
- Б) самостійні заняття фізичними вправами;
- В) заняття під час фізкультхвилинок;
- Г) ранкова гігієнічна гімнастика.

16. Яку частину уроку доцільно включати до тренування?

- А) у підготовчу частину;
- Б) в основну частину;
- В) на початку основної частини;
- Г) в основну частину після навчання рухових дій.

17. Освітні, оздоровчі та виховні завдання вирішуються:

- А) у підготовчій частині уроку;
- Б) в основній частині уроку;
- В) в заключній частині уроку;
- Г) у ході всього уроку.

18. Які завдання вирішуються у підготовчій частині уроку фізичної культури?

- А) навчання рухових дій;
- Б) активізація уваги учнів;
- В) удосконалення рухових здібностей;
- Г) функціональна підготовка організму;
- Д) корекція порушення постави;
- Е) зниження рівня психічного збудження.

1. А, Б, В
2. Б, В, Е
3. Б, Г, Д
4. А, В, Д

19. Основну частину уроку рекомендується починати із:

- А) розучування координаційно складних дій;
- Б) закріплення сформованих навичок;
- В) виховання витривалості;
- Г) удосконалення гнучкості.

20. Які фізичні вправи характерні для заключної частини заняття з фізичної культури і спорту?

- А) вправи на виховання витривалості;
- Б) вправи на увагу;
- В) вправи на гнучкість;
- Г) дихальні вправи;
- Д) силові вправи;
- Е) швидкісні вправи;

1. А, В
2. Д, В
3. Г, Е
4. Г, Б

21. У яких видах занять фізичними вправами моторна щільність, як правило, буде нижчою?

- А) в ігрових видах спорту;
- Б) у циклічних видах спорту;
- В) у видах спорту зі складною координацією рухів.

22. Які відношення характеризує моторна щільність уроку?

- А) Час основної частини уроку  
Час усього уроку
- Б) Час, затрачений на педагогічно виправдані дії  
Час усього уроку
- В) Час затрачений на виконання вправ  
Час усього уроку
- Г) Час затрачений на виконання основних вправ  
Час усього уроку

23. Загальна щільність – це:

- А) відношення часу, затраченого на виконання вправ упродовж усього уроку;
- Б) час, затрачений на організаційні заходи;
- В) відношення часу, затраченого на педагогічно-виправдані заходи під час усього заняття;
- Г) відношення часу, затраченого на виконання основних вправ упродовж усього уроку.

24. Якщо після виконання вправ частота серцевих скорочень (ЧСС) за 30 с відновлюється до початкового рівня, то це свідчить, що навантаження...

- А) переноситься організмом відносно легко;
- Б) мале і його необхідно підвищити;
- В) достатнє і його можливо повторити;
- Г) надмірне і його потрібно зменшити.

259. Наскільки помірна інтенсивність виконання вправ підвищує частоту серцевих скорочень?

- А) до 110-120 уд/хв;
- Б) до 120-130 уд/хв;
- В) до 130-140 уд/хв;
- Г) до 140-150 уд/хв;

26. Укажіть інтенсивність навантаження згідно з ЧСС (частотою серцевих скорочень):

- А) ЧСС до 130 уд/хв – ...;
- Б) ЧСС до 140-160 уд/хв. –...;
- В) ЧСС до 165-175 уд/хв – ...;
- Г) ЧСС до 175-180 уд/хв – ...;
- Д) ЧСС до 185-200 уд/хв –...

27. Які чинники перешкоджають успішній навчальній діяльності учнів на уроці фізичної культури?

- А) недостатній руховий досвід;
- Б) низький рівень фізичного розвитку та підготовленості;
- В) низький рівень активності;
- Г) недостатній розвиток вольових якостей;
- Д) усі відповіді правильні.

28. Назвіть рівні оцінювання навчальних досягнень учнів:

- А) низький;
- Б) середній;
- В) достатній;
- Г) високий;
- Д) початковий.

29. Яких вимог необхідно дотримуватись при оцінюванні фізичної підготовленості?

- А) хороше самопочуття учнів і відсутність скарг на стан здоров'я;
- Б) попередня спеціальна фізично підготовка;
- В) виконання розминки;
- Г) засвоєння теоретичних знань;

- Д) забезпечення дотримання правил техніки безпеки при виконанні нормативу;
- Е) особисті досягнення учня протягом навчальної діяльності.

30. Наявність форми цифрового вираження оцінки навчальної діяльності учнів:

- А) у балах (1-12);
- Б) «добре»;
- В) у лінійних мірках;
- Г) у часі;
- Д) «правильно».

31. Фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу в школі організовує та проводить:

- А) учитель фізичної культури;
- Б) директор школи;
- В) осередок (клуб) спортивної спілки учнівської молоді;
- Г) фізорги класів;
- Д) тренерська рада.

32. Яка головна сфера діяльності членів осередку (клубу) спортивної спілки учнівської молоді?

- А) проведення уроків фізичної культури;
- Б) проведення спортивних годин, рухливих перерв, фізкультхвилинок;
- В) проведення занять у спортивних секціях і секціях ЗФП.

33. Які завдання вирішують заняття в шкільних спортивних секціях?

- А) підвищення спортивної майстерності;
- Б) зміцнення здоров'я учнів;
- В) залучення учнів до занять спортом;
- Г) оволодіння навчальним матеріалом програми фізичного виховання;
- Д) підготовка учнів до складання контрольних нормативів;
- Е) підготовка учнів до участі в позашкільних змаганнях;
- Ж) розвиток рухових якостей;
- З) усі відповіді правильні.

34. Форми фізичного виховання учнів у режимі навчального дня:

- А) спортивні розваги;
- Б) прогулянки та екскурсії;
- В) ранкова гімнастика;
- Г) гімнастика до занять, фізкультхвилинка, рухливі перерви, спортивні години;

35. Позаурочні форми фізичного виховання:

- А) уроки фізичної культури;
- Б) секції та гуртки з фізичного виховання;

- В) індивідуальні заняття;
- Г) фізкультурні свята;
- Д) туристичні походи.

36. Які позашкільні установи мають забезпечувати розвиток фізичної культури і спорту серед школярів?

- А) дитячо-юнацькі спортивні школи;
- Б) заклади освіти;
- В) фізкультурно-оздоровчі табори;
- Г) краєзнавчо-туристичні заклади;
- Д) фізкультурно-оздоровчі центри.

37. Завдання позашкільної роботи з фізичного виховання:

- А) активізація рухового режиму протягом навчального дня;
- Б) підтримка оптимального рівня працездатності в навчальній діяльності;
- В) фізичне вдосконалення учнів, розвиток їх здібностей в окремих видах спорту;
- Г) організація активного відпочинку, зміцнення здоров'я.

38. Форми позашкільного фізичного виховання:

- А) гімнастика до початкових занять, спортивні години в групі подовженого дня;
- Б) заняття у спортивних секціях;
- В) спортивні змагання з різних видів спорту;
- Г) спартакіади, фізкультурно-спортивні заходи;

39. У процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку необхідно використовувати:

- А) швидко-силові вправи;
- Б) вправи на витривалість;
- В) вправи, що пов'язані з напруженням і значним статичним навантаженням;
- Г) вправи на частоту рухів.

40. У процесі фізичного виховання учнів старшого шкільного віку насамперед необхідно розвивати:

- А) активну та пасивну гнучкість;
- Б) складну рухову реакцію;
- В) силові, швидко-силові здібності та різні види витривалості;
- Г) максимальну частоту рухів.

41. При фізичному вихованні учнів з ослабленим здоров'ям хороший тренувальний ефект досягається, якщо ЧСС становить:

- А) 90-100 уд/хв;
- Б) 110-125 уд/хв;

- В) 130-150 уд/хв;
- Г) 160-175 уд/хв;

42. Завдання фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку:

- А) навчання основних базових видів спорту;
- Б) зміцнення здоров'я, закріплення сформованих рухових навичок, розвиток координаційних здібностей;
- В) навчання нових видів прикладних і спортивних вправ;
- Г) подальший розвиток рухових якостей.

43. Особливістю методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку є:

- А) урахування статевих відмінностей хлопчиків і дівчаток;
- Б) суворе диференціювання вправ, оцінки фізичної підготовленості, змісту уроків з урахуванням статі учнів;
- В) уникнення великих навантажень на хребет, струсів тіла, сильних поштовхів;
- Г) чергування фізичних навантажень із достатніми інтервалами відпочинку.

44. Під поняттям «страхування» розуміють

---

---

45. Які заходи сприятимуть зниженню травматизму на заняттях з фізичної культури і спорту:

- А)...
- Б)...
- В)...
- Г)...

46. Вимоги, яких необхідно дотримуватися на заняттях із фізичної культури і спорту:

- А)...
- Б)...
- В)...
- Г)...

47. У разі травмування на уроці фізичної культури або на тренуванні фахівець зобов'язаний:

- А)...
- Б)...
- В)...
- Г)...

48. Дії вчителя фізичної культури щодо безпечного проведення уроків на початку навчального року:

А)...

Б)...

В)...

Г)...

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### **Основна:**

1. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. 486 с.
2. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2012. 304 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Ч. 1. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2010. 180 с.
4. Шиян Б. М., Папуча В. Г. Теорія фізичного виховання школярів. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

### **Додаткова:**

1. Іваненко В. П., Бескопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Черкаси : ЦНТІ, 2005. 237 с.
2. Розвиток «рухового інтелекту» дітей на заняттях з фізичної культури : наук.-метод. розробка / за ред. О. Аксьонової, Н. Денисенко, С. Циба. Запоріжжя, 2009. 116 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : термінологічний словник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання» / уклад.: Т. М. Чиженок, Ю. О. Коваленко. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2014. 40 с.
4. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання : метод. реком. до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2019. 40 с.
5. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2008. 276 с.

### **Інформаційні джерела:**

1. Блог ЛІДЕР. URL: <http://mofizkult-zp.blogspot.com>
2. Відео-канал ROZUM\_RUH. URL : <http://surl.li/tryvg>.
3. Матеріали обласного етапу Всеукраїнського конкурсу на кращий інноваційний урок фізичної культури та урок з елементами футболу. URL: [http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page\\_16.html](http://kfkis-zp.blogspot.com/p/blog-page_16.html).
4. Миронова В. В. Інформаційна культура як основа загальної культури людини. URL: <http://surl.li/toztr>.
5. Нова фізична культура. Prometheus. URL: <http://surl.li/toztf>.

## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова О. П. Фізіологічна крива реакції серцево-судинної системи організму дітей і підлітків на фізичні навантаження під час занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова* : зб. наук. пр. Київ, 2014. С. 13–18.
2. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Тернопіль, 2005. 236 с. Метод рухових задачок у школі розумного руху : навч.-метод. посіб. / упор. О. П. Аксьонова. Запоріжжя : ХННРБЦ ЗОР, 2013. 96 с.
3. Аксьонова О. П. Технологічні основи конструювання уроку «Фізична культура» : навч.-метод. посіб. для вчителів-практиків. Запоріжжя, 2011. 104 с.
4. Боляк А. А., Коломоець Г. А., Ребрина А. А., Боляк Н. Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. Київ : Освіта, 2021. 160 с.
5. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р. URL : <https://www.kmu.gov.ua/npas/249613934>
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2003. 424 с.
7. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / за ред. О. П. Моргешенко; Ю. П. Марченко, І. А. Терещенко, Е. А. Добровольський. Київ, 2003. 140 с.
8. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. у схемах. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2012. 216 с.
9. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. 486 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2010. 180 с.
11. Шиян Б. М., Папуча В. Г. Теорія фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.
12. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2012. 304 с.

Навчальне видання  
(українською мовою)

*Укладачі:*

Коваленко Юлія Олексіївна  
Тищенко Валерія Олексіївна  
Орлов Анатолій Анатолійович

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:  
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

Навчальний посібник  
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра  
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»  
освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»

Рецензент *М. В. Маліков*  
Відповідальний за випуск *А. П. Конох*  
Коректор *С. Б. Парій*