МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

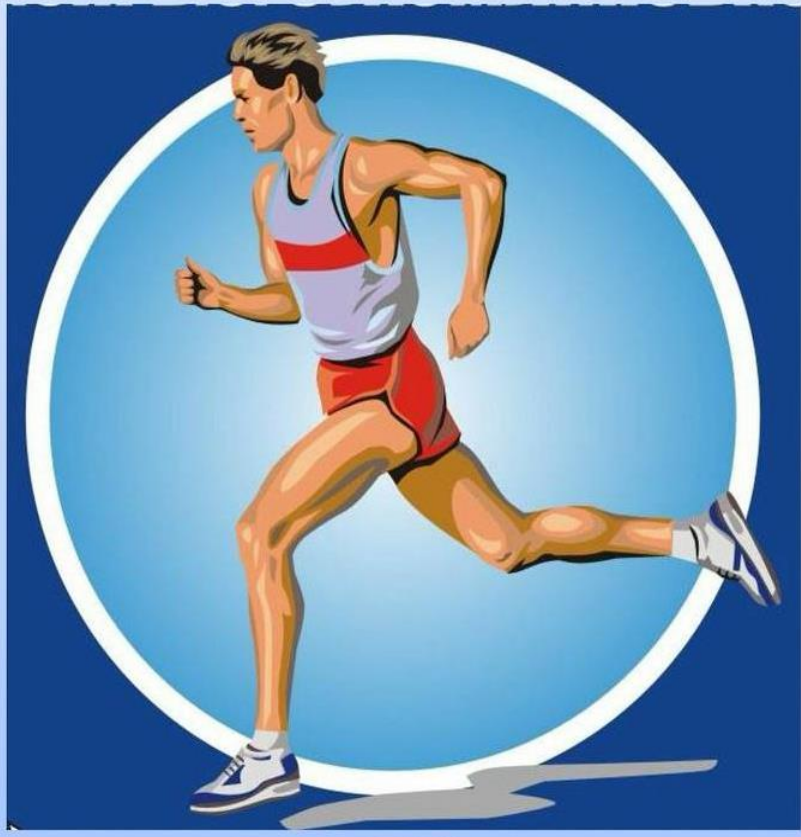
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ТЕЗ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ТЕОРІЯ, ПРАКТИКА, ІННОВАЦІЇ



Миколаїв 2026

Міністерство освіти і науки України
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського
Кафедра фізичної культури та спорту

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ТЕОРІЯ, ПРАКТИКА, ІННОВАЦІЇ

Збірник наукових тез
Випуск 2
(травень)

Миколаїв 2026

УДК 796.011.3:37.091.3 (043.2)
ББК 75.1
Ф 50

Рекомендовано на засіданні кафедри фізичної культури та спорту Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О.Сухомлинського Національного університету імені адмірала Макарова (протокол №13 від 06.05.2026 р.)

Редакційна колегія:

Віталій **ЛЕЛЕКА**	доктор педагогічних наук, професор; голова редакційної колегії
Ольга **ЦВЯХ**	кандидат біологічних наук, доцент; редактор
Ірина **МЕЛЬНИЧУК**	технічний редактор

Рецензенти:

ФІЛОНЕНКО Оксана Володимирівна – доктор педагогічних наук, професор Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, професор кафедри педагогіки та спеціальної освіти.

МОЗГОВИЙ Віктор Леонідович – заступник директора з навчально-наукової роботи Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О.Сухомлинського Національного університету імені адмірала Макарова, доктор педагогічних наук, професор.

Фізична культура і спорт: теорія, практика, інновації: зб.наук.тез / НУК імені адмірала Макарова, ННПІ ім. В.О.Сухомлинського; за заг. ред. В. М. Лелеки. – Миколаїв, 2026. – 274 с.

Збірник наукових тез **«Фізична культура і спорт: теорія, практика, інновації»** містить результати досліджень та практичних розробок, присвячених актуальним питанням розвитку фізичної культури, спорту, рекреації та здоров'язбережувальних технологій, містить матеріали, присвячені актуальним проблемам теорії та методики навчання, викладання фізичної культури у закладах освіти різного рівня. Представлені у збірнику наукові дослідження й практичні напрацювання спрямовані на вдосконалення навчального процесу, впровадження інноваційних підходів до фізичного виховання, а також на формування мотивації до здорового способу життя серед дітей, молоді та дорослих. У роботах розкрито сучасні теоретичні підходи, проаналізовано інноваційні методики тренувального процесу, підготовки спортсмені. Видання адресоване науковцям, фахівцям у сфері фізичної культури і спорту, вчителям фізичної культури, тренерам, викладачам, аспірантам та студентам.

Тези подано в авторській редакції. Відповідальність за точність викладених матеріалів у публікаціях фактів несуть автори.

№ з/п	ЗМІСТ	Стор.
1.	**Берсан О.Ю., Лелека В.М.** Порівняльна характеристика впливу різних методів розвитку сили на фізичну підготовленість учнів.	9
2.	**Бицишин В.Л., Лісенчук Г.А.** Методичні засади формування швидкісних якостей учнів на уроках фізичної культури.	14
3.	**Богомолов С.В., Курчатова А.В.** Сучасні підходи до використання інноваційного обладнання у системі фізичного виховання школярів.	19
4.	**Верхоляк М.А., Лелека В.М.** Сприйняття інклюзивної фізичної культури учителями: труднощі, потреби та можливості.	24
5.	**Войтовський Е.А., Лелека В.М.** Інтерактивні технології у формуванні ключових компетентностей учнів на уроках фізичної культури.	29
6.	**Данік В.С., Курчатова А.В.** Сучасні підходи до вдосконалення методів фізичного виховання школярів.	34
7.	**Данько О.С., Лелека В.М.** Вплив гендерних стереотипів на вибір спортивних активностей серед учнів.	39
8.	**Даровських Т.О., Лісенчук Г.А.** Професійна діяльність учителя фізичної культури в умовах Нової української школи: виклики та перспективи.	45
9.	**Добролежа В.В., Лелека В.М.** Використання фітнес-технологій у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку.	50
10.	**Дорошенко Д.О., Ізбаш Л.М.** Інноваційні підходи до впровадження здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання молодших школярів	55
11.	**Єрмоленко К.Р., Мозговий В.Л.** Дистанційне навчання фізичної культури як засіб підвищення мотивації учнів до регулярної фізичної активності.	61

12.	**Запорожець Р.В., Лісенчук Г.А.** Вплив онлайн-педагогічних платформ на рівень фізичної активності школярів за умов дистанційного навчання.	66
13.	**Зданевич К.В., Курчатова А.В.** Підготовка майбутніх учителів до формування здорового способу життя старшокласників, засобами здоров'язберігаючих технологій.	71
14.	**Зозуля О.М., Лісенчук Г.А.** Адаптація уроків фізичної культури для учнів з особливими освітніми потребами (опмд, рас, порушення слуху / зору).	78
15.	**Зубаль Л.Г., Лісенчук Г.А.** Вплив естетичного компонента процесу виховання на мотивацію школярів до занять фізичною культурою.	83
16.	**Іванюта В.С., Лісенчук Г.А.** Потреби та бар'єри впровадження інновацій серед учителів фізичної культури.	88
17.	**Каташинська Н.С., Лелека В.М**. Фізична активність та профілактика ожиріння у школярів: методики, результати, ефективність.	92
18.	**Козлов Б.В., Лісенчук Г.А.** Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі використання рухливих ігор на уроках фізичної культури.	97
19.	**Корєшкова Ю.В., Ізбаш Л.М.** Інноваційні ігрові технології як засіб підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою.	102
20.	**Костецька А.С., Ізбаш Л.М.** Компетентнісний підхід у підготовці майбутніх учителів фізичної культури: теорія і практика.	107
21.	**Кравчук О.В., Цвях О.О.** Фізична культура як чинник формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя школярів.	112
22.	**Криницька Я.О., Ізбаш Л.М.** Вплив валеологічного компонента у фізичному вихованні школярів на засадах педагогіки П.Ф. Лесгафта.	118

23.	**Кузнєцов М.С., Лелека В.М.** Застосування колового тренування в системі диференційованого підходу до учнів на уроках фізичної культури.	122
24.	**Лацановський Р.В., Цвях О.О.** Оптимізація уроків фізичної культури в початковій школі на основі використання рухливих ігор.	126
25.	**Лі А.О., Лісенчук Г.А.** Використання корекційно-оздоровчих вправ у процесі фізичного виховання школярів з порушеннями постави.	130
26.	**Макарусь С.В., Лелека В.М.** Вікові особливості формування фізичної працездатності учнів та педагогічні засоби її розвитку.	135
27.	**Малицький Є.Д., Лелека В.М.** Освіта щодо сталого розвитку через фізичну активність: формування екологічної відповідальності через спорт.	140
28.	**Мамонтов А.О., Лісенчук Г.А.** Реалізація концепції «Нової української школи» у навчанні фізичної культури.	146
29.	**Масаліка Ю.П., Лісенчук Г.А.** Вплив професійних здібностей учителя фізичної культури на ефективність навчально-виховного процесу.	151
30.	**Найдич О.О., Лелека В.М.** Методика фізичного виховання школярів із ослабленим станом здоров'я в умовах закладу загальної середньої освіти.	156
31.	**Поперечний І.І., Лелека В.М.** Вплив шкільних спортивно-масових заходів на формування позитивного соціального середовища учнівського колективу.	161
32.	**Присяжний О.О., Лісенчук Г.А**. Вплив різних рухових режимів рухової активності на функціональний стан організму.	166
33.	**Прищепной В.Д., Лісенчук Г.А.** Педагогічні умови розвитку фізичних якостей школярів у сенсетивні періоди онтогенезу.	171
34.	**Прокопенко О.О.., Цвях О.О**. Інноваційні підходи до формуваня здорового способу життя у школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності.	176

35.	**Редька Р.Р., Курчатова А.В.** Форми та засоби підвищення рухової активності дітей різного віку на уроках фізичної культури.	184
36.	**Самойленко С.М., Лісенчук Г.А.** Залучення фізкультурного активу до інтеграції дітей з особливими освітніми потребами до занять фізичними вправами.	190
37.	**Саночкін В.В., Цвях О.О.** Валеологічна спрямованість фізичного виховання учнів початкової школи.	195
38.	**Свідро О.А., Мозговий В.Л.** Методичне забезпечення занять з легкої атлетики з дітьми, що мають особливі освітні потреби.	203
39.	**Середа В.О., Лісенчук Г.А.** Фізична культура та здоров'язбереження: вплив на стресостійкість учнів середньої школи.	208
40.	**Солопієнко Т.С., Лелека В.М.** Використання ранкової руханки як засобу активізації навчальної діяльності учнів.	213
41.	**Сорочан Д.О., Лелека В.М.** Організація профілактичної роботи з травматизму в інклюзивному середовищі під час уроків фізичної культури.	217
42.	**Старостіна Д.А., Цвях О.О.** Режим дня школяра як складова здорового способу життя, що запобігає втомі.	222
43.	**Стукач О.П., Лісенчук Г.А.** Професійне вигорання вчителів фізичної культури: причини та профілактика.	228
44.	**Толмачова А.Є., Лелека В.М.** Цифрові інструменти в професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури.	233
45.	**Торбенко А.І., Лелека В.М.** Інтеграція неспецифічних засобів фізичної культури у зміст фізичного виховання в умовах Нової української школи.	238
46.	**Труньков О.В., Курчатова А.В.** Світовий досвід організації фізичного виховання у закладах освіти.	243
47.	**Цвях О.О., Ларичева О.М.** Порівняння інноваційних методів викладання біохімії в українських та закордонних ЗВО.	248

48.	**Цвях О.О., Лелека В.М.** Вікові фізіологічні передумови формування рухових навичок футболістів початкового етапу підготовки.	254
49.	**Шашкова Д.Д., Лелека В.М.** Інклюзивні командні ігри як засіб соціалізації дітей з особливими освітніми потребами.	259
50.	**Шигида Д.І., Цвях О.О.** Професійний імідж як фактор розвитку авторитету та компетентності вчителя фізичної культури.	264
51.	**Яковлев М.С., Цвях О.О.** Методика розвитку максимальної сили у школярів старшого шкільного віку.	269

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВПЛИВУ РІЗНИХ МЕТОДІВ РОЗВИТКУ СИЛИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ

Берсан Олександр,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах здійснено порівняльний аналіз впливу різних методів розвитку сили на рівень фізичної підготовленості учнів. Визначено вікові особливості розвитку сили у школярів.

Виклад основного матеріалу. Сучасна система фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти спрямована на всебічний розвиток фізичних якостей школярів, формування в них стійкої мотивації до занять фізичною культурою та здорового способу життя. Однією з провідних рухових якостей людини є сила**,** яка забезпечує ефективне виконання різних фізичних вправ, сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату та має суттєвий вплив на стан здоров'я школярів.

Фізична сила є однією з основних рухових якостей людини, яка визначає її здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м’язових зусиль. У системі фізичного виховання сила розглядається як важливий чинник розвитку рухових можливостей, підвищення працездатності та зміцнення здоров’я [1, с. 157].

З фізіологічної точки зору сила є результатом взаємодії нервової та м’язової систем. Рівень розвитку сили залежить від кількості активованих рухових одиниць, частоти їх збудження, поперечного перерізу м’язів, співвідношення швидких і повільних м’язових волокон, а також від рівня координації між м’язами-агоністами та антагоністами.

Для школярів важливо не лише підвищення абсолютних силових показників, але й гармонійний розвиток усіх компонентів сили, що забезпечує правильне формування постави, розвиток координації рухів і профілактику порушень опорно-рухового апарату [3, с. 50].

Розвиток сили у дітей має певні вікові особливості. У молодшому шкільному віці (7–10 років) основну увагу приділяють розвитку загальної сили за допомогою вправ із власною масою тіла. У середньому шкільному віці (11–14 років) спостерігається інтенсивне природне зростання силових показників, що зумовлене

морфологічними змінами організму, тому цей період є найбільш сприятливим для цілеспрямованого розвитку силових якостей.

Розвиток сили у дітей є складним фізіологічним процесом, який залежить від функціонального стану нервової, м'язової, ендокринної та серцево-судинної систем. У дитячому віці організм перебуває у стадії активного росту й формування, тому механізми прояву сили відрізняються від таких у дорослих [4, с. 128].

Основним чинником розвитку сили є м'язова діяльність**.** М'язова тканина дитини має певні морфологічні особливості: меншу товщину волокон, вищий вміст води, меншу кількість білкових структур і нижчий рівень ферментативної активності.

Розвиток силових якостей у дітей і підлітків відбувається нерівномірно й тісно пов'язаний із віковими особливостями росту, дозрівання та функціонального вдосконалення організму. Вікові зміни у розвитку сили зумовлюються морфологічними, фізіологічними та психічними чинниками, що визначають можливості та доцільність використання певних методів тренування у різні періоди дитинства та підліткового віку [2, с. 142].

Врахування вікових особливостей є необхідною умовою ефективного й безпечного розвитку сили, що забезпечує

гармонійний фізичний розвиток, покращення постави та зміцнення здоров'я школярів.

У системі фізичного виховання шкільного віку розвиток сили має велике значення, оскільки ця рухова якість впливає на працездатність, поставу, координацію рухів і загальний рівень фізичного здоров'я. Ефективність розвитку сили залежить від правильного добору методів і засобів**,** які відповідають віковим особливостям, підготовленості та індивідуальним можливостям учнів [5, с. 77].

Висновки. Сила є однією з провідних рухових якостей людини, яка безпосередньо впливає на рівень фізичної підготовленості, працездатність і стан здоров'я школярів. Розвиток сили сприяє формуванню правильної постави, зміцненню м'язово-зв'язкового апарату, підвищенню стійкості організму до фізичних навантажень і запобігає розвитку гіподинамії. Методи та засоби розвитку сили у фізичному вихованні школярів є різноманітними й повинні застосовуватися диференційовано.

Список літератури

1. Андрющенко А.Р. Розвиток сили у школярів старших класів. Сучасні тенденції, спрямовані на збереження здоров'я людини: зб.тез II наук.-практ.інтернет-конференції. 2021. № 2. С. 156-158.

2. Гайдук І.А. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Молода спортивна наука України. ЛДУФК. 2021. Т.1. № 10. С. 141-144.

3. Єременко Н.Л. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. № 8 (27). С. 49-55.

4. Криворучко Н.В. Рівень розвитку силових та швидкісних здібностей учнів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2019. № 5. С. 124-132.

5. Мацейко І.І. Фізична підготовленість та її зв'язок з руховою активністю школярів 7-17 років. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. № 2 (36). С. 75-83.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Бицишин Віталій,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лісенчук Геннадій,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах визначено вікові та фізіологічні особливості розвитку швидкісних якостей учнів шкільного віку. Обґрунтовано методичні засади формування швидкісних якостей учнів на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Сучасна система загальної середньої освіти орієнтована на формування фізично розвиненої, здорової та соціально активної особистості. У цьому контексті особливого значення набуває фізичне виховання як складова всебічного розвитку школярів. Однією з провідних фізичних якостей, що визначає ефективність рухової діяльності учнів, є

швидкість, яка забезпечує успішне виконання рухових дій у різних видах фізичних вправ, спортивних і рухливих іграх.

Фізичні якості – це властивості організму людини, які визначають її здатність ефективно виконувати різноманітні рухові дії. Вони формуються під впливом генетичних чинників, рівня фізичного розвитку, режиму рухової активності та зовнішніх умов середовища [3, с. 47].

Швидкісні якості – це здатність людини виконувати рухи у максимально короткий проміжок часу або швидко змінювати швидкість і напрямок руху. У науковій літературі виділяють кілька компонентів швидкісних якостей: стартова швидкість, швидкість руху на різних відстанях, швидкісна витривалість, швидкість реакції та координаційна швидкість [1, с. 68].

Для школярів швидкість рухів є однією з провідних фізичних якостей, що впливає на розвиток інших фізичних здібностей, таких як сила, спритність, координація та витривалість. Рівень швидкісних можливостей учнів тісно пов’язаний із загальною фізичною підготовленістю та успішністю у різних рухових завданнях, спортивних іграх та оздоровчих вправах.

Розвиток швидкісних якостей у дітей шкільного віку відбувається під впливом вікових та психофізіологічних особливостей організму [5, с. 70].

У середньому шкільному віці (10–14 років) спостерігається активний розвиток центральної нервової системи та збільшення м'язової маси, що дозволяє інтенсифікувати тренування швидкісних здібностей. Саме в цей період формується здатність до швидких змін напрямку руху, стартової швидкості та швидкісної витривалості [6].

Ефективне формування швидкісних якостей у дітей шкільного віку потребує диференційованого підходу з урахуванням віку, фізіологічних можливостей, рівня розвитку нервово-м'язової системи та індивідуальних особливостей кожного учня.

Формування швидкісних якостей у школярів є складним процесом, який залежить від сукупності біологічних, фізіологічних, психічних та педагогічних чинників. Вплив цих факторів визначає ефективність розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей і координаційних навичок [4, с. 101].

Формування швидкісних якостей учнів зумовлене комплексною дією біологічних, психологічних, педагогічних та соціальних факторів. Найвищої ефективності розвитку швидкості можна досягти за умови врахування вікових та індивідуальних особливостей школярів, створення позитивного емоційного середовища та застосування науково обґрунтованих методів фізичного виховання [2, с. 129].

Розвиток швидкісних якостей у школярів є результатом комплексної взаємодії біологічних, психологічних, педагогічних та соціальних чинників. Для досягнення максимального ефекту необхідно враховувати вікові особливості, індивідуальні можливості учнів та застосовувати системний підхід у виборі методів і засобів розвитку швидкості.

Висновки. Швидкісні якості є однією з базових фізичних якостей, розвиток яких має вирішальне значення для загальної фізичної підготовленості школярів та ефективності їх рухової діяльності. Фізіологічною основою швидкісних якостей є функціональний стан нервової системи, швидкість проведення нервових імпульсів, координація м’язової діяльності та рівень розвитку швидкісно-силових можливостей. Систематичність і методична доцільність занять є ключовими умовами ефективного розвитку швидкісних якостей.

Список літератури

1. Боднар І.Р. Особливості розвитку фізичних якостей учнів у процесі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2020. № 24 (2). С. 65-70.

2. Криворучко Н.В., Лісін Р.В. Рівень розвитку силових та швидкісних здібностей учнів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2019. № 12. С. 124-132.

3. Москаленко Н.В. Методичні аспекти розвитку швидкісних якостей школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. № 3. С. 45-49.

4. Москаленко Н.В. Методичні підходи до розвитку фізичних якостей учнів на уроках фізичної культури. Науковий часопис НПУ ім.М.П.Драгоманова. 2019. № 3 (110). С. 98-103.

5. Хлус Н.В. Розвиток швидкісно-силових якостей у школярів 13-14 років засобами волейболу. Спортивні ігри. 2024. № 1 (31). С. 65-74.

6. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання (загальні основи). Запоріжжя: ЗНУ, 2021. 201 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНОГО ОБЛАДНАННЯ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Богомолов Станіслав,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Курчатова Анжеліка,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри дошкільної освіти,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. Досліджено сучасні підходи до використання інноваційного обладнання у системі фізичного виховання школярів. Обґрунтовано актуальність впровадження новітніх засобів в умовах цифровізації освіти та зниження рухової активності дітей. Розкрито сутність і значення інноваційного спортивного інвентарю та інформаційно-комунікаційних технологій у підвищенні ефективності навчального процесу. Визначено основні види сучасного обладнання та особливості його застосування на уроках фізичної культури. Доведено, що використання інноваційних засобів сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку мотивації учнів та

індивідуалізації навчання. Окреслено педагогічні умови ефективного впровадження інноваційного обладнання у закладах загальної середньої освіти.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю модернізації системи фізичного виховання школярів в умовах сучасних освітніх трансформацій, цифровізації та зниження рівня рухової активності дітей. Традиційні підходи до організації уроків фізичної культури поступово втрачають ефективність, що зумовлює потребу у впровадженні інноваційних засобів та сучасного обладнання, спрямованих на підвищення зацікавленості учнів та покращення їх фізичної підготовленості.

Метою дослідження є обґрунтування сучасних підходів до використання інноваційного обладнання у фізичному вихованні школярів та визначення його впливу на ефективність освітнього процесу.

У сучасній практиці фізичного виховання все більшого поширення набувають інноваційні види обладнання, зокрема: інтерактивні тренажери, фітнес-гаджети (фітнес-браслети, смарт-годинники), мультимедійні комплекси, сенсорні платформи, координаційні драбини, балансувальні платформи, а також обладнання для функціонального тренінгу. Використання такого інвентарю дозволяє урізноманітнити навчальний процес,

підвищити рівень мотивації учнів та забезпечити індивідуалізацію фізичних навантажень [1].

Важливим аспектом є психолого-педагогічне обґрунтування застосування інноваційного обладнання. Сучасні учні є представниками цифрового покоління, для яких інтерактивність, візуалізація та гейміфікація є природними складовими навчання. Використання інноваційних засобів сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної культури, розвитку самоконтролю та відповідальності за власний фізичний стан.

Практика впровадження інноваційного обладнання у закладах загальної середньої освіти свідчить про його високу ефективність. Зокрема, застосування сучасного спортивного інвентарю, такого як координаційні драбини, балансувальні платформи (BOSU), медболи, еспандери, фітнес-резинки, скакалки зі швидкісним обертанням, функціональні петлі (TRX), а також сенсорні та інтерактивні тренажери, дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості школярів, покращити координаційні здібності, витривалість та швидкісно-силові якості.

Крім того, використання інформаційно-комунікаційних технологій у поєднанні з сучасним спортивним обладнанням відкриває нові можливості для організації ефективного навчального процесу з фізичного виховання. Зокрема,

застосування відеоаналізу рухів дозволяє учням візуалізувати власну техніку виконання вправ, виявляти помилки та коригувати їх у реальному часі. Це сприяє формуванню навичок самоконтролю та підвищенню якості виконання фізичних вправ.

Використання онлайн-тренувань та відеоуроків забезпечує доступ до різноманітних форм рухової активності, що дозволяє урізноманітнити уроки та підвищити інтерес школярів до занять фізичною культурою. Крім того, цифрові платформи та мобільні додатки дають можливість відстежувати фізичну активність учнів, їхні індивідуальні досягнення та динаміку розвитку фізичних якостей.

Інтерактивні технології також сприяють індивідуалізації навчального процесу, оскільки дозволяють враховувати рівень фізичної підготовленості кожного учня та адаптувати навантаження відповідно до його можливостей. Використання фітнес-трекерів і смарт-пристроїв дає змогу контролювати показники серцевого ритму, рівень активності та витрати енергії, що є важливим для безпечної організації занять. Окрім цього, ІКТ забезпечують ефективний зворотний зв’язок між учителем і учнями, що сприяє підвищенню мотивації та залученості до навчального процесу. Учні отримують можливість оцінювати власні результати, ставити цілі та відслідковувати їх досягнення.

Таким чином, інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій у фізичне виховання сприяє підвищенню якості освітнього процесу, робить його більш сучасним, інтерактивним та орієнтованим на потреби учнів [2].

Разом з тим, ефективність використання інноваційного обладнання залежить від певних педагогічних умов: належного матеріально-технічного забезпечення закладів освіти, професійної підготовки вчителів фізичної культури, методичного супроводу та раціонального поєднання традиційних і сучасних засобів навчання.

Отже, впровадження інноваційного обладнання у систему фізичного виховання школярів є перспективним напрямом розвитку освіти, який сприяє підвищенню ефективності уроків фізичної культури, формуванню стійкої мотивації до занять руховою активністю та гармонійному розвитку особистості учня.

Список літератури

1. Дорожкіна С. Інструментальні засоби для дистанційних уроків : платформи та інструменти / С. Дорожкіна // Завуч. 2021. №1-2(667-668). С. 56-59

2. Прокопів Л.М. Інноваційні освітні технології: навчально-методичний посібник / упорядник Л.М. Прокопів.

Івано-Франківськ, 2020. 172с. URL: http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/2647/1/%D0%

СПРИЙНЯТТЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧИТЕЛЯМИ: ТРУДНОЩІ, ПОТРЕБИ ТА МОЖЛИВОСТІ

Верхоляк Михайло,
магістрант спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах проаналізовано особливості впровадження інклюзивної фізичної культури у заклади загальної середньої освіти. Визначено труднощі, з якими стикаються вчителі під час проведення інклюзивних занять.

Виклад основного матеріалу. В умовах інклюзивного навчання особлива увага приділяється фізичній культурі, яка виступає не лише як засіб фізичного розвитку, а й як важливий чинник соціалізації, формування комунікативних навичок,

емоційної та психологічної стабільності учнів. Інклюзивна фізична культура передбачає створення умов для активного залучення всіх дітей до рухової діяльності та адаптації занять під різні потреби учнів.

Інклюзія в освіті — це **процес забезпечення рівних можливостей для навчання та розвитку всіх учнів, незалежно від їхніх фізичних, психічних, сенсорних, соціальних чи когнітивних особливостей** [1, с. 166].

Інклюзія включає не лише фізичну присутність учнів у класі, а й **повноцінну участь у навчальному процесі, доступ до навчальних матеріалів, соціальну взаємодію та можливість розвивати власний потенціал** [2, с. 99].

Інклюзивна освіта є однією з ключових складових сучасної системи освіти, спрямованої на забезпечення **рівних можливостей для всіх учнів незалежно від їхніх фізичних, психічних, сенсорних або когнітивних особливостей.**

Інклюзивна освіта передбачає не лише навчання дітей з особливими освітніми потребами разом з їхніми однолітками, а й **перетворення освітнього середовища на таке, що враховує індивідуальні потреби всіх учнів**, стимулює розвиток різних компетентностей та забезпечує формування ключових соціальних навичок.

Інклюзивна фізична культура є складовою частиною загальної інклюзивної освіти і передбачає **організацію фізичного виховання, доступного для всіх учнів незалежно від їхніх фізичних, психічних або сенсорних особливостей.** Вона спрямована на забезпечення фізичного розвитку, формування здорового способу життя, соціальної інтеграції та емоційного благополуччя дітей [4, с. 186].

Інклюзивна фізична культура характеризується ***варіативністю форм і методів навчання.*** Перевага надається ігровим, кооперативним і корекційно-розвивальним вправам, які сприяють формуванню рухових навичок, соціальної взаємодії та позитивного емоційного стану учнів.

Важливою особливістю є ***спрямованість на соціалізацію та формування толерантного середовища.***

Робота вчителя фізичної культури в умовах інклюзивного навчання потребує **високого рівня професійної компетентності та психолого-педагогічної підготовки.** Основна мета таких занять – забезпечити **рівний доступ до фізичного виховання для всіх учнів,** створити умови для розвитку рухових, фізичних, емоційних та соціальних компетенцій, а також підтримувати психологічне благополуччя дітей з особливими освітніми потребами

Труднощі вчителів фізичної культури при роботі з дітьми з особливими освітніми потребами є комплексними і охоплюють професійні, організаційні, психологічні, соціальні та методичні аспекти.

Впровадження інклюзивної фізичної культури в навчальних закладах стикається з комплексом організаційних, педагогічних, психологічних та адміністративних бар'єрів. До основних труднощів належать нестача адаптованого обладнання та приміщень, недостатня підготовка вчителів, стереотипи та упередження щодо учнів з ООП, низька мотивація та соціальна підтримка учнів, а також обмежене фінансування та відсутність чітких нормативних механізмів. Подолання цих бар'єрів потребує системного підходу, який включає підготовку педагогів, створення безпечного та мотивуючого середовища, забезпечення матеріально-технічної бази та активну підтримку адміністрації і батьків

Успішне впровадження інклюзивної фізичної культури вимагає від педагогів не лише високої професійної компетентності, а й **достатньої підготовки, ресурсного забезпечення та підтримки** [3, с. 190]**.**

Ефективна реалізація інклюзивної освіти значною мірою залежить від рівня підготовленості педагогів та наявності

відповідних ресурсів, які забезпечують якісну організацію освітнього процесу. Сучасні дослідження свідчать, що педагоги, зокрема вчителі фізичної культури, відчувають потребу у системній професійній підготовці, спрямованій на формування інклюзивної компетентності та готовності до роботи з учнями з різними категоріями особливих освітніх потреб

Висновки. Інклюзивна фізична культура є важливим компонентом освітнього середовища, метою якого є формування фізичної активності, рухових навичок, соціальної взаємодії та здорового способу життя у всіх учнів. Завдання уроків інклюзивної фізкультури полягають у розвитку рухових компетенцій, підтримці мотивації до фізичної активності та створенні безпечного та доступного навчального простору для дітей з різними фізичними та когнітивними можливостями.

Список літератури

1. Борохвіна Т.Л. Інклюзивна освіта: генезис і основні принципи. Наукові записки Тернопільського НПУ ім.В.Гнатюка. Серія: Педагогіка. 2018. № 2. С. 164-169.

2. Коваль Л.В. Організаційно-педагогічні умови інклюзивного навчання в закладах загальної середньої освіти. Педагогічний альманах. 2019. № 41. С. 98-104.

3. Москаленко Н.В. Підготовка вчителя фізичної культури до роботи з учнями з особливими освітніми потребами. Теорія і методика фізичного виховання. 2019. № 19 (4). С. 187-193.

4. Череповська О.А. Інклюзивне фізичне виховання засобами адаптованого фітнесу у закладах вищої освіти. Науковий часопис Українського держ.ун-ту ім. М.Драгоманова. 2023. № 4 (163). С. 185-188.

ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Войтовський Едуард,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах досліджено психолого-педагогічні аспекти застосування інтерактивних технологій на уроках фізичної культури. Проаналізовано теоретичні основи інтерактивного навчання та поняття ключових компетентностей учнів.

Виклад основного матеріалу. Сучасна освіта орієнтована на розвиток у учнів не лише знань і умінь, але й ключових компетентностей, які дозволяють ефективно діяти в різних життєвих ситуаціях, приймати рішення, взаємодіяти з іншими людьми та самостійно здобувати нові знання. Особливо актуальною є проблема формування цих компетентностей на уроках фізичної культури, адже вони включають не тільки фізичні навички, а й соціальні, комунікативні та мотиваційні аспекти розвитку особистості.

Інтерактивні технології навчання (від англ. *interact* — «взаємодіяти») — це сукупність педагогічних методів, прийомів і форм організації навчального процесу, що ґрунтуються на активній взаємодії всіх учасників освітнього процесу (учнів між собою та з учителем) з метою досягнення спільного результату [1, с. 106].

Інтерактивні технології — це спеціальна форма організації пізнавальної діяльності, яка має конкретну, передбачувану мету — створити комфортні умови навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність і інтелектуальну спроможність [2, с. 640].

У сучасній освіті компетентнісний підхід є провідною парадигмою, яка зміщує акцент із засвоєння учнями знань, умінь і навичок на здатність застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях**.**

Компетентність — це інтегрована характеристика особистості, що поєднує знання, уміння, навички, цінності, досвід, ставлення та здатність успішно діяти в певній сфері діяльності [3, с. 57].

Ключові компетентності — це базові, універсальні вміння, необхідні кожній людині для самореалізації, соціальної активності, працевлаштування, навчання впродовж життя.

Компетентності формуються міжпредметно — кожен предмет робить свій внесок у розвиток учня.

Фізична культура має потенціал формування більшості компетентностей, оскільки поєднує пізнавальну, практичну, комунікативну, емоційну та соціальну діяльність.

Ключові компетентності — це основа нової української освіти, спрямованої на формування цілісної, активної, відповідальної особистості. Їх формування — головна мета освітнього процесу, а інтерактивні технології є ефективним інструментом реалізації цього завдання, особливо у сфері фізичної культури, де поєднуються пізнавальна, практична та соціальна активність учнів.

Інтерактивні технології навчання давно стали невід'ємною складовою освітніх систем розвинених країн світу**.** Вони розглядаються як основа формування ключових компетентностей**,**

розвитку творчого потенціалу та соціальної активності учнів [4, с. 108].

В українській освіті, особливо після впровадження Концепції «Нова українська школа» (НУШ), інтерактивні технології набули статусу інноваційного інструменту модернізації навчального процесу, у тому числі на уроках фізичної культури. Українська школа активно адаптує найкращі світові практики у межах Концепції НУШ, особливо у фізичному вихованні, де поєднуються пізнавальна, рухова й соціальна активність.

Висновки. Інтерактивні технології розглядаються як система методів, прийомів і форм організації навчання, що базуються на принципах співпраці, активної участі, партнерства та зворотного зв'язку між учителем і учнями. Їх сутність полягає у створенні ситуації діалогової взаємодії, у якій кожен учень виступає активним суб'єктом пізнання, самостійно формує власні судження, набуває практичного досвіду та розвиває здатність до рефлексії.

Список літератури

1. Коломієць О.М. Інноваційні підходи до організації уроків фізичної культури в умовах Нової української школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2022. № 1. С. 105–110.

2. Полілуєва І.В. Емоційно-вольова регуляція у підлітків засобами фізичної культури та спорту / І.В. Полілуєва, М.Е. Білова, О.В. Хуртенко. Перспективи та інновації науки. 2023. № 10(28). С. 634-646.

3. Стахів М.О., Грицай Н.О. Розвиток ключових компетентностей учнів початкових класів засобами інтерактивних технологій. Педагогічні науки. 2024. № 5 (129). С. 56-61.

4. Сороколіт Н.А., Ткачук В.В. Цифрові застосунки як інноваційні засоби підвищення ефективності уроків фізичної культури. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025. № 44. С. 106-111.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Данік Віктор,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Курчатова Анжеліка,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри дошкільної освіти,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. Розглянуто сучасні підходи до вдосконалення методів фізичного виховання школярів у процесі навчальної діяльності. Обґрунтовано необхідність модернізації традиційних методів з урахуванням сучасних освітніх тенденцій. Проаналізовано основні групи методів фізичного виховання, визначено напрями підвищення їх ефективності. Окреслено педагогічні умови оптимізації навчального процесу та підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення ефективності фізичного виховання школярів в умовах сучасних освітніх змін, зниження рівня рухової активності та зростання вимог до якості освітнього процесу. Традиційні методи

фізичного виховання потребують вдосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей учнів та сучасних підходів до організації навчання.

Метою дослідження є аналіз сучасних підходів до вдосконалення методів фізичного виховання школярів та визначення напрямів підвищення їх ефективності у процесі навчальної діяльності.

Фізичне виховання школярів ґрунтується на використанні різноманітних методів, серед яких виділяють словесні, наочні та практичні. Кожна з цих груп відіграє важливу роль у формуванні рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей та засвоєнні теоретичних знань. Водночас ефективність їх застосування значною мірою залежить від правильного поєднання та адаптації до вікових і індивідуальних особливостей учнів.

Сучасні підходи до вдосконалення методів фізичного виховання передбачають активне використання інтерактивних форм навчання, ігрових технологій, елементів гейміфікації та диференційованого підходу. Важливе значення має також інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій, що дозволяє підвищити наочність, доступність та ефективність навчального процесу [1].

Особливу увагу слід приділяти індивідуалізації фізичного навантаження, що передбачає врахування рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, вікових особливостей та інтересів учнів. Це зумовлено тим, що школярі мають різний рівень розвитку фізичних якостей, різну працездатність та функціональні можливості організму. Використання єдиного підходу до всіх учнів може призводити як до перевантаження, так і до недостатнього фізичного впливу, що негативно позначається на ефективності занять. Індивідуалізація дозволяє оптимально дозувати фізичні навантаження, підбирати вправи відповідно до можливостей кожного учня та поступово підвищувати їх складність. Це сприяє більш ефективному розвитку фізичних якостей, запобігає перевтомі та знижує ризик травматизму. Крім того, врахування інтересів учнів у процесі фізичного виховання підвищує їх зацікавленість у заняттях, формує позитивне ставлення до фізичної культури та стимулює регулярну рухову активність. Таким чином, індивідуалізація фізичного навантаження забезпечує не лише безпечні умови виконання фізичних вправ, але й підвищує результативність навчального процесу, сприяє розвитку мотивації та формуванню здорового способу життя у школярів [2].

Аналіз сучасних і традиційних методів фізичного виховання свідчить, що їх ефективність значно підвищується за умови комплексного застосування та поєднання з інноваційними підходами. Використання різних методів у поєднанні, зокрема словесних (пояснення, інструктаж, бесіда), наочних (показ вправ, відеодемонстрації, мультимедійні матеріали) та практичних (вправи, тренування, ігрові завдання), дозволяє урізноманітнити навчальний процес та зробити його більш цікавим і результативними [3]. Доцільним є також застосування ігрового методу, змагального методу, колового тренування, методу варіативних вправ і диференційованого підходу. Таке поєднання сприяє активізації навчальної діяльності учнів, підвищенню їхньої мотивації та більш ефективному засвоєнню рухових навичок.

Важливими педагогічними умовами вдосконалення методів фізичного виховання є підвищення професійної компетентності вчителів, оновлення матеріально-технічної бази, а також впровадження сучасних освітніх технологій. Значну роль відіграє також створення позитивного психологічного клімату на уроках [4].

Отже, сучасні підходи до вдосконалення методів фізичного виховання школярів спрямовані на підвищення ефективності навчального процесу, формування стійкої мотивації до занять

фізичною активністю та забезпечення гармонійного розвитку особистості учнів.

Список літератури

1. Афанасьєв А. В., Потьомкіна І.Г. Інтерактивне навчання фізичної культури в аспекті формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2021. No4(133). С. 44-47.

2. Карпінська Т.Г., Грабовська Т.В., Середа С.В., Короткий В.В. Показники стану здоров'я сучасних підлітків, як одна із складових здоров'я населення держави. *Український медичний часопис*. 2021. No3 (143). С. 84-86.
URL: www.umj.com.ua/uk/publikatsia-209478-pokazniki-stanu-zdorov-ya-suchasnih-pidlitkiv-yak-odna-iz-skladovih-zdorov-ya-naselennya-derzhavi (дата звернення: 12.03.2026)

3. Севрюк, М. П., Коваль, С. С., Саньков, С. В. Аналіз рівня фізичної підготовленості випускників закладів загальної середньої освіти. *Імідж сучасного педагога*. No1(190). С. 88–92

4. Таборовець А.С. Проблеми фізичного виховання школярів через призму поглядів учителя. Освітній портал Урок UA: веб-сайт. URL: https://urok-ua.com/problemi-fizichnogo-vihovannya-

shkolyariv-cherez-prizmu-poglyadiv-uchitelya (дата звернення 23.03.2026 р.)

ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ВИБІР СПОРТИВНИХ АКТИВНОСТЕЙ СЕРЕД УЧНІВ

Данько Олег,
магістрант спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах проаналізовано наукові підходи до визначення поняття гендеру та гендерних стереотипів. Досліджено особливості формування спортивних інтересів дітей і підлітків. Визначено способи прояву гендерних стереотипів у виборі видів фізичної активності.

Виклад основного матеріалу. Одним із чинників, що впливають на участь дітей у фізичній активності та вибір певних видів спорту, є гендерні стереотипи — усталені уявлення про

«жіночі» та «чоловічі» ролі, які значною мірою визначають поведінкові моделі в навчальному середовищі.

Гендер — це соціально сформована система уявлень, норм і ролей, які суспільство приписує чоловікам і жінкам. На відміну від біологічної статі, яка визначається анатомо-фізіологічними характеристиками людини, гендер стосується соціально-культурних відмінностей, що впливають на поведінку, діяльність, професійні інтереси, стиль спілкування та соціальні очікування [3, с. 16].

Стать і гендер — це два пов'язані, але принципово різні поняття.

Стать визначається анатомічними, фізіологічними та генетичними особливостями організму, що відрізняють чоловіків і жінок [2, с. 81].

Гендер — це соціальний конструкт, що описує очікувані суспільством ролі, норми та моделі поведінки для чоловіків і жінок. Він змінюється залежно від культури, історичного періоду та соціального контексту. На відміну від статі, гендер формується через виховання, соціалізацію, традиції та вплив соціального середовища [4, с. 54].

Питання співвідношення понять «стать» **і «**гендер» є ключовим для сучасної педагогіки, психології та соціальних наук,

оскільки воно визначає підходи до виховання, освіти, соціалізації та формування рівних можливостей у суспільстві. У фізичному вихованні ці терміни мають особливу вагу, адже саме тут найвідчутніше проявляються стереотипи, очікування та соціальні ролі, які приписуються хлопцям і дівчатам [5, с. 146].

Сучасна наука наголошує: стать — це біологія, гендер — це соціальний конструкт.

Гендерні стереотипи — це стійкі, узагальнені та часто спрощені уявлення про «типові» риси, здібності та поведінку чоловіків і жінок. Вони формуються в процесі соціалізації та передаються через родину, школу, медіа, літературу, спортивне середовище [6, с. 97].

Головна особливість стереотипів — вони не є об'єктивними, а створюють звужене бачення можливостей людини залежно від її статі.

Формування гендерних стереотипів зумовлене комплексом соціокультурних, історичних та психологічних чинників.

У школі стереотипи проявляються у виборі активностей, способах оцінювання, стилі спілкування з учнями. Учителі інколи підсилюють гендерні очікування, що впливає на мотивацію дітей.

Гендерні стереотипи мають значний вплив на поведінку дітей і підлітків: вони обмежують свободу вибору спортивних

активностей; формують почуття невідповідності, якщо дитина обирає «нетрадиційний» для своєї статі вид спорту; можуть знижувати мотивацію до занять фізичною культурою; сприяють нерівним можливостям у розвитку спортивних навичок [1, с. 16].

Гендерні стереотипи є відображенням соціальних норм, пов'язаних із гендером, і впливають на те, як людина сприймає себе та свою роль у суспільстві. У контексті фізичної культури вони визначають, які види спорту «допустимі» для хлопців і дівчат, які ролі вони виконують у командних іграх, навіть як вони поводяться на уроці.

Гендерні стереотипи проявляються у різних сферах. Рольові стереотипи приписують чоловікам функції лідерства та сили, а жінкам — догляд та емоційність.

У школі гендерні стереотипи особливо яскраво проявляються в галузі фізичного виховання. Вибір спортивних занять часто визначається не інтересами дітей, а суспільними очікуваннями: хлопців частіше спрямовують на футбол та боротьбу, дівчат — на танці й гімнастику.

Наслідки гендерних стереотипів для фізичного виховання є суттєвими. Вони створюють нерівний доступ до спортивних можливостей, знижують участь дітей у фізичній активності, призводять до втрати потенціалу, закріплюють дискримінаційні

моделі взаємодії та впливають на соціальну поведінку учнів у дорослому житті.

Психологічні чинники відіграють ключову роль у формуванні спортивних уподобань учнів і визначають їхню мотивацію, рівень залучення та стабільність інтересу до фізичної активності. Особистісні особливості, емоційний досвід, самооцінка, а також підтримка з боку сім'ї та вчителя формують індивідуальну модель вибору видів спорту.

Висновки. Поняття гендеру та гендерних стереотипів визначає систему уявлень про «традиційні» ролі хлопців і дівчат, що значною мірою впливає на їхню поведінку та вибір видів спортивної діяльності. Історичний аналіз показує, що протягом тривалого часу фізична культура була гендерно нерівною сферою, де хлопців орієнтували на силу й змагальність, а дівчат — на грацію та оздоровчу активність. Ці уявлення частково зберігаються й сьогодні, впливаючи на навчальний процес.

Список літератури

1. Гнатюк Н.Л. Психологія гендерних установок у юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2020. № 7. С. 15-20.

2. Дмитренко І.П. Гендерна проблематика в сучасній освіті: соціально-педагогічні акценти. Педагогічний процес: теорія і практика. 2019. № 3. С. 78-85.

3. Ковальчук Р.О., Шинкарук В.І. Гендерні аспекти фізичного виховання: практики та перспективи впровадження. Фізична культура, спорт і здоров'я нації. 2024. № 4. С. 14-19.

4. Соловей В.М. Гендерні установки в українському підлітковому середовищі: аналіз сучасних тенденцій. Український соціологічний журнал. 2020. № 2. С. 53-60.

5. Циганoвська Н.Г., Скальський Д.В. Гендерні аспекти у фізичній культурі та спорті: соціологічні дослідження. Фізична культура та спорт. 2024. № 2. С. 143-149.

6. Рябченко О.О. Соціальні норми та стереотипи в процесі вибору видів спорту молоддю. Психолого-педагогічні науки. 2020. № 5. С. 95-101.

ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Даровських Тетяна,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лісенчук Геннадій,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах ми з'ясували особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури в умовах Нової української школи, визначили основні виклики та перспективи її вдосконалення. Виокремили вимоги до професійної компетентності вчителя фізичної культури відповідно до концепції НУШ.

Виклад основного матеріалу. Освіта у XXI столітті зазнає значних трансформацій, які зумовлені потребами суспільства у всебічно розвиненій, ініціативній, фізично та психічно здоровій особистості. У зв'язку з цим особливого значення набуває процес реформування загальної середньої освіти, що реалізується в

рамках концепції Нової української школи (НУШ). Основним пріоритетом НУШ є створення такого освітнього середовища, яке забезпечує розвиток ключових компетентностей, формує здоров'язбережувальну культуру і сприяє всебічному розвитку учнів.

Професійна діяльність педагога — це цілеспрямована, соціально значуща діяльність, пов'язана з навчанням, вихованням і розвитком особистості здобувача освіти, яка вимагає спеціальних знань, умінь, навичок та особистих якостей [2, с. 73].

Професійна діяльність учителя — це «особлива форма соціальної діяльності, в основі якої лежить цілеспрямована передача знань, формування навичок і компетентностей, а також виховання особистості». Педагогічна діяльність — це завжди гуманістичний процес, який орієнтується на цінність кожної дитини як особистості [3].

Крім того, педагог у своїй роботі виконує різні ролі: наставника, психолога, фасилітатора, модератора, лідера.

Професійна діяльність учителя фізичної культури має ряд специфічних особливостей, які відрізняють її від діяльності вчителів інших навчальних предметів. Вона охоплює не лише освітній компонент, а й виховний, оздоровчий та соціокультурний. Учитель фізкультури формує у школярів не тільки знання з теорії

фізичного виховання, а й практичні навички, мотивацію до здорового способу життя, виховує волю, наполегливість і командний дух [5, с. 83].

Головна мета професійної діяльності вчителя фізичної культури — формування фізичного, психічного і соціального здоров'я учнів через систематичне залучення до фізичної активності.

Успішна діяльність учителя фізичної культури залежить від володіння широким спектром методів і форм організації занять: використання класичних і сучасних спортивних технологій (ігрові, тренувальні, змагальні); проведення руханок, фізкультпауз, позаурочних секцій, спортивних свят; організація індивідуальних та групових форм занять; ведення документації (щоденники здоров'я, плани-конспекти занять тощо).

В умовах реалізації реформи «Нова українська школа» (НУШ) змінюються не лише освітні стандарти для учнів, але й зростають вимоги до професійної компетентності вчителів [3]. Зокрема, вчитель фізичної культури повинен не лише якісно викладати предмет, а й активно сприяти формуванню в учнів цінностей здорового способу життя, мотивації до рухової активності та відповідального ставлення до свого здоров’я.

У контексті масштабних реформ в українській освіті, зокрема впровадження концепції Нової української школи (НУШ), фізичне виховання набуває нового змісту, мети та методів. Сучасні тенденції спрямовані на формування у школярів не лише рухових навичок, а й цінностей здорового способу життя, саморозвитку та активної соціальної позиції [2, с. 193].

Фізичне виховання стає важливою складовою здоров'язбережувальної освіти. Учні навчаються основам здорового способу життя, самоконтролю фізичного стану, отримують знання про профілактику захворювань і травматизму. Вчитель виконує функцію не лише тренера, а й вихователя культури здоров'я.

Висновки. Професійна діяльність педагога є багатогранним і складним процесом, що включає педагогічну, психологічну, методичну, організаційну та дослідницьку діяльність. Високий рівень професійної компетентності, що включає знання, уміння, навички, а також ціннісні орієнтації, є запорукою успішного навчання і виховання. Сучасний педагог фізичної культури має бути готовим до постійного саморозвитку, впровадження інновацій та роботи в умовах інклюзії.

Список літератури

1. Грибан Г. Л. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 3К (176) 2024. С. 190–194.

2. Денисовець Т.І., Квак О.О. Сучасні проблеми фізичного виховання та шляхи підвищення професійної підготовленості майбутніх вчителів фізичної культури. Теорія та практика навчання і виховання. № 1. 2024. С. 70-76.

3. Загальнонаціональна програма «Здорова Україна». URL: https://mon.gov.ua/ua/news/model-zdorovoyishkoli-skladova-programi-prezidenta-zdorova-ukrayina

4. Карасєвич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти, монографія. Уманський держ. пед. унів-т імені Павла Тичини. Умань: ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.

5. Пальчук М.О., Трачук С.С. Характеристика готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації компетентнісного підходу в умовах Нової української школи. Фізична культура та здоров'я населення. № 2. 2025. С. 80-86.

6. Marjeta Kovač, Stephen Sloan, & Gregor Starc. Competencies in physical education teaching: Slovenian teachers' views and future perspectives. Accessed from: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1356336X08095668.

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Добролежа Валентин,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах досліджено особливості фізичного розвитку та рухової активності учнів середнього шкільного віку. Проаналізовано науково-теоретичні основи використання фітнес-технологій у фізичному вихованні.

Виклад основного матеріалу. Одним із перспективних напрямів модернізації фізичного виховання є впровадження

фітнес-технологій — комплексу сучасних методик, засобів та форм фізичної активності, що базуються на елементах аеробіки, функціонального тренінгу, стретчингу, фітбол-тренувань, танцювальної гімнастики тощо. Фітнес-програми сприяють розвитку сили, витривалості, координації рухів, гнучкості, а також підвищують мотивацію до занять завдяки своїй емоційній привабливості, музичному супроводу та різноманітності.

У шкільній освіті фізичне виховання є невід'ємною складовою освітнього процесу**,** яка реалізується через уроки фізичної культури, позаурочну спортивну діяльність, індивідуальні та групові заняття [2, с. 107].

Фізичне виховання в умовах школи впроваджується через уроки фізичної культури**,** які мають навчальне, оздоровче, виховне та розвивальне значення.

У Новій українській школі (НУШ) фізичне виховання розглядається як засіб формування життєвих компетентностей**,** зокрема здоров'язбережувальної [3].

Фітнес-технології — це система сучасних засобів, методів, форм і програм фізичного тренування**,** спрямована на розвиток фізичних якостей, покращення зовнішнього вигляду (фігури), зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної активності та формування здорового способу життя [1, с. 12].

Фітнес-технології мають багатокомпонентну класифікацію та можуть бути адаптовані під будь-яку вікову, цільову або функціональну групу [4, с. 4]. Їх застосування у фізичному вихованні сприяє підвищенню ефективності занять**,** зростанню мотивації до рухової активності та формуванню сталих оздоровчих звичок у дітей та молоді.

Впровадження фітнес-технологій у шкільну систему фізичного виховання відкриває нові можливості для підвищення ефективності занять, удосконалення рухової активності та формування здоров'язбережувальної компетентності учнів [5, с. 54]. Сучасні підходи, які поєднують фізичні вправи, цифрові ресурси та інноваційні методики, мають низку суттєвих переваг: зростання мотивації до занять; індивідуалізація навчального процесу; зміцнення здоров'я та профілактика гіподинамії; формування життєвих навичок; інтеграція з цифровим середовищем учня; соціалізація та командна взаємодія.

Рухова активність у форматі фітнесу має не лише фізичну, а й психотерапевтичну дію: знижує рівень тривожності, покращує настрій, стабілізує емоційний стан. Це особливо актуально в умовах зростання психоемоційного навантаження на дітей.

Фітнес-технології виступають сучасним і ефективним засобом оновлення фізичного виховання в школі. Вони поєднують

користь для здоров’я, інтерес до занять, інноваційний підхід і педагогічну гнучкість. Їх застосування сприяє формуванню фізично активної, самостійної та свідомої особистості, готової до здорового способу життя в умовах сучасного суспільства.

Висновки. Фітнес-технології є ефективним засобом оновлення змісту фізичного виховання в умовах Нової української школи. Вони поєднують традиційні фізичні вправи з сучасними цифровими інструментами, сприяючи розвитку мотивації, самостійності та відповідального ставлення учнів до власного здоров’я.

Список літератури

1. Бровата О. Б. Дитячий фітнес: данина моді чи сучасний напрямок у фізичному вихованні. Дитинство XXI століття: інноваційна освіта : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Кременчук, 9 жовт. 2020 р.). Кременчук : ПП «Бітарт», 2020. С. 10–15.

2. Коломієць О.М. Інноваційні підходи до організації уроків фізичної культури в умовах Нової української школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві №1. 2022. С. 105–110.

3. Міністерство охорони здоров'я України. (2023). Національна доповідь про стан здоров'я дітей шкільного віку. Київ: МОЗ України.

4. Сайкіна Є. Соціокультурні передумови розвитку дитячого фітнесу в системі фізкультурної освіти дітей та підлітків. Фізична культура: виховання, освіта, тренування. 2017. № 2. С. 2–6.

5. Школа О.М., Бойченко А.В. Передумови використання фітнес-технологій як засобів фізичного виховання студентської молоді. Педагогічні науки. Теорія і практика навчання. Т.1. № 85. 2018. С. 52-55.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Дорошенко Дмитро,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Ізбаш Леонід,
кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. Визначено сутність поняття «здоров'язберігаючі технології» у сучасній педагогічній науці. Розглянуто особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та сформульовано роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. У контексті реформування освіти та реалізації концепції Нової української школи важливого значення набуває впровадження здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання молодших школярів. Саме уроки фізичної культури мають значний потенціал для формування в учнів навичок здорового способу життя, розвитку фізичних

якостей, підвищення працездатності та зміцнення психофізичного здоров'я дітей.

Одним із пріоритетних напрямів сучасної педагогіки є використання інноваційних підходів до організації фізичного виховання. Інноваційні здоров'язберігаючі технології сприяють підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою, створенню емоційно комфортного освітнього середовища, розвитку рухової активності та формуванню позитивного ставлення до власного здоров'я. До таких технологій належать інтерактивні методи навчання, рухливі ігри, фітнес-технології, логоритміка, релаксаційні вправи, ігрові та інформаційно-комунікаційні технології.

На думку Єрмолової В., здоров'язберігаючі технології є складовою освітнього процесу, що забезпечує гармонійний фізичний, психічний, соціальний і духовний розвиток особистості. Вони передбачають організацію такого освітнього середовища, у якому навчальна діяльність не завдає шкоди здоров'ю учнів, а навпаки — сприяє його зміцненню та розвитку [2].

У сучасних дослідженнях виділяють кілька основних підходів до розуміння сутності здоров'язберігаючих технологій: медико-гігієнічний; фізкультурно-оздоровчий; психолого-педагогічний; соціально-адаптаційний; компетентнісний [4, с. 58].

Особливого значення здоров'язберігаючі технології набувають у початковій школі, оскільки молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування основ здорового способу життя, рухової активності та культури здоров'я. Саме в цей період закладаються навички саморегуляції, відповідального ставлення до власного здоров'я та мотивації до занять фізичною культурою.

У процесі фізичного виховання молодших школярів здоров'язберігаючі технології реалізуються через використання інноваційних форм і методів роботи: інтерактивних вправ, рухливих ігор, фітнес-програм, логоритміки, релаксаційних технік, ігрових та інформаційно-комунікаційних технологій. Їх застосування сприяє підвищенню інтересу дітей до фізичної активності, розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я та покращенню емоційного стану учнів.

На думку Согокон О. молодший шкільний вік є важливим етапом у розвитку дитини, оскільки саме в цей період відбуваються інтенсивні зміни у фізичному, психічному та соціальному становленні особистості. Віковий період від 6–7 до 10–11 років характеризується активним ростом організму, удосконаленням функцій основних систем життєдіяльності та формуванням базових рухових умінь і навичок. Саме тому врахування особливостей фізичного розвитку молодших школярів

має важливе значення для організації ефективного фізичного виховання та впровадження здоров'язберігаючих технологій [3, с. 108].

Фізичний розвиток дитини молодшого шкільного віку характеризується відносно рівномірним ростом тіла. У цей період збільшуються показники зросту, маси тіла, окружності грудної клітки, відбувається зміцнення кістково-м'язової системи. Проте кісткова система дітей ще недостатньо сформована: кістки містять значну кількість хрящової тканини, а зв'язковий апарат є еластичним та недостатньо міцним. Це зумовлює необхідність правильного дозування фізичних навантажень та профілактики порушень постави [1, с. 56].

Психофізіологічною особливістю молодших школярів є нестійкість уваги та швидка втомлюваність. Діти не можуть тривалий час виконувати одноманітну діяльність, тому в процесі фізичного виховання важливо часто змінювати види діяльності, використовувати ігрові ситуації, музичний супровід, елементи змагання та інтерактивні вправи.

Фізичний розвиток молодших школярів тісно пов'язаний із психоемоційним станом дитини. Регулярна рухова активність позитивно впливає на настрій, знижує рівень тривожності, сприяє розвитку комунікативних навичок, самостійності та впевненості у

собі. Тому фізичне виховання має бути спрямоване не лише на розвиток фізичних якостей, а й на забезпечення гармонійного розвитку особистості загалом.

Фізичне виховання є складовою загальної системи виховання особистості та спрямоване на зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, формування життєво необхідних рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Фізичне виховання відіграє важливу роль у профілактиці порушень здоров'я молодших школярів. Систематичні заняття фізичною культурою сприяють попередженню порушень постави, плоскостопості, ожиріння, гіподинамії та інших негативних явищ, що часто виникають у дітей шкільного віку.

Особливу роль у формуванні здорового способу життя відіграють сучасні інноваційні підходи до фізичного виховання молодших школярів. Використання рухливих ігор, фітнес-технологій, інтерактивних вправ, логоритміки, елементів релаксації та інформаційно-комунікаційних технологій підвищує інтерес дітей до занять фізичною культурою та сприяє формуванню стійкої мотивації до фізичної активності.

Висновки. Здоров'язберігаючі технології у сучасній педагогічній науці розглядаються як комплекс педагогічних,

психологічних, організаційних та оздоровчих заходів, спрямованих на збереження та зміцнення фізичного, психічного й соціального здоров'я учнів, а також формування у них культури здорового способу життя. Вони є невід'ємною складовою сучасного освітнього процесу та важливим чинником реалізації компетентнісного підходу в освіті.

Список літератури

1. Гуменюк С.Б. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти. Науковий вісник Ужгородського університету. 2023. № 26. С. 55-57.

2. Єрмолова В.Д. Сучасні здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів. Київ: Літера ЛТД, 2021. 256 с.

3. Согокон О.В., Донець А.Д. Фізкультурно-оздоровчі технології у підготовці майбутніх учителів. Педагогічна освіта. 2020. № 6. С. 106-114.

4. Чорний С.Л. Реалізація технології формування здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури в процесі професійної підготовки. Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти. 2025. № 24. С. 56-62.

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Єрмоленко Катерина,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Мозговий Віктор,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У статті розглянуто особливості дистанційного навчання фізичної культури та його вплив на формування мотивації учнів до регулярної фізичної активності. Проаналізовано сучасні підходи до організації уроків фізичної культури в умовах дистанційного навчання, визначено основні переваги та проблеми такого формату освітнього процесу. Особливу увагу приділено використанню цифрових технологій, онлайн-платформ, відеоуроків, мобільних додатків і фітнес-трекерів для підвищення зацікавленості учнів у фізичній активності.

Ключові слова: дистанційне навчання, фізична культура, мотивація учнів, фізична активність, онлайн-освіта, здоровий спосіб життя, освітні технології.

Сучасна система освіти перебуває в умовах активної цифрової трансформації, що зумовлено розвитком інформаційних технологій, глобалізаційними процесами та потребою у гнучких формах навчання. Особливо актуальним це стало під час пандемії та в умовах нестабільної соціальної ситуації, коли значна частина освітнього процесу була переведена в дистанційний формат. У таких умовах важливим завданням педагогів стало забезпечення ефективності навчального процесу та збереження інтересу учнів до різних навчальних дисциплін, зокрема до фізичної культури [1].

Фізична культура відіграє важливу роль у формуванні здоров’я молодого покоління, розвитку фізичних якостей та формуванні навичок здорового способу життя. Регулярна фізична активність сприяє зміцненню організму, підвищенню працездатності, розвитку витривалості та формуванню позитивного емоційного стану учнів. Проте в умовах дистанційного навчання виникають певні труднощі, пов’язані з організацією фізичних вправ, контролем їх виконання та підтримкою мотивації учнів до активних занять [2].

Одним із ключових аспектів ефективного дистанційного навчання фізичної культури є формування мотивації учнів до регулярної фізичної активності. Мотивація визначає внутрішню готовність людини до виконання певної діяльності та впливає на її активність і результативність.

Дистанційне навчання відкриває нові можливості для організації фізичної активності учнів. Використання відеоуроків, інтерактивних завдань, онлайн-тренувань та мобільних додатків дозволяє зробити заняття більш різноманітними та цікавими. Учні можуть виконувати вправи у зручний для себе час, обирати індивідуальний темп роботи та контролювати власні результати. Такий підхід сприяє формуванню відповідальності за власне здоров'я та розвиток навичок самостійної роботи [3].

Важливу роль у дистанційному навчанні фізичної культури відіграє використання сучасних цифрових технологій. Онлайн-платформи, такі як освітні сервіси та відеохостинги, дозволяють педагогам створювати навчальні матеріали у вигляді відеоінструкцій, презентацій та інтерактивних тренувань. Це значно підвищує доступність навчального матеріалу та сприяє кращому засвоєнню інформації.

Крім того, застосування фітнес-трекерів та мобільних додатків допомагає учням відстежувати свою фізичну активність,

кількість кроків, тривалість тренувань та витрачені калорії. Така система контролю стимулює учнів до досягнення кращих результатів та формує інтерес до занять фізичною культурою.

Не менш важливим є формування у школярів усвідомлення значення фізичної культури для збереження здоров'я. У сучасному суспільстві значна частина часу молоді пов'язана з використанням цифрових пристроїв, що призводить до зниження рівня рухової активності. Дистанційні уроки фізичної культури можуть компенсувати цей недолік, стимулюючи учнів до регулярних фізичних вправ навіть у домашніх умовах [4].

Поряд із перевагами дистанційного навчання фізичної культури існують і певні проблеми. Серед них можна виділити недостатній контроль за правильністю виконання вправ, обмежений простір для занять у домашніх умовах та різний рівень технічного забезпечення учнів. Однак ці труднощі можуть бути подолані шляхом використання різноманітних педагогічних методів, індивідуальних рекомендацій та адаптації навчальних завдань до можливостей учнів.

Важливим напрямом розвитку дистанційного навчання фізичної культури є інтеграція теоретичних знань і практичних навичок. Учні повинні не лише виконувати фізичні вправи, але й отримувати знання про принципи здорового способу життя,

правильне харчування, профілактику захворювань та значення фізичної активності для підтримання здоров'я [5].

Отже, ефективна організація дистанційного навчання фізичної культури потребує комплексного підходу, який поєднує педагогічні, технологічні та мотиваційні аспекти. Лише за умови активної взаємодії учителя та учнів можна забезпечити високий рівень зацікавленості школярів у фізичній активності та сприяти формуванню здорового покоління.

Список літератури

1. Андрєєва О. В. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2018. 292 с.

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів закладів вищої освіти. Київ : Олімпійська література, 2017. 384 с.

3. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навчальний посібник. Дніпро : Інновація, 2019. 238 с.

4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2016. 276 с.

5. Ярмолюк О. В. Дистанційні технології навчання у фізичному вихованні учнів. Харків : Основа, 2020. 214 с.

ВПЛИВ ОНЛАЙН-ПЕДАГОГІЧНИХ ПЛАТФОРМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗА УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Запорожець Роман,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лісенчук Геннадій,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах визначено вплив використання онлайн-педагогічних платформ на рівень фізичної активності школярів у період дистанційного навчання. Виявлено особливості організації фізичного виховання в умовах дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу. Перехід до дистанційної форми навчання поставив перед педагогами нові завдання: збереження рухової активності школярів, підтримання їхньої мотивації до занять фізичною культурою та адаптація навчального

процесу до умов онлайн-середовища. В цьому контексті зросло значення використання онлайн-педагогічних платформ як інструменту, здатного забезпечити ефективну взаємодію між учнем і вчителем, організацію самостійної фізичної активності, контроль за виконанням завдань та зворотний зв'язок.

Фізична активність — це будь-яка рухова діяльність, що спричиняє витрату енергії та виконується м'язами тіла. Вона включає вправи, спортивні заняття, активні ігри, а також повсякденні рухи (ходьба, біг, піднімання по сходах тощо). Для школярів фізична активність є основою розвитку рухових умінь, формування фізичної витривалості, сили, гнучкості та координації [2, с. 47].

Фізична активність є необхідною умовою гармонійного розвитку та збереження здоров'я школярів. Вона має стати невід'ємною частиною щоденного режиму дитини, що сприятиме не лише фізичному, а й психічному та соціальному благополуччю [3, с. 48].

За характером і метою фізична активність може бути: планованою та структурованою (спортивні тренування, уроки фізичної культури); непланованою або повсякденною (ігри, ходьба, хатні справи); пасивною (малорухливий спосіб життя) — варіант, що не відповідає оптимальним нормам руху.

Дистанційне навчання — це форма освітнього процесу, при якій навчання здійснюється з використанням інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) без безпосереднього фізичного контакту між учителем і учнями. Ця форма навчання дозволяє реалізувати освітній процес незалежно від географічного розташування та часу [4, с. 80].

Дистанційне навчання потребує від учнів більшої самодисципліни і відповідальності. Відсутність живого контакту може впливати на мотивацію, психологічний комфорт і рівень соціальної взаємодії.

Організація освітнього процесу в умовах дистанційного навчання вимагає комплексного підходу, що поєднує технологічне забезпечення, педагогічну адаптацію та підтримку психологічного комфорту учнів. Ефективність такої форми навчання залежить від уміння освітян створювати інтерактивне середовище, враховувати індивідуальні особливості учнів та підтримувати постійний зворотній зв’язок. Зважаючи на сучасні тенденції розвитку освіти, дистанційне навчання має потенціал стати невід’ємною частиною навчального процесу навіть після завершення надзвичайних ситуацій.

В умовах цифровізації освіти онлайн-платформи відіграють важливу роль у розвитку фізичного виховання [5]. Вони

забезпечують доступ до навчальних матеріалів, відеоуроків, інтерактивних завдань та можливість для самостійного навчання, наприклад: Moodle, Google Classroom, Fitbit, Strava, MyFitnessPal, Prometheus, Дія. Цифрова Освіта.

Сучасні онлайн-платформи надають широкі можливості для організації та розвитку фізичного виховання. Вони сприяють доступності освіти, інтерактивності навчання та персоналізації підходів до учнів.

Рухова активність — це будь-яка форма рухової діяльності, яка сприяє підвищенню фізичної активності людини та покращенню її здоров'я. Для учнів рухова активність є важливою складовою повноцінного фізичного, психологічного та соціального розвитку [1].

Пандемія COVID-19 та війна в нашій країні призвели до масового переходу на дистанційне навчання, що суттєво вплинуло на звички та спосіб життя учнів. Відсутність можливості регулярно відвідувати школу і займатися фізичною культурою в традиційних умовах сприяла значному зниженню рухової активності серед дітей і підлітків.

Дистанційне навчання створило значні виклики для підтримки рухової активності учнів. Для збереження фізичного і психологічного здоров'я необхідно активно впроваджувати

інноваційні методи та ресурси, що сприяють регулярній фізичній активності навіть у домашніх умовах.

Висновки. Рухова активність учнів є ключовою складовою здорового розвитку дитини, що сприяє формуванню не лише фізичних, а й психоемоційних та соціальних якостей. Регулярна фізична активність покращує здоров'я, підвищує рівень життєвої енергії, формує правильну поставу та позитивно впливає на навчальну діяльність.

У сучасних умовах формування рухової активності в учнів має бути системним і комплексним процесом, що включає уроки фізкультури, позакласні заняття, активні перерви і домашні фізичні вправи.

Список літератури

1. Бабій В.В. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання: проблеми і перспективи. К.: Видавничий дім «Освіта», 2020. 176 с.

2. Іванова Н.П. Вплив фізичної активності на психоемоційний стан школярів. Психологія і педагогіка. № 4 (18). 2020. С. 33-40.

3. Коваленко І.П. Психолого-педагогічні засади мотивації до здорового способу життя у школярів. Освіта і здоров'я. № 2 (10). 2017. С. 45-53.

4. Литвиненко І.М. Роль дистанційного навчання в розвитку фізичної активності дітей. Педагогіка і психологія. № 6 (2). 2021. С. 78-85.

5. Освітні дистанційні платформи для учнів і вчителів. (2023). Державна служба якості освіти України.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Зданевич Катерина,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Курчатова Анжеліка,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри дошкільної освіти
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м. Миколаїв

Анотація. У тезах розкрито проблему підготовки майбутніх учителів до формування здорового спо собу життя

старшокласників засобами здоров'язберігаючих технологій. Визначено сутність здорового способу життя та охарактеризовано основні типи здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі. Обґрунтовано мотиваційно-ціннісний і практико-технологічний компоненти підготовленості майбутніх педагогів. Виокремлено педагогічні умови ефективної підготовки, зокрема формування стійкої мотивації до здоров'язбережувальної діяльності, інтеграцію відповідних технологій у зміст професійної підготовки та організацію практико- орієнтованого освітнього середовища.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючі технології, майбутні учителі, старшокласники, професійна підготовка.

У сучасному суспільстві питання збереження здоров'я молоді набуває особливого значення. Старшокласники часто мають недостатню фізичну активність, багато часу проводять у гаджетах, відчувають перевтому через велике навчальне навантаження та стрес. Усе це може негативно впливати не лише на фізичне, а й на психологічне самопочуття підлітків. Саме тому важливо ще у шкільному віці формувати у молоді свідоме ставлення до власного здоров'я.

Ефективним засобом формування здорового способу життя є використання здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі. Вони допомагають організувати навчання так, щоб воно було комфортним, безпечним і корисним для здоров'я школярів. Разом з тим практика показує, що не всі майбутні вчителі достатньо підготовлені до такої роботи. Тому під час навчання у закладах вищої освіти важливо приділяти більше уваги питанням здоров'язбереження, формувати у студентів відповідні знання, практичні навички та розуміння значення здорового способу життя.

Наукові питання формування здорового способу життя старшокласників із використанням здоров'язберігаючих технологій розглядали у своїх дослідженнях І. Бех, О. Ващенко, О. Остапенко, Л. Рибалко. Здоров'язберігаючі технології як важливу педагогічну проблему висвітлювали у своїх працях І. Дичківська, О. Падалка, О. Пєхота, Л. Сущенко. Особливості підготовки майбутніх учителів до засто сування здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності досліджували Ю. Бойчук, Г. Васьківська, Б. Долинський, В. Оржеховська, О. Савченко, Н. Башавець, С. Омельченко, Т. Бережна.

Здоровий спосіб життя тлумачиться як активна діяльність людини, що спрямована на збереження та покращення її здоров'я.

Також здоровий спосіб життя розуміється як поведінка, що відображає певну життєву позицію особистості, вона спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, в її основу покладені норми, правила і вимоги особистої та загальної гігієни [4].

Здоров'язберігаючими освітніми технологіями в широкому розумінні цього слова необхідно вважати всі педагогічні технології, які створюють для учнів безпечні умови для перебування, навчання і праці в школі. Також поняття «здоров'язберігаюча технологія» охоплює сприятливі умови навчання дитини в школі: відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання; повноцінний та раціонально організований руховий режим [3].

Класифікація здоров'язберігаючих технологій (за О. Ващенко) передбачає поділ їх на кілька основних типів.

По-перше, це технології, спрямовані на правильну організацію навчального процесу. Вони враховують вік, стать та індивідуальні особливості дітей, дотримання гігієнічних вимог , а також забезпечують відповідність навчального й фізичного навантаження можливостям учнів.

По-друге, виділяють оздоровчі технології, мета яких – зміцнення фізичного здоров'я та підвищення загального рівня здоров'я школярів. До них належать різні види фізичної

підготовки, гімнастика, масаж, загартування, фізіотерапевтичні процедури, фітотерапія, ароматерапія та музикотерапія.

По-третє, це технології навчання здоровому способу життя. Вони передбачають гігієнічну освіту, розвиток життєвих навичок (наприклад, уміння керувати емоціями чи розв'язувати конфлікти), профілактику травм, шкідливих звичок і вивчення питань статевого виховання [2].

Підготовку майбутніх учителів до формування здорового способу життя старшокласників, засобами здоров'язберігаючих технологій розглядаємо як поєднання компонентів:

– мотиваційно-ціннісного (наявність стійкої мотивації до впровадження здоров'язберігаючих технологій у роботі зі старшокласниками; усвідомлення значущості формування здорового способу життя учнів та позитивне ціннісне ставлення до власного здоров'я і здоров'я вихованців);

– практико-технологічного (здатність добирати та застосовувати ефективні здоров'язберігаючі технології у навчально-виховному процесі старшої школи; уміння організовувати діяльність учнів, спрямовану наформування навичок здорового способу життя (рухова активність, профілактичні заходи, режим праці та відпочинку).

Педагогічними умовами ефективної підготовки майбутніх учителів до формування здорового способу життя старшокласників засобами здоров'язберігаючих технологій визначено:

– формування стійкої мотивації майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності, що передбачає розвиток ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я та здоров'я учнів, усвідомлення соціальної значущості формування здорового способу життя старшокласників.

Реалізується через включення здоров'язбережувальної проблематики у зміст професійної підготовки, проведення тренінгів, дискусій, рефлексивних вправ;

– інтеграцію здоров'язберігаючих технологій у зміст професійної підготовки майбутніх учителів, яка полягає у системному включенні теоретичних знань і практичних завдань щодо використання здоров'язберігаючих технологій у навчальні дисципліни, педагогічну практику, спецкурси. Забезпечує формування вмінь добирати, адаптувати та застосовувати ефективні методи формування здорового способу життя старшокласників;

– організацію практико-орієнтованого освітнього середовища, що передбачає створення умов для набуття

студентами досвіду реального застосування здоров'язберігаючих технологій під час педагогічної практики, моделювання професійних ситуацій, участі у проєктній та волонтерській діяльності. Сприяє розвитку професійної рефлексії, самоконтролю та готовності до здоров'язбережувальної роботи в школі.

Список літератури

1. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.

2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. Здоров'я та фізична культура. 2006. № 8. С. 1–6.

3. Іванова В., Потапенко О. Здоров'язберігаючі технології як педагогічна інновація в розвитку сучасної шкільної освіти. Інноваційна педагогіка. Вип. 35. 2021. С. 22–26.

4. Мохоньок З. Здоровий спосіб життя учнів як педагогічна проблема. URL: https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/07/28.pdf.

5. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за ред. Ю. Бойчука. Харків, 2018. 724 с.

6. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль, 2012. 304 с.

АДАПТАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ (ОПМД, РАС, ПОРУШЕННЯ СЛУХУ / ЗОРУ)

Зозуля Олександр,
магістрант спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лісенчук Геннадій,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах проаналізовано психологічні та фізичні особливості учнів з ОПМД, РАС, порушеннями слуху та зору.

Виклад основного матеріалу. Для дітей з особливими освітніми потребами (ООП) заняття з фізичної культури часто є не лише навчальною, а й корекційно-розвивальною діяльністю, що потребує спеціальних підходів, модифікації завдань і засобів підтримки.

Особливої уваги потребують учні з інтелектуальними порушеннями (ОПМД), розладами аутистичного спектра (РАС), а також діти з порушеннями слуху та зору. Ці категорії здобувачів освіти мають специфічні потреби у сприйнятті інформації, виконанні рухових дій, комунікації та орієнтуванні у просторі.

Інклюзивна освіта є однією з ключових тенденцій сучасного розвитку освітніх систем світу, спрямованою на забезпечення права кожної дитини на рівний доступ до якісної освіти. У її основі лежить ідея, що всі діти, включно з тими, які мають особливі освітні потреби, можуть і повинні навчатися разом у загальноосвітніх закладах із урахуванням своїх індивідуальних можливостей, здібностей та потреб [2, с. 15].

Особливі освітні потреби (ООП) — це потреби дитини або учня, які виникають через стійкі чи тимчасові порушення розвитку, здоров'я, сенсорної, інтелектуальної, психічної або соціальної сфери, і які потребують додаткової підтримки**,** адаптації освітнього середовища**,** навчальних матеріалів**,** методів та форм навчання [1, с. 963].

Система інклюзивної освіти в Україні охоплює різні категорії дітей, які потребують спеціальних або додаткових методів навчання, корекційної підтримки та адаптованих освітніх програм [3, с. 31]. Знання особливостей кожної категорії дає змогу

вчителю фізичної культури формувати безпечне, доступне та ефективне навчальне середовище.

Учні з інтелектуальними порушеннями (ОПМД) — це діти, у яких спостерігається стійке зниження інтелектуального розвитку, обмеження когнітивних функцій, а також труднощі в опануванні навчального матеріалу, соціальній адаптації та виконанні складних видів діяльності. В Україні ця категорія охоплює учнів від легких інтелектуальних порушень до помірних і тяжких форм, що визначається висновком ІРЦ [5, с. 103].

Учні з інтелектуальними порушеннями становлять неоднорідну категорію дітей, для яких характерні специфічні особливості когнітивного, емоційно-вольового та моторного розвитку. Ці особливості зумовлюють труднощі в опануванні навчального матеріалу, розумінні інструкцій, виконанні складних рухових дій та взаємодії в колективі. Водночас своєчасна підтримка, чітка структура навчального процесу, адаптація рухових завдань, використання наочності, повторення та диференціація навантаження дають можливість забезпечити ефективне включення таких учнів у заняття фізичною культурою.

Уроки фізичної культури є особливо чутливою сферою для учнів з ООП, оскільки вони поєднують рухову активність, сенсорні стимули, комунікацію та взаємодію з однолітками.

Особливі освітні потреби впливають на сприйняття інструкцій, рухові можливості, поведінку, емоційний стан та рівень безпеки. У зв'язку з цим учитель має адаптувати методи, темп, простір, обладнання та форми взаємодії [4, с. 24].

Діти з ООП відрізняються широким спектром рухових здібностей: від легкої моторної незручності до виражених порушень координації, сили чи витривалості. Це потребує індивідуалізованого підбору вправ, поступового підвищення складності та можливості адаптації навантаження.

Діти з особливими освітніми потребами беруть участь у руховій активності з урахуванням специфічних індивідуальних особливостей, що впливають на темп навчання, рівень фізичної підготовленості, сенсорне сприйняття та соціальну поведінку. За умови адаптації середовища, чіткої структури уроку, доступних інструкцій та підтримки з боку педагога вони здатні активно й результативно залучатися до рухової діяльності.

Висновки. Діти з інтелектуальними порушеннями, РАС, порушеннями слуху та зору потребують адаптованих методів, диференційованих завдань і врахування специфіки сенсорної, когнітивної та соціальної сфер. Участь дітей з ООП у руховій активності є важливою складовою їхнього розвитку, однак

вимагає ретельно спланованих умов, індивідуального супроводу та створення безпечного інклюзивного середовища.

Ключову роль у цьому процесі відіграють учитель фізичної культури та асистент, які забезпечують адаптацію вправ, комунікацію, підтримку мотивації та інтеграцію учнів у спільну діяльність.

Список літератури

1. Антіпова Ж.І., Кучеренко Г.В. Адаптивне фізичне виховання як соціалізація людей з обмеженими можливостями. Європейські орієнтири розвитку України: науково-практичний вимір в умовах викликів. 2024. № 3. С. 961-966.

2. Бондар В.І. Інклюзивна освіта в Україні: сучасний стан і перспективи розвитку. Освіта України. 2018. № 3. С. 12-18.

3. Демченко І.І. Інклюзивний підхід у фізичному вихованні: можливості та виклики. Фізичне виховання і спорт. 2021. № 66 (3). С. 29-34.

4. Денисенко Н.М. Інклюзивні підходи до організації уроків фізичної культури в початковій школі. Початкова школа. 2021. № 6. С. 22-26.

5. Єфіменко П.А. Роль адаптивної фізичної культури у соціалізації дітей із сенсорними порушеннями. Освітологічний дискурс. 2020. №2. С. 101-109.

ВПЛИВ ЕСТЕТИЧНОГО КОМПОНЕНТА ПРОЦЕСУ ВИХОВАННЯ НА МОТИВАЦІЮ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Зубаль Любов,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лісенчук Геннадій,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах досліджено вплив естетичного компонента процесу виховання на мотивацію школярів до занять фізичною культурою та обґрунтовано ефективні педагогічні прийоми його впровадження. Визначено роль естетичного компонента у формуванні мотивації школярів. Проаналізовано теоретичні підходи до мотивації у фізичному вихованні.

Виклад основного матеріалу. Одним із перспективних напрямів підвищення мотивації учнів до фізичних занять є впровадження естетичного компонента у процес виховання. Естетичне виховання сприяє формуванню у школярів почуття краси, гармонії рухів, позитивного емоційного настрою, що робить процес фізичного виховання більш привабливим і значущим для дитини.

Фізичне виховання є невід'ємною частиною загального розвитку особистості школяра, а мотивація — основним рушієм його активності в цьому процесі. Сьогодні спостерігається зниження рівня фізичної активності серед учнів, що зумовлено не лише об'єктивними факторами (відсутність умов, велике навчальне навантаження), а й суб'єктивними — відсутністю інтересу, внутрішньої мотивації до занять [3, с. 21].

Мотивація до занять фізичною культурою є однією з ключових проблем сучасної педагогіки та психології, оскільки від неї залежить ефективність навчального процесу, рівень активності учнів та їхня зацікавленість у фізичному розвитку. У контексті загальної освіти фізична культура виконує не лише оздоровчу, а й виховну функцію, сприяючи формуванню гармонійної особистості. Проте мотиваційна сфера учнів часто не відповідає вимогам сучасного освітнього процесу: спостерігається зниження

інтересу до фізичної активності, особливо у середніх та старших класах [2, с. 70].

Особливістю сучасної освітньої практики є те, що уроки фізичної культури часто сприймаються учнями як обов'язкова частина програми, а не як цінна складова формування здоров'я та особистісного зростання. Таке ставлення є наслідком низького рівня мотивації, яка не формується стихійно — вона потребує цілеспрямованої педагогічної підтримки.

Мотивація не є сталою характеристикою, вона динамічно змінюється з віком, відповідно до фізіологічних, психологічних та соціальних особливостей дитини. Ефективність впливу фізичного виховання значною мірою залежить від того, наскільки його форми та методи відповідають віковим потребам [1, с. 14].

Мотивація школярів до занять фізичною культурою формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників [5, с. 128]: індивідуально-психологічні, соціальні, педагогічні, організаційно-матеріальні, культурно-ціннісні.

Естетичне виховання — це процес формування у людини здатності сприймати, розуміти, оцінювати та створювати прекрасне в навколишньому світі, мистецтві, природі, людських вчинках і власній діяльності [4, с. 47].

Естетичне виховання спрямоване на формування у молоді здатності до сприймання і створення прекрасного, розвиток почуття гармонії, смаку, емоційної культури.

Фізична культура має значний потенціал в естетичному розвитку школярів. Краса рухів, пластика тіла, виразність м'язової дії, відчуття ритму — усе це сприяє розвитку естетичних переживань. Види діяльності, пов'язані з естетикою (аеробіка, танцювальна гімнастика, художня гімнастика, фітнес), сприяють формуванню позитивного образу себе.

Крім того, заняття фізичною культурою навчають учнів дбати про свою зовнішність, фігуру, одяг, манеру поведінки. Це не лише формує дисципліну, але й підвищує самооцінку, впевненість у собі, що є потужним мотиваційним чинником.

Висновки. Мотивація до фізичної культури є однією з ключових педагогічних проблем сучасної школи. Вона виступає важливою умовою ефективності освітнього процесу, оскільки саме мотивація зумовлює бажання учня брати участь у фізичній активності, підтримувати здоров'я та вдосконалювати власні фізичні якості. Недостатня мотивація часто призводить до низької активності школярів, пропусків занять і зниження інтересу до предмета. Естетичне виховання є невід'ємною складовою загального розвитку учня, тісно пов'язане з фізичним вихованням.

Воно сприяє формуванню в школярів уявлень про гармонію тіла, красу руху, культуру зовнішнього вигляду та здоровий спосіб життя.

Список літератури

1. Горохолінська І.В. Мотиваційно-ціннісні основи рухової активності школярів та підлітків: філософські аспекти освітніх стратегій. Освітологія. Філософія і методологія освіти. Т. 13. № 13. 2024. С. 7-20.

2. Півень О.А., Лесик В.І. Дослідження мотивації дівчат 12-14 років до занять фізичною культурою. Молодий вчений. № 6 (58). 2018. С. 258-261.

3. Погорелова О.Л. Сучасні засоби фізичного виховання на уроках фізичної культури в середній школі. Фізична активність, здоров'я і спорт. № 1. 2019. С. 20-26.

4. Султанова Н.В., Яневський В.О. Педагогічні умови формування естетичної культури молодших школярів у процесі навчальних занять з хореографії. Педагогічна Академія: наукові записки. № 15. 2025. С. 46-51.

5. Хлус Н.А. Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Т. 19. № 38. 2025. С. 126-131.

ПОТРЕБИ ТА БАР'ЄРИ ВПРОВАДЖЕННЯ ННОВАЦІЙ СЕРЕД УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Іванюта Владислав,
магістрант спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лісенчук Геннадій,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах виявлено потреби та мотивацію вчителів фізичної культури до використання інноваційних методів. Охарактеризовано основні бар'єри, що ускладнюють інноваційну діяльність педагогів.

Виклад основного матеріалу. Сучасна освітня реформа України спрямована на створення інноваційного, гнучкого та конкурентоспроможного освітнього середовища, у якому вчитель виступає ключовою фігурою трансформаційних процесів.

Інноваційні процеси у сфері фізичної культури є важливою складовою модернізації сучасної освіти, оскільки вони забезпечують підвищення ефективності навчального процесу,

сприяють формуванню в учнів стійкої мотивації до рухової активності та відповідають вимогам Нової української школи.

У науковій літературі **інновації** розглядають не лише як окремі нововведення, але й як системний процес**,** що передбачає створення, апробацію та впровадження нових ідей у практику фізичного виховання. Важливо зазначити, що інновація повинна мати практичну цінність, бути науково обґрунтованою, адаптованою до умов освітнього закладу та забезпечувати вимірювані позитивні результати у діяльності вчителя й розвитку учнів [3, с. 80].

Інноваційний розвиток — це процес якісного оновлення та вдосконалення системи, організації чи галузі шляхом упровадження нових ідей, технологій, методів, підходів або продуктів, що забезпечують підвищення ефективності, результативності та відповідність сучасним вимогам. Він передбачає перехід від традиційних форм діяльності до більш прогресивних, гнучких і технологічно оснащених [2 с. 68].

У світовій освітній практиці фізичне виховання поступово трансформується з традиційного предмета, орієнтованого переважно на розвиток фізичних якостей, у комплексну систему формування здоров’язбережувальної поведінки учнів, розвитку соціальних, когнітивних та емоційних компетентностей.

Діяльність учителя фізичної культури — це професійна педагогічна діяльність, спрямована на формування фізичного, соціального й емоційного розвитку учнів засобами фізичних вправ, рухової активності та здоров'язбережувальних технологій. Вона охоплює не лише проведення уроків, а й широку організаційно-методичну та виховну роботу [1, с. 50].

Учитель фізичної культури виступає не лише носієм професійних знань і методичних підходів, але й медіатором здоров'я**,** мотиватором**,** вихователем**,** організатором спортивного життя школи**,** та агентом інноваційних змін у сфері фізичного виховання. Його діяльність має комплексний вплив на фізичний, психічний та соціальний розвиток учнів, сприяє формуванню здорової та активної особистості, здатної до саморозвитку й саморегуляції.

Мотивація педагогів є фундаментальною умовою підвищення ефективності освітнього процесу, забезпечення інноваційного розвитку школи та професійного зростання вчителя. Її формування й підтримка потребують комплексного підходу, що включає психологічну, організаційну, методичну та соціальну підтримку педагогічних кадрів.

У сучасних умовах модернізації освіти особливої актуальності набуває питання готовності педагогів фізичної

культури до впровадження інноваційних методик. Від учителя сьогодні очікується не лише відтворення традиційних підходів до навчання, а й здатність до гнучкої адаптації освітнього процесу, використання цифрових технологій, застосування нових моделей організації занять, інтеграції компетентнісного та особистісно орієнтованого навчання.

Потреби та мотивація педагогів у використанні інноваційних методик є комплексним явищем, що охоплює професійні, психологічні, соціальні та організаційні аспекти. Ефективне впровадження інновацій у діяльність учителя фізичної культури можливе лише за умови поєднання внутрішньої мотивації педагога, сприятливого освітнього середовища та належної методичної й адміністративної підтримки.

Висновки. Інновації у сфері фізичної культури є ключовим чинником модернізації освіти та підвищення її ефективності. Поняття інновацій охоплює широкий спектр змін — від упровадження технологічних засобів та нових форм уроку до перегляду змісту, методів і підходів фізичного виховання.

Список літератури

1. Круцевич Т.Ю. Інноваційні зміни у фізичному вихованні: виклики та перпективи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 2. С. 45-53.
2. Лисенко О.М. Інноваційна діяльність учителя фізичної культури: проблеми та перспективи. Вісник Черкаського ун-ту. 2020. № 4. С. 67-72.
3. Лях М.І. Технології модернізації уроку фізичної культури в школі. Львів: СПОЛОМ, 2019. 152 с.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ПРОФІЛАКТИКА ОЖИРІННЯ У ШКОЛЯРІВ: МЕТОДИКИ, РЕЗУЛЬТАТИ, ЕФЕКТИВНІСТЬ

Каташинська Наталія,
магістрантка спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах проаналізовано сучасний стан проблеми ожиріння серед школярів та фактори, що його зумовлюють.

Досліджено теоретичні засади впливу фізичної активності на фізичний розвиток маси і масу тіла дітей. Охарактеризовано традиційні та інноваційні методики підвищення рухової активності у закладах освіти.

Виклад основного матеріалу. Проблема ожиріння серед дітей шкільного віку набула характеру глобальної епідемії та є однією з найсерйозніших загроз громадському здоров'ю у XXI столітті.

У світі триває пошук ефективних підходів до профілактики ожиріння серед дітей. Сучасні програми дедалі частіше включають комплексні заходи: поєднання фізичної активності, харчової освіти, цифрових інструментів моніторингу, психологічної підтримки та участі батьків. Проте проблема залишається складною і потребує системного міждисциплінарного підходу.

Експерти виділяють дитяче ожиріння як багатофакторне хронічне захворювання, що формується під впливом генетичних, метаболічних, поведінкових, соціальних та середовищних чинників [1, с. 206].

У дошкільних і шкільних закладах спостерігається значна частка дітей із надмірною масою тіла, а в окремих регіонах показники перевищують середньоєвропейські. Поширеними є як аліментарні форми ожиріння, так і порушення, пов'язані з низьким

рівнем рухової активності та незбалансованим харчуванням. Пандемія COVID-19 також посилила проблему, спричинивши зменшення фізичної активності дітей та збільшення часу, проведеного перед екранами [2, с. 133].

Дитяче ожиріння має поліетіологічний характер, тобто формується під впливом взаємодії багатьох чинників. Основні групи ризиків включають: поведінкові, генетичні та біологічні, психологічні, соціально-економічні фактори.

Фізична активність є ключовим елементом гармонійного фізичного розвитку дитини та одним із базових чинників формування її здоров'я [3, с. 31].

Фізична активність є ефективним засобом профілактики широкого спектра захворювань у дітей: ожиріння та метаболічних порушень; серцево-судинних розладів; порушень постави та скринінгових ортопедичних патологій; емоційних розладів (тривожності, депресивних симптомів); функціональних порушень дихальної системи.

Фізична активність відіграє центральну роль у фізичному розвитку дітей, забезпечуючи не лише формування кістково-м'язової та серцево-судинної систем, але й підтримку правильних обмінних процесів, когнітивного та психоемоційного здоров'я. Її значення у профілактиці ожиріння, метаболічних порушень і

формуванні здорових звичок є беззаперечним. Саме тому організація ефективних, науково обґрунтованих програм рухової активності у школах є стратегічно важливим завданням сучасної освіти й охорони здоров'я.

Формування здорової поведінки у дітей і підлітків є складним багатоплановим процесом, що включає не лише фізіологічні та біологічні чинники, а й психологічні механізми. Психологічна складова визначає мотивацію до активного способу життя, харчових звичок, режиму дня та стресостійкості, які безпосередньо впливають на профілактику надмірної маси тіла та ожиріння [4, с. 79].

Психологічні аспекти формування здорової поведінки школярів охоплюють мотивацію до активності, саморегуляцію, позитивну самооцінку, соціальні впливи, усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків і розвиток стресостійкості. Комплексна робота за цими напрямами створює основу для профілактики ожиріння та закріплення здорових звичок у дитячому віці, що має тривалий ефект у подальшому житті.

Висновки. Профілактика ожиріння у школярів та формування здорової поведінки є комплексним завданням, що включає біологічні, психологічні та соціальні компоненти. Психологічні аспекти відіграють ключову роль у формуванні

стійких здорових звичок у дітей. Мотивація до фізичної активності, самооцінка, образ власного тіла, здатність до саморегуляції та стресостійкість значно впливають на участь у руховій активності та дотримання здорового харчування. Соціальна підтримка з боку родини, однолітків і школи підсилює ефект профілактичних заходів.

Список літератури

1. Москаленко Н.Г., Власюк О.Б. Способи покращення фізичної активності дітей початкової школи. Теорія та методологія спортивної освіти та спортивної науки. 2017. Т. 16. № 4. С. 205-211.

2. Руденок А.І., Войчишин О.О. Психологічні чинники та умови формування здоров'язбережувальної поведінки сучасної молоді. Наукові записки. Психологія. 2024. № 1. С. 132-138.

3. Сидорук І.М., Євтух М.Д. Значення рухової активності дітей та підлітків. Реабілітація та рекреація. 2020. № 7. С. 29-34.

4. Хлус Н.Г. Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2025. Т. 19. № 38. С. 77-84.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Козлов Богдан,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лісенчук Геннадій,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичної культури та спорту
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. Розглянуто процес розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі використання рухливих ігор. Визначено педагогічні умови використання рухливих ігор у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Фізичні якості є основою рухової діяльності людини і визначають її здатність ефективно виконувати різні фізичні вправи, трудові та побутові дії. У науковій і методичній літературі фізичні якості розглядаються як сукупність властивостей організму, які зумовлюють можливості людини у здійсненні рухів певної спрямованості, інтенсивності та тривалості [2, с. 261].

Поняття «фізичні якості» тісно пов'язане з поняттям «рухові здібності». Більшість науковців вважають, що фізичні якості є проявом рухових здібностей людини в конкретній діяльності. Їхній рівень залежить від функціонального стану органів і систем організму, морфологічних особливостей, а також від ступеня тренованості [1].

До основних фізичних якостей традиційно відносять: силу, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість**.** Кожна з них має свої фізіологічні механізми прояву, методи розвитку та педагогічне значення.

Фізичні якості не є ізольованими — вони взаємопов'язані й проявляються у комплексі. Наприклад, під час бігу чи гри дитина одночасно використовує швидкість, силу, спритність і витривалість. Тому розвиток фізичних якостей повинен мати комплексний характер і здійснюватися з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей.

Для ефективного формування фізичних якостей у молодшому шкільному віці велике значення мають позитивні емоції, інтерес до занять та ігровий характер діяльності. Саме рухливі ігри забезпечують природний розвиток усіх основних фізичних якостей, поєднуючи навчання, гру та фізичне вдосконалення в єдиному педагогічному процесі.

Рухливі ігри займають особливе місце у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Вони поєднують у собі елементи навчання, тренування, відпочинку й виховання, що робить їх універсальним засобом розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь та соціальних навичок. Гра є природною формою діяльності дитини, завдяки якій вона пізнає навколишній світ, вчиться діяти в колективі та виявляє власну активність [3, с. 202].

У педагогічній теорії підкреслюється, що **рухлива гра** — це цілеспрямована діяльність, у якій поєднано фізичне навантаження з емоційним переживанням. Її основна особливість полягає в тому, що фізичні вправи виконуються в ігровій ситуації, яка викликає у дітей позитивні емоції, активізує мислення, увагу та уяву [4, с. 35].

Особливо важливо, що рухливі ігри відповідають віковим особливостям дітей молодшого шкільного віку. Вони забезпечують природне задоволення потреби у русі, допомагають реалізувати бажання діяти активно, проявляти ініціативу й творчість. Граючи, дитина не лише тренується фізично, а й розвиває мислення, уяву, увагу, пам’ять, мовлення, тобто розвивається всебічно.

Рухливі ігри також виконують організуючу функцію на уроці фізичної культури. Вони допомагають урізноманітнити заняття,

підвищити інтерес учнів, зменшити монотонність вправ, створити умови для активної участі всіх дітей незалежно від рівня їхньої фізичної підготовленості. Застосування ігор у підготовчій і заключній частинах уроку сприяє оптимізації навантаження, а в основній частині — розвитку конкретних фізичних якостей.

Науковці доводять, що систематичне використання рухливих ігор позитивно впливає на мотивацію до занять фізичною культурою**.** Емоційно насичене середовище гри формує у дітей стійке бажання рухатися, брати участь у змаганнях, що в подальшому переходить у потребу вести активний і здоровий спосіб життя.

Висновки. Рухливі ігри є важливим педагогічним засобом розвитку особистості молодшого школяра. Вони сприяють гармонійному поєднанню фізичного, інтелектуального й морального виховання, формують основи культури рухів і забезпечують ефективне використання уроків фізичної культури для зміцнення здоров’я дітей.

Список літератури

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія і методика викладання. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 282 с.

2. Пилипков Р.В., Лянной М.О. Розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Матеріали І Всеукр.наук.-практ.конф. «Актуальні питання підготовки фахівців фізчиної культури та спорту». 2021. С. 258-260.

3. Сидорук І.О., Гірак А.М. Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Реаблітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2021. № 9. С. 200-204.

4. Хлібкевич С.В. Педагогічна характеристика рухливих ігор як засобу рекреації учнівської молоді. Теорія та практика навчання і виховання. 2024. № 1. С. 34-38.

ІННОВАЦІЙНІ ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Корєшкова Юлія,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Ізбаш Леонід,
кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах проаналізовано психолого-педагогічні основи мотивації до занять фізичною культурою. Вивчено сутність і класифікацію інноваційних ігрових технологій. Визначено вплив інноваційних ігрових технологій на мотивацію учнів до занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання в системі шкільної освіти займає важливе місце, адже сприяє всебічному розвитку дитини, зміцненню її здоров'я, формуванню основ здорового способу життя. Однак у сучасних умовах спостерігається зниження інтересу учнів до занять фізичною культурою, що зумовлює необхідність пошуку нових, ефективних

педагогічних підходів до організації навчального процесу на уроках фізичної культури.

Поняття «інноваційні технології» — одне з ключових у сучасній педагогіці, особливо в контексті реформування освіти, зокрема Нової української школи. У загальному значенні термін «інновація» (від лат. *innovatio* — оновлення, новизна) означає впровадження нових або значно вдосконалених рішень, методів, технологій чи підходів у певну сферу діяльності [3, с. 188].

Ключовими ознаками інноваційних технологій у фізичному вихованні є: орієнтація на учня та врахування його індивідуальних можливостей і потреб; використання інтерактивних форм навчання (ігрові, командні, змагальні тощо); інтеграція з цифровими та інформаційними технологіями*;* мотиваційна складова*:* створення позитивного емоційного фону занять; гнучкість і варіативність застосування методик [4, с. 116].

Мотивація — це сукупність психологічних механізмів, чинників, мотивів, які спонукають людину до активної діяльності, спрямованої на досягнення певної мети [1, с. 55].

В освіті мотивація — це рушійна сила навчальної діяльності, що визначає ступінь зацікавленості, зусиль, стійкості учня в процесі оволодіння знаннями, уміннями й навичками.

Мотивація до занять фізичною культурою — це сукупність внутрішніх та зовнішніх спонукань, що стимулюють школярів до участі в руховій активності, спортивних іграх, заняттях з фізичної культури. Вона включає в себе як внутрішні мотиви (задоволення від гри, бажання досягти успіху, самореалізація), так і зовнішні (оцінки, заохочення, схвалення з боку вчителя або батьків).

На думку дослідників мотиваційна сфера школярів формується під впливом таких чинників: індивідуальні інтереси, потреби та досвід учнів; вплив однолітків та соціального оточення; характер взаємодії з учителем фізичної культури; успішність у виконанні фізичних вправ; наявність позитивних емоцій під час уроків [2; 5].

Дослідження показують, що традиційні форми фізичного виховання часто не викликають достатньої зацікавленості в учнів, а от інноваційні підходи, зокрема застосування фітнес-програм, інтерактивних ігор, сучасних технічних засобів, дозволяють суттєво підвищити рівень внутрішньої мотивації.

В умовах фізичного виховання гра виступає не лише засобом активізації рухової активності, а й потужним педагогічним інструментом, що дозволяє гармонійно поєднувати фізичний, емоційний, соціальний і когнітивний розвиток учнів.

З педагогічної точки зору, ігрові технології є ефективним засобом реалізації особистісно орієнтованого навчання. Через гру учитель може варіювати рівень складності завдань, підлаштовуючи їх під фізичні можливості та психоемоційний стан учнів. Крім того, гра дозволяє ефективно впроваджувати інклюзивні підходи, залучаючи до занять дітей з різними рівнями фізичної підготовки.

Висновки. Використання інноваційних ігрових технологій у фізичному вихованні школярів не лише відповідає вимогам сучасної освіти, а й є необхідною умовою ефективного формування у дітей позитивного ставлення до фізичної культури, активного способу життя та збереження здоров'я.

Список літератури

1. Антонюк Н.А., Пушкар Н.С. Мотиваційна компонента як важлива умова підготовки майбутнього фахівця НУШ. Наукові записки. Педагогічні науки. № 188. 2020. С. 54-58.

2. Бондарчук Н. Врахування стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості при застосуванні диференційованого підходу на уроках фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. № 3. 2016. С. 9–14.

3. Кузьменко І. (2022). Освітні інновації у фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 2022. С. 187–197.

4. Мамешина М. А. Інноваційні напрямки підвищення фізичного здоров’я та рухової підготовленості учнівської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. Вип. 154. Т.1. С. 115−118.

5. Франків Є., Кожухівський В., Гринченко І. Інноваційні ігрові технології у фізичному вихованні школярів. Фізична культура і спорт. № 12 (3). 2023. С. 45-52.

КОМПЕТЕНТНІСНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

Костецька Аліна,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Ізбаш Леонід,
кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах визначено структуру та зміст основних професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. Проаналізовано науково-теоретичні підходи до проблеми формування професійних компетентностей учителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Сучасний учитель фізичної культури має бути не лише носієм знань, а й організатором рухової активності, мотиватором здорового способу життя, консультантом з питань фізичного розвитку школярів, що потребує високого рівня професійної компетентності.

Професійна підготовка вчителя фізичної культури є цілісним і багатокомпонентним процесом, спрямованим на формування у майбутнього педагога знань, умінь, навичок і особистісних якостей, необхідних для ефективного здійснення освітньої діяльності в галузі фізичного виховання. Вона поєднує в собі теоретичну, методичну, практичну та педагогічну складові, що забезпечують готовність майбутнього фахівця не лише передавати знання, а й формувати у здобувачів освіти мотивацію до здорового способу життя, фізичного розвитку, безпечної поведінки та самореалізації [4, с. 143].

Особливе значення має формування професійних компетентностей, які охоплюють здатність до педагогічної взаємодії, розробки навчальних програм, оцінювання результатів діяльності учнів, адаптації вправ до індивідуальних потреб. Підготовка також повинна включати розвиток інноваційного мислення, інформаційно-комунікаційної компетентності, навичок саморозвитку й рефлексії [2, с. 163].

Професійна компетентність майбутнього вчителя — це сукупність знань, умінь, навичок, цінностей і особистісних якостей**,** які забезпечують ефективне виконання професійних функцій і сприяють успішній діяльності у сфері освіти [1, с. 240].

Професійна компетентність включає: педагогічну, психолого-педагогічну, методичну, соціальну та інноваційні компетентності.

Компетентнісний підхід у освіті — це сучасна концепція навчання, яка орієнтується не просто на передачу знань, а на формування у здобувачів освіти компетенцій — інтегрованих спроможностей застосовувати знання, уміння, навички, а також особистісні якості у реальних життєвих ситуаціях [3, с. 163].

Компетентнісний підхід у системі вищої педагогічної освіти є одним із провідних напрямів модернізації освітнього процесу як в Україні, так і у світі. Вітчизняна система освіти активно впроваджує цей підхід, орієнтуючись на формування у майбутніх педагогів не лише теоретичних знань, а й практичних компетенцій, необхідних для ефективної професійної діяльності. В Україні створюються стандарти вищої освіти, які акцентують увагу на результатах навчання — компетентностях, що відповідають вимогам сучасного суспільства і ринку праці [4, с. 131].

Використання компетентнісного підходу у системі вищої педагогічної освіти, незважаючи на його перспективність та актуальність, супроводжується низкою проблем, які знижують ефективність його впровадження на практиці.

Компетентнісний підхід у освіті є ключовим чинником формування у здобувачів освіти не лише знань, а й практичних умінь, навичок і ціннісних ставлень, що забезпечують їхню здатність ефективно діяти в реальних життєвих і професійних ситуаціях. Такий підхід сприяє більш глибокому та усвідомленому навчанню, індивідуалізації освітнього процесу та підготовці учнів до викликів сучасного світу, роблячи освіту більш практично орієнтованою і цілісною.

Висновки. Компетентнісний підхід є ключовим елементом модернізації вищої педагогічної освіти, що забезпечує формування у майбутніх учителів не лише теоретичних знань, а й практичних умінь, ціннісних орієнтирів і готовності до ефективної професійної діяльності в різноманітних освітніх умовах. Вітчизняна система освіти поступово інтегрує цей підхід, адаптуючи міжнародні стандарти з урахуванням національних особливостей і викликів, зокрема у сфері інклюзивної освіти та розвитку педагогічної майстерності.

Список літератури

1. Котова О.В., Сопотницька О.В. Теоретичні та методичні засади системи професійної підготовки майбутніх

учителів фізичної культури до педагогічної діяльності. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2020. № 1 (332). С. 237–243.

2. Омельчук О.В., Дьоміна Ж.Г. Особливості формування екологічної компетентності майбутнього учителя фізичної культури для роботи в НУШ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. Вип. 6 (179). С. 161–165.

3. Пелипась Д.С. Готовність майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2021. № 2 (340), Ч. І. С. 127–138.

4. Приймак С.Г. Професійна діяльність учителя фізичної культури. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Педагогічні науки. Випуск 43. 2020. С. 131–140.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Кравчук Олександр,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Цвях Ольга,
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м. Миколаїв

Анотація. Розглянуто проблему формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя школярів засобами фізичної культури. Збереження здоров'я підростаючого покоління в умовах сучасних викликів, гіподинамії та тривалого стресу потребує відмови від традиційних авторитарних методів. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності впровадження інноваційних форм фізичного виховання для перетворення пасивного усвідомлення важливості здоров'я на активну поведінку, що підтримує здоровий спосіб життя.

Виклад основного матеріалу. Проблема збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління завжди перебувала в центрі уваги суспільства, проте сьогодні вона набула безпрецедентної гостроти. Сучасні підлітки масово стикаються з дефіцитом рухової активності, гіподинамією, порушеннями режиму сну, надмірним психоемоційним навантаженням та інформаційним перенасиченням. Ці фактори діють сумарно, провокуючи функціональні розлади ще в шкільному віці, що є загрозою повноцінному розвитку людського суспільства.

У сучасній педагогічній науці та гуманістичній парадигмі освіти, зокрема в концепції Нової української школи, здоров'я трактується не просто як медико-біологічна норма чи відсутність хвороб, а як складний багатовимірний феномен, що охоплює фізичну, психічну, соціальну та духовну складову. Відповідно, здоровий спосіб життя виступає пріоритетним напрямом, що вимагає від учня переходу до самоконтролю — глибокого усвідомлення особистої відповідальності за власне тіло і психіку.

Однак традиційний авторитарно-нормативний підхід до уроків фізичної культури значною мірою вичерпав себе. Орієнтація на жорсткі нормативи часто викликає у підлітків страх невідповідності та знижує загальну мотивацію до спорту. Головним завданням школи стає перехід від простого «виконання

вправ» до цілеспрямованого виховання внутрішньої потреби в русі. Для вивчення цього процесу було проведено комплексне дослідження на базі Миколаївського ліцею №55 (60 учнів 7–8-х класів, вік 12–14 років). Вибір цього віку зумовлений тим, що він є сенситивним періодом для формування самосвідомості та ціннісної ієрархії особистості.

Діагностичний інструментарій включав методику ціннісних орієнтацій М. Рокича, опитувальник «Ставлення до здоров'я» Р. Березовської, методику структури мотивів занять спортом А. Шаболтас та тестування фізичного стану. Аналіз вихідних даних виявив гострий дисонанс у свідомості підлітків. З одного боку, 75% учнів продемонстрували достатній обсяг теоретичних знань про фактори ризику та гігієну. З іншого боку, лише 45% респондентів регулярно дотримувалися цих норм у повсякденній поведінці поза школою. Близько половини підлітків вважають стан свого здоров'я результатом зовнішніх обставин, а не особистих зусиль.

В ієрархії життєвих цінностей (за М. Рокичем) здоров'я посідало лише 6-те місце, поступаючись комунікативним інтересам (дружба, цікава робота). Водночас аналіз мотиваційної сфери (за А. Шаболтас) засвідчив, що домінуючими стимулами до рухової активності для підлітків є прагнення до фізичного

самовдосконалення (42%) та емоційне задоволення від процесу (30%). Учні прагнуть бути сильнішими, але їм бракує інструментів для регулярної самостійної роботи, адже такі якості як «самоконтроль» та «відповідальність» опинилися на 10–12 місцях.

З огляду на виявлені проблеми, ми розробили та впровадили експериментальну методику фізичного виховання. Вона базувалася на трьох елементах: інтерактивності, гейміфікації та глибокій індивідуалізації навантажень. На уроках активно застосовувалися інтерактивні методи («Джигсоу», «Акваріум»). Вони трансформували вчителя з директивного керівника на фасилітатора, стимулювали когнітивне осмислення техніки рухів учнями та різко підвищили рівень особистої відповідальності за результат команди. Окрім того, систематично застосовувалася загальна рефлексія («Коло ідей»).

Для подолання монотонності стандартні бігові навантаження були інтегровані в сюжетно-рольові спортивні квести (наприклад, «Ми за здоровий спосіб життя») та елементи спортивного орієнтування (вправи «Лабіринт», «Зірка»). Орієнтування вимагає постійної концентрації уваги, просторової уяви та швидкості рішень на фоні фізичного навантаження. Необхідність читати карту повністю відволікала підлітків від суб'єктивного відчуття втоми. Також здійснювався індивідуальний моніторинг частоти

серцевих скорочень, що створювало безпечну «ситуацію успіху» для кожного учня без жорсткої прив'язки до зовнішніх оцінок.

Результати формувального етапу експерименту підтвердили високу ефективність запропонованих інновацій. Ставлення учнів зазнало позитивних змін: цінність «здоров’я» піднялося з 6-ї на 5-ту позицію у рейтингу життєвих пріоритетів. Значні покращення відбулися з рівнем добровільної поведінкової активності поза школою (зріс до 56%). Емоційний компонент (здатність приймати власне тіло та радіти руху) зріс на 12%. Частка учнів із високим рівнем когнітивних знань збільшилася до 82%. Емоційне задоволення від занять спортом зросло до 36%.

Аналіз об’єктивних показників фізичної підготовленості також продемонстрував стійкий приріст. Швидкість (біг 30 м) покращилася на 8,3%, гнучкість (нахил тулуба) — на 6,8%, силові показники (віджимання) — на 5,9%. Загальна аеробна витривалість (біг 1000 м) зросла на 10,9%. Такий безпрецедентний стрибок у розвитку найскладнішої для тренування якості став можливим виключно завдяки елементам спортивного орієнтування та квестам, де ігровий азарт дозволив виконувати значний обсяг бігової роботи без відчуття втоми.

Висновки. Експериментально доведено, що запропоновані інновації допомагають подолати психологічні бар'єри та залучити

підлітків до рухової активності. Синтез інтелектуального розвитку, емоційного задоволення та дозованого навантаження дозволяє успішно трансформувати пасивне визнання необхідності здоров'я в активну життєву позицію школяра.

Список літератури

1. Побоча Т. В. Ціннісний вимір здорового способу життя у сучасній освіті. *Педагогічні науки*. 2022. № 79. С. 32–36.

2. Пєчка Л. Є. Ціннісне ставлення особистості до власного здоров’я: теоретичний аспект. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2017. № 25.

3. Жарікова С. Особливості ставлення підлітків до здорового способу життя. *Освіта регіону: політологія – психологія – комунікації*. 2013. С. 216–221.

4. Базильчук В., Базильчук О., Мозолюк О. Формування культури здоров'я у школярів засобами фізичної культури як приоритетний напрямок в освітньому середовищі. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 130–134.

ВПЛИВ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО КОМПОНЕНТА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ НА ЗАСАДАХ ПЕДАГОГІКИ П.Ф. ЛЕСГАФТА

Криницька Яна,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Ізбаш Леонід,
кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах проаналізовано теоретичні засади валеологічного підходу та педагогіки П.Ф. Лесгафта. Визначено актуальний стан фізичної підготовленості та рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я в учнів.

Виклад основного матеріалу. Сучасна система освіти в Україні орієнтується на формування всебічно розвиненої особистості, здатної до свідомого ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя. У цьому контексті особливої актуальності набуває питання інтеграції валеологічного підходу у фізичне виховання школярів, як важливого чинника збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

У контексті освіти **валеологія** розглядається як науково-практичний напрям**,** що має на меті формування культури здоров'я**,** відповідального ставлення до власного фізичного, психічного та соціального благополуччя [4, с. 23].

Валеологічний підхід у фізичному вихованні — це педагогічна стратегія, яка ставить за мету не лише розвиток фізичних якостей, але й формування свідомого, позитивного ставлення до здоров'я як життєвої цінності.

Цей підхід орієнтований на профілактику захворювань; індивідуалізацію фізичного навантаження; формування мотивації до здорового способу життя; розвиток саморегуляції та самоконтролю за станом здоров'я [2, с. 374].

Основні ідеї Лесгафта полягали в тому, що фізичне виховання має бути розумовим, моральним і тілесним вихованням в єдності**;** рухова діяльність повинна бути свідомою**,** а не механічною; фізичне виховання є важливою частиною загальної освіти**;** учитель фізичної культури має бути не тільки тренером, але й вихователем і наставником**;** дитина має розвиватися в умовах, які сприяють її самовихованню**,** самодисципліні**,** самоаналізу [3].

Попри те, що ідеї Лесгафта були сформульовані ще в XIX столітті, вони не втратили своєї актуальності й сьогодні, особливо

у зв'язку з такими викликами: зниженням рівня фізичної активності школярів через цифровізацію, гіподинамію; психоемоційним навантаженням учнів, стресами й тривожністю; потребою в інтеграції фізичного виховання з загальною системою освіти; формуванням навичок здорового способу життя, де важливе усвідомлення користі фізичних навантажень; персоналізацією освітнього процесу, що передбачає індивідуальний підхід, як і пропонував Лесгафт.

В освітньому процесі **здоров'язбереження** передбачає створення сприятливих умов для формування здорового способу життя, попередження захворювань і розвитку фізичних, психологічних та соціальних компетенцій учнів [1, с. 57].

Учитель фізичної культури має бути не просто організатором рухової активності, а педагогом здоров'я**,** який створює умови для безпечного та ефективного проведення занять; орієнтує учнів на усвідомлене ставлення до власного здоров'я; впроваджує принципи індивідуалізації і поступовості навантажень; проводить роз'яснювальну роботу щодо способів збереження здоров'я; контролює стан здоров'я учнів та коригує фізичне навантаження відповідно до індивідуальних особливостей.

Формування здоров'язбережувальної компетентності школярів — це складний і багатогранний процес, що потребує

застосування сучасних педагогічних підходів, інтеграції валеологічних знань у навчальний процес, активного залучення учнів до практичної діяльності і підтримки з боку педагогів, батьків та суспільства. Такий підхід забезпечує не лише збереження здоров'я, а й розвиток відповідальної особистості, здатної підтримувати і примножувати своє здоров'я протягом усього життя.

Висновки. Формування здоров'язбережувальної компетентності є багатокомпонентним і потребує застосування сучасних інтегративних, особистісно орієнтованих та міждисциплінарних підходів. Це забезпечує комплексний розвиток знань, практичних навичок і позитивної мотивації у школярів. Практичні методи, такі як активна рухова діяльність, валеологічні бесіди, самоконтроль, застосування ІКТ і проектно-діяльнісний підхід, сприяють глибшому засвоєнню здоров'язбережувальних знань та умінь і роблять процес навчання більш ефективним і цікавим для учнів.

Список літератури

1. Козак М.В. Здоров'язбережувальна компетентність як чинник успішної адаптації учнів до навчання. Вісник Черкаського університету. № 185. 2020. С. 56-63.

2. Кошляк М.А. Сутнісні характеристики феномену «фізична культура» у наукових дослідженнях. Наукові записки. Серія: педагогічні науки. № 216. 2024. С. 373-377.

3. Мельник Ю. М. Історія фізичної культури: Навчальний посібник. — Львів: ЛДУФК, 2018. — 280 с.

5. Смірнова І.М., Ікаєв А.Р. Фізична культура та спорт як складова здорового способу життя сучасної молоді. Педагогічна Академія: наукові записки. Фізична освіта і спорт. № 20. 2025. С. 20-26.

ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В СИСТЕМІ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ ДО УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кузнєцов Михайло,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах розглянуто та проаналізовано методику застосування колового тренування з урахуванням

диференційованого підходу до учнів різного рівня фізичної підготовленості. Визначено критерії та показники для поділу учнів на групи за рівнем фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу. **Виховання** — це цілеспрямований і організований процес формування особистості, її моральних, інтелектуальних, естетичних, трудових, фізичних та інших якостей відповідно до потреб суспільства, ідеалів та цінностей [1].

У педагогіці виховання розглядається як складова частина освітнього процесу, що тісно пов'язана з навчанням і розвитком. Це не лише передача знань або вимог, а формування внутрішньої позиції, переконань та світогляду особистості.

Фізичне виховання — це цілеспрямований педагогічний процес формування у школярів фізичної культури особистості, розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності), рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку організму [2, с.12].

Колове тренування — це форма організації фізичних вправ, при якій виконання комплексу вправ відбувається по колу (станціям), з послідовним переходом від однієї вправи до іншої з коротким або без відпочинку [3, с. 117].

Кожна вправа виконується або за визначений час (наприклад, 30 секунд), або за певну кількість повторень. Зазвичай використовується 6–12 вправ (станцій), розташованих по колу або в ряд.

Такий метод дозволяє ефективно поєднувати розвиток різних фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, швидкості, гнучкості) та одночасно тренувати декілька груп м'язів [4].

Колове тренування — це не лише ефективний фізкультурний метод, а й важливий психолого-педагогічний інструмент у школі. Його застосування сприяє всебічному розвитку дитини, формує здоров'язбережувальну компетентність, розвиває мотивацію до фізичної активності та позитивно впливає на психологічний клімат у колективі.

Колове тренування має позитивний вплив на психологічний стан учнів. Воно сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підвищенню самооцінки. Групова форма занять створює атмосферу підтримки та співпраці, що мотивує учнів до регулярних занять фізичною культурою.

Колове тренування є ефективним і сучасним методом фізичного виховання, який має значний потенціал для впровадження у закладах загальної середньої освіти. Наукові

дослідження свідчать, що регулярне використання колового тренування сприяє комплексному розвитку фізичних якостей учнів, таких як сила, витривалість, швидкість, координація рухів та гнучкість. Завдяки різноманіттю вправ та можливості їх адаптації під індивідуальні особливості, колове тренування відповідає вимогам інклюзивності, що дозволяє залучати до занять дітей з різним рівнем фізичної підготовки та станом здоров'я.

Однією з вагомих переваг колового тренування є мінімальні вимоги до обладнання та простору, що робить його доступним і практичним інструментом навіть у школах з обмеженими ресурсами. Застосування вправ із власною вагою, резинових стрічок, м'ячів та інших простих засобів дає змогу ефективно організувати заняття без значних фінансових витрат.

Висновки. Колове тренування є сучасним, ефективним і гнучким методом фізичного виховання. Воно дозволяє залучити до активності всіх учнів, урізноманітнити уроки фізкультури та досягти високих результатів у розвитку фізичних якостей. У контексті реформованої освіти (НУШ) та акценту на здоров'язбережувальні технології, колове тренування займає важливе місце у практиці вчителя фізичної культури.

Список літератури

1. Апанасенко Г. Л. Фізична культура і здоров'я / Г. Л. Апанасенко. — Київ: Здоров'я, 2018. — 208 с.
2. Ткачук В.Г. Колове тренування як ефективний засіб розвитку фізичних якостей. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 1 (61). 2022. С. 115-119.
3. Турчак Л.Т. Виховання як педагогічна категорія. Педагогіка і психологія. № 3. 2020. С. 10-16.
4. Howley, E. T., & Franks, B. D. (2007). Health Fitness Instructor's Handbook (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

ОПТИМІЗАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

Лацановський Руслан,
бакалавр спеціальності
«Середня освята (Фізична культура)»
Цвях Ольга,
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
ННПІ імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м. Миколаїв

Анотація. В тезах окреслено проблеми оптимізації уроків фізичної культури в початковій школі шляхом систематичного

використання рухливих ігор. У роботі обґрунтовано значення фізичного виховання як важливої складової гармонійного розвитку дітей молодшого шкільного віку та визначено роль рухливих ігор у підвищенні ефективності навчально-виховного процесу.

Виклад основного матеріалу. Актуальність теми дослідження зумовлена сучасними тенденціями до зниження рухової активності дітей, що негативно впливає на рівень їх фізичного розвитку та здоров'я. Використання рухливих ігор на уроках фізичної культури дозволяє підвищити мотивацію учнів до занять фізичною культурою, створити позитивний емоційний фон та забезпечити комплексний розвиток фізичних, психоемоційних і соціальних якостей школярів [1, 2].

Діти молодшого шкільного віку характеризуються високою руховою активністю, емоційною чутливістю і сприймають світ через призму гри. У цей період активно розвиваються координація рухів, спритність, увага, пам'ять та соціальні навички, що обумовлює необхідність використання ігрових методів навчання на уроках фізичної культури. Рухливі ігри можна об'єднати у кілька груп: індивідуальні, групові, з ведучими, без ведучих, для розвитку сили, для розвитку швидкості, для розвитку спритності, ігри малої інтенсивності, середньої та великої, за спрямованістю рухових дій – з ходьбою, з бігом, зі стрибками [2]. До першої групи

можна віднести такі ігри як квач, вудочка. До групових – гопак. Ігри з ведучими – їжак, ми веселі діти, без ведучих – передай далі.

Особливу увагу приділено ролі рухливих ігор у системі фізичного виховання учнів початкової школи. Рухливі ігри сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів, а також позитивно впливають на психоемоційний стан дітей. Крім того, ігрова діяльність формує комунікативні навички, покращує спілкування, здатність до співпраці, дисциплінованість та відповідальність [3]. Для початкової школи на уроках фізкультури можуть бути цікавими ігри-естафети, ігри-забавки, ігри-змагання, сюжетні та рольові ігри [2].

Серед сучасних підходів до оптимізації уроків фізичної культури - інтеграція рухливих ігор у структуру уроку, комплексний розвиток фізичних якостей, використання інноваційних цифрових технологій та контроль фізичного навантаження. Встановлено, що поєднання традиційних фізичних вправ із рухливими іграми сприяє підвищенню ефективності уроків та формуванню позитивного ставлення учнів до фізичної активності, виховують правильне ставлення до свого здоров’я та занять спортом.

Результати дослідження серед учнів початкових шкіл міста Миколаєва засвідчили позитивний вплив рухливих ігор на рівень фізичної підготовленості учнів та їх мотивацію до занять фізичною культурою. Після впровадження методики в експериментальних групах спостерігалося зростання кількості учнів із високим рівнем розвитку фізичних якостей, покращення самопочуття після уроків, зменшення втомлюваності та підвищення інтересу до фізичної активності.

Висновки. Отримані результати підтверджують ефективність систематичного використання рухливих ігор на уроках фізичної культури в початковій школі. Ігрова діяльність сприяє всебічному розвитку дітей, формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя та підвищенню ефективності навчально-виховного процесу.

Список літератури

1. Власенко І., Красілов А., Харченко С. Педагогічні умови формування дій з м’ячем у дітей молодшого шкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. Вип. 10(84). С. 343–352. URL: http://dx.doi.org/10.24139/2312-5993/2018.10/343-352

2. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи : методичні матеріали. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.

3. Титаренко С. А. Розвиток комунікабельності у дітей старшого дошкільного віку засобом гри. Педагогіка XXI століття: сучасний стан та тенденції розвитку. Ліха-Прес. 2021. С. 533–559. URL: http://dx.doi.org/10.36059/978-966-397-241-1-20

ВИКОРИСТАННЯ КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ВПРАВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

Лі Артем,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лісенчук Геннадій,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичної культури та спорту
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. Визначено поширеність та основні типи порушень постави у школярів середнього віку. У тезах проаналізовано

можливість використання корекційно-оздоровчих вправ у фізичному вихованні школярів з порушеннями постави.

Виклад основного матеріалу. Стан здоров'я підростаючого покоління — одне з ключових питань сучасної системи освіти та охорони здоров'я. Особливу занепокоєність викликає зростання кількості дітей шкільного віку з різними порушеннями постави, що негативно впливає не лише на опорно-руховий апарат, але й на загальний фізичний розвиток, працездатність і навіть психоемоційний стан учнів.

Постава — це звичне положення тіла людини під час стояння, сидіння або руху. У дитячому віці, коли організм активно росте й розвивається, дуже важливо формувати правильну поставу, оскільки саме в цей період опорно-рухова система є найвразливішою до впливу негативних чинників [1].

Порушення постави — це функціональні зміни у формі хребта та положенні тіла, які можуть з часом призвести до серйозних захворювань хребта, внутрішніх органів, нервової та м'язової систем.

Порушення постави — це стійке відхилення від правильної (фізіологічної) постави, яке виникає через м'язовий дисбаланс, неправильне положення тіла та інші зовнішні або внутрішні

чинники. Такі відхилення можуть бути функціональними (тобто зворотними) або патологічними (що потребують лікування).

На жаль, у сучасному суспільстві порушення постави у дітей трапляються все частіше, особливо внаслідок малорухливого способу життя, надмірного використання гаджетів і неправильно організованого навчального простору. Саме тому профілактика таких порушень має стати невід'ємною частиною виховання й навчання дитини [3].

Це не лише естетична проблема, а й серйозний фактор ризику для здоров'я, що може призвести до порушень у роботі серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Одним із найефективніших засобів профілактики та корекції таких порушень є фізичне виховання — як у межах шкільної програми, так і в позакласній діяльності [2, с.88].

Корекційно-оздоровчі вправи — це спеціально підібрані фізичні вправи, метою яких є: профілактика та корекція порушень постави**;** зміцнення м'язового корсету (особливо спини, живота, плечового поясу); розвиток гнучкості, координації та рівноваги**;** формування правильної осанки в дітей і підлітків [4, с. 550].

Такі вправи активно застосовуються у фізичній реабілітації, фізичному вихованні, лікувальній фізкультурі (ЛФК) і шкільних програмах фізичного розвитку.

Корекційно-оздоровчі вправи є ефективним і доступним засобом профілактики та корекції порушень постави у дітей шкільного віку. Регулярне виконання спеціально підібраних вправ сприяє зміцненню м’язового корсету, формуванню правильної осанки, покращенню координації рухів і загального фізичного розвитку. Важливо, щоб такі заняття проводилися систематично, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дитини, а також поєднувалися з правильною організацією навчального середовища та режиму дня.

Висновки. Фізичне виховання є важливою складовою у профілактиці та корекції порушень постави, оскільки систематичні фізичні вправи зміцнюють м’язовий корсет, розвивають координацію і гнучкість, допомагають формувати правильну осанку та запобігати прогресуванню викривлень хребта.

Корекційно-оздоровчі вправи — це спеціально підібрані рухові дії, спрямовані на виправлення порушень постави, зміцнення м’язів спини і живота, розвиток гнучкості та балансу. Вони є ефективним засобом комплексного оздоровлення дітей і повинні виконуватися регулярно, під контролем спеціаліста.

Список літератури

1. Бєскова, Т. В. Порушення постави у дітей: профілактика і корекція / Т. В. Бєскова. – Суми: СумДПУ, 2020. – 114 с.

2. Боженко К. В. Вплив фізичних вправ на поставу людини. Фізична активність і якість життя людини : матеріали науково-практичної конференції студентів та молодих вчених, присвячена пам'яті Харченка О. Г., з нагоди 100-річчя з дня народження (17 березня 2021 року, Харків). – Харків, 2021. – С. 86–88.

3. Плахотник В. О., Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання в школі**.** — К.: Олімпійська література, 2020. 273 с.

4. Подгорна В.Д. Корекція порушень постави у молодших школярів із порушеннями мовлення. Фізична культура, спорт та здоров’я нації. № 1. 2017. С. 548-554.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ЇЇ РОЗВИТКУ

Макарусь Сергій
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. Визначено вікові особливості розвитку фізичної працездатності учнів молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Досліджено сучасні педагогічні засоби та методи розвитку фізичної працездатності в процесі уроків фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Сучасні дослідження свідчать, що рівень фізичної працездатності дітей безпосередньо впливає на їхній фізичний розвиток, мотивацію до навчання та соціальну активність, а недостатній розвиток цієї якості може призводити до швидкої стомлюваності, порушення психоемоційного стану та зниження результативності навчально-виховного процесу.

Фізична працездатність є комплексною характеристикою організму, що визначає здатність людини виконувати фізичні та психофізичні завдання протягом певного часу з високою ефективністю та відновлюватися після навантаження. Вона відображає рівень розвитку фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація рухів, а також функціональних систем організму, зокрема серцево-судинної, дихальної та нервової систем [4, с. 18].

У навчально-виховному процесі фізична працездатність має ключове значення. Високий рівень фізичної працездатності дозволяє учням ефективно виконувати навчальні завдання, підтримувати концентрацію, витримувати тривалі розумові та фізичні навантаження, а також активно брати участь у позакласних та спортивних заходах. Низький рівень фізичної працездатності може проявлятися швидкою стомлюваністю, зниженням успішності та погіршенням психоемоційного стану школярів [3, с. 126].

Формування фізичної працездатності у дітей є одним із пріоритетних завдань фізичного виховання.

Фізична працездатність виступає не лише характеристикою здатності організму виконувати фізичні та психофізичні

навантаження, а й важливим показником його функціонального стану [2, с. 101].

У школярів рівень фізичної працездатності визначається низкою факторів: віком, статтю, ступенем розвитку фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, координація), рівнем фізичної активності та станом здоров'я.

Оцінка фізичної працездатності учнів здійснюється за допомогою різних тестів і методик: кардіореспіраторна витривалість; силові можливості; швидкісні якості; гнучкість та координація.

Рівень фізичної працездатності школярів формується під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів, які можна розділити на біологічні, соціально-педагогічні та середовищні.

Врахування цих факторів дозволяє планувати фізичне виховання та оптимізувати навчально-виховний процес [1, с. 36].

Фізична культура є ключовим фактором розвитку фізичної працездатності дітей та підлітків, оскільки систематичні фізичні вправи впливають на функціональний стан основних систем організму: серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової. Завдяки цьому формується витривалість, сила, швидкість, координація та гнучкість**,** які визначають здатність школярів ефективно виконувати як навчальні, так і фізичні навантаження

Важливо зазначити, що фізична культура не обмежується уроками у школі**.** Рухова активність поза школою, участь у спортивних секціях та рухливих іграх значно підвищують рівень фізичної працездатності та зміцнюють здоров'я школярів.

Фізична культура є педагогічним інструментом формування фізичної працездатності**,** що забезпечує оптимальний розвиток фізичних якостей, підвищення здоров'я та працездатності учнів**,** а також формує у підлітків активну і здорову життєву позицію.

Висновки. Роль фізичної культури у формуванні фізичної працездатності є ключовою, оскільки систематичні фізичні навантаження забезпечують розвиток витривалості, сили, швидкості, координації та гнучкості, сприяють зміцненню здоров'я та підвищенню адаптаційних можливостей організму. Використання диференційованих та індивідуальних підходів, рухливих ігрових форм, а також позашкільної фізичної активності забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей та підтримку працездатності школярів на оптимальному рівні.

Список літератури

1. Грибан Г.П., Тимошенко О.В. Фізична працездатність школярів як показник здоров'язбережувальної

компетентності. Науковий часопис НПУ ім.М.П.Драгоманова. 2021. № 5 (136). С. 35-40.

2. Денисовець Т.М., Пангелова Н.Є. Формування фізичної працездатності школярів у контексті здоров'язбережувального навчання. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2022. № 3 (117).С. 98-105.

3. Козакевич В.К., Козакевич О.Б. Фізична працездатність школярів та її взаємозв'язок з темпами біологічного дозрівання. Громадське здоров'я в Україні: здобутки та виклики сьогодення. 2023. С. 122-130.

4. Москаленко Н.В., Яковенко А.В. Педагогічні умови розвитку фізичної працездатності школярів у процесі уроків фізичної культури. Спортивна наука України. 2021. № 4 (104). С. 17-22.

ОСВІТА ЩОДО СТАЛОГО РОЗВИТКУ ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ: ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЧЕРЕЗ СПОРТ

Малицький Єгор,
магістрант спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах ми розкрили сутність сталого розвитку та його інтеграцію в сучасну освітню систему. Проаналізували потенціал фізичного виховання і спорту у формуванні екологічної свідомості. Обґрунтували педагогічні умови розвитку екологічної відповідальності через спортивні активності.

Виклад основного матеріалу. Сучасні глобальні виклики, пов’язані зі змінами клімату, деградацією довкілля, зростанням антропогенного навантаження та кризою ресурсів, актуалізують необхідність формування у молодого покоління відповідального ставлення до природи. У цьому контексті освіта для сталого

розвитку стає одним із ключових напрямів модернізації сучасної освітньої системи.

Стала освіта — це цілісний та довготривалий освітній процес, спрямований на формування в учнів знань, умінь, цінностей і моделей поведінки, необхідних для забезпечення збалансованого соціального, економічного й екологічного розвитку суспільства. Вона орієнтується на підготовку особистості, здатної відповідально діяти в умовах сучасних глобальних викликів, приймати екологічно виважені рішення та сприяти гармонійному співіснуванню людини і довкілля [2, с. 123].

Стала освіта спрямована не лише на засвоєння знань, а передусім на *зміну світогляду й поведінки*, розвиток компетентностей, які дають учням змогу брати активну участь у побудові сталого, безпечного та екологічно збалансованого суспільства.

Освіта для сталого розвитку (ОСР) спрямована на формування в учнів і студентів екологічної, соціальної та економічної компетентності, що дозволяє приймати усвідомлені рішення та здійснювати дії, орієнтовані на довкіллєзбереження і соціальну справедливість [3, с. 57].

Освіта для сталого розвитку (ОСР) є глобальною педагогічною парадигмою, спрямованою на формування в особистості здатності жити, діяти та приймати рішення відповідально щодо довкілля, економіки, суспільства й власного добробуту [1, с. 73].

Концепція освіти для сталого розвитку є фундаментальною платформою, яка поєднує знання, цінності та практичні навички, спрямовані на створення екологічно відповідального та соціально активного суспільства [4, с. 58].

У сфері фізичної активності цей підхід відкриває широкі можливості для інтеграції екологічних ідей, формування навичок здорового способу життя та розвитку відповідальної поведінки. ОСР стає потужним інструментом розвитку особистості, яка здатна діяти усвідомлено, відповідально та в інтересах майбутніх поколінь.

У контексті освіти для сталого розвитку фізична активність набуває додаткового значення як інструмент формування екологічної відповідальності, розвитку ціннісних орієнтацій та виховання екологічно свідомої поведінки учнів.

Фізична активність і спортивна діяльність виступають одним із ефективних засобів її розвитку, оскільки створюють умови для практичної взаємодії учнів із природним середовищем та

впровадження екологічно відповідальних моделей поведінки [5, с. 146].

Фізична активність, що здійснюється у природному середовищі — під час туристичних походів, занять на свіжому повітрі, орієнтування, екологічних квестів чи рухливих ігор на природу, — сприяє глибшому емоційному контакту учнів з довкіллям.

Фізична активність також сприяє формуванню навичок командної взаємодії, відповідальності, дисципліни й самоконтролю — якостей, що є важливими складовими екологічної культури.

Фізична активність забезпечує можливість практичного застосування екологічних знань, формує навички ощадливого та відповідального ставлення до природних ресурсів, а через групові форми роботи — зміцнює соціальну відповідальність і здатність до колективної природоохоронної діяльності.

Спорт як інструмент формування екологічної свідомості та соціальної відповідальності має значний потенціал, оскільки поєднує фізичну активність із ціннісними орієнтирами, які впливають на поведінку молоді й суспільства загалом.

Спорт є потужним засобом формування екологічної свідомості та соціальної відповідальності, оскільки поєднує рухову активність із практичним досвідом, що безпосередньо впливає на світогляд учнів.

Висновки. Сталий розвиток виступає ключовою світовою концепцією, спрямованою на гармонійне співіснування суспільства й природи, а освіта для сталого розвитку забезпечує формування компетентностей, необхідних для відповідальної поведінки та екологічного мислення учнів. У цьому контексті фізична культура й спорт стають важливими інструментами виховання, оскільки поєднують практичну діяльність із можливістю розвитку відповідальності, самоорганізації та екологічної культури.

Список літератури

1. Гринь Л.П. Екологічний компонент у підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Педагогіка і психологія. 2023. № 1. С. 71-77.

2. Садовенко К.А. Освіта для сталого розвитку як чинник формування екологічної культури школярів. Педагогічний дискурс. 2020. № 29. С. 120-126.

3. Совгіра С.С. Формування екологічної поведінки учнів у процесі спортивно-прикладної діяльності. Фізичне виховання та спорт. 2022. № 3. С. 56-62.

4. Паламарчук О.С. Інтеграція принципів сталого розвитку в шкільну освіту. Проблеми сучасної педагогіки. 2021. № 4. С. 55-63.

5. Шевчук В.Я., Андрієвська О.А. Підготовка майбутніх учителів до реалізації освіти для сталого розвитку. Наукові записки НПУ ім.М.П.Драгоманова. Педагогічні науки. 2020. № 75. С. 142-150.

РЕАЛІЗАЦІЯ КОНЦЕПЦІЇ «НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ» У НАВЧАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мамонтов Артем,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лісенчук Геннадій,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичної культури та спорту
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах обґрунтовано ефективність впровадження принципів Концепції «Нова українська школа» у процес навчання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Визначено особливості навчання фізичної культури в умовах реформи освіти. Проаналізовано теоретичні засади Концепції «Нова українська школа» та її вимоги до освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу. Сучасна система освіти України перебуває на етапі глибоких трансформацій, спрямованих на створення умов для розвитку компетентної, активної, творчої особистості, здатної до самореалізації у швидкозмінному суспільстві. Одним із ключових напрямів цих змін є впровадження

Концепції «Нова українська школа» (НУШ), яка визначає нову філософію освіти, орієнтовану на дитиноцентризм, компетентнісний підхід та формування наскрізних умінь, необхідних для життя у XXI столітті.

Головна мета Концепції полягає у створенні школи, яка формує успішну, щасливу, відповідальну особистість, готову до життя у демократичному суспільстві та навчання впродовж життя [2].

Особливо важливо, що у контексті фізичної культури домінує здоров'язбережувальна компетентність, яка передбачає формування у школярів мотивації до рухової активності, умінь підтримувати фізичну форму, дбати про своє здоров'я та безпеку [3, с. 37].

Концепція «Нова українська школа» орієнтує систему освіти на виховання цілісної, гармонійно розвиненої, активної особистості**,** здатної до критичного мислення, співпраці та саморозвитку [5, с. 14].

Компетентнісний підхід розглядається як інтегративна педагогічна стратегія, що передбачає поєднання змістовного, діяльнісного та ціннісного компонентів навчання. Основною метою освіти в такій парадигмі є не накопичення інформації, а розвиток здатності вчитися протягом життя (lifelong learning),

знаходити й використовувати знання для вирішення реальних завдань [6, с. 110].

Фізична культура має надзвичайно широкі можливості для реалізації компетентнісного підходу. На уроках фізичної культури учні не лише оволодівають технікою рухів, а й вчаться працювати в команді, відповідально ставитися до власного здоров'я, приймати рішення, планувати діяльність, оцінювати результати — тобто набувають саме тих життєвих компетентностей, які визначені Концепцією НУШ.

Підготовка вчителів фізичної культури до роботи в умовах НУШ повинна передбачати оволодіння компетентнісними технологіями навчання, розвиток комунікативної, методичної, здоров'язбережувальної компетентностей самого педагога.

Реформування української освіти в межах Концепції «Нова українська школа» передбачає суттєве оновлення всіх освітніх галузей, зокрема галузі «Фізична культура». Зміни у цій сфері зумовлені необхідністю формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності, розвитку соціально значущих якостей особистості, формування мотивації до рухової активності та здорового способу життя [1, с. 125].

Фізичне виховання у НУШ розглядається не лише як засіб розвитку рухових умінь і фізичних якостей, а як інтегрована

частина освітнього процесу, що сприяє гармонійному розвитку особистості, її самопізнанню, самореалізації та соціалізації.

Фізична культура в умовах НУШ виконує не лише освітню, а й виховну, соціальну та оздоровчу функції. Вона сприяє становленню в учнів системи цінностей, пов'язаних із турботою про здоров'я, взаємопідтримкою, командною взаємодією, відповідальністю за спільний результат [4, с. 225].

В умовах НУШ учитель фізичної культури виконує нову професійну роль — не лише викладача, а й наставника, тренера, партнера, який допомагає дитині усвідомити власні можливості.

Реалізація Концепції «Нова українська школа» у фізичному вихованні передбачає глибоку трансформацію цілей, змісту, методів і форм організації освітнього процесу.

Висновки. Аналіз Концепції «Нова українська школа» показав, що її основні засади спрямовані на особистісно орієнтовану освіту, формування ключових компетентностей учнів, інтеграцію навчання з практичним життям та розвиток самостійності й відповідальності. Особлива увага приділяється компетентнісному підходу, який передбачає не лише засвоєння знань, а й розвиток практичних навичок, умінь самостійно приймати рішення та застосовувати знання у різних життєвих ситуаціях.

Список літератури

1. Білоус С.М., Корнєв М.В. Формування дидактичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Молодь і ринок. 2022. № 6 (200). С. 124-130.

2. Міністерство освіти і науки України. (2016). Концепція «Нова українська школа». Київ: МОН України. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf

3. Москаленко Н.В. Європейські стандарти фізичного виховання у школі. Фізична культура, спорт і здоров'я людини. 2019. № 7 (3). С. 35-40.

4. Москаленко Н.В. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформ «Нова українська школа». Науковий часопис нац.пед.ун-ту імені М.П.Драгоманова. 2019. Т.5. № 113. С. 223-228.

5. Федяєва В.Л. Компетентнісний підхід у Концепції «Нова українська школа»: плюси, мінуси, перспективи втілення. Збірник наукових праць «Педагогічні науки»: теорія і практика навчання. 2023. № 102. С. 12-18.

6. Хоменко М.О., Стадніченко В.Л. Науково-дослідницька компетентність фахівця фізичної культури і спорту

як педагогічної проблеми. Актуальні проблеми вищої школи. 2022. № 79. С. 106-112.

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ

Масаліка Юрій,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лісенчук Геннадій,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. Визначено структурні компоненти ефективності навчально-виховного процесу з фізичної культури. Охарактеризовано ключові професійні здібності педагога та їх можливий вплив на навчальну активність і успішність учнів.

Виклад основного матеріалу. Процеси модернізації сучасної освіти зумовлюють підвищені вимоги до професійної діяльності педагогів, зокрема вчителів фізичної культури. Фізична культура є важливою складовою загальної освіти, оскільки сприяє

збереженню здоров'я учнів, формуванню рухової культури, розвитку фізичних якостей і вихованню особистісно значущих рис. Проте ефективність цього процесу значною мірою залежить від професійних здібностей учителя, його педагогічної майстерності та вміння організовувати навчально-виховну діяльність на сучасному рівні.

Професійна компетентність учителя фізичної культури є однією з ключових характеристик його педагогічної діяльності та визначає здатність ефективно виконувати функції навчання, виховання й розвитку учнів у процесі фізичної культури. У сучасній педагогічній науці поняття «компетентність» розглядають як інтегральну якість, що поєднує знання, уміння, навички, цінності, індивідуальні здібності й особистісні якості, які забезпечують готовність до продуктивної професійної діяльності [4, с. 123].

Специфіка професійної діяльності вчителя фізичної культури полягає у поєднанні педагогічних і спортивно-оздоровчих функцій, що потребує високого рівня теоретичної підготовки, фізичної працездатності, комунікативної культури та вміння працювати з різними віковими й індивідуальними категоріями учнів [1].

Педагогічна професія, на відміну від багатьох інших, передбачає безпосередній вплив учителя на формування особистості, установки, поведінки та мотивації учнів. Тому комплекс професійно важливих якостей педагога має інтегрований і багатофакторний характер, охоплюючи особистісні, психологічні, інтелектуальні та соціальні компоненти [2, с. 115].

Професійно важливі якості прийнято розглядати як сукупність властивостей особистості, які забезпечують успішність виконання педагогічної діяльності.

Професійні здібності вчителя фізичної культури мають безпосередній вплив на формування мотивації та активності учнів під час навчально-виховного процесу. Рівень педагогічної компетентності, організаторські та комунікативні вміння, методична майстерність та особистісні якості педагога визначають, наскільки ефективно учні сприймають навчальний матеріал, залучаються до рухової діяльності та проявляють інтерес до занять фізичною культурою [3, с. 83].

Сучасний вчитель фізичної культури повинен відповідати не лише професійним і методичним стандартам, але й певним психолого-педагогічним вимогам, що забезпечують ефективність навчально-виховного процесу та розвиток особистості учнів. Ці

вимоги ґрунтуються на сучасних підходах до освіти, враховують індивідуальні особливості дітей, їхні вікові та психологічні потреби, а також специфіку рухової діяльності [5, с. 185].

Психолого-педагогічні вимоги до сучасного вчителя фізичної культури охоплюють *емоційні, когнітивні, комунікативні та фізичні аспекти діяльності***.** Виконання цих вимог забезпечує створення сприятливого навчально-виховного середовища, підвищує ефективність уроків фізичної культури, сприяє формуванню у дітей мотивації до навчання, розвитку рухових умінь та культури здорового способу життя.

Висновки. Професійна компетентність учителя фізичної культури є комплексною категорією, що включає знання, уміння, навички та особистісні якості педагога. Вона охоплює методичну, організаційну, комунікативну, мотиваційну та психологічну підготовку, що забезпечує якісну організацію навчального процесу, розвиток рухових навичок і формування здорового способу життя учнів.

Список літератури

1. Ковальчук С. В. Роль професійних здібностей учителя у формуванні мотивації та активності учнів. – Київ: Видавництво «Освіта України», 2021. – 168 с.

2. Козловська Н.П. Індивідуальні особливості учнів у процесі фізичного виховання та роль педагога. Науковий вісник педагогічних наук. 2019. № 6. С. 112-119.

3. Литвиненко О.І. Психолого-педагогічні вимоги до сучасного вчителя фізичної культури. Науковий вісник Миколаївського університету. 2019. № 2 (52). С. 78-85.

4. Проценко А.В. Структура підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування професійних компетентностей. Педагогічні науки. 2017. Т.2. № 76. С. 121-125.

5. Проценко А.В. Особливості формування професійної компетентності у майбутніх учителів фізичної культури. Науковий вісник Мелітопольського держ.пед.ун-ту. Педагогіка. 2017. № 1 (18). С. 183-189.

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ІЗ ОСЛАБЛЕНИМ СТАНОМ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Найдич Олександра,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах визначено особливості фізичного розвитку, функціонального стану та рівня рухової активності школярів із ослабленим здоров'ям. Обґрунтовано принципи, засоби та методи фізичного виховання учнів підготовчої та спеціальної медичних груп.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання у закладах загальної середньої освіти є важливим засобом профілактики захворювань, корекції функціональних порушень, формування здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості дитини. Для школярів з ослабленим станом здоров'я уроки

фізичної культури повинні виконувати не лише освітню, а й виразну оздоровчу та корекційну функцію.

Ослаблений стан здоров'я - чинник, що впливає не лише на фізичний розвиток дитини, але й на її психоемоційний стан, навчальну діяльність, мотивацію та соціальну адаптацію [4, с. 37].

Відхилення у стані здоров'я визначають індивідуальні обмеження для фізичних навантажень та потребують: диференційованого підходу до дозування фізичних вправ; включення оздоровчих та корекційних елементів у заняття; регулярного медичного контролю та оцінки функціонального стану; застосування ігрових та мотиваційних методів для підтримки інтересу до фізичної активності [1, с. 113].

Здоров'я школярів є одним із найважливіших показників соціально-економічного та освітнього розвитку суспільства [2, с. 48].

Стан здоров'я школярів є комплексною категорією, що визначається взаємодією фізіологічних, психологічних і соціальних чинників, а фактори його зниження є мультикомпонентними та потребують комплексного підходу до корекції. Організація фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей дітей виступає одним із ключових

засобів зміцнення здоров'я та підвищення адаптаційних можливостей сучасних школярів [6, с. 241].

Фізичний розвиток та функціональний стан школярів є важливими показниками їхнього здоров'я та готовності до навчальної та рухової діяльності. Діти з ослабленим станом здоров'я характеризуються зниженими фізичними показниками, що проявляється у нижчих результатах з тестів на силу, витривалість, швидкість і координацію рухів порівняно з однолітками, які відносяться до основної медичної групи [3, с. 47].

Урахування особливостей фізичного розвитку та функціонального стану школярів із ослабленим здоров'ям є основою розробки диференційованих програм та методик фізичного виховання, спрямованих на поступове підвищення рівня фізичної підготовки, зміцнення опорно-рухового апарату та кардіореспіраторної системи, а також формування позитивного ставлення до фізичної активності [5, с. 530].

Організація фізичного виховання школярів із ослабленим станом здоров'я базується на законодавчих та нормативних актах України, які регламентують освітню діяльність, охорону здоров'я та права дітей на безпечне та адаптоване фізичне навантаження.

Фізичне виховання є одним із ключових чинників, що впливають на збереження та зміцнення здоров'я дітей шкільного віку.

Для школярів із ослабленим станом здоров'я фізичне виховання є основним засобом оздоровлення та корекції фізичного розвитку**.** Систематичне використання адаптованих вправ, рухливих ігор та оздоровчих методик дозволяє підвищити м'язову силу, витривалість, координацію рухів та покращити функціональний стан серцево-судинної системи. Це забезпечує комплексний розвиток дитини та сприяє успішній соціалізації в навчальному середовищі.

Висновки. Особливості фізичного розвитку та функціонального стану дітей із ослабленим здоров'ям проявляються у зниженні м'язової сили, витривалості, координації рухів, порушеннях постави та підвищеній стомлюваності. Ці характеристики визначають необхідність застосування диференційованих і адаптованих методик фізичного виховання.

Список літератури

1. Гриньова М.В. Психолого-педагогічні аспекти формування здоров'я дітей шкільного віку. 2018. Педагогічні науки. № 55. С. С. 112-118.

2. Коваленко Ю.О., Тищенко В.О. Фізкультурно-оздоровча діяльність у закладах загальної середньої освіти. Фізичне виховання та спорт. 2025. № 1. С. 45-52.

3. Москаленко Н.В. Фізичний стан дітей шкільного віку як педагогічна проблема. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2017. № 6. С. 45-49.

4. Силантьєв С.В. Адаптивне фізичне виховання школярів з порушеннями здоров'я. Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я у вищій школі. 2018. № 2. С. 34-40.

5. Сороколіт Н.В., Римар О.П. Фізичне виховання українських школярів під час дистанційного навчання. Суспільство. Інтеграція. Освіта. 2024. № 1. С. 528-537.

6. Хахуля В.І. Формування здорового способу життя у молодших школярів в процесі організації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вісник Кам'янець-Подільського нац.ун-ту. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. № 17 (2). С. 240-244.

ВПЛИВ ШКІЛЬНИХ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ НА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА УЧНІВСЬКОГО КОЛЕКТИВУ

Поперечний Іван,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах проаналізовано теоретичні аспекти формування соціального середовища в учнівському колективі та роль спортивно-масових заходів у соціалізації школярів. Вивчено існуючі методики організації шкільних спортивно-масових заходів та їх вплив на соціальну взаємодію учнів.

Виклад основного матеріалу. Одним із важливих аспектів розвитку позитивного соціального середовища в учнівському колективі є організація різноманітних шкільних заходів, серед яких особливе місце займають спортивно-масові події. Такі заходи не лише сприяють фізичному розвитку школярів, а й формують

навички співпраці, командної взаємодії та взаємопідтримки, що безпосередньо впливає на якість соціального клімату в колективі.

Соціальне середовище школи — це комплекс соціальних умов, взаємодій та відносин, у яких перебувають учні, і яке впливає на їхній розвиток, формування цінностей, навичок співпраці та поведінкових моделей. Воно виступає як фактор соціалізації, що визначає психологічний клімат, сприяє розвитку соціальних компетентностей і формує відчуття приналежності до колективу [5, с. 381].

Соціальне середовище школи виступає ключовим фактором соціалізації учнів, оскільки воно формує: соціальні компетентності**,** включаючи вміння спілкуватися, працювати в команді, вирішувати конфлікти; морально-етичні орієнтири**,** що визначають поведінку в колективі; позитивну мотивацію до навчання та участі у позакласних заходах**,** включно зі спортивно-масовими подіями [1, с. 54].

Створення позитивного соціального середовища сприяє розвитку комунікативних навичок, емпатії та співпраці, підтримка учнів у колективі формує самооцінку, впевненість та готовність до лідерства, а соціально сприятливе середовище є фундаментом для успішної інтеграції учнів у навчальний процес та позакласну діяльність, включаючи спортивно-масові заходи.

Позитивний клімат у класі є результатом цілеспрямованої роботи педагогів, активної участі учнів та створення умов для соціального розвитку [3, с. 149].

Соціально-педагогічні чинники формування позитивного клімату у класі є взаємопов'язаними і спрямовані на розвиток соціальних компетентностей учнів, їхнього емоційного комфорту та згуртованості колективу [4, с. 170].

Соціалізація учнів — це процес набуття ними соціальних навичок, моральних цінностей, норм поведінки, вміння взаємодіяти з однолітками та дорослими, а також формування колективної ідентичності. Одним із ефективних механізмів соціалізації в шкільному середовищі є фізична культура та спортивно-масові заходи [2, с. 70].

Регулярна участь у спортивних активностях зміцнює соціальне середовище, підвищує рівень соціальної інтеграції та формує позитивний шкільний клімат. Особливу роль відіграють командні та масові заходи, які забезпечують ефективну взаємодію учнів та формування колективної ідентичності.

Фізична культура та спортивно-масові заходи є важливими інструментами соціалізації учнів у шкільному середовищі. Вони сприяють формуванню соціальних навичок, розвиткові

комунікативних здібностей, вміння працювати в команді та дотримуватися правил колективної діяльності.

Спортивні заходи позитивно впливають на соціальні взаємодії учнів**,** сприяючи розвитку групової діяльності та зміцненню стосунків в колективі.

Висновки. Соціальне середовище школи є багатокомпонентною системою взаємодії учнів, педагогів і батьків, яка охоплює міжособистісні стосунки, ціннісні орієнтації, норми поведінки та психологічний клімат освітнього простору. Встановлено, що формування позитивного соціального клімату в класі значною мірою залежить від соціально-педагогічних чинників, зокрема стилю педагогічного спілкування, рівня педагогічної підтримки, співпраці між учасниками освітнього процесу та організації спільної діяльності учнів.

Список літератури

1. Конох А.П., Конох О.Є. Організація спортивно-масової роботи в закладах середньої освіти. Фізичне виховання та спорт. 2024. № 4. С. 53-58.

2. Круцевич Т.О., Марченко О.Г. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в

процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 2. С. 66-75.

3. Рубан А.Д. Фізична культура і спорт як засіб соціалізації молоді та інтеграції у соціокультурний простір. Науковий вісник Ізмаїльського держ.гуманіт.ун-ту. Серія: Педагогічні науки. 2022. № 60. С. 145-152.

4. Станева С.Д. Фізична культура і спорт як чинники позитивної соціалізації дітей з особливими освітніми потребами. Науковий вісник Ізмаїльського держ.гуманіт.ун-ту. 2022. № 60. С. 166-175.

5. Устинова Н.В. Соціалізація дітей та учнівської молоді в сучасному освітньому просторі України. Педагогічні науки. 2017. Т.1. № 64. С. 378-383.

ВПЛИВ РІЗНИХ РУХОВИХ РЕЖИМІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ

Присяжний Олег,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лісенчук Геннадій,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах визначено вплив різних рухових режимів на функціональний стан організму. Визначено показники фізичного стану та методи оцінки функціональних можливостей людини. Виокремлено найбільш ефективні режими фізичної активності.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі проблеми здоров'я населення набувають особливої актуальності. Малорухливий спосіб життя, високий рівень стресу та несприятливі екологічні умови негативно впливають на фізичний стан людини та функціональні можливості організму. Фізична активність є одним із ключових факторів, що сприяють зміцненню

здоров’я, підвищенню працездатності та профілактиці різних захворювань.

Функціональний стан організму — це комплексна характеристика рівня діяльності фізіологічних систем людини, яка забезпечує її працездатність, адаптацію та життєдіяльність у конкретний момент часу. Він відображає, наскільки ефективно організм здатний виконувати фізичні, розумові, емоційні та інші навантаження [5].

На функціональний стан впливають різні чинники: рівень рухової активності, вік, стать, стан здоров’я, генетичні особливості, спосіб життя, психоемоційні стреси, умови довкілля та харчування. Особливо важливим є режим рухової активності: регулярні фізичні вправи підвищують адаптаційні можливості, покращують роботу серцево-судинної, дихальної та нервової систем, зміцнюють м’язовий апарат та оптимізують метаболічні процеси. Натомість гіподинамія знижує функціональні резерви, спричиняє гіпоксію тканин, порушення обміну речовин і підвищує ризик розвитку хронічних захворювань [2].

Оцінка функціонального стану здійснюється за допомогою різних методів, серед яких — функціональні проби (проба Руф’є, Гарвардський степ-тест, ортостатична проба), вимірювання кардіореспіраторних показників, тестування фізичної

підготовленості, психофізіологічні тести та лабораторні аналізи. Комплексне використання цих методів дає змогу отримати об'єктивну інформацію про готовність організму до навантажень, рівень його адаптації та резервні можливості.

Рухова активність є невід'ємною складовою фізичного розвитку людини та важливим чинником підтримки її здоров'я. У науковій літературі під руховою активністю розуміють будь-яку форму рухової діяльності, яка сприяє енерговитратам організму та розвитку його фізичних функцій. Вона охоплює як щоденну побутову активність, так і організовані фізичні вправи, спортивні тренування та дозовані фізичні навантаження [3, с. 70].

Функціональний стан організму людини безпосередньо залежить від рівня фізичної активності та характеру рухових навантажень. Рухові режими впливають на основні системи організму: серцево-судинну, дихальну, м'язову, нервову та ендокринну. Розуміння фізіологічних механізмів цих впливів є необхідною умовою для ефективної організації фізичної активності [4].

Різні рухові режими визначаються характером навантаження, його інтенсивністю, тривалістю та спрямованістю на конкретні фізіологічні системи організму. Раціональне поєднання цих режимів забезпечує максимальний ефект для

підтримки функціонального стану організму та розвитку фізичних якостей [1].

Різні рухові режими впливають на організм специфічним чином. Для оптимального розвитку фізичних якостей і підтримки функціонального стану організму важливо раціонально поєднувати аеробні, силові, комбіновані та інтервальні навантаження**,** враховуючи індивідуальні особливості людини, її вік та рівень фізичної підготовки.

Регулярна рухова активність має комплексний позитивний вплив на серцево-судинну, дихальну та нервову системи. Раціональне поєднання різних режимів фізичного навантаження дозволяє підвищити функціональний потенціал організму, зміцнити здоров'я та запобігти розвитку багатьох захворювань**.**

Висновки. Рухова активність є важливою складовою фізичного розвитку людини та визначальним фактором підтримки її функціонального стану і здоров'я. Вона включає як повсякденну рухову діяльність, так і організовані фізичні вправи та спортивні тренування. Фізіологічний вплив рухових режимів проявляється у зміцненні серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем, покращенні обміну речовин, підвищенні працездатності та психоемоційного стану людини. Раціональне поєднання різних режимів рухової активності дозволяє підвищити функціональний

потенціал організму, забезпечити профілактику захворювань і поліпшити загальне самопочуття.

Список літератури

1. Базилевич Н. О. Функціональний стан серцево-судинної системи в різних умовах м'язової діяльності. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2019. 176 с.

2. Єфименко М. М. Сучасні підходи до підвищення рухової активності молоді. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2020. 195 с.

3. Круцевич Т., Трачук С., Мамедова І. Заходи щодо підвищення рухової активності в скандинавських країнах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 1. С. 68–74.

4. Мурза В. П. Анатомо-фізіологічні основи рухової діяльності : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 240 с.

5. Сущенко Л. П. Функціональні можливості організму людини : навч. посіб. Київ : КНТ, 2017. 348 с.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ У СЕНСЕТИВНІ ПЕРІОДИ ОНТОГЕНЕЗУ

Прищепной Владислав,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лісенчук Геннадій,
доктор наук з фізичного виховання та спорту
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах проаналізовано теоретичні підходи до розвитку фізичних якостей у дітей. Виявлено специфіку сенсетивних періодів онтогенезу, що впливають на формування фізичних якостей. Розглянуто педагогічні умови та методики, спрямовані на розвиток фізичних якостей школярів у сенсетивні періоди онтогенезу.

Виклад основного матеріалу. Формування фізичних якостей школярів є одним із ключових аспектів розвитку здорової, гармонійної та соціально активної особистості. **Фізичні якості** – сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація рухів – визначають рівень рухової активності дитини, її здатність до

виконання фізичних навантажень і успішної адаптації до умов навчання та повсякденного життя.

Особливу актуальність ця проблема набуває в контексті онтогенезу, оскільки розвиток фізичних якостей у дітей відбувається нерівномірно і підпорядковане певним сенсетивним періодам**,** коли організм найбільш сприйнятливий до формування конкретних рухових навичок і фізичних показників.

Формування фізичних якостей у школярів є багатокомпонентним процесом, що залежить від віку, рівня фізичного розвитку, індивідуальних особливостей та умов навчально-тренувальної діяльності. Наукові дослідження свідчать, що своєчасне і систематичне розвиток фізичних якостей у дитячому віці має важливе значення для забезпечення нормального розвитку організму, зміцнення здоров’я та соціальної адаптації школярів [1, с. 68].

Розвиток фізичних якостей у дітей відбувається у тісному зв’язку з закономірностями онтогенезу — процесу розвитку організму від народження до дорослого віку. Онтогенез характеризується послідовністю фізіологічних, морфологічних та функціональних змін, що визначають потенціал дитини до рухової активності. На різних етапах розвитку організм має різну

чутливість до фізичного навантаження та тренувальних впливів [4, с. 122].

Сенсетивні періоди (чутливі або критичні періоди) — це певні вікові проміжки, коли організм особливо сприйнятливий до формування конкретних фізичних якостей.

Важливість врахування сенсетивних періодів полягає у можливості максимізації результатів фізичного розвитку та оптимізації навчально-тренувального процесу**.** Організація фізичного виховання без урахування цих періодів може зменшити ефективність розвитку фізичних якостей та навіть збільшити ризик травматизму [3, с. 310].

Фізичні якості дитини формують основу її рухової активності та визначають рівень готовності до навчально-спортивної діяльності. Вони являють собою інтегральну характеристику функціональних можливостей організму та поділяються на основні види: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координація рухів [2, с. 8].

Формування фізичних якостей у дітей не обмежується лише фізіологічними процесами розвитку організму, а тісно пов’язане з психологічними та педагогічними факторами. Психолого-педагогічний підхід передбачає врахування особливостей мислення, емоційної сфери, мотивації та навчальної

діяльності школярів при організації фізичного виховання [5, с. 290].

Застосування психолого-педагогічних принципів у фізичному вихованні дітей дозволяє: підвищити ефективність розвитку фізичних якостей; створити позитивну мотивацію для регулярної рухової активності; врахувати індивідуальні особливості кожного школяра; запобігти травматизму та перевантаженню; формувати у дітей стійкий інтерес до активного способу життя.

Висновки. Фізичні якості школярів є комплексною характеристикою функціональних можливостей організму, що включає силу, швидкість, витривалість, гнучкість та координацію рухів. Вони визначають рівень рухової активності дітей, їхню здатність до навчання та участі у спортивних та ігрових активностях. Особливості онтогенезу та сенсетивних періодів розвитку фізичних якостей свідчать про нерівномірність формування різних показників у різні вікові етапи.

Список літератури

1. Гарлінська А.В., Оксентюк Я.І. Розвиток координаційних здібностей молодших школярів засобами

рухливих ігор. Фізична культура і спорт: досвід, проблеми, перспективи. 2024. № 6. С. 64-73.

2. Курок О.В., Хлус Н.Е. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол. Спортивні ігри. 2022. № 4 (26). С. 4-15.

3. Подибайло О.Ю. Сенсетивні періоди розвитку фізичних якостей учнів основної школи. Вісник ЛНУ ім.Т.Г.Шевченка. 2017. № 3. С. 308-314.

4. Сембрат С.В., Гордієнко О.І. Особливості формування структури фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку та розвиток основних її компонентів. Науковий часопис нац.пед.ун-ту ім.М.П.Драгоманова. 2022. № 15 (6). С. 119-123.

5. Язловецька О.В., Бабенко А.В. Сучасні виклики модернізації фізичного виховання в закладах освіти. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2025. № 219. С. 288-292.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАНЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Прокопенко Олександр,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Цвях Ольга,
кандидат біологічних наук
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Сучасні соціально-економічні зміни в суспільстві висувають важливу вимогу - збереження та зміцнення здоров’я молодого покоління. Особливо актуальною ця тема стає в контексті освітньої системи, де проблематика формування здорового способу життя учнів набуває ключового значення.

На сьогоднішній день зростає увага до проблем, пов'язаних із погіршенням показників фізичного, соціального, психічного та духовного здоров’я. Ця тенденція викликає значне занепокоєння.

Серед негативних факторів, що впливають на стан здоров’я школярів, можна виділити систематичне навчання у складних умовах домінування дистанційної освіти, суворий режим навчання

та обмеженого відпочинку, недостатню фізичну активність, а також високі психоемоційні та навчальні навантаження.

Усі ці чинники сприяють ослабленню організму школярів. Особливу турботу викликає ситуація серед старшокласників. Юнацький максималізм та хибне переконання, що проблеми зі здоров'ям стосуються лише людей похилого віку, знижують інтерес підлітків до занять фізичною культурою і спортом, а також до ведення активного способу життя. Це ставить їх у групу ризику і суттєво впливає на їх фізичний стан.

Більшість дослідників сходяться на думці, що мотивація підростаючого покоління до занять фізичною культурою та усвідомленості щодо здорового способу життя стрімко знижується. Ефективним шляхом вирішення цієї проблеми є використання засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності, які не тільки покращують рівень здоров'я, а й формують ключові компетентності для життя за принципами здоров'я. Правильно спланована система фізичного виховання може стати дієвим інструментом для активізації розвитку школярів і допомогти їм знайти мотивацію як для навчання, так і для самореалізації.

Необхідність формування здорового способу життя як важливого аспекту загального розвитку особистості розглядалася в дослідженнях багатьох провідних науковців як України, так і

інших країн. Серед них варто відзначити праці Власюка Г.[3], Гендіна А. [4], Горащука В. [5], Жеваги С. [7], Коваля В. [8]та інших. Окремий акцент у дослідженнях цих авторів робився на можливості оздоровлення молодого покоління шляхом впровадження засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Цей аспект проаналізований у працях таких фахівців, як: Адаменко О. [1], Айунц В. [2], Грицай Ю. [6], Литвиненко О. [9], Мазурчук О. [10].

Значна частина цих досліджень зосереджена на питаннях формування здорового способу життя серед студентської молоді. Однак питання формування здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності у школярів залишається недостатньо вивченим. Це вказує на наявність протиріччя між потребою в розробці системної інноваційної програми розвитку здорового способу життя в цьому віковому сегменті та недостатнім ступенем опрацювання цієї проблеми в сучасній педагогічній теорії та практиці загальноосвітніх навчальних закладів.

Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності використання інноваційної програми формування здорового

способу життя школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Для досягнення поставленої мети визначено наступні *завдання дослідження*:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури і джерел мережі Інтернет з метою аналізу теоретико-методологічних основ формування здорового способу життя школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності.

2. Розробити інноваційну програму, спрямовану на формування здорового способу життя школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності.

3. Експериментально перевірити ефективність запропонованої інноваційної програми з метою оцінки її дієвості та можливості широкого впровадження в освітньо-виховний процес.

Об’єктом дослідження виступає процес формування здорового способу життя школярів.

Предметом дослідження є інноваційна програма формування здорового способу життя школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності.

У рамках виконання дипломної роботи було застосовано наступні методи дослідження:

- Аналіз науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів Інтернету для проведення теоретичного аналізу проблеми формування здорового способу життя школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності.

- Спостереження за школярами в процесі занять з фізичної культури.

- Проведення анкетування серед школярів з метою визначення рівня мотивації до формування здорового способу життя.

- Організація педагогічного експерименту, що проводився на базі Миколаївського ліцею № 60 Миколаївської міської ради Миколаївської області, з метою перевірки дієвості запропонованої інноваційної програми формування здорового способу життя школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності.

- Тестування знань учнів щодо здорового способу життя для оцінки їх обізнаності у цій сфері.

- Випробування рівня розвитку фізичних якостей школярів за програмою нормативів для 10-х класів.

- Застосування методів математичної статистики для обробки та підтвердження достовірності отриманих результатів.

Теоретична новизна проведеного дослідження полягає в розробці інноваційної програми, орієнтованої на формування

здорового способу життя школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Програма базується на інтеграції таких складових: мотиваційної, змістової, діяльнісної, творчої та поведінкової. Її практичне впровадження сприяє підвищенню рівня зацікавленості школярів у дотриманні принципів здорового способу життя.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості впровадження розробленої інноваційної програми формування здорового способу життя школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітніх та інших навчальних закладах. Програма дозволяє кожному учню визначити оптимальний шлях досягнення належного рівня фізичної підготовленості, водночас уникаючи негативного впливу на стан здоров'я.

Список літератури

1. Адаменко О.О. Фізична культура як засіб формування здорового способу життя студентської молоді у вищому навчальному закладі . Видавництво «Молодий вчений» 2018. — №4. Україна, м. Херсон. С. 283-287.

2. Айунц В. І. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури. Студентська спортивна наука – 2015:

збірник наукових праць І Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Житомир: Рута, 2015. – С. 169-170.

3. Власюк Г.І. Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя: автореф. дис. …канд. пед. наук: 13.00.01. – К., 1995. – 23 с.

4. Гендін А.М., Ільїн О.І. Методологічні основи дослідження стану факторів розвитку фізичної культури і здорового способу життя учнів загальноосвітніх шкіл. – К., 1997. – 65 с.

5. Горащук В. П. Теоретичні підходи до формування культури здоров’я школярів. Основи здоров’я і фізична культура,2005.-№5.-с.10-13. 3. Давидов В.В. Про поняття особистості в сучасній психології /Психологічний журн.,1988.-т.9№1.-с.22-32.

6. Грицай Ю., Бірюк С., Литвиненко О. Педагогічні основи здоровязберігаючого навчального процесу школярів. – Миколаїв, 2015. – 214 с.

7. Жевага С.І. Формування у старшокласників здорового способу життя. – К., 2010. – 70 с.

8. Коваль В. Ю. Шляхи формування здорового способу життя (ЗСЖ) у молодого покоління. Педагогіка, психологія та

медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків, 2008. – №8. – С. 69-72.

9. Литвиненко О.М. Використання здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах. XIV Міжнародна наук.-практ. конференція "Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини". — Зб. наук. праць. — Вип. 13 / Під ред.. С. В. Гетманцева. — Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2014. — С. 39-42.

10. Мазурчук О., Ребрина В. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць № 4 (20), 2012 С. 302-304.

ФОРМИ ТА ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Редька Руслан,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Курчатова Анжеліка,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри дошкільної освіти,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. Розглянуто актуальну проблему підвищення рівня рухової активності дітей різних вікових груп у процесі фізичного виховання. Обґрунтовано значення рухової активності як важливого чинника фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування когнітивних функцій та емоційної стійкості школярів. Визначено основні причини зниження рухової активності сучасних учнів. Здійснено теоретичне узагальнення форм і видів рухової діяльності дітей, розкрито їх вікову специфіку та охарактеризовано систему засобів фізичного виховання, спрямованих на підвищення моторної щільності уроків. Представлено результати педагогічного дослідження, проведеного із застосуванням теоретичних, емпіричних і статистичних методів

(анкетування, педагогічне спостереження, крокометрія, хронометрія). Встановлено, що впровадження колового тренування, диференційованого підходу, змагальних і командних форм роботи, а також інтеграція сучасних інтерактивних технологій сприяють істотному зростанню рівня рухової активності учнів.

Ключові слова: рухова активність, фізичне виховання, школярі, форми і засоби рухової діяльності.

Рухова активність є природною біологічною потребою дитячого організму та одним із ключових чинників його гармонійного фізичного, психічного і соціального становлення. Вона становить важливу складову здорового способу життя дітей різного віку і виступає необхідною передумовою формування належного рівня їхньої фізичної підготовленості.

Результати наукових досліджень підтверджують її позитивний вплив на функціонування серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, процеси обміну речовин і стан імунної системи. Окрім цього, рухова активність сприяє розвитку когнітивних функцій – пам’яті, уваги, мислення – та забезпечує емоційну врівноваженість дітей.

Водночас у сучасних умовах фіксується тенденція до зниження рухової активності школярів різних вікових груп. Це пов'язано з проявами гіподинамії, значним навчальним навантаженням, активним використанням цифрових технологій і недосконало організованим режимом дня. Така ситуація зумовлює потребу в реалізації державних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Проблему ролі рухової активності у фізичному вихованні, зміцненні здоров'я та гармонійному розвитку особистості розкрито в роботах таких науковців, як О. Богініч, Є. Вавілова, Л. Глазиріна, Н. Денисенко, О. Дубогай, Ю. Змановський, Л. Карманова, О. Крилова, М. Маханьова, І. Муравов, М. Рунова, В. Спіріна, В. Фролов, Г. Юрко та інші. У їхніх наукових доробках висвітлено питання оптимізації рухового режиму дітей, удосконалення змісту й форм фізичного виховання, підвищення моторної щільності занять, розвитку рухових якостей та формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом [1, 2].

Теоретичне узагальнення дало змогу виокремити основні види рухової активності учнів: побутову, навчально-організовану, ігрову, спортивну, оздоровчо-рекреаційну, лікувально-реабілітаційну та самостійну. Їх раціональне поєднання забезпечує

всебічний вплив на фізичний розвиток дітей і сприяє формуванню індивідуального рухового режиму.

З'ясовано, що різні форми рухової активності мають виражену вікову специфіку. Для молодших школярів характерне домінування ігрових видів діяльності; у середньому шкільному віці спостерігається поєднання ігрових і тренувальних компонентів із поступовим підвищенням інтенсивності навантажень; у старшому – переважають спеціалізовані та самостійні заняття, спрямовані на вдосконалення фізичних якостей і розвиток усвідомленої мотивації до занять фізичною культурою.

Засоби рухової активності – загальнорозвивальні, спеціальні та прикладні вправи, рухливі й спортивні ігри, елементи різних видів спорту, гімнастичні, легкоатлетичні, силові вправи, а також оздоровчі технології – утворюють складну багатокомпонентну систему. Вона забезпечує реалізацію освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання, а їх добір має здійснюватися з урахуванням вікових, індивідуальних і психофізіологічних особливостей школярів [1].

Підвищення рівня рухової активності дітей буде результативним за умови застосування комплексного підходу: удосконалення змісту й організації уроків фізичної культури,

впровадження різних форм рухової діяльності впродовж навчального дня (фізкультхвилинки, рухливі перерви, ранкова гімнастика), активного розвитку позакласної та позашкільної спортивно-оздоровчої роботи, а також формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

З метою отримання відомостей про рівень рухової активності школярів, їхнього ставлення до занять фізичною культурою використано теоретичні (аналіз, синтез, систематизація наукових і навчально-методичних джерел), емпіричні (анкетування, педагогічне спостереження, крокометрія, хронометрія, порівняльний аналіз навчальних досягнень) та методи математичної статистики.

Розроблено авторську анкету та критерії оцінювання ставлення учнів до рухової активності, що дозволило виокремити високий, середній і низький рівні сформованості потреби у фізичній діяльності. Застосування крокометрії та хронометрії забезпечило об’єктивність вимірювання інтенсивності та тривалості рухової діяльності. Організація дослідження здійснювалася у три послідовні етапи: підготовчий, етап збору емпіричних даних та етап обробки й узагальнення результатів, що забезпечило логічність, системність і наукову обґрунтованість отриманих даних.

Результати анкетування засвідчили наявність інтересу підлітків до фізичної активності, однак рівень її систематичності є неоднорідним. Виявлено вплив цифрового середовища та родинних традицій на формування рухових уподобань школярів, що підтверджує необхідність упровадження сучасних, інтерактивних та мотиваційно орієнтованих форм роботи.

Аналіз початкових показників навчальних досягнень, крокометрії та хронометрії підтвердив відносну однорідність експериментальної та контрольної груп на констатувальному етапі дослідження, що забезпечило об’єктивність подальшого формувального експерименту.

Упровадження колового тренування, диференційованого підходу, змагальних і командних форм роботи, інтеграції цифрових технологій та підвищення моторної щільності уроку сприяло істотному зростанню рівня рухової активності учнів експериментальної групи. За результатами повторної крокометрії та хронометрії встановлено значне збільшення частки учнів із високим рівнем рухової активності та зменшення кількості школярів із низькими показниками в експериментальній групі порівняно з контрольною.

Список літератури

1. Москаленко Н., Решетилова Н. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Вісник Придніпров'я.* 2018. С. 203–208.

2. Носко М.О., Носко Ю.М. та ін. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання / за наук. ред. М.О. Носка. Чернігів, 2020. 408 с.

ЗАЛУЧЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОГО АКТИВУ ДО ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Самойленко Сергій,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лісенчук Геннадій,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах проаналізовано основні аспекти інклюзивної освіти та ролі фізкультурного активу. Визначено

особливості фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами у закладах загальної середньої освіти.

Виклад основного матеріалу. Одним із важливих аспектів інклюзивної освіти є інтеграція дітей з особливими освітніми потребами (ООП) у повноцінне шкільне життя, зокрема — у процес фізичного виховання.

Інклюзивна освіта — це форма організації освітнього процесу, яка забезпечує рівний доступ до якісної освіти всім учням незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, стану здоров'я, здібностей, соціального чи економічного статусу [2, с. 46].

Основна ідея інклюзії полягає у визнанні різноманіття серед дітей як норми, а не як винятку. Тобто, не дитина має «пристосовуватися» до школи, а школа повинна адаптуватися до потреб усіх учнів.

Проблеми інклюзивної освіти в Україні: недостатній рівень підготовки педагогічних кадрів; обмежена матеріально-технічна база закладів освіти; дефіцит фахівців у закладах освіти; формальність інклюзії (імітаційність); проблеми соціальної інтеграції; фінансування та управління; недостатня підтримка сімей.

Діти з особливими освітніми потребами (ООП) — це діти, які потребують додаткової педагогічної уваги у зв'язку з: інвалідністю (порушення слуху, зору, опорно-рухового апарату тощо); інтелектуальними, психічними, емоційними порушеннями; розладами аутистичного спектра (РАС); затримкою психічного розвитку (ЗПР); тяжкими порушеннями мовлення; труднощами в навчанні через інші причини [1].

Інклюзивна освіта — це не лише педагогічний процес, а соціально-гуманістична ідея, що формує толерантне, справедливе суспільство. Реалізація інклюзії вимагає системного підходу, професійної підготовки педагогів, ресурсного забезпечення та позитивної суспільної думки.

Фізичне виховання дітей з ООП — це цілеспрямований педагогічний процес, спрямований на розвиток рухових умінь, підтримку здоров'я, соціалізацію та емоційний добробут дітей, які мають порушення розвитку (фізичного, психічного, сенсорного, інтелектуального тощо) [4, с. 66].

Це не просто урок фізкультури, а адаптована форма педагогічного впливу, яка враховує індивідуальні потреби, можливості та обмеження дитини.

Фізкультурний актив — це організована група учнів, яка допомагає вчителю фізичної культури у плануванні, проведенні та організації фізкультурно-оздоровчих заходів у школі [3, с. 35].

Це основна ланка учнівського самоврядування в галузі фізичного виховання, що сприяє підвищенню інтересу школярів до занять фізкультурою, спорту, здорового способу життя.

У сучасній школі, що реалізує принципи інклюзивної освіти, фізкультурний актив набуває важливої соціально-педагогічної ролі, оскільки сприяє не лише організації спортивно-оздоровчих заходів, а й формуванню дружнього, толерантного, підтримувального середовища для всіх учнів, зокрема тих, що мають особливі освітні потреби (ООП).

Інклюзивне освітнє середовище — це сукупність умов, принципів, ресурсів і взаємин у закладі освіти, що забезпечують доступ до якісного навчання всім учням**,** незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, включно з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП).

Це середовище, де кожна дитина відчуває себе прийнятою, захищеною, включеною та цінною, а освітній процес організовано з урахуванням різноманітності учнів.

Висновки. Інклюзивна фізична культура є важливим чинником соціалізації, розвитку рухових навичок і формування

здорового способу життя дітей з особливими освітніми потребами. Позитивний досвід інтеграції сприяє формуванню у дітей з ООП не лише фізичних якостей, але й соціальних навичок, самостійності, впевненості у собі.

Список літератури

1. Андрущенко В. П. Інклюзивна освіта: європейський досвід і українські перспективи**.** – Київ : Знання України, 2020. – 212 с.

2. Бєлєнька Г.В. Інклюзивна освіта: сутність, принципи, напрями реалізації. Педагоіка та психологія. № 1. 2020. С. 42-48.

3. Головко М.В. Роль учнівського самоврядування у формуванні толерантного середовища у школі. № 5. 2022. С. 34-39.

4. Лещенко М.П. Особливості навчання дітей з особливими освітніми потребами у закладах загальної середньої освіти. Педагогічний дискурс. № 33. 2022. С. 61-67.

ВАЛЕОЛОГІЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Саночкін Владислав,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Цвях Ольга,
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м. Миколаїв

Анотація. У статті розглянуто валеологічну спрямованість фізичного виховання учнів початкової школи як важливого чинника їхнього гармонійного розвитку. Проаналізовано психофізіологічні особливості молодших школярів, що визначають специфіку добору методів і засобів фізичного виховання. Акцентовано увагу на формуванні базових рухових навичок, розвитку фізичних якостей та профілактиці порушень опорно-рухового апарату. Підкреслено значення ігрових методів, дозованих навантажень і мотивації до рухової активності у становленні здорового способу життя. Дослідження ґрунтується на аналізі науково-методичної літератури та педагогічному експерименті.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання у початковій школі є важливим компонентом освітнього процесу, що забезпечує гармонійний розвиток особистості дитини. У цей період закладаються основи фізичної культури, які визначають подальший спосіб життя та рівень соціальної адаптації учня. Зниження рівня фізичної активності серед дітей молодшого шкільного віку актуалізують проблему пошуку ефективних педагогічних стратегій, спрямованих на формування здорового способу життя. Саме тому аналіз цілей фізичного виховання учнів початкової школи та визначення психофізіологічних особливостей цього віку є вкрай важливим щодо врегулювання організації навчального процесу. Задля цієї цілі у дослідженні використано аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, а також порівняння педагогічних підходів до організації фізичного виховання молодших школярів.

Завдання фізичного виховання полягають у розвитку базових рухових навичок — бігу, стрибків, метання, вправ на координацію та рівновагу. Вони формують фундамент для засвоєння більш складних рухових дій у старшому віці та забезпечують загальну фізичну підготовленість школярів. Особливе значення має розвиток основних фізичних якостей — сили, витривалості,

швидкості, гнучкості та координації, адже молодший шкільний вік є сенситивним періодом для їх формування.

Фізичне виховання у початковій школі має комплексні цілі, що охоплюють фізичний, психічний та соціальний розвиток учнів. Воно спрямоване не лише на вдосконалення рухових здібностей, але й на формування позитивної мотивації до регулярної фізичної активності, яка є ключовим чинником у становленні здорового способу життя.

Психофізіологічні особливості молодших школярів визначають специфіку організації фізичного виховання. Діти цього віку характеризуються високою руховою активністю та потребою у грі, що зумовлює необхідність використання ігрових методів у навчальному процесі. Нервова система перебуває у стадії розвитку, тому учні швидко стомлюються і потребують чергування навантажень із відпочинком. Іваненко О. В. підкреслює, що дозованість фізичних вправ є ключовою умовою ефективності занять, адже вона запобігає перевтомі та підтримує інтерес до рухової активності [1, с.49].

Розвиток дрібної моторики у молодшому шкільному віці має особливе значення, адже він тісно пов’язаний із формуванням мовлення та когнітивних функцій. Вправи, що спрямовані на

точність рухів, сприяють не лише фізичному, але й інтелектуальному розвитку учнів [2, с.34].

Особливо цінною є профілактична орієнтація фізичного виховання, яка запобігає поширеним порушенням опорно-рухового апарату. Регулярні заняття сприяють зміцненню м'язового корсету, формуванню правильної постави та профілактиці сколіозу й плоскостопості. Систематична фізична активність також є важливим чинником збереження здоров'я дітей у період інтенсивного росту.

Існує бачення, що важливим завданням фізичного виховання є формування у дітей критичного ставлення до власного здоров'я [4, с.74]. Учні мають навчитися аналізувати свій фізичний стан, оцінювати рівень навантаження та приймати обґрунтовані рішення щодо інтенсивності занять, а це, в свою чергу, сприяє вихованню відповідальності за власне життя та здоров'я.

Соціальний аспект фізичного виховання полягає у розвитку комунікативних навичок та соціальної компетентності учнів. У процесі спільних занять школярі навчаються взаємодіяти, вирішувати конфліктні ситуації та досягати цілей. Через командні ігри та групові вправи діти навчаються співпраці та взаємопідтримці, що сприяє розвитку емоційного інтелекту.

У дослідженні брали участь учні молодшого шкільного віку, що відповідає сенситивному періоду розвитку, коли формування здоров'язбережувальних навичок є найбільш ефективним. Молодші школярі мають природну потребу в русі, що робить фізичне виховання важливим інструментом їхнього гармонійного розвитку.

Контрольна група (КГ) 24 учня навчалася за традиційною програмою фізичного виховання без спеціального впровадження валеологічних технологій. Уроки проводилися відповідно до чинних навчальних планів, а педагогічний вплив був спрямований переважно на розвиток фізичних якостей та засвоєння базових рухових умінь. Такий формат дозволив отримати «чисті» порівняльні дані щодо ефективності нововведень. Експериментальна група (ЕГ) також налічувала 24 учні, однак навчальний процес у ній був організований на базі валеологічного підходу. Ми розробили програму, де уроки фізичної культури доповнювалися вправами для розвитку дихання, профілактики втоми, а також валеологічними хвилинками, ігровими методами та елементами рефлексії. Ефективність подібних технологій підтверджена у сучасних дослідженнях здоров'язбережувальної педагогіки. Створення програми вимагало врахування вікових особливостей дітей 7–9 років, їхньої природної потреби в русі,

високої емоційності та чутливості до педагогічних впливів. Одним із ключових елементів програми є впровадження дихальних вправ, які сприяють покращенню роботи дихальної системи, підвищенню витривалості та зниженню рівня психоемоційного напруження. Дослідження показують, що регулярне виконання таких вправ позитивно впливає на працездатність і загальне самопочуття дітей молодшого шкільного віку. Інноваційність програми полягає також у використанні валеологічних пауз — під час яких учні знайомилися з правилами гігієни, основами правильного харчування, значенням рухової активності та відпочинку. Такі міні-лекції тривали 1–2 хвилини та подавалися у доступній, емоційно-привабливій формі, що сприяло формуванню у дітей цілісного уявлення про здоров'я та його складові. Програма також включала елементи самоконтролю, такі як вимірювання пульсу до і після навантаження, оцінювання власного самопочуття за шкалою емоційних станів.

Таблиця 1.

Динаміка рівня валеологічної компетентності
учнів контрольної та експериментальної груп
(за 10-бальною шкалою)

Компонент	КГ (до)	КГ (після)	ЕГ (до)	ЕГ (після)
Когнітивний	3,8 ± 0,6	4,0 ± 0,6	3,9 ± 0,5	6,2 ± 0,5
Емоційно-ціннісний	5,2 ± 0,7	5,3 ± 0,7	5,3 ± 0,6	7,1 ± 0,6
Поведінковий	3,1 ± 0,5	3,2 ± 0,5	3,2 ± 0,6	6,5 ± 0,5
Інтегральний показник	4,0 ± 0,4	4,2 ± 0,4	4,1 ± 0,4	6,6 ± 0,4

Найбільші зміни зафіксовано у поведінковому компоненті, що свідчить про реальне формування здоров'язбережувальних навичок.

Висновки. Отже, фізичне виховання у початковій школі є багатогранним процесом, що поєднує фізичний, психічний та соціальний розвиток учнів. Цілі фізичного виховання спрямовані на формування рухових навичок, розвиток фізичних якостей та виховання ціннісного ставлення до здоров'я. Психофізіологічні особливості молодших школярів визначають необхідність використання ігрових методів, дозованих навантажень та індивідуалізації занять. Фізичне виховання виконує профілактичну, виховну та соціалізуючу функції, сприяючи

гармонійному розвитку особистості та формуванню здорового способу життя.

Список літератури

1. Іваненко О. В. Дозування фізичних навантажень у молодшому шкільному віці. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2021. Т. 12, № 3. С. 45–52.

2. Сидоренко М. П. Розвиток дрібної моторики як чинник когнітивного становлення молодших школярів. *Початкова школа*. 2022. № 4. С. 33–38.

3. Семенюк О. Р. Психологічні аспекти фізичного виховання у закладах освіти. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 52. С. 88–95.

4. Шевченко Л. М. Здоров'язбережувальний принцип у сучасній школі. *Здоров'я та освіта*. 2023. № 4. С. 70–75.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ З ДІТЬМИ, ЩО МАЮТЬ ОСОБЛИВІ ОСВІТНІ ПОТРЕБИ

Свідро Олег,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Мозговий Віктор,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м. Миколаїв

Анотація. Для вчителя фізичної культури робота з дітьми, що мають особливі освітні потреби, вимагає глибокого розуміння хвороб учнів, щоб не зашкодити, також творчого індивідуального підходу, гнучкості та терпіння. Бо головна мета роботи з такими дітьми не встановлення рекордів, а лише корекція фізичного розвитку та соціалізація.

Виклад основного матеріалу. Діти які потребують інклюзивної освіти, не обов'язково мають інвалідність, але вони мають особливі освітні потреби (ООП). В Законі України «Про освіту» чітко вказано, що дитина з ООП - «це особа, яка потребує

додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі з метою забезпечення її права на освіту» [1].

Якщо застосовувати базові принципи інклюзії до фізичної культури, зокрема до легкої атлетики, то у легкій атлетиці це означає, що дитина, яка подолала 10 метрів на візку, має таку ж цінність результату, як дитина, що пробігла 60 метрів. Тобто цінність людини не залежить від її здібностей чи досягнень. Також треба розуміти, що кожна дитина здатна навчатися та розвиватися. Фізіологічно це обґрунтовується пластичністю нервової системи. Дитина з ООП має право навчатися в школі за місцем проживання, а не в спеціалізованому інтернаті. Тобто кожен має право на спільне навчання. У процес залучені не лише вчитель фізкультури, а й асистент вчителя, батьки, психологи та реабілітологи (команда супроводу). Такий командний підхід завжди дає кращі результати.

Легка атлетика є базовою [2] і її легко адаптувати під різні потреби. Тому вчитель не виключає з процесу учнів з ООП, а модифікує вправи. Для дітей з ООП заняття з легкої атлетики є частиною корекційної роботи (згідно з наказом МОН № 609 від 08.06.2018). Це означає, що біг або метання використовуються для компенсації вторинних порушень. Наприклад, біг та ходьба: для дітей з порушеннями зору проводиться обов’язково з використанням звукових маячків, або біг у парі з лідером,

тримаючись за кільце, або біг вздовж натягнутої мотузки – перила; для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату - зменшення дистанції, біг з опорою, пересування на візку; для дітей з вадами інтелекту – використання яскравих візуальних орієнтирів (ліній, конусів, фішок) для позначення напрямку руху.

Вправи по виконанню стрибків також мають бути модифіковані або замінені на легші. Так стрибки у довжину з розбігу потрібно замінити на стрибки з місця. Замість ями з піском можна використати м'які мати для пом'якшення приземлення. Замість стрибків через бар'єри може бути переступання через м'які бар'єри. Таке розумне пристосування [3] забезпечить реалізацію права на освіту на рівні з іншими учнями.

Обладнання, яке використовується при роботі з такими дітьми, має бути безпечним та функціональним (дзвоники, свистки, яскраві конуси, кольорові фішки великих розмірів і т.п.). Також може використовуватись полегшений інвентар (пластикові списи, поролонові диски, м'ячі-фітболи), що буде доречним при роботі з дітьми з ООП [4].

Ефективність роботи вчителя залежить від методичних прийомів, які він застосовує. По-перше, це спрощення, коли технічно складну вправу розбивають на максимально прості елементи. По-друге, тактильна допомога, коли вчитель буквально

«за руку веде» учня по траєкторії руху. По-третє, це використання конкурсів, командних ігор, естафет, де кожен етап адаптований під можливості конкретного школяра (один йде приставним кроком, інший біжить, третій котить м'я і т.п.). Також важливими є допомога тьютора, волонтерів-однокласників, бо використання асистентів є необхідним, якщо є необхідний висновок інклюзивно-ресурсного центру (ІРЦ) та затверджена індивідуальна програма розвитку (ІПР) дитини [3, 4, 5, 6, 7]. Також при роботі з дітьми з ООП треба пам'ятати, що критерії оцінювання мають бути індивідуалізовані, а також важливо дотримуватись індивідуальної програми розвитку, щоб знати протипоказання.

Висновки. Розумне пристосування в легкій атлетиці базується на таких принципах як безпека, функціональність та автономність дитини. Важлива динаміка покращення власних результатів, а не відповідність нормативам. Рекомендації повинні виконуватися регулярно під контролем батьків, вчителів, асистентів.

Список літератури

1. Порошенко М.А. Інклюзивна освіта: навчальний посібник. – Київ : ТОВ «Агенство «Україна»» 2019. – 300 с.

2. Державний стандарт базової середньої освіти Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-n#Text

3. Закон України «Про освіту» Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text

4. Постанова КМУ № 957 від 15.09 2021 «Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання» Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/957-2021-%D0%BF#Text

5. Закон «Про повну загальну середню освіту» Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text

6. Постанова № 586 від 01.06.2020 Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/586-2020-%D0%BF#Text

7. Наказ МОН № 609 від 08.06.2018 Положення про Команду психолого-педагогічного супроводу Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0609729-18#Text

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ: ВПЛИВ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

Середа Владислав,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лісенчук Геннадій,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичної культури та спорту
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах теоретично обґрунтовано вплив засобів фізичної культури та здоров'язбережувальних технологій на формування стресостійкості учнів середньої школи. Розкрито психолого-педагогічні особливості формування стресостійкості учнів середнього шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Концепція здоров'язбереження в сучасній школі передбачає інтеграцію педагогічних, психологічних і фізкультурно-оздоровчих засобів, спрямованих на підтримку адаптаційних можливостей організму. Особливу роль у цьому процесі відіграє фізична культура, яка є ефективним засобом профілактики стресу, розвитку

функціональних резервів організму та формування емоційної рівноваги.

Фізична культура в системі загальної середньої освіти є обов'язковим компонентом освітнього процесу та виконує не лише освітню, а й виховну, оздоровчу та соціалізуючу функції [3, с. 102].

У педагогічному аспекті фізична культура виступає засобом формування: фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності); адаптаційних можливостей організму; психоемоційної рівноваги; навичок саморегуляції та самоконтролю.

У контексті сучасної школи фізична культура набуває інтегративного характеру та розглядається як засіб формування життєвих компетентностей, зокрема здоров'язбережувальної та соціальної [2, с. 48].

У педагогічній науці **здоров'язбереження** визначають як систему організаційних, психолого-педагогічних та медико-профілактичних заходів, спрямованих на: зниження рівня навчального перевантаження; профілактику психоемоційного напруження; формування культури здорового способу життя; розвиток навичок самозбереження та відповідальності за власне здоров'я [4, с. 112].

Фізична культура є одним із ключових інструментів реалізації здоров'язбережувальної функції освіти.

Підлітки характеризуються підвищеною реактивністю нервової системи та недостатньо сформованими механізмами саморегуляції, що підвищує їхню вразливість до стресу [1, с. 128]

Стресостійкість у школярів формується через розвиток: адекватної самооцінки; позитивної «Я-концепції»; навичок саморегуляції; соціальної підтримки;фізичної витривалості та функціональної готовності організму.

У сучасній школі **формування стресостійкості** розглядається як складова здоров'язбережувальної функції освіти.

У цьому контексті фізична культура виступає не лише навчальною дисципліною, а важливим психопрофілактичним засобом, що сприяє формуванню стресостійкості учнів середнього шкільного віку.

Середній шкільний вік (приблизно 10–15 років) відповідає періоду раннього та середнього підліткового розвитку й характеризується інтенсивними морфофункціональними, психологічними та соціальними змінами. Саме в цей період відбувається глибока перебудова організму та формування особистісної ідентичності, що безпосередньо впливає на адаптаційні можливості учнів та їхню стресостійкість [5, с. 22].

Навчальне середовище стає ключовим фактором соціалізації. Позитивний психологічний клімат у класі сприяє формуванню впевненості та емоційної стабільності, тоді як конфлікти можуть посилювати тривожність і дезадаптацію.

Фізична культура є ключовим засобом формування здоров'язбережувальної компетентності та адаптаційних можливостей організму учнів середньої школи. Адаптаційні можливості визначаються як здатність організму ефективно реагувати на внутрішні та зовнішні подразники, підтримувати гомеостаз і відновлювати функціональні резерви після навантажень

Завдяки комплексному впливу фізичної активності формується фізична, психічна та соціальна стресостійкість**,** що є основою адаптаційних можливостей організму школяра.

Висновки. Фізична культура виступає комплексним засобом розвитку фізичних якостей, психоемоційної стабільності та формування стресостійкості. Вона забезпечує гармонійний розвиток особистості, формує рухові навички, підвищує витривалість і адаптаційні резерви організму. Створення сприятливого освітнього середовища та впровадження системних здоров'язбережувальних технологій знижує негативний вплив стресорів та покращує загальний розвиток учнів.

Список літератури

1. Коваль Т.В., Шевчук Є.М. Вплив структурованої фізичної активності на психоемоційний стан учнів молодших та середніх класів. Психолого-педагогічні науки. 2022. № 3 (10). С. 125-132.

2. Лук'янченко М.І. Фізична культура і спорт як засіб подолання стресу в учнівської молоді. Науковий часопис нац.пед.ун-ту ім.М.П.Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2025. № 3. С. 45-52.

3. Попович О.С., Мірошниченко І.А. Роль фізичної культури в корекції емоційного стану підлітків із підвищеним рівнем тривожності. Психологія і педагогіка. 2025. № 11 (4). С. 99-106.

4. Руда Т.О., Мицкан Т.Д. Взаємозв'язок стресостійкості підлітків та їх психофізичних якостей. Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура. 2020. № 34. С. 110-115.

5. Шаповал О.В. Психологічні чинники успішної адаптації учнів у контексті організованої фізичної активності. Психолого-педагогічні студії. 2025. № 8 (2). С. 19-27.

ВИКОРИСТАННЯ РАНКОВОЇ РУХАНКИ ЯК ЗАСОБУ АКТИВІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

Солопієнко Тетяна,
магістр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О. Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м. Миколаїв

Анотація. У тезах розглянуто особливості використання ранкової руханки в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти. Визначено вплив ранкової рухової активності на працездатність, увагу, емоційний стан та навчальну діяльність учнів. Обґрунтовано значення ранкової руханки як ефективного здоров'язбережувального засобу в умовах сучасної школи.

Виклад основного матеріалу. Сучасна система освіти орієнтована не лише на формування знань, умінь і навичок учнів, а й на створення умов для збереження та зміцнення їхнього здоров'я. В умовах зростання навчального навантаження, зниження рівня рухової активності та підвищення психоемоційного напруження особливого значення набуває

використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі. Одним із доступних і ефективних засобів активізації навчальної діяльності учнів є ранкова руханка.

Ранкова руханка є комплексом спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на активізацію функціональних систем організму після сну, покращення кровообігу, дихання, діяльності серцево-судинної системи та підвищення загальної працездатності школярів. Регулярне виконання руханки сприяє формуванню позитивного емоційного стану, зменшенню втомлюваності та покращенню концентрації уваги під час навчання [1, с. 45].

У молодшому та середньому шкільному віці рухова активність є необхідною умовою гармонійного фізичного й психічного розвитку дитини. Недостатня рухова активність негативно впливає на стан здоров'я школярів, знижує працездатність та ускладнює процес адаптації до навчального навантаження. Саме тому впровадження ранкової руханки у режим дня учнів є важливим компонентом організації здоров'язбережувального освітнього середовища [2, с. 118].

Фізичні вправи, які використовуються під час ранкової руханки, активізують діяльність центральної нервової системи, сприяють покращенню координації рухів, розвитку витривалості

та формуванню правильної постави. Крім того, руханка позитивно впливає на психоемоційний стан учнів, підвищує рівень мотивації до навчання та сприяє створенню позитивної атмосфери у шкільному колективі [3, с. 73].Особливо ефективним є використання музичного супроводу, ігрових елементів та сучасних інтерактивних технологій під час проведення ранкової руханки. Це підвищує зацікавленість учнів, сприяє емоційному розвантаженню та забезпечує активну участь дітей у виконанні вправ.

У практиці Нової української школи ранкова руханка розглядається як складова формування здорового способу життя та розвитку ключових компетентностей учнів. Використання коротких рухових пауз, танцювальних вправ, флешмобів і руханок під сучасну музику сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу та створенню позитивного психологічного клімату [4, с. 96].

Таким чином, ранкова руханка є важливим засобом підтримки фізичного та психоемоційного здоров’я школярів, що позитивно впливає на їхню навчальну активність, працездатність і загальне самопочуття.

Висновки. Ранкова руханка є ефективним засобом активізації навчальної діяльності учнів та важливою складовою

здоров'язбережувального освітнього середовища. Систематичне використання рухової активності перед початком навчального дня сприяє покращенню працездатності, концентрації уваги, емоційного стану та мотивації школярів до навчання. Використання сучасних форм проведення руханки забезпечує підвищення інтересу учнів до фізичної активності та формування навичок здорового способу життя.

Список літератури

1. Андрющенко А.Р. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів. Педагогічні науки. 2020. № 3. С. 43–48.

2. Бойченко С.В. Рухова активність учнів молодшого шкільного віку в умовах сучасної школи. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021. № 10. С. 115–120.

3. Єрмакова Т.С. Вплив фізичних вправ на психоемоційний стан школярів. Теорія та методика фізичного виховання. 2019. № 2. С. 70–75.

4. Круцевич Т.Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання учнівської молоді. Київ : Олімпійська література, 2020. 224 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ З ТРАВМАТИЗМУ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПІД ЧАС УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сорочан Діана,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах проаналізовано теоретичні основи профілактики травматизму в процесі фізичного виховання. Вивчено особливості організації інклюзивного фізичного виховання. Визначено чинники ризику травматизму серед учнів з особливими освітніми потребами.

Виклад основного матеріалу. Фізична культура відіграє важливу роль у всебічному розвитку дитини, сприяє формуванню міцного здоров'я, розвитку рухових навичок та соціалізації. Особливо актуальним є організація уроків фізичної культури в інклюзивному середовищі, де учні з особливими освітніми потребами навчаються разом з однолітками. Проте проведення

таких занять вимагає врахування специфічних особливостей кожного учня, що пов'язано з підвищеним ризиком травматизму.

Травматизм у процесі фізичного виховання — це сукупність випадків отримання ушкоджень учнями під час уроків фізичної культури, спортивних секцій, занять з фізичної терапії або оздоровчої фізкультури, що виникають внаслідок неправильного виконання вправ, нераціонального навантаження, порушення техніки безпеки чи інших несприятливих факторів [2, с. 107].

Основні причини травматизму серед учнів: недотримання правил техніки безпеки на заняттях; виконання вправ без належної підготовки (розминки); надмірне фізичне навантаження без урахування вікових і фізичних можливостей; недостатній контроль з боку вчителя або тренера; невідповідне спортивне обладнання або взуття; психоемоційна напруга, страх перед фізичними вправами.

В контексті освіти, **інклюзія** — це забезпечення рівного доступу до якісного навчання для всіх учнів**,** включно з тими, хто має особливі освітні потреби (ООП), в умовах загальноосвітніх закладів [4].

Інклюзивне фізичне виховання — це форма організації фізичної активності в освітніх закладах, за якої діти з інвалідністю

або особливими освітніми потребами (ООП) навчаються разом із однолітками у загальному освітньому середовищі. Його мета — забезпечити рівний доступ до фізичної активності всім дітям, незалежно від стану здоров'я, фізичних або психічних особливостей [3, с. 70].

Інклюзивне фізичне виховання є важливим елементом реалізації права кожної дитини на освіту, рухову активність та соціалізацію. Проте ефективне впровадження такого підходу вимагає дотримання ряду вимог і подолання серйозних викликів [1, с. 142].

Основні чинники ризику травматизму серед учнів з особливими освітніми потребами: фізичні, психоемоційні, соціальні та організаційні, побутові та технічні, індивідуальні особливості учнів.

Учні з особливими освітніми потребами є більш вразливою категорією у контексті шкільного травматизму, що зумовлено поєднанням фізичних, психоемоційних, соціальних та організаційних чинників. Основними ризиками є порушення моторики, зору, слуху, особливості поведінки, непристосованість освітнього середовища та недостатня підготовка персоналу.

Ефективне запобігання травматизму серед цієї категорії учнів вимагає комплексного підходу: створення безпечного,

адаптованого середовища; постійної уваги з боку педагогів та асистентів; індивідуалізації навчального процесу; а також активної взаємодії з батьками та фахівцями.

Гарантією безпеки під час занять є міждисциплінарний підхід, що включає участь педагогів, асистентів, медичних працівників та батьків. Дотримання техніки безпеки, проведення інструктажів, адаптація фізичного навантаження та створення доступного фізичного середовища є необхідними умовами ефективного й безпечного включення дітей з ООП у фізичну активність.

Висновки. Травматизм у фізичному вихованні є актуальною проблемою шкільної освіти, яка потребує системної профілактики. Чинники ризику травматизму серед учнів з ООП є комплексними й включають фізіологічні, психоемоційні, соціальні та організаційні аспекти. Особливості рухової активності, знижене відчуття небезпеки, труднощі з орієнтацією в просторі та недосконаліть шкільного середовища підвищують ймовірність травм.

Список літератури

1. Боднар І.К. Інклюзивне фізичне виховання школярів – вимушених переселенців. Молода спортивна наука України. Т.2. № 29. 2025. С. 142-143.

2. Гребік О. В. Профілактика травматизму під час практичних занять із фізичного виховання зі студентами технічного навчального закладу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві, 1(2). 2021. С. 105–111.

3. Платонова О.Г. Адаптація дітей з особливими освітніми потребами до освітнього середовища за допомогою методів коучингу та психотерапії. Вісник нац.ун-ту «Чернігівський колегіум» ім.Т.Г.Шевченка. Т. 179. № 23. 2023. С. 68-74.

4. Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (2009). Strategies for Inclusion: A Handbook for Physical Educators. Human Kinetics.

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЯРА ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, ЩО ЗАПОБІГАЄ ВТОМІ

Старостіна Дар'я,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Цвях Ольга,
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м. Миколаїв

Анотація. Встановлено основні види порушень режиму дня школярів та запропоновано ряд заходів для оптимізації режиму для запобігання розумової та фізичної втоми.

Виклад основного матеріалу. Раціональний режим дня школяра, що чітко регламентує розпорядок життя, забезпечує оптимальне чергування праці та відпочинку [1]. Валеологічний підхід базується на врахуванні біологічних ритмів, які представляють собою циклічні коливання інтенсивності біологічних процесів. Біоритми сформувалися протягом еволюції як певні механізми необхідні для виживання [2]. В умовах сучасності ці механізми спрацьовують як запобіжник від розумової та фізичної втоми [3; 4].

В умовах сьогодення не завжди є можливість дотримуватися природних біоритмів та раціонального режиму дня. Ми поставили собі за мету визначити основні порушення режиму дня школярів і виявити причини що їх спричиняють. Для дослідження ми розробили в Google Forms анкету, яка включає питання по вивченню режиму дня школяра та його фізичної активності. В експерименті взяли участь 128 школярів обох статей Миколаївських ліцеїв та коледжів від 5 по 11 клас.

В результаті аналізу проведеного опитування ми виявили ряд порушень режиму дня серед опитаних.

Перша проблема – це пізній відхід до сну – 52,4% опитаних лягають спати після 23:00, а 14% – після опівночі. Ми вважаємо це критичним порушенням оскільки організм дітей відновлюється саме в нічні години.

Друге суттєве порушення це використання гаджетів перед сном. 81,7 % учнів мають звичку переглядати соцмережі або користуватися інтернетом безпосередньо перед сном. Також проблемою є збільшення годин «блакитного світла» - 34,1 % школярів за гаджетами проводять понад 4 години в позаурочний час.

Чверть учнів (25,4%) сплять менше рекомендованих 7-8 годин у робочі дні.

Аналіз виявив чіткий зв'язок між дотриманням режиму та суб'єктивним відчуттям благополуччя (оцінка якості сну та балансу між навчанням і відпочинком):

1. спостерігається пряма позитивна кореляція (коефіцієнт 0.39). Учні, які сплять 8-10 годин, оцінюють своє самопочуття та баланс життя значно вище (в середньому 3.7-3.8 бали з 5), ніж ті, хто спить менше 6 годин (1.7 бали).

2. використання соцмереж перед сном знижує середню оцінку якості сну з 4.2 (у тих, хто не користується) до 3.6 бали. Це підтверджує негативний вплив "синього світла" та інформаційного шуму на фази засинання.

3. зі збільшенням часу за гаджетами загальний показник самопочуття поступово знижується. Найнижчі показники зафіксовані у групі, що проводить в інтернеті понад 4 години щодня.

4. пізній відхід до сну (після 23:00) корелює зі зниженням загального рівня задоволеності режимом дня.



Рис. 1. Розподіл середньої кількості порушень режиму дня за класами (5-11 класи) та статтю.

Ми з'ясували, що в 5-6 класах спостерігається в середньому більша кількість порушень серед хлопців, а починаючи з 7-ого серед дівчат.

Для вирішення проблем, що виявили в дослідженні, ми пропонуємо «програму валеологічного забезпечення режиму дня школяра», яка буде включати модель 8/8/8 (8 годин — сон, 8 годин — навчання, 8 годин — активність, побут та релаксація) та рекомендації:

1. правила відсутності «Синього світла» за 2 години до сну;

2. створюємо ритуал «Вивантаження думок» - записування справ на завтра у блокнот, щоб знизити рівень нічної тривожності, це може стати корисною звичкою і в дорослому житті;

3. тренуємо навички самоконтролю [5];

4. практикуємо метод «Pomodoro» (25 хв роботи / 5 хв відпочинку);

5. розвиваємо навички правильного харчування;

6. обов'язково включаємо в режим дня рухову активність та вправи за методикою Джекобсона [6].

Висновки. При дотриманні всіх рекомендацій відбувається налагодження режиму дня: подовження тривалості сну, зменшення впливу «Синього світла», послаблення інформаційного шуму, достатня рухова активність – підвищують суб'єктивне відчуття благополуччя, краще самопочуття та баланс життєвих сил, що запобігає розумовій та фізичній втомі. Тому дотримання запропонованої нами програми є ефективним засобом підтримки когнітивних та фізичних можливостей дитини, профілактики перевтоми. Рекомендації повинні виконуватися регулярно під контролем батьків та вчителів.

Список літератури

1. School start times for adolescents / Adolescent Sleep Working Group, Committee on Adolescence, Council on School Health. *Pediatrics*. 2014. Vol. 134, no. 3. P. 642–649. DOI: https://doi.org/10.1542/peds.2014-1697.

2. Дзержинський М. Е., Варенюк І. М., Демянчук Н. В. *Хронобіологія : навч. посіб*. Київ : Інтерсервіс, 2013. 242 с.

3. Галіціан О. А., Щекотиліна Н. Ф. Втома та її профілактика з метою природно-ресурсного збереження організму. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій та загальноосвітній школах*. 2020. № 71, т. 1. С. 107–111.

4. Гевко О. І. Проблема розумової перевтоми студентів у процесі навчальної діяльності. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 11, т. 2. С. 45–48.

5. Гриньова М. В. *Саморегуляція школяра*. Полтава : ACMI, 2014. 260 с.

6. Грицюк С. А. Рухова активність як засіб подолання розумової втоми молодших школярів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2 (36). С. 402–411.

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА

Стукач Олексій,
магістрант спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лісенчук Геннадій,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах розглянуто поняття та психологічну сутність професійного вигорання в педагогічній діяльності.

Виклад основного матеріалу. Професійне вигорання є однією з актуальних проблем сучасної педагогічної діяльності. Воно негативно впливає не лише на психологічний та фізичний стан педагога, а й на ефективність навчально-виховного процесу, якість викладання та взаємодію з учнями. Особливо це стосується вчителів фізичної культури, діяльність яких поєднує інтенсивну фізичну, емоційну та соціальну взаємодію з учнями протягом усього навчального дня. Постійна робота з колективом, організація рухової активності, високий рівень відповідальності та взаємодія з батьками створюють додаткове психоемоційне

навантаження, що може призводити до розвитку професійного вигорання.

Професійне вигорання – це комплексний психоемоційний стан, який виникає у працівника в результаті тривалого психоемоційного стресу, високого професійного навантаження та конфлікту між вимогами професії та ресурсами особистості [2, с. 51].

Психологічна сутність професійного вигорання полягає у дисбалансі між психологічними ресурсами особистості та зовнішніми вимогами професійної діяльності**.** Вчителі, зокрема вчителі фізичної культури, піддаються постійному психоемоційному навантаженню через активну взаємодію з учнями, організацію навчально-виховного процесу, фізичне навантаження та соціальні очікування колег і батьків [3, с. 298]

Психологічна сутність професійного вигорання педагогів полягає в тому, що воно є комплексним синдромом емоційного, когнітивного та мотиваційного виснаження, який розвивається під впливом тривалого професійного стресу та перевантаження внутрішніх ресурсів особистості.

Професійне вигорання педагогів проявляється поступово й охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та фізіологічну сфери,

негативно впливаючи на якість професійної діяльності та особистісне благополуччя вчителя.

Актуальність проблеми професійного вигорання зумовлена тим, що педагогічна професія є однією з найстресогенніших. Вигорання не лише шкодить здоров'ю педагога, але й знижує ефективність освітнього процесу та впливає на рівень навчальних досягнень учнів [1, с. 43].

Важливою складовою педагогічної діяльності вчителя фізичної культури є постійна міжособистісна взаємодія з учнями**,** яка має емоційно насичений характер. Під час виконання фізичних вправ, змагань та командних ігор педагог виконує ролі наставника, організатора, мотиватора та лідера, що вимагає високого рівня комунікативних умінь, емоційної стабільності та здатності до швидкого прийняття рішень.

Професійна діяльність учителя фізичної культури характеризується також підвищеним фізичним навантаженням**.**

Педагогічна діяльність вчителя фізичної культури є багатокомпонентною та напруженою, поєднує високі вимоги до фізичного, емоційного та професійного ресурсів особистості педагога, що обумовлює підвищений ризик професійного вигорання та актуалізує необхідність розробки ефективних профілактичних заходів.

Професійне вигорання педагогів є складним багатофакторним феноменом, що формується під впливом сукупності психологічних і педагогічних чинників, пов'язаних зі специфікою професійної діяльності, умовами праці та індивідуальними особистісними характеристиками вчителя. У діяльності вчителя фізичної культури ці чинники мають особливу вираженість, оскільки поєднують інтенсивні фізичні та психоемоційні навантаження

Професійне вигорання педагогів зумовлюється не лише індивідуально-психологічними та організаційно-педагогічними чинниками, а й міжособистісними та соціальними факторами**,** що формуються в процесі взаємодії педагога з учнями, колегами, адміністрацією закладу освіти та батьківською громадськістю.

Міжособистісні та соціальні фактори відіграють ключову роль у формуванні професійного вигорання педагогів, оскільки безпосередньо пов'язані з характером соціальних взаємодій у професійному середовищі.

Висновки. Вчитель фізичної культури зазнає унікального поєднання фізичного та емоційного навантаження**,** що включає постійний контроль за безпекою учнів, демонстрацію вправ, організацію рухової діяльності та взаємодію з різними категоріями учнів, зокрема з особливими освітніми потребами. Ця специфіка

діяльності значно підвищує ризик розвитку емоційного виснаження та зниження професійної ефективності.

Список літератури

1. Грибан Г.П., Ляшевич А.М. Профілактика психоемоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти. Науковий часопис нац.пед.ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія: Педагогіка. 2021. № 11. С. 41-46.

2. Дем'яненко Н.М. Професійне вигорання як психолого-педагогічна проблема. Педагогіка і психологія. 2019. № 1. С. 47-55.

3. Тавровецька Н.Г. Взаємозв'язок професійного вигорання педагогів із ціннісно-смисловою сферою і життєвою позицією. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2020. № 49. С. 296-321.

ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Толмачова Анастасія,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах проаналізовано проблему використання цифрових технологій у педагогічній освіті. Вивчено сучасний стан застосування цифрових інструментів у підготовці вчителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Цифрові технології стрімко змінюють усі сфери життя, зокрема й освітню галузь. Вони стають невід'ємною складовою навчального процесу, забезпечуючи нові можливості для розвитку професійних компетентностей студентів та підвищення якості підготовки майбутніх фахівців. Особливо актуальним це питання є для педагогічної освіти, де цифрові інструменти дозволяють розширити методичний арсенал та сприяють формуванню у студентів сучасних умінь і навичок.

Фізична культура — це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених суспільством у процесі фізичного виховання, спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини, гармонійний розвиток її тіла та особистості загалом [1].

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури — це цілісна система теоретичного навчання, практичної діяльності та особистісного розвитку, спрямована на формування в майбутнього педагога **професійних знань, умінь, компетентностей і ціннісних установок,** необхідних для успішної реалізації завдань фізичного виховання у закладах освіти [2].

Компетентність вчителя фізичної культури — це інтегрована характеристика особистості педагога, яка включає знання, уміння, навички, досвід, цінності та здатність ефективно виконувати професійні функції у сфері фізичного виховання, оздоровлення і спорту.

Цифрові технології сьогодні є невід'ємною частиною освітнього середовища, яка трансформує підходи до навчання, розширює можливості вчителя й учня, сприяє персоналізації та доступності освіти. Однак ефективне впровадження потребує педагогічного переосмислення, системної підтримки та цифрової рівності.

Цифрові технології в освіті — це використання комп'ютерів, мобільних пристроїв, програмного забезпечення, Інтернету, хмарних сервісів та інших інформаційно-комунікаційних інструментів для підтримки, покращення та трансформації навчального процесу [4, с. 85].

У сучасній системі освіти цифрові технології відіграють важливу роль як засіб модернізації навчального процесу, підвищення ефективності викладання та залучення учнів до активної пізнавальної діяльності. Цифрові інструменти, які використовуються педагогами, можна класифікувати за кількома функціональними напрямами залежно від їх призначення та способу застосування в освітньому середовищі [5, с. 47].

Цифрові інструменти охоплюють всі ключові аспекти педагогічної діяльності: планування, навчання, комунікацію, оцінювання та самоосвіту. Їх грамотне використання забезпечує ефективність освітнього процесу, підвищує мотивацію учнів і дозволяє створити інноваційне навчальне середовище, яке відповідає викликам XXI століття.

У сучасних умовах цифровізації освіти важливим аспектом професійної підготовки вчителів фізичної культури є формування їхньої цифрової компетентності. Педагог повинен не лише

володіти традиційними методами навчання, а й ефективно використовувати цифрові інструменти для організації, супроводу та оцінювання навчального процесу, зокрема в галузі фізичного виховання [2, с. 120].

Сучасний учитель фізичної культури має бути не лише фахівцем у галузі рухової активності, а й володіти цифровими навичками, необхідними для ефективної організації навчання в цифровому та змішаному середовищі.

Висновки. Цифровізація освіти є важливим чинником модернізації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Використання цифрових технологій дозволяє суттєво підвищити якість навчального процесу, зробити його більш гнучким, доступним та адаптованим до потреб сучасного учня. До найбільш ефективних цифрових засобів, що використовуються в освітньому процесі підготовки вчителів фізичної культури, належать: системи управління навчанням (LMS), сервіси для створення відео та презентацій, платформи для гейміфікації, а також онлайн-додатки для моделювання фізичних навантажень і відстеження прогресу учнів.

Список літератури

1. Загальнонаціональна програма «Здорова Україна». URL: https://mon.gov.ua/ua/news/model-zdorovoyishkoli-skladova-programi-prezidenta-zdorova-ukrayina

2. Карасєвич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти, монографія. Уманський держ. пед. унів-т імені Павла Тичини. Умань: ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.

3. Отравенко О.В. Вплив сучасних інформаційних технологій на якість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. № 2. 2018. С. 118-122.

4. Самохіна Н.С. Цифрові технології у фізичному вихованні: можливості і межі. Фізична культура, спорт і здоров'я нації. № 9. 2020. С. 89-87.

5. Третяк Н.М. ІК-компетентність педагога в умовах цифрового середовища. Педагогічна освіта: теорія і практика. № 35. 2022. С. 45-49.

ІНТЕГРАЦІЯ НЕСПЕЦИФІЧНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Торбенко Анастасія,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах проаналізовано теоретичні підходи до інтеграції неспецифічних засобів у фізичне виховання. Вивчено освітні вимоги та сучасні підходи до фізичної культури в умовах НУШ. Визначено потенціал і доцільність застосування неспецифічних засобів у роботі з учнями середнього шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. В умовах модернізації шкільної освіти та впровадження нових освітніх стандартів актуальним стає пошук ефективних форм, засобів і методів фізичного виховання, які відповідають інтересам і потребам сучасних учнів. Одним із перспективних напрямів такої інновації

є використання неспецифічних засобів фізичної культури — тобто таких, що не є традиційними для шкільної програми (наприклад, елементи фітнесу, йоги, танцювальної аеробіки, дихальні вправи, інтерактивні рухливі ігри тощо), але позитивно впливають на фізичний стан, емоційне самопочуття та загальну мотивацію школярів до занять.

Фізичне виховання школярів — це цілеспрямований педагогічний процес, що спрямований на формування в учнів фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, гнучкості, координації), розвиток рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя, а також виховання морально-вольових якостей та позитивного ставлення до занять фізичною культурою [4].

У сучасних умовах особливого значення набуває фізичне виховання в інклюзивному середовищі, де важливо не лише забезпечити фізичний розвиток, а й адаптувати заняття до індивідуальних можливостей кожного учня, у тому числі з особливими освітніми потребами [5].

Уроки фізичного виховання в умовах Нової української школи (НУШ) набули оновленого змісту, структури та педагогічного підходу, спрямованого на розвиток всебічно розвиненої, здорової, відповідальної та активної особистості. У

фокусі — не лише фізичний розвиток школярів, а й формування в них ключових компетентностей, життєвих навичок, позитивного ставлення до рухової активності та здорового способу життя [2, с.728].

Сучасні підходи до фізичного виховання в умовах Нової української школи (НУШ) ґрунтуються на цілісному розвитку особистості дитини, інтеграції здоров'язбережувальних технологій та формуванні ключових компетентностей, що відповідають вимогам сучасного суспільства.

Неспецифічні засоби фізичної культури — це різноманітні фізичні вправи, рухова активність і форми тренувань, які не пов'язані безпосередньо з певним видом спорту чи спеціалізованою технікою, але сприяють загальному зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей та покращенню функціонального стану організму [3, с.53].

Ці засоби є базовими і універсальними, застосовуються у фізичному вихованні для підтримки і зміцнення здоров'я, розвитку рухових умінь і формування здорового способу життя, особливо в системах загальної освіти, масового і оздоровчого спорту.

З психологічної та педагогічної точки зору, використання неспецифічних засобів фізичної культури у школі є доцільним,

оскільки вони забезпечують комплексний розвиток учнів, формують мотивацію до здорового способу життя, сприяють адаптації фізичного навантаження під індивідуальні потреби та створюють позитивне середовище для навчання і виховання.

Неспецифічні засоби фізичної культури мають значні інтеграційні можливості у зміст шкільного фізичного виховання, оскільки вони сприяють формуванню базових фізичних якостей, загальному зміцненню здоров'я, розвитку психомоторики та створенню основ для подальшого освоєння спеціалізованих видів спорту [1, с.107].

Інтеграція неспецифічних засобів також підтримує формування здоров'язбережувальної компетентності, розвиває свідоме ставлення до власного здоров'я, пропагує активний спосіб життя.

Висновки. Інтеграційні можливості неспецифічних засобів у зміст шкільної фізичної культури відіграють ключову роль у формуванні всебічно розвиненої, фізично активної та здорової особистості учня. Вони забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей, сприяють зміцненню здоров'я, розвитку координації та рухової культури, що є основою для подальшого опанування спеціалізованих видів спорту.

Список літератури

1. Денисенко Н.Г., Іванова Н.В. Підготовка вчителя фізичної культури до роботи в умовах інклюзивного навчання. Педагогічна Академія: наукові записки. № 16. 2025. С. 105-109.

2. Кучай О.В., Біда О.А., Кучай Т.П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до групової взаємодії учнів. Актуальні питання у сучасній науці. № 2 (20). 2024. С. 726-732.

3. Несен О., Кугаєвський С. Неспецифічні засоби розвитку координаційних здібностей гандболістів на етапі базової підготовки. Спортивні ігри. № 2 (12). 2024. С. 49-58.

4. Пилипчук О. М. Психолого-педагогічні основи фізичного виховання школярів. — К.: Наукова думка, 2017. — 312 с.

5. World Health Organization. Physical Activity and Young People: Recommendations and Benefits. — Geneva, 2020.

СВІТОВИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Труньков Олексій,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Курчатова Анжеліка,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри дошкільної освіти,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. Розглянуто особливості розвитку та організації фізичного виховання в системах освіти зарубіжних країн. Проаналізовано історичні передумови становлення фізичного виховання, визначено вплив соціокультурних факторів на його розвиток. Охарактеризовано моделі фізичного виховання у США, країнах Європи та Азії. Проведено порівняльний аналіз підходів до організації фізичного виховання та окреслено сучасні тенденції його розвитку.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення системи фізичного виховання в Україні шляхом використання кращого зарубіжного досвіду. У сучасних умовах глобалізації та інтеграції освітніх систем особливого значення

набуває вивчення ефективних моделей фізичного виховання, що функціонують у різних країнах світу.

Метою дослідження є аналіз особливостей фізичного виховання в системах освіти зарубіжних країн та визначення перспектив використання їх досвіду в сучасній освітній практиці.

Історичний розвиток фізичного виховання бере свій початок ще у стародавніх цивілізаціях, де фізична підготовка була невід'ємною складовою виховання особистості. У різні історичні періоди формувалися національні системи фізичного виховання, що відображали культурні, соціальні та економічні особливості суспільства. Зокрема, у європейських країнах значний вплив на становлення фізичного виховання мали гімнастичні системи, що сформувалися у Німеччині, Швеції та Франції. Вони були спрямовані на всебічний фізичний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та підготовку до активної життєдіяльності. Німецька гімнастична система акцентувала увагу на дисципліні, силовій підготовці та колективних вправах. Шведська система вирізнялася лікувально-профілактичною спрямованістю та науковим підходом до фізичних навантажень. Французька система поєднувала елементи військової підготовки з розвитком гнучкості та спритності [1].

У свою чергу, у країнах Сходу фізичне виховання традиційно поєднувалося з духовними та філософськими практиками. Значна увага приділялася гармонії тіла і духу, саморозвитку та внутрішній рівновазі. Такі системи, як йога в Індії та бойові мистецтва в Китаї і Японії, були не лише засобами фізичного вдосконалення, а й способом формування світогляду. Вони сприяли розвитку витривалості, гнучкості, концентрації уваги та самоконтролю. Крім того, ці практики мали оздоровчий характер і широко застосовувалися у повсякденному житті.

Таким чином, різні підходи до фізичного виховання відображають культурні особливості суспільств та їх уявлення про гармонійний розвиток людини.

У сучасних умовах у різних країнах сформувалися власні моделі фізичного виховання. Так, у США та Канаді значна увага приділяється індивідуалізації навчального процесу, розвитку особистісних якостей та популяризації здорового способу життя. Освітні програми орієнтовані на формування стійкої мотивації до фізичної активності та включають різноманітні види рухової діяльності [2].

У країнах Європи фізичне виховання характеризується системністю, обов’язковістю та високим рівнем державної підтримки. Значна увага приділяється формуванню культури

здоров'я, розвитку фізичних якостей та інтеграції фізичної активності у повсякденне життя. У багатьох країнах активно впроваджуються інноваційні підходи та сучасні технології [3].

Особливості фізичного виховання в країнах Азії зумовлені культурними традиціями та філософськими підходами до розвитку особистості. Тут важливу роль відіграють дисципліна, гармонія тіла і духу, а також використання традиційних видів фізичної активності, таких як бойові мистецтва та оздоровчі практики.

Порівняльний аналіз свідчить, що ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від соціокультурного контексту, рівня економічного розвитку країни та державної політики у сфері освіти і спорту. Водночас, спільною тенденцією для більшості країн є орієнтація на формування здорового способу життя, розвиток мотивації до рухової активності та впровадження інноваційних підходів.

Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання у світі пов'язані з цифровізацією освітнього процесу, інтеграцією інформаційно-комунікаційних технологій, індивідуалізацією навчання та підвищенням ролі здоров'язбережувальних технологій. Цифровізація проявляється у використанні мобільних додатків, онлайн-платформ та фітнес-трекерів, які дозволяють

контролювати рівень фізичної активності учнів і відстежувати їхній прогрес [4].

Отже, вивчення зарубіжного досвіду фізичного виховання дозволяє визначити ефективні підходи до організації навчального процесу та може бути використане для вдосконалення національної системи фізичного виховання школярів.

Список літератури

1. Фізичне виховання школярів у зарубіжних країнах (XX ст. – початок XXI ст.): [*монографія*]. Москаленко Н.В., Яковенко А.В., Сидорчук Т.В., м. Дніпро, 2020. 262 с.

2. Лелека В.М. Особливості фізичного виховання в закладах освіти США. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2024. № 3 (137). С. 191-197.

3. Дутчак М. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання студентів країн, які мають високий рівень залучення населення до оздоровчої рухової активності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 3/2018. С.49-58.

4. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport URL: https://www.unesco.org/en/sport-andanti-doping/international-charter-sport (дата звернення 23.03.2026 р.)

ПОРІВНЯННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ВИКЛАДАННЯ БІОХІМІЇ В УКРАЇНСЬКИХ ТА ЗАКОРДОННИХ ЗВО

Цвях Ольга,
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова,
Ларичева Олена,
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фармації, фармакології, медичної та біологічної хімії, медичного інституту
ЧНУ імені Петра Могили,
м. Миколаїв

Анотація. В тезах розкрито основні сучасні інноваційні підходи до викладання біохімії в закладах вищої освіти України та порівняння підходів у нас та за кордоном.

Виклад основного матеріалу. Спочатку під впливом пандемії COVID- 19, а потім в умовах повномасштабної війни в українських закладах вищої освіти (ЗВО) зазнало трансформацій викладання багатьох дисциплін, в тому числі і біохімії. Біохімія є однією з найскладніших дисциплін для візуалізації, тому інновації тут зосереджені на імерсивності [1, 2]. Матеріал подається так, щоб створити повний ефект присутності без меж між реальним та віртуальним світом [1, 3, 4].

До сучасних технологій ми можемо віднести «перевернутий клас», проблемно-орієнтоване навчання, командно-орієнтоване навчання. Концептуальні підходи до навчання в українських ЗВО та іноземних дещо відрізняються [1, 2, 3]:

Інноваційні технології	Українські ЗВО	Іноземні ЗВО
Перевернутий клас (Flipped Classroom)	Активно впроваджується в провідних медичних та класичних університетах	Стандарт для біохімічних курсів. Студенти дивляться лекції дома, а в аудиторії розв'язують клінічні кейси.
Проблемно- та командно-орієнтоване навчання	Використовується переважно у медичних університетах для підготовки до іспитів КРОК	Домінує інтеграція біохімії з клінічними дисциплінами з першого курсу
Micro-learning	Поступове наповнення платформ (Moodle) коротким	Використання коротких відеомодулів (3-5

	відео контентом замість довгих текстових лекцій	хв) та інтерактивних квізів між темами

Можливості використання сучасних програм та гаджетів може полегшити сприйняття матеріалу. Широке застосування знайшли онлайн-лабораторії, які дозволяють «провести практичну роботу» навіть за відсутності реактивів. Також достатньо цікавими для біохімії є AR-технології, які дозволяють перетворити статичні схеми підручників у 3D-моделі (КНУ ім. Шевченка). В іноземних ЗВО часто використовують VR-лабораторії і студенти можуть «мандрувати» всередині ферментативних комплексів чи збирати віртуальні білки чи молекули ДНК. Таку роботу можна проводити на платформі Labster. Для медичних та біологічних спеціальностей вже на рівні бакалаврату використовується моделювання in silico, наприклад програми прогнозування фолдингу білків (AlphaFold). AlphaFold — це система ШІ, розроблена компанією DeepMind (підрозділ Google). Вона використовує алгоритми глибокого навчання для передбачення просторової структури білка з точністю, яка часто не поступається таким експериментальним методам як рентгеноструктурний аналіз та кріоелектронна мікроскопія. Система AlphaFold тренувалася на базі даних PDB

(Protein Data Bank), де зберігаються всі відомі людству структури білків. Програма аналізує подібні послідовності в різних організмах. Якщо дві амінокислоти в різних білках еволюціонують разом (корелюють), це зазвичай означає, що в 3D-структурі вони розташовані близько одна до одної. AlphaFold будує «карту відстаней» між усіма парами амінокислот і кутів зв'язків, поступово згортаючи віртуальну модель до енергетично найвигіднішого стану. Остання версія AlphaFold 3 пішла ще далі. Тепер вона прогнозує не лише структуру окремого білка, але й взаємодії:

– «білок–ліганд», наприклад, показує як молекули ліків зв'язуються з білками;

– комплекси білків з ДНК та РНК, показує як білки взаємодіють із генетичним матеріалом;

– з іонами та хімічними модифікаціями білків.

Альтернативними до AlphaFold є RosettaFold Вашингтонського університету; ESMFold від Meta – працює швидко, але менш точно; Swiss-Model – інструмент гомологічного моделювання, оскільки будує моделі на основі вже відомих схожих білків.

Треба підкреслити, що за кордоном акцент у навчанні зміщується на участь студентів в реальних наукових проєктах кафедр. А лабораторні часто виконуються як міні-дослідження.

В Україні частіше використовують гібридний формат – реальні лабораторні роботи поєднані з симуляціями. Для спільного захисту протоколів досліджень часто використовують хмарні сервіси Padlet, Canva, LearningApps, які працюють через додатки або через інтернет у браузері.

Заключним етапом будь-якого навчання є оцінювання знань студентів. В наших ЗВО домінує тестовий контроль, проте з'являються елементи наукового хакатону, що активізує ефективну комунікацію, соціалізує студентів, дозволяє розширювати коло партнерських зв'язків у реалізації заданих проєктів. В закордонних ЗВО йде відмова від традиційних іспитів на користь open-book exams та портфоліо, де оцінюється здатність студента пояснити біохімічний процес, явище чи патологію використовуючи знання з біохімії.

Висновки. В українських ЗВО інноваційні методи дозволяють підтримувати високий рівень освіти в умовах змішаного чи дистанційного навчання, використовуючи пластичність цифрових інструментів. Інноваційні технології дають можливість візуалізувати складні процеси чи будову

молекул та зробити біохімію простішою для сприйняття. Також цифрові інструменти допомагають скоротити час досліджень та прорахувати безліч варіантів за допомогою ШІ.

Ключова різниця викладання біохімії в українських та закордонних ЗВО полягає не в ідеях (вони спільні), а в технічному забезпеченні та глибині інтеграції з іншими науками.

Список літератури

1. Інноваційні методики викладання клінічної біохімії в сучасній вищій освіті / К. С. Непорада та ін. *Інноваційні інформаційні технології у вищій медичній освіті* : зб. матеріалів наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Полтава, 2012). Полтава, 2012. С. 28–29.

2. Curriculum reform and evolution: Innovative content and processes at one US medical school / J. E. Fischel et al. *Medical Teacher*. 2019. Vol. 41, iss. 1. P. 99–106.

3. Попова Т. М., Бачинський Р. О., Поліщук Т. В. Інноваційні методи навчання при вивченні біологічної хімії. *Медична та клінічна хімія*. 2020. Т. 22, № 2. С. 100–104.

4. Попова Т. М. Удосконалення навчального процесу при викладанні біологічної хімії. *Медико-біологічні аспекти та мультидисциплінарна інтеграція в концепції здоров'я людини* :

матеріали Всеукр. конф. з міжнар. участю (Тернопіль, 9–11 квіт. 2020 р.). Тернопіль : ТНМУ, 2020. С. 52–53.

ВІКОВІ ФІЗІОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК ФУТБОЛІСТІВ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ ПІДГОТОВКИ

Цвях Ольга,
магістр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м. Миколаїв

Анотація. В тезах розкрито основні вікові анатомо-фізіологічні передумови формування рухових навичок футболістів початкового етапу підготовки та поради для тренерів даної вікової категорії.

Виклад основного матеріалу. Кожен етап підготовки футболістів характеризується своїми особливостями. Для етапу початкової підготовки характерно формування бази, оскільки це є фундаментом майбутньої майстерності. Для дітей віком від 6 до 10 років основними пріоритетами є виховання любові до футболу,

зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток таких якостей як швидкість, гнучкість, спритність [1]. Що стосується техніко-тактичної бази, то основна увага зосереджена на навчанні раціональним рухам та первинному ознайомленню з логікою гри, індивідуальна тактика. Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дітей цього віку, рекомендовано займатися 2-3 рази на тиждень по 45-60 хвилин, що відповідає фізіологічним можливостям концентрації уваги [1, 2].

Розуміння «біологічного вікна» можливостей дозволяє тренеру діяти максимально ефективно, тому знання вікової фізіології є обов'язковим у тренерській роботі. У віці 7-10 років завершується інтенсивний розвиток мозочка, якій відповідає за координацію рухів, та аналізаторів. Висока пластичність кори головного мозку дозволяє дітям «схоплювати» складні координаційні рухи (фінти, жонглювання) цілісно, через механізм імітаціїї – це робота дзеркальних нейронів. Такий механізм – це біологічна основа навчання через спостереження. Для тренера дітей віком 6-10 років це найпотужніший інструмент, оскільки в цьому віці когнітивні процеси (аналіз інструкцій) ще поступаються прямому візуальному сприйняттю. Дзеркальні нейрони активуються і тоді коли дитина виконує дію сама, і тоді, коли спостерігає, як цю дію виконує тренер або інший гравець.

Мозок дитини фактично «прокручує» рух віртуально, створюючи нейронний відбиток дії ще до того, як м’язи почали працювати. Для активації механізму імітації під час навчання базового фінту «переступ» тренер дає команду «Дивіться на мої ноги!» і повільно виконує рух 3-4 рази. Мозок миттєво копіює біомеханіку. Дзеркальні нейрони в премоторній корі дитини посилають сигнали, що імітують напруження м'язів, яке вони бачать у вас. Дитина не «думає», вона «відчуває» ваш рух. Оскільки дзеркальні нейрони працюють автоматично, дитина копіює все — і правильну техніку, і ваші помилки. Якщо тренер показує вправу неохайно, діти «запишуть» у мозок саме таку криву траєкторію. Тому тренер має виконувати все «ідеально». Часто ефективніше попросити показати вправу іншу дитину, у якої вона виходить найкраще. Однолітки підсвідомо копіюють «свого» як найшвидше, бо їхні параметри тіла (зріст, довжина ніг) схожі, що полегшує роботу дзеркальних нейронів. Робимо висновки що саме період з 6 до 10 років є «золотим віком» для розвитку техніки та координації рухів.

Але треба пам’ятати що в цьому віці йде переважання процесів збудження над гальмуванням і це буде зумовлювати швидку втому при монотонній роботі. Отже потрібна часта заміна вправ для ефективної роботи [2, 3].

Наступна особливість, яку потрібно пам’ятати, при роботі з футболістами початкового етапу підготовки, це наявність ростового стрибка (приблизно в 7 років), що супроводжується тимчасовою дискоординацією через швидке подовження трубчастих кісток. Тому тренеру слід бути лояльним до помилок в цей період. Особливістю опорно-рухового апарату дітей цього віку є те, що скелет не повністю окостенілий і є висока частка хрящової тканини зокрема у хребті, що робить його надзвичайно рухливим, але і вразливим до надмірних осьових навантажень.

М’язи мають низький вміст міоглобіну та глікогену, що робить дітей схильними до швидкого анаеробного виснаження. Силові вправи з обтяженнями протипоказані, показана робота лише з власною вагою.

Швидкість у дітей розвивається за рахунок частоти рухів (лабільність нервової системи», а не за рахунок сили поштовху. Цей вік також є ідеальним для розвитку гнучкості [3]. Якщо упустити момент, надалі амплітуду рухів буде важко відновити.

Для дітей 6–10 років гра є природним станом існування, а не просто засобом підготовки. Змагання стимулюють виділення гормонів радості ендорфінів, що закріплює позитивну установку на тренування. У грі рухова навичка автоматизується в умовах активного опору. Це вчить дитину адаптуватися до змінних

ситуацій у грі, що неможливо при виконанні вправ. Максимальне фізичне навантаження сприймається дитиною легше через емоційний підйом, що сприяє розвитку вольових якостей та ігрового мислення.

Висновки. Етап початкової підготовки футболістів вимагає від тренера знань анатомо-фізіологічних особливостей дітей цього віку. Також вимагає бути більше педагогом, ніж суворим наставником. Ключ до успіху - у використанні сенситивних періодів розвитку координації, швидкості, гнучкості через ігровий метод, але з врахуванням швидкої втомлюваності центральної нервової системи та незавершеності формування опорно-рухового апарату.

Список літератури

1. Навчально-тренувальний процес для футболістів на етапі початкової підготовки / Л. В. Шуба, В. В. Шуба, В. О. Шуба, Г. А. Омок. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 7 (180). С. 218–222.

2. Штепа І. В. Технічна підготовка футболістів на початковому етапі тренування : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / наук. керівник І. Є.

Дядечко ; Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 67 с.

3. Журід С. М., Коваль С. С., Лебедєв С. І. Технічна та тактична підготовка футболістів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. з фіз. культури та спорту. Харків : ХДАФК, 2020. 152 с.

ІНКЛЮЗИВНІ КОМАНДНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Шашкова Діана,
магістрантка спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Лелека Віталій,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах проаналізовано науково-методичні підходи до проблеми соціалізації дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти. Визначено психолого-педагогічні особливості використання командних ігор у роботі з дітьми з ООП.

Виклад основного матеріалу. Упровадження інклюзивної освіти в Україні актуалізує проблему створення ефективних педагогічних умов для соціальної інтеграції дітей з особливими освітніми потребами (ООП) у загальноосвітнє середовище. Водночас процес соціалізації таких дітей часто ускладнюється через обмежені можливості спілкування, знижену рухову активність, труднощі у формуванні комунікативних навичок і недостатній рівень прийняття з боку однолітків.

Соціалізація є одним із ключових процесів розвитку особистості, що забезпечує входження індивіда в систему суспільних відносин, засвоєння соціальних норм, цінностей, моделей поведінки та соціальних ролей, притаманних певному соціуму [3, с. 46].

Діти з особливими освітніми потребами — це діти, які внаслідок індивідуальних особливостей розвитку, стану здоров'я або порушень психофізичного розвитку потребують додаткової тимчасової чи постійної підтримки в освітньому процесі**,** зокрема адаптації змісту навчання, методів, форм організації занять і спеціального педагогічного супроводу [1, с. 43].

До категорій дітей з особливими освітніми потребами належать, зокрема, діти з порушеннями опорно-рухового апарату, розладами аутистичного спектра, порушеннями зору та слуху,

інтелектуальними порушеннями, тяжкими порушеннями мовлення, а також діти з комплексними порушеннями розвитку [5].

Для дітей з особливими освітніми потребами процес соціалізації має особливе значення, оскільки він часто ускладнюється через наявність фізичних, сенсорних, інтелектуальних чи психоемоційних порушень, а також через соціальні бар'єри, упереджене ставлення та обмежені можливості участі в спільній діяльності. Недостатній рівень соціалізації може призводити до соціальної ізоляції, зниження самооцінки, труднощів у спілкуванні та обмеження можливостей повноцінної інтеграції в суспільство [2, с. 53].

Особливе значення для соціалізації дітей з особливими освітніми потребами має рухова та ігрова діяльність, зокрема командні ігри, які забезпечують природні умови для комунікації, співпраці та емоційної взаємодії. У процесі спільної гри діти набувають досвіду соціальної поведінки, навчаються дотримуватися правил, виконувати різні соціальні ролі, приймати рішення та нести відповідальність за спільний результат.

Інклюзивна освіта є одним із ключових напрямів розвитку сучасної освітньої системи, що відображає гуманістичні цінності демократичного суспільства та спрямована на забезпечення рівних

можливостей для здобуття якісної освіти всіма дітьми незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, стану здоров'я, соціального статусу чи освітніх потреб.

Інклюзивна освіта також виконує важливу соціалізаційну функцію, створюючи умови для формування соціальних навичок, комунікативної компетентності та позитивної соціальної ідентичності у дітей з особливими освітніми потребами.

Соціалізація дітей з особливими освітніми потребами (ООП) є складним і багатовимірним процесом, що зумовлюється як індивідуальними психофізичними особливостями дитини, так і характером освітнього середовища, у якому вона перебуває. У контексті інклюзивної освіти соціалізація розглядається не лише як адаптація до соціальних норм, а як активне включення дитини у систему міжособистісних взаємин, спільну діяльність і суспільне життя [4, с. 111].

Психолого-педагогічні особливості соціалізації дітей з різними категоріями ООП вимагають диференційованого та індивідуалізованого підходу. Інклюзивне освітнє середовище, що враховує специфічні потреби кожної дитини, сприяє розвитку її соціальної компетентності, комунікативних умінь і формуванню позитивного досвіду взаємодії з соціумом, що є необхідною умовою успішної інтеграції у суспільство.

Висновки. Інклюзивна освіта забезпечує умови для спільного навчання, виховання та соціального розвитку, сприяє формуванню толерантності, взаємоповаги та прийняття різноманітності, що є необхідною передумовою успішної соціалізації дітей з особливими освітніми потребами. Особливу роль у соціальному розвитку дітей відіграє рухова та ігрова діяльність, яка виступає природним і доступним засобом соціальної взаємодії.

Список літератури

1. Ворон М.П. Соціалізація дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного освітнього середовища. Педагогічні науки. 2020. № 2. С. 41-47.

2. Дуднік О.О., Сущенко Л.П. Інклюзивні підходи до фізичного виховання дітей з порушеннями психофізичного розвитку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2020. № 1. С. 52-58.

3. Мартиненко С.М. Соціалізація дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання. Педагогіка і психологія. 2019. № 3. С. 45-52.

4. Соловей А.В., Данилевич М.Л. Соціальна інтеграція учнів з розладами аутичного спектра на уроках фізичної культури

в умовах інклюзивної освіти. Вісник Прикарпатського ун-ту. Фізична культура. 2025. № 44. С. 109-115.

5. Шевців З.М. Соціалізація дітей з особливими потребами в умовах інклюзії. Львів: Світ, 2019. 224 с.

ПРОФЕСІЙНИЙ ІМІДЖ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ АВТОРИТЕТУ ТА КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шигида Даніїл,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Цвях Ольга,
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та спорту
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м. Миколаїв

Анотація. У тезах представлено роль професійної культури та іміджу фахівця з фізичного виховання та спорту в умовах змін, що відбуваються в освітній галузі України. Визначено основні складники професійного іміджу, що впливають на формування авторитету викладача та мотивацію учнів. Проаналізовано вплив етичних стандартів, комунікативної компетентності та

інноваційних підходів на ефективність педагогічної взаємодії. Рекомендовано необхідність постійного самовдосконалення фахівця як відповідь на виклики глобалізації та зміни в суспільних запитах щодо здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. В умовах сьогодення сучасна освіта вимагає від фахівця фізичної культури не лише технічного підходу, але й здатності до адаптації в умовах глобальних змін. Професійна культура стає життєво важливим аспектом, що базується на системі цінностей, духовних принципах та фаховій майстерності. Дослідження О. Аксьонової, Ю. Бойчука, Н. Сороколіт та інших науковців акцентують увагу на особистісному розвитку та необхідності застосовувати інноваційні технології в освіті.

Професійна культура спеціаліста охоплює два виміри:

1. Організаційно-професійний. Сюди ми відносимо теоретичні знання, практичні навички, методичну майстерність;
2. Соціально-моральний. Це етичні стандарти, відповідальність, справедливість, повага до гідності учня, демократичне спілкування.

Професійний імідж може слугувати інструментом впливу. Імідж учителя — це не лише зовнішній вигляд, що включає охайність чи стиль одягу, а й манери поведінки й стиль

спілкування. Для професій типу «людина-людина» позитивний імідж є механізмом вирішення проблеми пасивності учнів. Ми виділяємо три аспекти іміджу:

1. Візуальний аспект - перше враження формує рівень початкової довіри;
2. Експертний аспект - наявність дипломів, сертифікатів та реальних результатів роботи зміцнює авторитет;
3. Комунікативний аспект -здатність до активного слухання, толерантність та емоційний інтелект.

У роботі ми виділяємо п’ять ключових напрямів розвитку фахівця – п’ять основних компетентностей:

1. Загальнокультурна компетентність - широкий світогляд та гуманітарна культура, грамотність.
2. Комунікативна культура - вміння керувати взаємодією та встановлювати зв'язки, вміння знайти підхід до дітей різного віку.
3. Психологічна культура - управління власними емоціями, вміння тримати себе в руках та створення позитивного мікроклімату.
4. Культура мовлення - логічність, переконливість та доступність викладу думок, чиста мова.

5. Педагогічна майстерність - синтез професійних знань та індивідуального підходу до кожного учня.

Важливим індикатором професійної культури є ставлення до реформ. Дослідження свідчать, що 90 % вчителів обізнані з освітніми змінами, проте існує певний рівень апатії та несприйняття, що вказує на дефіцит мотивації. Пріоритетними методами навчання визнано ігрові техніки (78,6%) та різноманітність форм занять (71,3%) – і їх використання робить фізичну культуру привабливою в очах учнів. Сучасний імідж також формується через онлайн-активність: ведення професійних сторінок у соціальних мережах та використання цифрових технологій.

Висновки. Професійна культура та імідж є головними факторами конкурентоспроможності фахівця на ринку праці та його авторитету в освітньому середовищі.

–Побудова іміджу вчителя базується на тріаді: професійні знання (методика викладання), особистісні якості (емпатія, відповідальність) та соціально-поведінковий підхід (демократичний стиль взаємин).

–Недотримання етичних та професійних стандартів призводить до втрати довіри, зниження результативності навчання та може мати юридичні наслідки.

–Розвиток професійної культури має бути пріоритетним завданням вищої школи, що забезпечить підготовку фахівців, здатних пропагувати цінності сталого розвитку та здорового способу життя.

Список літератури

1. Аксьонова О., Мазін В. Культура професійної самореалізації як феномен життєдіяльності вчителів фізичного виховання. *Імідж сучасного педагога*. 2011. № 1. С. 23–25.

2. Біда О. А., Шевченко О. В., Кучай О. Інноваційні технології у фізичному вихованні і спорті. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського*. 2018. № 3(2). С. 19–23.

3. Зайцева Ю. В., Тараненко І. В., Корносенко О. К. Інтеграція навчальної і професійної діяльності майбутніх учителів. *Педагогічні науки*. 2020. Вип. 75/76. С. 50–55.

4. Сороколіт Н., Римар О., Боднарчук О. Порівняльний аналіз ставлення викладачів до освітніх реформ. *Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я*. 2020. № 2(50). С. 20–25.

5. Цигура Г. О. Професійна діяльність фахівця фізичної культури і спорту як перспектива освіти для сталого розвитку. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (31 берез. – 2 квіт. 2021 р.). Харків, 2021. С. 218–221.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ У ШКОЛЯРІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Яковлев Максим,
бакалавр спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»
Цвях Ольга,
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова,
м.Миколаїв

Анотація. У тезах проаналізовано проблеми розвитку максимальної сили у школярів. Визначено особливості розвитку максимальної сили у старшому шкільному віці.

Виклад основного матеріалу. В умовах інтенсифікації навчального процесу, обмеженої рухової активності та впливу цифрового середовища спостерігається погіршення показників фізичного розвитку, зокрема силових якостей. Максимальна сила є однією з базових фізичних якостей, яка визначає рівень фізичної працездатності, сприяє гармонійному розвитку організму та є основою для розвитку інших рухових здібностей.

Фізичні якості — це **властивості організму людини, що визначають його здатність до виконання різних рухових дій і**

ефективного здійснення фізичної діяльності. Вони є основою рухової активності та фізичного розвитку і відіграють ключову роль у формуванні фізичної підготовленості школярів [1, с. 32].

У шкільній фізичній культурі фізичні якості розглядаються як базові компоненти рухової підготовленості, формування яких необхідне для забезпечення здорового розвитку, фізичного вдосконалення та успішного засвоєння навчального матеріалу .

Сила є однією з основних фізичних якостей людини, яка визначає здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Вона відіграє важливу роль у забезпеченні рухової діяльності та є базою для розвитку інших фізичних якостей, таких як швидкість, витривалість і спритність [4, с. 37].

Рівень розвитку сили залежить від низки факторів, серед яких: морфологічні особливості м'язів, стан нервової системи, координація рухів, а також мотиваційні аспекти діяльності [2].

Розвиток сили має свої особливості у різні вікові періоди. У старшому шкільному віці спостерігається значне зростання силових показників, що пов'язано з гормональними змінами та збільшенням м'язової маси. Це створює сприятливі умови для цілеспрямованого розвитку максимальної сили з використанням різноманітних фізичних вправ.

Розвиток максимальної сили зумовлений комплексною взаємодією анатомічних і фізіологічних факторів, які визначають здатність організму до прояву значних м'язових зусиль. Ефективність розвитку сили залежить не лише від рівня фізичного навантаження, але й від індивідуальних особливостей будови організму та функціонування його систем [6, с. 81].

У старшому шкільному віці (15–17 років) відбувається інтенсивний розвиток м'язової системи, вдосконалюється нервово-м'язова регуляція, підвищується функціональна здатність серцево-судинної та дихальної систем [5]. Це створює оптимальні умови для розвитку максимальної сили, однак потребує дотримання принципів поступовості та індивідуалізації навантажень.

Старший шкільний вік (15–17 років) є важливим етапом у формуванні фізичних якостей, зокрема максимальної сили. У цей період відбуваються значні морфологічні, фізіологічні та функціональні зміни в організмі, що створюють сприятливі умови для цілеспрямованого розвитку силових здібностей [3, с. 115].

Розвиток максимальної сили є складним багатофакторним процесом, що залежить від сукупності внутрішніх і зовнішніх чинників. Урахування цих факторів є необхідною умовою для

ефективної організації фізичного виховання школярів старшого шкільного віку

Врахування комплексу факторів, що впливають на розвиток максимальної сили, є необхідною умовою для підвищення ефективності фізичного виховання старшокласників.

Сучасні методики розвитку сили у шкільній фізичній культурі базуються на науково обґрунтованих підходах, які враховують вікові особливості учнів, рівень їх фізичної підготовленості та умови навчального процесу.

Висновки. Розвиток максимальної сили обумовлений комплексом анатомічних і фізіологічних передумов. До основних з них належать особливості будови м'язової системи, стан опорно-рухового апарату, рівень розвитку нервової системи, енергетичне забезпечення м'язової діяльності та гормональні процеси в організмі. Старший шкільний вік є сприятливим періодом для розвитку максимальної сили, оскільки характеризується інтенсивним ростом м'язової маси, вдосконаленням нервово-м'язової регуляції та підвищенням функціональних можливостей організму.

Список літератури

1. Дмитренко С.В., Хуртенко О.Г. Розвиток фізичних якостей засобами варіативного модуля «Гімнастика» в процесі фізичного виховання школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2025. Т. 19. № 38. С. 30-35.

2. Губа В.П. Вікові особливості розвитку фізичних якостей. Київ: Науковий світ. 300 с.

3. Москаленко Г.О., Мамешина М.Д. Динаміка показників розвитку сили у школярів 5-6 класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2024. № 12. С. 112-117.

4. Романенко В.А. Фізична підготовка школярів у сучасних умовах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2023. № 4. С. 34-39.

5. Семененко В.П. Методика розвитку силових здібностей школярів. Чернігів: Десна Поліграф. 2023. 220 с.

6. Фоменко О.М., Кужимов Б.В. Вплив сучасних методик на розвиток сили старшокласників. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2025. № 1. С. 78-84.

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ТЕОРІЯ, ПРАКТИКА, ІННОВАЦІЇ

Збірник наукових тез
Випуск 2