



Мороз О.О.

**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ
ТА ПРАКТИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації

О.О. Мороз

**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ
ТА ПРАКТИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ**

Методичні рекомендації



Чернівці

Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2026

УДК 378.14:796(083.13)

М 80

Рекомендовано до друку Вченою радою
факультету фізичної культури, спорту та реабілітації
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
(протокол № 7 від 27.05.2026 р.)

Рецензенти:

Огнистий Андрій Володимирович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та реабілітації Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка.

Цибанюк Олександра Олександрівна, доктор педагогічних наук, доцент кафедри спорту та фітнесу Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича.

Мороз О.О.

М 80 Сучасні технології та практики організації рухової активності школярів у фізичній культурі : метод. реком. / О. О. Мороз. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т, ім. Ю. Федьковича. 2026. 84 с.

Навчально-методичний посібник для вчителів фізичної культури присвячений інноваційним технологіям та практикам, спрямованим на підвищення рухової активності школярів в умовах сучасних викликів і цифровізації. Матеріали розкривають методiku впровадження дитячого фітнесу, ігрових та інтерактивних засобів, що допомагають подолати проблему гіподинамії та низької мотивації учнів. Автор детально описує способи організації активності як на уроках фізичної культури, так і в позаурочний час, включаючи руханки, активні перерви та самостійні заняття. Важлива увага приділяється диференційованому підходу з урахуванням вікових і гендерних особливостей дітей для зміцнення їх здоров'я. Крім теоретичних засад, джерело містить практичний інструментарій, зокрема орієнтовні комплекси вправ, зразки конспектів занять та рекомендації щодо самоконтролю. Головною метою посібника є формування фізичної культури особистості та перетворення спорту на свідому життєву стратегію кожного учня.

УДК 378.14:796(083.13)

© Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича, 2026
© О.О.Мороз, 2026

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ТА РОЛЬ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ПРАКТИК.....	5
1.1. Актуальність проблеми організації рухової активності школярів.....	5
1.2. Значення сучасних технологій і практик у підвищенні рухової активності школярів	9
РОЗДІЛ 2. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ	14
2.1. Поняття та класифікація сучасних технологій у фізичній культурі	14
2.2. Ігрові, інтерактивні та діяльнісні технології на уроках фізичної культури	18
2.3. Технології розвитку основних фізичних якостей школярів	21
2.4. Цифрові та інформаційно-комунікаційні технології в організації рухової активності	25
2.5. Інноваційні підходи до позаурочної рухової діяльності учнів.....	28
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС	32
3.1. Позаурочна рухова діяльність як складова системи фізичного виховання	32
3.2. Активні перерви, руханки, фізкультхвилинки, динамічні паузи	35
РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА ПРОЄКТУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ.....	40
4.1. Добір технологій, засобів і методів відповідно до віку та можливостей учнів.....	40
4.2. Конструювання комплексів вправ і рухових завдань	45
4.3. Методика організації занять для різних вікових груп школярів.....	49

РОЗДІЛ 5. ПРАКТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	54
5.1. Орієнтовні комплекси вправ для уроків фізичної культури.....	54
5.2. Приклади організації руханок, активних перерв і фізкультхвилинок	58
5.3. Зразки конспектів уроків і позаурочних занять	62
5.4. Методичні рекомендації щодо впровадження сучасних технологій у практику роботи вчителя	66
5.5. Типові труднощі в організації рухової активності школярів та шляхи їх подолання.....	69
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ	74
ПЕРЕЛІК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	81

РОЗДІЛ 1.

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ТА РОЛЬ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ПРАКТИК

1. Актуальність проблеми організації рухової активності школярів

У сучасному державотворчому процесі України життя та здоров'я людини визначені Конституцією як найвища соціальна цінність. Проте трансформаційні зміни в суспільстві, погіршення екологічної ситуації та інтенсифікація освітнього процесу призвели до того, що стан фізичного здоров'я підростаючого покоління викликає обґрунтоване занепокоєння у фахівців галузі медицини та педагогіки. Складні умови життя сьогодення висувають жорсткі вимоги до біологічних та соціальних можливостей людини, що потребує пошуку нових механізмів зміцнення організму.

Гіподинамія як глобальний виклик сучасності. Статистичні дані свідчать про те, що значна частина школярів має слабкий стан здоров'я та недостатній рівень фізичної підготовленості. Одним із ключових негативних чинників є тотальна комп'ютеризація та інтернет-залежність, що провокують розвиток гіподинамії - критичного зниження обсягів рухової активності. Технологічний прогрес призвів до того, що діти все більше часу проводять у віртуальному просторі, що стає передумовою серйозних функціональних порушень організму та виключає їх із процесу активного фізичного вдосконалення.

Гіподинамія в шкільному віці є особливо небезпечною, оскільки цей період є найбільш відповідальним у

процесі формування загальної та фізичної культури дитини. Недостатня м'язова активність гальмує розвиток серцево-судинної, дихальної та нервової систем, що в майбутньому обмежує працездатність особистості.

Додатковим деструктивним фактором у системі шкільної освіти є зниження мотивації учнів до традиційних уроків фізичної культури та погіршення відвідуваності занять. Традиційні методики фізичного виховання часто не задовольняють соціокультурні потреби сучасної молоді, пропонуючи занадто мало активності для більшості учнів. Багато школярів сприймають уроки фізичної культури як принизливий досвід, особливо в ситуаціях командного відбору «вибраний останнім» або змагань, де вони не можуть продемонструвати успіху.

Експерти стверджують, що фізична культура занадто довго не відповідала своїй назві: вона надавала мало рекомендацій щодо ведення здорового способу життя і могла навіть «відключити» дітей від фізичних вправ через невідповідність змісту занять їх інтересам. Ситуація вимагає зміни аксіологічних орієнтацій - переходу від примусового виконання нормативів до формування свідомої потреби у фізичному вдосконаленні.

Зовнішнім імпульсом для реформування галузі є зміна соціокультурного запиту суспільства, яке потребує красивих і здорових людей. Поява фітнес-технологій стала відповіддю на потребу в інноваціях, які б забезпечували гарантоване досягнення результату на основі науково обґрунтованих алгоритмів дій.

Сучасна фізична культура має розглядатися не як набір вправ, а як спосіб життя, розрахований на тривалу систематичну роботу над своїм тілом, та психологічна готовність отримувати від цієї роботи задоволення. Це

потребує впровадження технологій, які мають високу емоційну спрямованість, естетичну доцільність та адаптивність до різного контингенту учнів, включаючи дітей підготовчих та спеціальних медичних груп.

В умовах обмеженої кількості навчальних годин гостро постає питання організації самостійної рухової активності школярів. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність (СФОД) - це процес, у якому учень, знаючи кінцеву мету, сам ставить собі завдання, підбирає засоби та контролює їх виконання. Основними завданнями педагога в цьому контексті є:

1. *Формування позитивної мотивації*: допомога учням в усвідомленні того, що «немає нічого прекраснішого за здоров'я».

2. *Виховання стійкого інтересу*: використання музичного супроводу, засобів мистецтва та хореографії для «пожвавлення» занять.

3. *Навчання навичкам самоконтролю*: ведення щоденників самоконтролю та вміння інтерпретувати суб'єктивні дані (сон, апетит, працездатність).

СФОД виступає як ефективний засіб у боротьбі зі шкідливими звичками та головний фактор протидії гіподинамії. Тільки за умови перетворення фізичної активності на внутрішню потребу особистості можна досягти стабільного покращення стану здоров'я нації.

При розробці програм рухової активності необхідно враховувати анатомо-фізіологічні та психологічні особливості школярів. Наприклад, у віці 10-14 років (5-8 кл.) спостерігається нерівномірний ріст і розвиток серцево-судинної системи, що робить організм чутливим до перевантажень. Дівчата цього віку мають свої особливості розвитку сили та гнучкості,

що вимагає обережного підходу вчителя до дозування навантажень.

Диференційований підхід дозволяє зберігати інтерес як у слабких учнів, так і у сильних, пропонуючи їм індивідуальні траєкторії розвитку. Це особливо важливо для формування культури самостійності, де учень вчиться усвідомлювати завдання та аналізувати свої помилки.

Впровадження дитячого фітнесу спрямоване на підвищення рівня фізичної підготовленості та формування фізичної культури особистості. Його переваги полягають у:

1. Інтегративності: поєднанні традиційної спадщини з інноваційними засобами (степ-аеробіка, фітбол-гімнастика, табата тощо).

2. Доступності: зміст базується на простих вправах і часто не потребує дорогого обладнання.

3. Комплексному впливі: рівносторонньому розвитку рухових здібностей та профілактиці захворювань.

Використання фітнес-технологій дозволяє підвищити інтенсивність уроків і зробити процес фізичної підготовки школярів більш результативним. Емоційність занять, що створюється завдяки музиці та груповій взаємодії, формує позитивний психологічний настрій і надихає дітей на продовження занять у позаурочний час.

Отже, актуальність організації рухової активності школярів зумовлена необхідністю подолання кризи здоров'я підростаючого покоління в умовах цифрового суспільства. Пошук інноваційних підходів, таких як фітнес-технології та система самостійної оздоровчої діяльності, є стратегічним завданням сучасної освіти. Це дозволяє трансформувати фізичну культуру з

формального навчального предмета у життєву стратегію самореалізації школяра, де здоров'я виступає фундаментом для досягнення будь-яких життєвих цілей.

Організація такої діяльності має базуватися на свідомому ставленні школярів до власного тіла, розумінні форм рухів та баченні кінцевого результату. Тільки комплексне поєднання урочних форм із позаурочними та самостійними заняттями може забезпечити необхідний обсяг рухової активності для гармонійного розвитку людини

2. Значення сучасних технологій і практик у підвищенні рухової активності школярів

У контексті модернізації національної системи освіти особливого значення набуває пошук ефективних шляхів зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Сучасна фізична культура трансформується з формальної навчальної дисципліни у спосіб життя, розрахований на тривалу систематичну роботу особистості над власним тілом та розвиток психологічної готовності отримувати задоволення від рухової діяльності. Впровадження інноваційних фітнес-технологій у навчальний процес та систему позаурочної діяльності виступає стратегічним інструментом вирішення комплексу оздоровчих, виховних та освітніх завдань.

Науково-методичне обґрунтування використання сучасних практик базується на їх здатності забезпечувати гарантоване досягнення результату завдяки чіткій алгоритмізації дій, використанню інноваційного інвентарю та науково перевірених методів впливу на організм. Значення цих технологій у

підвищенні рухової активності школярів розкривається через низку фундаментальних аспектів.

Мотиваційно-емоційний компонент та естетична доцільність. Однією з найважливіших переваг сучасних технологій є їх висока емоційна спрямованість. Традиційні заняття часто сприймаються учнями як нудні або навіть принизливі через акцент на командних змаганнях, де слабші діти почуваються аутсайдерами. Натомість фітнес-технології пропонують середовище, де кожен учень може досягти успіху незалежно від початкового рівня підготовки.

Музичний супровід відіграє ключову роль у створенні позитивного психологічного настрою та підвищенні інтересу до занять. Використання сучасних музичних ритмів (від 130 до 160 акцентів на хвилину залежно від частини заняття) сприяє кращій адаптації організму до навантаження та полегшує засвоєння складних координаційних рухів. Елементи хореографії, танцю та засобів мистецтва забезпечують «пожвавлення» уроку, надаючи йому нового емоційного забарвлення.

Задоволеність від занять та можливість гармонійного поєднання рухів із партнерами в групі стимулюють перехід від примусової активності до свідомої потреби у фізичному вдосконаленні. Це формує естетичну культуру рухів «школу рухів», що відповідає соціокультурному запиту молоді на формування красивої та здорової статури.

Інтегративність та варіативність засобів. Сучасні фітнес-технології характеризуються здатністю до інтеграції та модифікації засобів із різних видів фізичної культури - як вітчизняних, так і закордонних. Це створює широке поле для варіативності, дозволяючи вчителю обирати оптимальні форми занять:

- *аеробні практики*: базова аеробіка, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, терра-аеробіка (зі скакалкою), які спрямовані на розвиток витривалості та функціональних можливостей кардіореспіраторної системи.

- *силові та функціональні тренування*: кроссфіт, табата, вправи з фітболами та еспандерами, що забезпечують зміцнення м'язового корсета та розвиток швидко-силових якостей.

- *ментальний фітнес*: пілатес, стретчинг, йога, тайцзицюань та цигун, які базуються на ідеї єдності тіла і свідомості, сприяють корекції постави, зняттю стресу та глибокому опрацюванню м'язів і суглобів.

Така різноманітність дозволяє не протиставляти один вид вправ іншому, а взаємно доповнювати їх, що забезпечує рівносторонній розвиток усіх систем організму дитини.

Адаптивність та диференціація навантажень.

Сьогоднішня ситуація зі станом здоров'я школярів вимагає особливої обережності при дозуванні навантажень. Сучасні технології є загальнодоступними, оскільки базуються на простих вправах і можуть бути адаптовані під будь-який контингент учнів.

Особливе значення має можливість інклюзивного підходу. Фітнес-програми (наприклад, аквафітнес або пілатес) є безпечними для дітей із різним рівнем підготовки, включаючи тих, хто віднесений до підготовчих та спеціальних медичних груп. При цьому вчитель може реалізувати диференційований підхід, пропонуючи сильним учням ускладнені варіанти вправ, а слабшим - базові, зберігаючи при цьому загальну інтенсивність і цілісність уроку.

Важливо враховувати вікові особливості: наприклад, у період нерівномірного росту (10-14 років)

слід уникати надмірних обтяжень, замінюючи їх вправами на розвиток гнучкості та координації. Сучасні практики дозволяють гнучко реагувати на ці фізіологічні потреби, мінімізуючи ризики травматизму.

Технологічність та науково обґрунтована структура. Застосування інноваційних практик базується на концепції прогресуючого навантаження, що передбачає планомірне збільшення інтенсивності або тривалості занять для адаптації фізіологічних систем організму.

Структура фітнес-заняття аналогічна класичному уроку, але має специфічні технологічні особливості:

1. *Підготовча частина (розминка):* забезпечує поступове входження в роботу, включаючи ізольовані рухи частин тіла та вступний музичний ритм (близько 130 акц./хв). Її мета - створення психологічного настрою та розігрів м'язів.

2. *Основна частина:* вирішує головні завдання (розвиток серцево-судинної, дихальної систем, формування постави). Вона містить аеробну серію (біг, стрибки, танцювальні блоки) та силовий клас. Тут навантаження досягає «аеробного піку» при частоті пульсу до 150-180 уд./хв.

3. *Заклучна частина:* спрямована на релаксацію, відновлення та приведення організму до оптимального стану після навантаження.

Використання методів блокової або бейтс-хореографії дозволяє вчителю керувати процесом навчання, поступово ускладнюючи рухи без втрати темпу заняття.

Формування культури самостійності та навичок самоконтролю. Найвищим результатом впровадження сучасних технологій є формування у школярів здатності до самостійної фізкультурно-

оздоровчої діяльності (СФОД). Це процес, у якому учень усвідомлює кінцеву мету, самостійно підбирає засоби та контролює їх виконання.

Сучасні практики навчають школярів методам самоконтролю, що є критично важливим для здоров'я. Учні вчаться:

- вести щоденники самоконтролю;
- відстежувати об'єктивні показники (ЧСС, вагу, силу кисті);
- аналізувати суб'єктивні відчуття (якість сну, апетиту, працездатності, наявність бажання тренуватися).

Система домашніх завдань, побудована на логіці фітнес-технологій, стає продовженням уроку та привчає дітей до систематичних занять у позаурочний час. Розуміння форми рухів та бачення їх кінцевого результату перетворює фізичне виховання на свідому роботу над собою, що є основою здорового способу життя в дорослому віці.

Значення сучасних технологій і практик у підвищенні рухової активності школярів полягає у їх здатності трансформувати фізичну культуру в привабливий, доступний та високотехнологічний процес. Завдяки поєднанню емоційної привабливості, наукової обґрунтованості та адаптивності, ці методики дозволяють подолати проблему гіподинамії та низької мотивації учнів. Вони забезпечують не лише зміцнення соматичного здоров'я, а й формування фізичної культури особистості - здатності самостійно та відповідально підтримувати свою працездатність, здоров'я та гармонійний розвиток протягом усього життя. Таким чином, сучасні технології стають фундаментом для виховання здорової нації в умовах цифрового суспільства.

РОЗДІЛ 2

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

2.1. Поняття та класифікація сучасних технологій у фізичній культурі

Сучасний етап розвитку фізичної культури характеризується відходом від традиційних, суворо регламентованих методів навчання на користь інноваційних підходів, що базуються на інтересах особистості та науково обґрунтованих алгоритмах досягнення результату. Провідне місце в цьому процесі посідають фітнес-технології, які трансформують фізичне виховання у свідомий спосіб життя, спрямований на тривале вдосконалення тіла та отримання психологічного задоволення від рухової активності.

Поняття фітнес-технологій у фізичній культурі. У науковій літературі фітнес-технології визначаються як сукупність наукових методів, кроків та прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, що реалізується для підвищення ефективності оздоровчого процесу. Головною особливістю таких технологій є гарантоване досягнення результату завдяки використанню інноваційних засобів, методів та організаційних форм занять.

Аналіз джерел дозволяє виділити низку загальних ознак, притаманних сучасним технологіям у галузі фізичної культури:

- Спрямованість на цілі фітнесу: оздоровлення, підвищення фізичної дієздатності та психічного розвитку.

- Інноваційність: пріоритетне використання новітнього інвентарю та обладнання.

- Інтегративність: поєднання засобів вітчизняної та зарубіжної фізичної культури, їх творча модифікація.

- Варіативність та мобільність: різноманітність засобів і швидка реакція на зміну попиту або зовнішніх умов.

- Естетична доцільність: орієнтація на виховання «школи рухів» та використання засобів мистецтва (музики, хореографії).

- Моніторинг: обов'язковий педагогічний та лікарський контроль за станом тих, хто займається.

Класифікація сучасних фітнес-технологій. Зважаючи на широке різноманіття напрямів, фітнес-технології класифікують за декількома фундаментальними ознаками: спрямованістю впливу, інтенсивністю навантаження та філософським підходом до тренування.

Виділяють чотири основні вектори розвитку фітнесу:

1. Оздоровчий фітнес: система вправ для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань опорно-рухового апарату та реабілітації після травм.

2. Ментальний фітнес «Розумне тіло»: методики, що базуються на ідеї нерозривної єдності тіла та свідомості (пілатес, йога і т.д.).

3. Загальний фітнес: передбачає не лише фізичну підготовку, а й інтелектуальний, емоційний та соціальний розвиток особистості.

4. Фізичний (активний) фітнес: прагнення до оптимальної якості життя та досягнення високого рівня тренуваності.

Сучасна індустрія пропонує широкий спектр програм, які можна структурувати за характером рухової діяльності:

- Аеробні технології: базуються на циклічних та танцювальних рухах. До них належать базова аеробіка (High/Low Impact), степ-аеробіка (вправи на платформі), слайд-аеробіка (імітація рухів ковзаняра), фітбол-аеробіка (вправи на великих м'ячах) та циклічні програми (сайклінг, веслування).

- Силкові та функціональні технології: спрямовані на розвиток м'язового корсета. Це вправи з власною вагою, ТРХ (тренування з підвісними петлями), кроссфіт (високоінтенсивні кругові тренування), табата та силкові класи з використанням обтяжень (пампи, гантелі).

- Технології ментального фітнесу: характеризуються повільним темпом та акцентом на диханні. Сюди відносять пілатес, стретчинг (розтягування), фітнес-йогу, а також східні практики - цигун та тайцзицюань.

- Активні вуличні та водні форми: воркаут (вулична гімнастика на турніках) та аквафітнес (вправи у воді, що мінімізують навантаження на суглоби).

Класифікація за формою організації в освітньому процесі. У шкільному фізичному вихованні сучасні технології класифікують залежно від способу їх впровадження у навчальний план.

Урочні форми: вони є найбільш ефективними для систематичного навчання і поділяються на:

- заняття із загальної фізичної підготовки (ЗФП): створюють фундамент для новачків;

- спеціалізовані заняття: спрямовані на опанування конкретної програми (наприклад, тільки степ-аеробіки);

- комбіновані заняття: поєднують різноманітний матеріал;

- кондиційні тренування: для учнів із високим рівнем підготовки.

За методичною спрямованістю уроки поділяють на заняття вибіркового впливу (розвиток конкретної якості), комбінованого впливу та контрольні заняття (перевірка нормативів).

Позаурочні форми: ці форми відіграють допоміжну роль і включають:

- загально-гігієнічні: ранкова зарядка, прогулянки, біг підтюпцем;

- навчально-допоміжні: виконання домашніх завдань учителя, репетиції до свят;

- змішані: туристичні походи, спортивні розваги та змагання.

Технологічні параметри та структура занять.

Будь-яка сучасна технологія у фізичній культурі базується на концепції прогресуючого навантаження, де рівень інтенсивності поступово зростає для адаптації фізіологічних систем. Структурно заняття складається з трьох частин:

1. Підготовча (розминка): становить 7-10% часу, готує організм за допомогою ізольованих рухів під музичний ритм ~130 акц./хв.

2. Основна частина: (80-85% часу) включає аеробну серію (пік навантаження до 150-180 уд./хв) та силовий клас для формування м'язових груп.

3. Заклучна частина: спрямована на релаксацію, відновлення та стретчинг.

Сучасні технології у фізичній культурі - це динамічна система оздоровчих та тренувальних засобів, які класифікуються за цільовим призначенням (від

оздоровчого до ментального фітнесу) та формами реалізації (урочні та позаурочні). Їх впровадження дозволяє не лише подолати проблему низької мотивації школярів, а й сформувати цілісну фізичну культуру особистості, де здоров'я стає усвідомленою цінністю, що підтримується за допомогою науково обґрунтованих алгоритмів рухової активності.

2.2. Ігрові, інтерактивні та діяльнісні технології на уроках фізичної культури

У сучасному освітньому просторі фізичне виховання розглядається не просто як навчальна дисципліна, а як спосіб життя, що базується на тривалій систематичній роботі над власним тілом та психологічній готовності отримувати задоволення від рухової активності. Трансформація традиційних уроків у високотехнологічний процес вимагає впровадження ігрових, інтерактивних та діяльнісних технологій, які здатні подолати кризу мотивації та забезпечити гармонійний розвиток особистості.

Традиційні командні ігри на уроках фізичної культури часто стають джерелом психологічного дискомфорту для школярів, особливо коли вони відчують себе «вибраними останніми» або «аутсайдерами» у змаганнях. Сучасні ігрові технології в межах фітнес-підходів пропонують зміну акцентів: від жорсткої конкуренції до емоційного задоволення та спільної рухової творчості. Значення ігрових елементів у сучасних практиках визначається такими аспектами:

- створення позитивного емоційного фону: використання музичного супроводу та танцювальних елементів перетворює виконання вправ на захопливий

процес, що «пожвавлює» урок і покращує настрій учнів;

- спортивні розваги та ігри в позаурочний час: форми організації, такі як катання на ковзанах, велосипедах та ігрові естафети, служать додатковим засобом підвищення інтенсивності рухового режиму;

- естетична доцільність: орієнтація на «школу рухів» дозволяє дитині сприймати гру як мистецтво, де важливою є не лише перемога, а й краса та гармонія виконання.

Інтерактивність у фізичному вихованні передбачає активну взаємодію між учителем та учнем, а також між самими школярами в процесі виконання вправ. Це дозволяє створити середовище продуктивної взаємодії, де кожна дитина відчуває підтримку та приналежність до колективу. Ключові параметри інтерактивних технологій:

- групова взаємодія: прагнення школярів погоджувати свої рухи з рухами партнерів у групі (наприклад, у синхронній аеробіці чи фітбол-гімнастиці) стимулює соціалізацію та розвиває почуття відповідальності;

- діяльність учителя як менеджера та консультанта: вчитель не просто віддає команди, а повідомляє мету, роз'яснює завдання, здійснює моніторинг, проводить інструктаж та консультування. Це дозволяє налагодити зворотний зв'язок та коректувати діяльність учнів у реальному часі;

- індивідуалізація та інклюзія: інтерактивні підходи дозволяють диференціювати навантаження для дітей із різним рівнем підготовки, включаючи учнів підготовчих та спеціальних медичних груп. Це забезпечує залученість кожного школяра до загального процесу без страху невдачі.

Основою діяльнісного підходу є самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність. Це процес, у якому учень стає активним суб'єктом свого розвитку: знаючи кінцеву мету, він самостійно ставить перед собою завдання, підбирає засоби та контролює їх виконання. Структура діяльнісних технологій базується на трьох рівнях інтересу:

1. Безпосередній інтерес: сприйняття нових фактів та емоційне залучення під час уроку.

2. Середній рівень: спонукання школярів до активного пізнання можливостей власного тіла.

3. Високий рівень (свідомий): стійка потреба у фізичному вдосконаленні, що стає основою здорового способу життя.

Важливим інструментом діяльнісного підходу є самоконтроль. Учні вчать спостерігати за станом свого здоров'я та фізичного розвитку, фіксуючи зміни в щоденниках самоконтролю. Позитивні дані самоконтролю підтверджують правильність обраного шляху, а погіршення показників сигналізує про переваження або неправильний підбір вправ.

Впровадження ігрових, інтерактивних та діяльнісних технологій трансформує фізичне виховання у стратегічний ресурс людини. Це сприяє:

- підвищенню моторної щільності занять: завдяки використанню показу та пояснення безпосередньо в процесі руху.

- варіативності та мобільності: можливості швидкої реакції на інтереси школярів та зміну умов проведення занять.

- усвідомленому ставленню до здоров'я: коли учень розуміє форми рухів та бачить їх кінцевий результат.

Ігрові, інтерактивні та діяльнісні технології на

уроках фізичної культури є необхідною умовою подолання гіподинамії та формування здорового покоління. Завдяки високій емоційній спрямованості, технологічності та орієнтації на самостійність, ці підходи роблять фізичну культуру привабливою для сучасної молоді. Вони забезпечують не лише фізичну підготовленість, а й виховують відповідальне ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності. Таким чином, сучасний урок стає фундаментом для активного життя школяра поза стінами закладу освіти

2.3. Технології розвитку основних фізичних якостей школярів

У сучасній системі освіти фізичне виховання розглядається як фундамент для формування здорового способу життя, розрахованого на тривалу систематичну роботу над власним тілом. Головною метою цього процесу є не лише зміцнення здоров'я, а й цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Впровадження інноваційних фітнес-технологій та методик самостійної діяльності дозволяє забезпечити гарантоване досягнення результату завдяки чітким алгоритмам дій та науково обґрунтованому підбору засобів.

Технології розвитку витривалості та кардіореспіраторних здібностей. Витривалість є однією з ключових якостей, що визначає загальну працездатність та функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем школяра. Основним інструментом її розвитку в сучасній практиці є аеробні фітнес-технології.

- Аеробне тренування: програми, що включають циклічні вправи (біг, ходьба, стрибки) та танцювальні блоки, спрямовані на покращення роботи серця та судин.

- Використання музичного супроводу: музика з певним ритмом (130-160 акцентів на хвилину) не лише покращує емоційний фон, а й виступає регулятором інтенсивності навантаження, що дозволяє утримувати організм у необхідній аеробній зоні тривалий час.

- Спеціалізовані напрями: для розвитку витривалості в основній частині уроку застосовуються комплекси з використанням степ-платформ, фітболів або елементів ki-bo, які підвищують інтенсивність занять і роблять процес більш результативним.

Технології розвитку швидкісно-силових якостей та сили. Розвиток сили та швидкості в шкільному віці потребує особливого підходу через нерівномірність росту та розвитку організму. Сучасні технології пропонують безпечні та ефективні методи формування м'язового корсета та вибухової сили.

- Швидкісно-силова підготовка: у підготовчу та основну частини уроку доцільно включати вправи терра-аеробіки (аеробіка зі скакалкою) та колової аеробіки. Ці засоби дозволяють поєднувати розвиток швидкості рухів із силовим компонентом.

- Силові види фітнесу: для зміцнення різних груп м'язів використовуються методики памп-аеробіки, вправи з обтяженнями (гантелі, боді-бари) та калістеніка (вправи з власною вагою).

- Функціональний тренінг (кроссфіт та табата): ці високоінтенсивні технології базуються на виконанні серій вправ за короткий проміжок часу, що стимулює розвиток як сили, так і анаеробної витривалості.

- Вікові застереження: важливо враховувати, що для учнів 10-14 років надмірні вправи з великими обтяженнями є небажаними через незавершений процес окостеніння скелета.

Для дівчат цього віку акцент робиться на дозуванні навантажень та індивідуальному підборі вправ через збільшення ваги тіла та зниження відносної сили.

Технології розвитку гнучкості та координаційних здібностей. Гнучкість та координація (спритність) є основою для успішного опанування нових рухових дій та профілактики травматизму.

- Ментальний фітнес: програми типу пілатес, йога та стретчинг спрямовані на глибоке опрацювання м'язів, покращення рухливості суглобів та формування правильної постави.

- Гімнастичні та легкоатлетичні засоби: використання загальнорозвивальних вправ для рук, ніг, тулуба та шиї в межах самостійних занять допомагає підтримувати оптимальну амплітуду рухів.

- Координація в групі: синхронне виконання фітнес-композицій та погодження рухів із партнерами стимулюють розвиток вестибулярного апарату та просторової орієнтації.

Методика організації занять та структура навантаження. Ефективність розвитку фізичних якостей залежить від дотримання технологічного алгоритму побудови занять, який передбачає три фази:

1. Зона входження (підготовча частина): становить 7-10% часу; включає розминку для розігріву м'язів та підготовки систем організму.

2. Зона стійкого стану (основна частина): становить 80-85% часу; тут вирішуються головні завдання розвитку якостей (аеробні піки з пульсом до 150-180 уд./хв та силові блоки).

3. Зона зниження працездатності (заклучна частина): спрямована на релаксацію, відновлення та стретчинг.

Технологія формування навичок самостійного розвитку якостей. Оскільки шкільних уроків часто недостатньо для повноцінного розвитку, критичного значення набуває самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність.

- Навчання умінню займатися самостійно: учитель повинен навчити школярів розуміти опис вправ, використовувати ілюстрації та картки для домашніх завдань.

- Домашні завдання як логічне продовження уроку: спеціально підібрані вправи для виконання вдома допомагають удосконалювати фізичні якості та виправляти помилки, допущені на уроках.

- Самоконтроль: найважливішим елементом є ведення щоденника самоконтролю, де учні відстежують об'єктивні (ЧСС, сила кисті, вага) та суб'єктивні (самопочуття, працездатність) показники. Покращення цих даних свідчить про правильність обраної методики самостійних тренувань.

Технології розвитку фізичних якостей школярів у сучасному вимірі базуються на інтеграції традиційних методів із новітніми фітнес-напрямами (степ-аеробіка, кроссфіт, пілатес) та акценті на самостійну активність. Застосування музичного ритму, диференційований підхід до навантажень залежно від статі та віку, а також навчання навичкам самоконтролю дозволяють не лише підвищити рівень фізичної підготовленості, а й сформувати у школярів свідому потребу в постійному вдосконаленні власного тіла. Такий підхід трансформує фізичну культуру в дієвий інструмент самореалізації особистості в умовах сучасних викликів.

2.4. Цифрові та інформаційно-комунікаційні технології в організації рухової активності

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується парадоксальним впливом науково-технічного прогресу на життєдіяльність людини. З одного боку, тотальна комп'ютеризація та інтернет-залежність стали ключовими чинниками розвитку гіподинамії та погіршення стану здоров'я школярів. З іншого боку, саме цифрові та інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) стають потужним інструментом модернізації фізичного виховання, дозволяючи трансформувати його у привабливий та високотехнологічний процес, що відповідає соціокультурним запитам сучасної молоді.

Використання ІКТ в організації рухової активності ґрунтується на загальних ознаках сучасних фітнес-технологій, а саме: інноваційності, мобільності та результативності. Технологізація освітнього процесу передбачає перехід від емпіричного підбору вправ до науково обґрунтованих алгоритмів дій, що забезпечують гарантоване досягнення результату.

Інформаційно-комунікаційні технології виконують у фізичному вихованні декілька стратегічних функцій:

- Мотиваційна: використання веб-ресурсів та мультимедійного супроводу для популяризації здорового способу життя.

- Організаційно-методична: розробка індивідуальних програм тренувань та режимів харчування за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення.

- Діагностична та контролююча: моніторинг фізичного стану та функціональних показників організму в режимі реального часу.

Одним із найбільш перспективних напрямів є інтенсивний розвиток комп'ютерних фітнес-програм. Ці системи дозволяють автоматизувати процес планування фізичних навантажень, враховуючи вік, стать, антропометричні дані та стан здоров'я учнів. Згідно з джерелами, комп'ютерні технології застосовуються для:

1. Складання індивідуальних тренувальних планів: на основі вхідного тестування програма пропонує оптимальний набір вправ, їх інтенсивність та тривалість відпочинку.

2. Програмування раціону харчування: інтеграція рухової активності з дієтологічними рекомендаціями для досягнення цілей корекції маси тіла або покращення фізичної кондиції.

3. Автоматизації суддівства та оцінювання: у таких дисциплінах як формінг-клас, фітнес-клас та аеробік-клас комп'ютерні системи забезпечують об'єктивність сумарної оцінки результатів (універсал-клас).

Використання мультимедійних засобів під час занять значно підвищує емоційний фон та залученість учнів. Особливої уваги заслуговує практика застосування інтерактивних екранів (відеомоніторів) у циклічних видах фітнесу, таких як сайклінг, веслування або заняття на бігових доріжках.

Технологічна схема таких занять передбачає:

- Візуальну стимуляцію: проектування на екран зображення подоланої місцевості (підйоми, спуски, рух по рівнині), що створює ефект присутності та підвищує інтерес до монотонної циклічної роботи.

- Музичне програмування: використання аудіопродукції, де музичний ритм чітко відповідає завданню (наприклад, 130-160 акцентів на хвилину), що дозволяє

«програмувати» швидкість рухів та регулювати інтенсивність занять.

- Зворотний зв'язок: відстеження ЧСС за допомогою датчиків, дані з яких можуть виводитися на монітори для регулювання темпу.

Вільний доступ до веб-ресурсів є потужним аргументом на користь вибору фітнес-програм для самостійних занять. В умовах обмеження аудиторних годин або викликів дистанційної освіти актуальності набувають фітнес-технології дистанційного навчання. Цифрові платформи дозволяють реалізувати концепцію самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності через:

- Відео-уроки та онлайн-курси: школярі отримують доступ до правильної техніки виконання вправ, що особливо важливо для таких напрямів як пілатес, йога чи степ-аеробіка.

- Електронні щоденники самоконтролю: заміна паперових форм цифровими додатками, де учні фіксують об'єктивні (пульс, вага) та суб'єктивні (самопочуття, якість сну) показники.

- Соціалізацію в цифровому просторі: можливість синхронної взаємодії з партнерами по групі через відеозв'язок, що стимулює почуття колективізму та приналежності.

Основною проблемою сучасної фізичної культури є зниження мотивації учнів до традиційних уроків. Використання ІКТ дозволяє змінити акцент із примусового виконання нормативів на свідоме прагнення до фізичного вдосконалення. ІКТ сприяють формуванню здоров'язберігаючого мотиву через:

- Доступність та варіативність: можливість вибору програми тренувань онлайн залежно від настрою та фізичного стану.

- Естетичну привабливість: використання засобів мистецтва та сучасної візуалізації у фітнесі допомагає виховувати «школу рухів» та створює позитивний психологічний настрій.

- Контроль прогресу: візуалізація особистих досягнень за допомогою графіків та таблиць у мобільних додатках наочно демонструє результативність систематичних занять.

Отже, цифрові та інформаційно-комунікаційні технології в організації рухової активності школярів не замінюють традиційні засоби фізичного виховання, а виступають потужним каталізатором їх модернізації. Впровадження комп'ютерних програм для індивідуалізації навантажень, використання мультимедіа для підвищення емоційності занять та застосування веб-ресурсів для організації самостійної діяльності дозволяють перетворити фізичну культуру на сучасний, престижний та свідомий спосіб життя. Це забезпечує не лише покращення фізичного стану учнів, а й формує їхню готовність до тривалої роботи над собою в умовах глобального цифрового суспільства.

2.5. Інноваційні підходи до позаурочної рухової діяльності учнів

Трансформація системи фізичного виховання в Україні вимагає перегляду традиційних підходів до організації рухової активності школярів, особливо в позаурочний час. Традиційні уроки фізичної культури, попри їхню важливість, не спроможні забезпечити дитячому організму необхідний добовий обсяг рухів, який має становити не менше 50-55% від загального бюджету часу. У зв'язку з цим, стратегічного значення набуває впровадження інноваційних форм і методів

позаурочної діяльності, які б базувалися на сучасних фітнес-технологіях та концепції самостійності.

Інноваційний підхід передбачає розширення спектра організаційних форм, які виходять за межі стандартних спортивних секцій. Позаурочна робота сьогодні структурується за декількома основними напрямками:

- Оздоровчо-гігієнічна робота в режимі дня: сюди належать ранкова гімнастика, гімнастика перед заняттями, активний відпочинок на перервах та фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань. Використання рухливих ігор та вправ під час перерв сприяє суттєвому підвищенню розумової працездатності учнів на наступних уроках.

- Позакласна фізкультурно-оздоровча робота: передбачає створення у закладах освіти спортивних клубів, функціонування яких рекомендовано МОН України. Основними формами тут є заняття в гуртках із використанням сучасних видів фітнесу, спортивні розваги (ігри, катання на ковзанах, велосипедах), туристичні походи та змагання.

- Позашкільна робота та сімейне виховання: включає заняття в ДЮСШ, оздоровчих таборах та активне дозвілля в колі сім'ї. Особливо важливим є приклад батьків, який виступає одним із ключових чинників виховання у школярів потреби у здоровому способі життя.

Центральним елементом інноваційних підходів є перехід до суб'єкт-суб'єктної взаємодії, де учень стає активним організатором власної рухової активності. СФОД - це процес, у якому школяр, маючи усвідомлену мету, самостійно обирає засоби фізичного вдосконалення, ставить завдання та здійснює контроль за їх виконанням. Методика навчання учнів умінню займатися самостійно базується на таких засадах:

1. Формування позитивної мотивації: викладач має використовувати методи переконання (бесіди, лекції, пояснення), щоб сформувати у дитини здоров'язберігаючий мотив.

2. Навчання технічним навичкам: учні повинні навчитися розуміти опис вправ, користуватися ілюстраціями, плакатами та картками з домашніми завданнями. Розуміння форми рухів та бачення кінцевого результату є шляхом до ефективності тренувань.

3. Самостійний аналіз та самоконтроль: залучення школярів до аналізу власної діяльності допомагає їм уникати помилок у майбутньому. Ключовим інструментом є ведення щоденника самоконтролю, де фіксуються об'єктивні (пульс, вага) та суб'єктивні (самопочуття, сон, апетит) показники.

Впровадження фітнесу в позаурочну діяльність дозволяє вирішувати завдання компенсації дефіциту рухів через високу емоційність та результативність занять. У фітнес-індустрії виділяють два основні типи позаурочних занять:

- Загальнорозвиваючої спрямованості: для гармонізації фізичного розвитку та підтримки правильної постави.

- Компенсаторні заняття: мають рекреаційний характер і служать для відновлення працездатності та поповнення обсягу активності в побуті.

Інноваційність цих технологій визначається використанням музичного супроводу (ритм 130-160 акц./хв), інтеграцією елементів хореографії та танцю, що підвищує мотивацію та естетичну залученість дітей. Використання сучасного інвентарю (степ-платформи, фітболи, TRX-петлі) робить заняття варіативними та привабливими для сучасної молоді.

Домашні завдання з фізичної культури не повинні бути формальністю; їх головна функція - формування у

школярів звички до щоденної активності. Вони можуть бути націлені на підготовку до вивчення нового матеріалу або на вдосконалення вже опанованих навичок. Важливо, щоб оцінювання таких завдань стимулювало учня до самовдосконалення, а не викликало негативних емоцій.

Невід'ємною частиною інноваційної оздоровчої діяльності є загартування, яке включає використання природних факторів: повітря, сонця та води. Системне загартування в домашніх умовах зміцнює імунітет та підвищує загальну резистентність організму дитини до несприятливих впливів навколишнього середовища.

Сучасний підхід до позаурочної діяльності неможливий без залучення інформаційно-комунікаційних технологій. Інноваційним методом є використання мультимедійних систем у циклічних видах активності (наприклад на тренажерах), де на екрани проектується зображення місцевості під відповідну музику, що дозволяє регулювати інтенсивність і темп рухів. Це перетворює монотонну роботу на захопливий інтерактивний процес, що відповідає інтересам цифрового покоління.

Отже, інноваційні підходи до позаурочної рухової діяльності учнів ґрунтуються на інтеграції різноманітних форм активного відпочинку, впровадженні високотехнологічних фітнес-програм та акценті на формування навичок самостійної оздоровчої роботи. Перехід від примусового виконання вправ до усвідомленої турботи про власне здоров'я через СФОД та використання цифрових інструментів дозволяє створити цілісну систему фізичного виховання. Такий підхід забезпечує не лише зміцнення фізичного стану школярів, а й формує їхню психологічну готовність до ведення здорового способу життя як фундаменту успішної самореалізації.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

3.1. Позаурочна рухова діяльність як складова системи фізичного виховання

Система фізичного виховання школярів у сучасному освітньому просторі не може обмежуватися лише уроками фізичної культури. Наукові дослідження свідчать, що традиційні уроки забезпечують лише незначну частку необхідного добового обсягу рухової активності, тоді як статичний компонент (перебування в стані спокою, сидіння) у дітей шкільного віку досягає 75-78%. Обов'язковий добовий мінімум рухів для організму, що розвивається, має становити 50–55% від загального бюджету часу. У зв'язку з цим, позаурочна рухова діяльність виступає стратегічно важливим компонентом, що дозволяє компенсувати дефіцит рухів та забезпечити рівень здоров'я як кінцевий результат виховного процесу.

Структура та форми позаурочної рухової діяльності. Позаурочна діяльність у системі фізичного виховання школярів має багатогранну структуру та реалізується через декілька основних напрямів:

1. Оздоровчо-гігієнічна робота в режимі навчального дня. Вона включає ранкову гімнастику до занять, фізкультхвилинки та фізкультпаузи на уроках, а також активний відпочинок на перервах. Використання рухливих ігор та вправ під час перерв сприяє значному підвищенню розумової працездатності на наступних уроках.

2. Позакласна фізкультурно-оздоровча робота. Цей напрям охоплює заняття в спортивних секціях, гуртках із використанням сучасних фітнес-технологій, спортивні розваги, туристичні походи та змагання.

3. Позашкільна робота. Передбачає заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, фізкультурно-оздоровчих таборах, клубах за місцем проживання та палацах молоді.

4. Фізичне виховання в сім'ї. Роль батьків є визначальною у формуванні звички до здорового способу життя. Сюди відносять спільні прогулянки, ігри та загартовування.

Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність. Центральне місце в системі позаурочної активності посідає самостійна рухова діяльність. Це процес, у якому школяр, знаючи кінцеву мету, сам ставить завдання, підбирає засоби та здійснює контроль за їх виконанням. СФОД є головним фактором протидії гіподинамії та ознакою свідомого ставлення до власного здоров'я.

Основними видами СФОД є:

- Ранкова гімнастика: допомагає організму поступово перейти від стану сну до неспання та підвищує загальну працездатність.

- Фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань: виконуються під час фаз зниження працездатності, вони мають бути тривалішими за шкільні фізкультхвилинки та містити більшу кількість вправ.

- Виконання домашніх завдань із фізичної культури: вони повинні стати самостійною, але невід'ємною частиною системи уроків, сприяючи вихованню потреби у систематичних вправах.

Впровадження сучасних технологій у позаурочний час. Для підвищення інтересу школярів до позаурочних

занять доцільно впроваджувати інноваційні фітнес-технології. Використання музичного супроводу з акцентованим ритмом (130-160 уд./хв) покращує емоційний фон і настрій учнів. Сучасні практики, такі як степ-аеробіка, фітбол-гімнастика та пілатес, дозволяють адаптувати навантаження залежно від віку та стану здоров'я школяра. Організація занять у формі «години здоров'я» (тривалий активний відпочинок на свіжому повітрі) є найбільш ефективною формою для груп подовженого дня.

Самоконтроль як метод управління позаурочною активністю. Важливою умовою ефективності позаурочної діяльності є навчання школярів методам самоконтролю. Учні вчаться спостерігати за об'єктивними та суб'єктивними показниками свого стану:

- Об'єктивні дані: частота серцевих скорочень (пульс), вага, сила кисті.

- Суб'єктивні дані: самопочуття, якість сну, апетит, працездатність та наявність бажання займатися.

Ведення щоденника самоконтролю дозволяє дитині осмислювати свої дії та коригувати навантаження. Покращення показників свідчить про правильність обраної методики, тоді як погіршення сигналізує про перевтому або неправильний підбір вправ.

Педагогічний супровід та мотивація. Успіх позаурочної рухової діяльності залежить від майстерності вчителя, який виступає в ролі менеджера та консультанта. Педагог повинен формувати у школярів позитивну мотивацію та стійкий інтерес до занять. Навчання учнів розуміти опис вправ, користуватися ілюстраціями та самостійно складати комплекси вправ є ключовим кроком до формування фізичної культури особистості.

Використання засобів мистецтва, хореографії та ігрових елементів дозволяє перетворити фізичну активність із примусового виконання нормативів на радісний і захопливий процес.

Отже, позаурочна рухова діяльність є фундаментом здоров'язбережувальної системи в школі. Вона не лише компенсує дефіцит рухів, спричинений навчальним процесом, а й формує у школярів навички самостійності, відповідальності за власне тіло та працездатність. Поєднання урочних форм із різноманітними видами СФОД, секційною роботою та сімейним вихованням забезпечує цілісність процесу фізичного вдосконалення. Таким чином, позаурочна активність трансформує фізичне виховання у свідомий спосіб життя, що є запорукою успішної самореалізації особистості в майбутньому.

3.2. Активні перерви, руханки, фізкультхвилинки, динамічні паузи

Сучасний освітній процес характеризується значним розумовим навантаженням та тривалим перебуванням учнів у статичному положенні. Дослідження показують, що зниження працездатності у школярів настає вже після 30-35 хвилин безперервного інтелектуального напруження. Неприятливі функціональні зміни, спричинені статичним компонентом, можна компенсувати лише за рахунок раціональної рухової активності.

Активний відпочинок - це чергування навчальних занять із фізичними вправами у різних формах, що дозволяє зняти втому та підвищити ефективність подальшого навчання. Використання рухливих ігор та

вправ під час перерв сприяє значному відновленню розумової працездатності перед наступними уроками.

Фізкультхвилинка - це коротка форма активного відпочинку, яка проводиться безпосередньо під час уроку (починаючи зі старшого дошкільного віку).

Методичні рекомендації до проведення:

- Сигнал до початку: вчитель визначає момент проведення, орієнтуючись на перші ознаки втоми учнів - послаблення уваги, відволікання.

- Тривалість та інтенсивність: кожна вправа повторюється 4-6 разів. Пояснення слід давати спокійним тоном, щоб не викликати зайвого збудження, яке завадить повернутися до навчання.

- Гігієнічні умови: під час виконання вправ бажано відчиняти вікна або кватирки для доступу свіжого повітря.

- Оновлення комплексів: комплекси вправ слід змінювати кожні 2-3 тижні, щоб підтримувати інтерес учнів завдяки ефекту новизни.

Вимоги до підбору вправ:

1. Вправи мають відповідати віковим особливостям та бути відомими дітям (доцільно використовувати елементи, вивчені на уроках фізичної культури).

2. Навантаження повинно охоплювати великі м'язові групи.

3. Для активізації дихання та ССС обов'язково включаються вправи на потягування та розслаблення м'язів.

4. Характер рухів має відрізнятися від діяльності на уроці: якщо діти багато писали - акцент на розслаблення кистей; якщо сиділи нерухомо - на випрямлення тулуба та ніг.

Класифікація фізкультхвилин:

- Повні: складаються з декількох вправ для різних груп м'язів.
- Скорочені: складаються з однієї вправи (наприклад, стискання пальців під час письма).
- Форми проведення: імітаційні, віршовані, ігрові.

Активні перерви та «Руханки». Активний відпочинок на перервах є найефективнішим засобом ліквідації наслідків гіподинамії. Найкращим варіантом є рухова діяльність на свіжому повітрі.

Основні форми активних перерв:

- Рухливі та спортивні ігри: діти часто обирають їх самі, що додає емоційного забарвлення та прискорює відпочинок.

- Година здоров'я: тривалий активний відпочинок (зазвичай у групах подовженого дня) на свіжому повітрі.

- Фітнес-паузи: включення елементів танцювальної аеробіки, степ-аеробіки або вправ зі скалкою (роуп-скіппінг).

Використання музичного супроводу під час таких перерв значно покращує емоційний фон та настрій учнів. Для адаптації організму до навантаження рекомендується ритм близько 130 акцентів на хвилину, а для активної фази - до 150 акцентів.

Динамічні паузи під час самотійної роботи. Під час виконання домашніх завдань учням також необхідно робити перерви, які називають фізкультпаузами. Вони мають тривати довше, ніж фізкультхвилинки на уроках, і включати більшу кількість вправ.

Мета динамічних пауз вдома:

- Профілактика втомлюваності організму.
- Підтримка оптимальної працездатності.
- Запобігання порушенням постави та зору.

Для самостійних занять вдома учням рекомендується вести картотеку вправ з описами та схематичними зображеннями, що значно полегшує організацію власного відпочинку.

Використання фітнес-технологій. Впровадження сучасних фітнес-технологій у структуру активних пауз дозволяє зробити їх привабливішими для молоді.

Ефективні напрямки для динамічних пауз:

- Стретчинг: вправи на розтягування допомагають зняти м'язову напругу після тривалого сидіння.

- Оздоровча гімнастика: допомагає розправити грудну клітку та зміцнити хребет.

- Елементи пілатесу: сприяють усвідомленому керуванню диханням та зміцненню м'язового корсета.

- Танцювальні кроки: (полька, галоп, ча-ча-ча) розвивають координацію та підвищують рівень задоволеності від занять.

Орієнтовні комплекси вправ для практичного використання:

Комплекс для розправлення хребта (сидячи за партою):

1. Вихідне положення (в.п.): руки навхрест на парті, голову опущено. На рахунок 1-2- підняти голову, руки вгору, прогнутися (вдих); 3-4 - повернутися у в.п. (видих).

2. В.п.: руки на поясі. 1 - нахил вправо, ліву руку вгору (видих); 2 - в.п. (вдих); 3-4 - те саме в інший бік.

Комплекс для зняття втоми ніг (стоячи):

1. В.п.: стоячи боком до парті, тримаючись за неї рукою. 1-2 - присісти на носках (видих); 3-4 - в.п. (вдих). Слідкувати, щоб тулуб був вертикальним.

2. В.п.: руки вниз, пальці зчеплені. 1-2 - руки вгору долонями назовні, потягнутися, подивитися на руки (вдих); 3-4 - в.п. (видих).

Самоконтроль та безпека. Під час проведення будь-яких рухових пауз важливо навчати учнів основам самоконтролю. Основними показниками правильного навантаження є гарне самопочуття, рівне дихання та відсутність надмірного стомлення. Важливі аспекти безпеки:

- Контроль за правильним диханням: вдих через ніс, видих через рот.
- Врахування індивідуального сприйняття навантаження кожним учнем.
- Дотримання техніки безпеки при використанні спортивного інвентарю на перервах.

Роль педагога та батьків. Ефективність активних перерв залежить від особистості вчителя, його емоційності та методичних прийомів. Педагог має не лише організовувати вправи, а й виховувати у дітей потребу в самостійних заняттях. У вихідні дні цю роль повинні брати на себе батьки, організовуючи спільні прогулянки, походи та ігри.

Отже, систематичне впровадження активних перерв, руханок та фізкультхвилинок є необхідною умовою збереження здоров'я школярів. Це не лише засіб фізичного виховання, а й важливий інструмент оптимізації навчальної діяльності, який дозволяє утримувати високий рівень працездатності протягом усього дня.

РОЗДІЛ 4.

МЕТОДИКА ПРОЄКТУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

4.1. Добір технологій, засобів і методів відповідно до віку та можливостей учнів

У сучасній системі освіти проблема збереження та зміцнення здоров'я школярів набула критичного значення, оскільки стан здоров'я значної частини учнів характеризується як незадовільний. За даними досліджень, лише близько 23% дітей у віці 7 років є практично здоровими, а серед старшокласників цей показник знижується до 10%. Це зумовлює необхідність пошуку та впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, засобів і методів, які б враховували індивідуальні психофізіологічні особливості та вікові можливості кожного здобувача освіти.

Фітнес-технології у фізичному вихованні розглядаються як певна сукупність наукових методів, кроків та прийомів, сформованих в алгоритм дій для підвищення ефективності оздоровчого процесу. Основними ознаками сучасних технологій є їх спрямованість на оздоровлення, інноваційність (використання сучасного інвентарю), інтегративність, варіативність та мобільність (швидка реакція на потреби учнів). Використання таких технологій на уроках фізичної культури дозволяє не лише підвищити рівень фізичної підготовленості, а й значно покращити емоційний фон занять завдяки музичному супроводу та різноманітності вправ.

Для забезпечення ефективності фізичного виховання вчитель має керуватися принципом оздоровчої

спрямованості, який конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях. Реалізація цього принципу вимагає раціонального поєднання інтелектуального та фізичного навантаження, дотримання оптимального темпу праці та використання засобів фізичної культури не лише на уроках, а й протягом усього навчального дня.

Вікові особливості та добір засобів фізичного виховання.

Молодший шкільний вік (6-10 років). Для дітей цієї вікової групи потреба в рухах зумовлена біологічними законами розвитку. Психологічною особливістю молодших школярів є те, що для них важливий не стільки кінцевий результат діяльності, скільки сам процес руху. Недостатня рухова активність у 6-річному віці призводить до фізичного дискомфорту, головного болю та зниження працездатності. Рекомендовані засоби та методи:

- Фізкультхвилинки та фізкультпаузи: імітаційні, віршовані та ігрові вправи, що виконуються під час уроків та домашніх завдань для зняття втоми.

- Ігровий метод: є пріоритетним, оскільки дозволяє задовольняти біологічну потребу в рухах у доступній та цікавій формі.

- Формування постави: саме в цьому віці закладаються основи правильної пози та манер (хода, жестикуляція).

Середній шкільний вік (10-14 років). Період характеризується нерівномірним ростом і розвитком тіла (приріст зросту може сягати 10 см на рік). Після 12 років спостерігається погіршення еластичності м'язів, що диктує необхідність приділяти більше уваги розвитку гнучкості. Рекомендовані технології:

- Аеробна спрямованість: включення елементів степ-аеробіки, колової аеробіки та вправ зі скакалкою (терра-аеробіка).

- Метод показу та пояснення: з 10-11 років діти вже здатні розрізняти деталі складних рухів, тому доцільно поєднувати демонстрацію з детальним коментарем.

- Поступовість: завдання не повинні відштовхувати учнів складністю; важливо дотримуватися послідовності у засвоєнні матеріалу.

Старший шкільний вік (15-17 років). У цей період продовжується формування кістково-м'язового апарату та нервової регуляції серцево-судинної системи. Оскільки затвердіння кісток ще не завершене, виконання вправ із великим обтяженням має бути суворо обмеженим. Великі епізодичні навантаження можуть негативно вплинути на роботу серця старшокласників. Особливості добору засобів:

- Диференціація за статтю: для хлопців пріоритетними є вправи на розвиток сили, мужності та сміливості; для дівчат - вправи, спрямовані на формування красивої постави та витонченості рухів.

- Силові види фітнесу: можуть використовуватися для зміцнення різних м'язових груп, але з обов'язковим дотриманням методики дозування.

- Комплексний розвиток рухових якостей: акцент на взаємозв'язку швидкості, витривалості та сили.

Методи навчання та диференційований підхід. Добір методів навчання повинен ґрунтуватися на принципі індивідуалізації. Учні навіть одного віку мають різний рівень підготовки та по-різному реагують на навантаження.

1. Методи переконання: бесіди, лекції та пояснення, що формують у школярів усвідомлену потребу в систематичних заняттях.

2. Практичні методи: показ, демонстрація, інструктаж, консультування та стимулювання діяльності (заохочення).

3. Диференціація за групами: поділ класу на групи залежно від статі, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я (основна, підготовча та спеціальна медичні групи).

Важливим елементом є навчання учнів самоаналізу виконання вправ. Коли вчитель залучає школяра до аналізу помилок, це допомагає дитині глибше осмислити свої дії та уникнути помилок у майбутньому під час самостійних занять.

Сучасні засоби та технології для підвищення мотивації. Для подолання проблеми зниження інтересу до уроків фізичної культури пропонується інтегрувати сучасні фітнес-напрямки:

- Витривалість та кардіо: аеробіка, табата (інтервальні тренування високої інтенсивності).

- Сила та гнучкість: заняття з TRX (підвісні системи), бодіфлекс (дихальна гімнастика), фітнес-йога.

- Координація та швидкість: КІ-ВО (елементи єдиноборств), вправи на фітболах.

Музичний супровід та використання сучасного інвентарю сприяють «пожвавленню» уроку, надаючи йому нового емоційного забарвлення. Крім того, варіативність засобів дозволяє вчителю адаптувати навантаження для будь-якої вікової категорії.

Організація самостійної діяльності та загартування. Формування в учнів навичок самостійних занять є одним із головних завдань школи. Домашні

завдання з фізичної культури повинні бути доступними для виконання в домашніх умовах, сприяти виправленню помилок, допущених на уроці, та розвитку координації.

Невід'ємною частиною фізичного виховання є загартування, яке виступає ефективним засобом профілактики захворювань. Учитель має навчити дітей правилам використання природних чинників:

- Повітря: повітряні ванни, що впливають на всі функції організму.

- Вода: обтирання та обливання, що є «гімнастикою» для кровоносних судин.

- Сонце: сонячні ванни для покращення обміну речовин.

Контроль та самоконтроль. Для безпечного застосування будь-яких технологій обов'язковим є лікарсько-педагогічний контроль та навчання учнів прийомам самоконтролю. Учні мають вести «щоденник самоконтролю», фіксуючи об'єктивні (ЧСС, сила кисті) та суб'єктивні (самопочуття, сон, апетит, працездатність) показники. Наявність бажання займатися є головним показником адекватності дібраних методів і засобів.

Отже, ефективний добір технологій, засобів і методів фізичного виховання можливий лише за умови комплексного врахування вікових морфофункціональних змін, психологічних потреб дитини та її поточного стану здоров'я. Інтеграція сучасних фітнес-технологій у поєднанні з традиційними методами та активною участю сім'ї дозволяє створити оптимальне рухове середовище для всебічного розвитку особистості.

4.2. Конструювання комплексів вправ і рухових завдань

Процес конструювання комплексів вправ має базуватися на науково обґрунтованому алгоритмі дій, що забезпечує гарантоване досягнення результату. При доборі вправ необхідно керуватися такими ключовими вимогами:

- Відповідність віковим особливостям: вправи мають бути адекватними морфофункціональним можливостям учнів.

- Доступність та знайомість: для самостійних комплексів (наприклад, фізкультхвилинок) слід обирати вправи, які вже вивчалися на уроках, щоб не витратити час на пояснення.

- Охоплення великих м'язових груп: для активізації дихання та серцево-судинної системи комплекс повинен задіювати основні групи м'язів.

- Варіативність та мобільність: можливість швидкої зміни засобів і методів залежно від попиту або специфіки уроку.

Структура побудови рухового завдання. Будь-яке заняття або комплекс вправ традиційно поділяється на три частини: вступно-підготовчу, основну та заключну.

Вступно-підготовча частина (5-7 хв):

- Завдання: організація дітей, концентрація уваги та підготовка організму до навантаження.

- Зміст: крокування на місці, розминка гомілковостопних та колінних суглобів, вправи на координацію для плечового поясу. Рекомендується музичний ритм близько 130 акцентів на хвилину для поступової адаптації.

Основна частина:

- Завдання: формування рухових навичок, розвиток витривалості, гнучкості, сили та інших якостей.

- Зміст: тут реалізуються спеціально розроблені комплекси (наприклад, силові види фітнесу, степ-аеробіка, стретчинг). Музичний ритм може зростати до 150 акцентів на хвилину.

Заключна частина:

- Завдання: відновлення організму, зняття напруги, релаксація.

- Зміст: дихальні вправи, вправи на розслаблення та психоемоційну регуляцію.

- Блокове конструювання у фітнес-технологіях.

Для сучасних фітнес-програм характерна блокова структура, що дозволяє гнучко комбінувати різні види впливу на організм:

- Аеробний блок: розвиток кардіореспіраторної системи.

- Танцювально-хореографічний блок: реалізація естетичних мотивів та розвиток координації.

- Коригувальний блок: вправи силового характеру для корекції фігури та постави.

- Релаксаційний блок: відновлення після навантаження.

Прикладом конструктивного підходу є розподіл силового навантаження за зонами (блоками) під час одного заняття:

I блок: вправи для м'язів живота (пресу).

II блок: м'язи внутрішньої поверхні стегна.

III блок: бічна поверхня стегна.

IV блок: м'язи задньої поверхні стегна та сідничні м'язи.

У блок: м'язи рук, плечового пояса та спини.

Конструювання комплексів для самостійної діяльності. Для самостійних занять школярів важливо навчити їх не просто виконувати рухи, а розуміти опис вправ та їх термінологію. Процес навчання самостійного конструювання включає:

- Вивчення вправ за ілюстраціями, плакатами та навчальними посібниками.

- Графічне зображення запропонованих вчителем вправ для кращого усвідомлення структури руху.

- Самостійний опис вправ із дотриманням правильної термінології.

Основні засоби для самостійних комплексів: загальнорозвивальні вправи (гімнастичні вправи для рук, ніг, тулуба та шиї), легкоатлетичні елементи (ходьба, біг, стрибки) та вправи спортивного характеру.

Інтеграція інноваційних систем у комплекси. При конструюванні завдань важливо враховувати специфіку різних фітнес-напрямків:

- Степ-аеробіка, памп-аеробіка: ефективні для зміцнення м'язових груп нижніх кінцівок та загальної витривалості.

- Система Пілатеса: на відміну від ізолюваних силових вправ, задіює більшість компонентів м'язової групи, сприяє розвитку гнучкості та функцій зовнішнього дихання через усвідомлене виконання.

- CrossFit та TRX: використовуються для інтенсивного комплексного розвитку фізичних якостей.

- Стретчинг: обов'язково включається в комплекси для підвищення еластичності м'язів та запобігання травматизму.

Контроль та корекція навантаження. Важливою складовою конструювання є нормування навантажен-

ня. Оскільки одна й та сама вправа може по-різному впливати на організм, дозування має базуватися на самопочутті учня та об'єктивних показниках (ЧСС).

1) Педагогічний контроль: вчитель стежить за емоційним та фізіологічним станом учнів.

2) Самоконтроль: учень веде щоденник, де фіксує реакцію організму на комплекс. Погіршення показників свідчить про невдалий підбір вправ або перевантаження.

Специфіка конструювання «малих форм» (фізкультхвилинок). Комплекси фізкультхвилинок повинні бути узгоджені з характером попередньої діяльності. Наприклад, після письма чи малювання в комплекс вводять вправи для пальців та кистей рук (стискання, струшування). Вправи можна виконувати безпосередньо за партою або стоячи поруч. Рекомендується використовувати імітаційні, віршовані або ігрові форми для підвищення емоційного фону.

Отже, конструювання комплексів вправ - це творчий процес, який вимагає від викладача та учня поєднання знань з анатомії, фізіології та теорії фізичного виховання. Використання сучасних фітнес-технологій дозволяє зробити ці комплекси більш варіативними, мобільними та привабливими для молоді, що є ключовим фактором формування стійкої мотивації до здорового способу життя. Ефективність сконструйованого комплексу визначається не кількістю повторень, а свідомим ставленням до виконання рухів, розумінням їх форми та очікуваного результату.

4.3. Методика організації занять для різних вікових груп школярів

Для ефективної організації занять спеціалісти виділяють три основні вікові періоди розвитку організму школярів:

1) Молодший шкільний вік (друге дитинство): дівчатка 8-11 років, хлопчики 8-12 років.

2) Середній шкільний вік (підлітковий вік): дівчатка 12-15 років, хлопчики 13-16 років.

3) Старший шкільний вік (юнацький вік): дівчатка 16-20 років, хлопчики 17-21 років.

Метою фізичного виховання на всіх етапах є зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, а також формування активної життєвої позиції.

Загальні принципи побудови занять. Незалежно від віку, в основу будови будь-якого заняття покладено розподіл на три частини:

1. Вступно-підготовча частина: організація дітей, концентрація уваги та підготовка організму до навантаження. Вона може становити до 30% загального обсягу роботи.

2. Основна частина: формування та вдосконалення рухових навичок, розвиток фізичних якостей (витривалості, сили, гнучкості). На цю частину припадає від 15% до 50% часу стійкої працездатності.

3. Заключна частина: відновлення організму, релаксація та зняття напруги.

Для тренувальних занять характерна висока моторна щільність завдяки поєднанню рухів із музикою та емоційній спрямованості.

Методика роботи з учнями молодшого шкільного віку (1-4 класи). Організація активного рухового режиму для цієї групи є критично важливою, оскільки потреба в рухах зумовлена біологічними законами розвитку. Фізіологічні особливості та ризики: статичний компонент (перебування в положенні сидячи) складає до 75-78% добового часу дитини, що призводить до дефіциту рухової активності. При нестачі руху в 6-річних дітей виникає почуття дискомфорту, головний біль та біль у м'язах.

Методичні рекомендації:

- Пріоритет процесу: для молодших школярів важливим є не стільки кінцевий результат, скільки сам процес руху.

- Ігрова форма: основним методом є групова робота з використанням ігрової діяльності.

- Малі форми занять: через швидку втомлюваність (настає після 30-35 хвилин розумової праці) необхідно проводити фізкультхвилинки та фізкультпаузи безпосередньо на уроках.

- Типи вправ: рекомендуються імітаційні, віршовані та ігрові вправи, а також вправи для пальців та кистей рук під час письмових робіт.

Методика роботи з учнями середнього шкільного віку (5-9 класи). Цей період характеризується нерівномірністю росту та розвитку, що вимагає обережності в дозуванні навантажень. Анатомо-фізіологічні зміни:

- Швидке збільшення зросту (до 10 см на рік) призводить до зміни кісткових та м'язових пропорцій.

- Після 12 років м'язи гірше розтягуються, тому особливу увагу слід приділяти розвитку гнучкості.

- З 10-11 років діти починають розрізняти деталі рухів, що дозволяє поєднувати показ із детальним поясненням.

Методичні рекомендації:

- Поступовість: головне правило - поступове підведення до вивчення складних рухових дій.

- Навчання самостійності: у 5-6 класах учні мають оволодіти технікою ранкової гімнастики, а в 7-8 класах - навчитися виконувати вправи за ілюстраціями та розуміти термінологію.

- Диференціація: обов'язковим є поділ на групи за статтю та рівнем підготовленості.

Методика роботи з учнями старшого шкільного віку (10-11 класи). У старшокласників завершується розвиток кістково-м'язового апарату та нервової регуляції серця. Особливості розвитку:

- Оскільки затвердіння кісток ще триває, не рекомендується зловживати вправами з великими обтяженнями.

- Статеві відмінності: у дівчат збільшується вага тіла, але зменшується відносна сила, що робить виконання вправ на упори та виси (віджимання, підтягування) важчим, ніж для хлопців.

- Епізодичні великі навантаження можуть негативно вплинути на серце, яке ще перебуває в стадії розвитку регуляції.

Методичні рекомендації:

- Комплексний розвиток: заняття мають бути спрямовані на комплексний розвиток основних рухових якостей (сила, витривалість, швидкість).

- Свідомість та самоконтроль: учням необхідно пояснювати фізіологічний вплив вправ та навчати

методиці самоконтролю (вимірювання пульсу, ведення щоденника).

- Індивідуалізація: важливо давати складні завдання сильним учням, щоб вони не втрачали інтерес до занять.

Форми організації та сучасні технології. Ефективність фізичного виховання забезпечується різноманітністю форм:

1. Урочні заняття: основна форма, де вчитель реалізує програмні вимоги.

2. Позакласна робота: спортивні секції, гуртки за інтересами (аеробіка, фітнес, східні єдиноборства), дні здоров'я та туризм.

3. Самостійна діяльність: ранкова гімнастика та домашні завдання.

4. Сім'я: батьки є першими вчителями; спільні заняття та їх особистий приклад формують ставлення дитини до фізичної культури.

Інтеграція фітнес-технологій: Сучасні фітнес-програми (степ-аеробіка, пілатес, кросфіт) дозволяють підвищити інтерес до уроків. Для молодших школярів фітнес-елементи доцільно включати в підготовчу частину, а для старших - створювати спеціалізовані комплекси в основній частині уроку.

Контроль та оцінювання. Важливою умовою є раціональне нормування навантаження. Дозування вправ має залежати від самопочуття учня. Критерії самоконтролю включають:

Об'єктивні дані: ЧСС (пульс), сила кисті.

Суб'єктивні дані: Загальне самопочуття, якість сну, апетит та бажання займатися.

Оцінювання (особливо домашніх завдань) не повинно викликати негативних емоцій, а навпаки, стимулювати до подальшого самовдосконалення.

Отже, методика організації занять вимагає від педагога глибокого розуміння вікової фізіології та психології. Для молодших школярів пріоритетом є гра та компенсація статичного напруження; для середньої ланки - розвиток гнучкості та навчання техніці самостійних занять; для старшокласників - свідомий розвиток фізичних якостей з урахуванням статевих особливостей та суворим самоконтролем. Лише системний підхід, що поєднує урочні, позаурочні та самостійні форми роботи, може забезпечити формування здорового підростаючого покоління.

РОЗДІЛ 5.

ПРАКТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

5.1. Орієнтовні комплекси вправ для уроків фізичної культури»

Побудова комплексів вправ має базуватися на принципах інноваційності, інтегративності та мобільності. Урок фізичної культури сьогодні - це динамічна система, що складається з трьох канонічних частин: вступно-підготовчої, основної та заключної.

Для підвищення емоційного фону та мотивації школярів доцільно інтегрувати елементи оздоровчого фітнесу (степ-аеробіку, пілатес, кросфіт) у традиційну структуру заняття. Це дозволяє не просто виконувати механічні рухи, а формувати життєво важливі рухові вміння через призму сучасних спортивних трендів.

Вступно-підготовча частина: «Енергетичний запуск». Завданням цієї частини (5-7 хв) є підготовка кардіореспіраторної системи та опорно-рухового апарату до навантажень. Креативний підхід передбачає використання музичного супроводу з ритмом близько 130 акцентів на хвилину для поступової адаптації.

Орієнтовний комплекс «Fitness-Warm-up»:

1. Ходьба та її варіації: крокування на місці, ходьба на носках, на зовнішній стороні стопи (активізація гомілковостопних суглобів).

2. Динамічна розминка плечового пояса: колові оберти руками, відведення прямих рук назад із пружинистими рухами.

3. Елементи терра-аеробіки: вправи зі скакалкою або імітація стрибків для розвитку швидкісно-силових здібностей.

4. Координаційний блок: поєднання кроків із різноіменними рухами рук (активація міжпівкульної взаємодії мозку).

Основна частина: модульне проектування навантажень. Основна частина уроку спрямована на розвиток витривалості, сили та гнучкості. Найбільш ефективним є блокове конструювання, де кожен блок відповідає за певну м'язову групу або фізичну якість.

Модуль А: Аеробно-силовий (степ-аеробіка, памп-аеробіка). Цей блок зміцнює м'язи нижніх кінцівок та серцевий м'яз.

Вправа: підйоми на степ-платформу з одночасним жимом легких обтяжень (гантелей) угору.

Вправа: «Випади» в русі з акцентом на утримання рівноваги.

Модуль Б: Статико-динамічний (система Пілатеса). На відміну від ізольованих силових вправ, Пілатес задіює глибокі м'язи-стабілізатори та покращує функцію зовнішнього дихання.

Вправа «Сотня»: лежачи на спині, підняти прямі ноги та голову, виконувати дрібні махи руками вздовж тулуба, фокусуючись на ритмічному диханні.

Модуль В: Корекційно-розвивальний (CrossFit та TRX). Використовується для інтенсивного комплексного розвитку всіх рухових якостей у старшокласників.

Вправа: вправи з опором (TRX) для м'язів спини та преса, що сприяють формуванню правильної постави.

Заклучна частина: «Соматична рефлексія та релаксація». Мета - відновлення організму та зняття психоемоційної напруги. Тут обов'язковим є використання

стретчингу - вправ на розтягування м'язів, що перебували в тонусі.

Комплекс «Recovery & Breath»:

1. Дихальна гімнастика: повільні вдихи через ніс із підніманням рук та глибокі видихи через рот із нахилом тулуба вперед.

2. Пасивний стретчинг: утримання статичних поз для розтягування задньої поверхні стегна та м'язів спини (по 15-20 сек).

3. Психоемоційне розвантаження: вправи на розслаблення кистей рук (трясіння) та м'язів обличчя.

«Малі форми» фізичного виховання: інтелектуальна пауза. У режимі навчального дня школяра критично важливими є фізкультхвилинки та фізкультпаузи, що запобігають гіподинамії та розумовій втомі. Статичне напруження під час уроків складає до 78% часу учня, що вимагає негайної рухової компенсації. Орієнтовний комплекс фізкультхвилинки (сидячи за партою):

1. «Потягування»: руки навхрест на парті, підняти голову, руки вперед-угору, прогнутися (вдих), повернутись у в.п. (видих).

2. «Гімнастика для пальців»: інтенсивне стискання та розтискання кулаків, оберти кистями (актуально після письмових робіт).

3. «Активізація ніг»: почергове згинання ніг із притисканням коліна до грудей (сидячи боком до парті).

Самостійна рухова активність: «Щоденний код енергії». Навчання школярів самостійно конструювати комплекси вправ є вищим ступенем педагогічної майстерності. Учні мають оволодіти термінологією, вміти описувати вправи та користуватися графічними ілюстраціями. Ранкова гігієнічна гімнастика (5-11 класи):

- Для учнів 5-6 класів рекомендується виконання вправ за зразком або ілюстраціями.

- Старшокласники (10-11 класи) повинні орієнтуватися на комплексний розвиток якостей (сила + гнучкість) та здійснювати самоконтроль за ЧСС та загальним самопочуттям.

Важливість самоконтролю: учень веде щоденник, де фіксує пульс та суб'єктивні відчуття (апетит, сон, працездатність). Покращення цих показників свідчить про адекватність обраного комплексу вправ.

Методичні рекомендації щодо дозування та безпеки. При реалізації будь-якого комплексу необхідно враховувати індивідуальні особливості учнів:

- Диференціація: навантаження має відповідати статі, віку та рівню підготовленості.

- Регулярність: лише систематичні заняття (уроки + домашні завдання + самостійна активність) забезпечують оздоровчий ефект.

- Техніка безпеки: дотримання правил гігієни місць занять, вибір правильного одягу та взуття, уникнення травмонебезпечних рухів.

Отже, конструювання орієнтовних комплексів вправ - це не статичний документ, а живий інструмент вчителя. Використання фітнес-технологій як ядра уроку дозволяє трансформувати дефіцит рухової активності у потужний ресурс здоров'я. Ефективність таких комплексів визначається не кількістю повторень, а свідомим ставленням учня до кожного руху, розумінням його біомеханічної структури та фізіологічного впливу на організм. Створення «картотек» вправ із графічним зображенням значно полегшує процес навчання та робить фізичне виховання доступним, цікавим та сучасним.

5.2. Приклади організації руханок, активних перерв і фізкультхвилин

У сучасному освітньому просторі трансформується з формальної вимоги у стратегічний інструмент управління психофізіологічним станом учня. В умовах інтенсифікації навчання, де статичний компонент становить до 75-78% добового часу школяра, виникає гостра потреба у системній руховій компенсації. Кожна хвилина руху в межах академічного уроку - це не просто перерва, а «архітектурна вставка» у будівництво соматичного та когнітивного благополуччя дитини.

Психофізіологічна доцільність та часовий регламент. Науково доведено, що стійке зниження розумової працездатності учнів настає вже після 30-35 хвилин безперервної інтелектуальної праці. Цей поріг є критичним: далі накопичується втома м'язів спини, шиї та очей, погіршується кровообіг мозку.

Методична вимога: фізкультхвилинка та фізкультпаузи мають стати органічною частиною кожного уроку, забезпечуючи чергування навантаження та активного відпочинку. Це дозволяє не лише зняти втому, а й підвищити ефективність подальшого засвоєння матеріалу.

Конструювання фізкультхвилин: від пальців до постави. Фізкультхвилинка - це коротка форма занять (2-3 хв), що проводиться безпосередньо під час уроку. При доборі вправ необхідно керуватися принципом відповідності віковим особливостям та охоплення великих м'язових груп.

Корекційна спрямованість. Якщо під час уроку дитина тривалий час перебуває у зігнутому положенні (письмо, малювання), фізкультхвилинка повинна містити вправи на:

- Випрямлення тулуба та ніг.

- Розведення рук у сторони та нахили голови для зняття напруги з плечового пояса.

- Розслаблення кистей рук (стискання/розтискання пальців, трясіння кистями), що критично важливо після письмових робіт.

Креативні форми фізкультхвилинки. Для молодших школярів рекомендується використовувати емоційно насичені форми:

1. Імітаційні: відтворення рухів тварин, косіння трави, політ птаха.

2. Віршовані: виконання рухів у ритмі віршованих рядків, що стимулює пам'ять та мовлення.

3. Ігрові: короткі сюжети («ми збираємо гриби», «ми ростемо до сонця»).

3. Орієнтовні комплекси вправ у просторі класної кімнати.

Умови виконання вправ у школі різняться через тип парт та проміжки між ними, тому комплекси мають бути мобільними та варіативними.

Комплекс №1 (сидячи за партою):

1. Потягування: В.п. - руки навхрест на парті, голову опустити. 1-2 - підняти голову, руки вперед-угору, прогнутися (вдих). 3-4 - в.п. (видих).

2. Бічні нахили: В.п. - сидячи, руки на поясі. Нахил вправо, ліву руку вгору. Дивитися в бік нахилу.

3. Активація кровообігу ніг: В.п. - сидячи боком, зігнути ногу, обхопити руками гомілку і притиснути коліно до грудей (видих). Повторити для обох ніг.

Комплекс №2 (стоячи біля стола):

1. Присідання: В.п. - стоячи боком до парти, тримаючись за неї. Присісти на носках, тримаючи тулуб вертикально.

2. Координація: Поєднання крокування на місці з коловими обертами рук.

Активні перерви: рекреація та динаміка. Активний відпочинок на перервах є потужним засобом ліквідації негативних змін в організмі, викликаних статикою уроку.

- «Година здоров'я»: у групах продовженого дня рекомендується проводити тривалий активний відпочинок (до 60 хв) переважно на свіжому повітрі. Це можуть бути рухливі ігри, які діти обирають самостійно, що забезпечує радість та емоційну розрядку.

- Динамічні паузи на перервах: організоване виконання фізичних вправ та рухливих ігор у коридорах або рекреаціях. Найкращий ефект дають рухи на свіжому повітрі.

Інтеграція фітнес-технологій у «малі форми» руху. Сучасний вчитель має можливість збагатити руханки елементами інноваційних систем, що підвищує інтерес учнів до занять.

1. Елементи стретчингу: вправи на розтягування м'язів шиї та спини в кінці уроку як форма заключної релаксації.

2. Музичний ритм: використання музичного супроводу (близько 130 акцентів/хв) для руханок створює позитивний емоційний фон.

3. Система Пілатеса: використання усвідомленого дихання та вправ на зміцнення глибоких м'язів-стабілізаторів під час фізкультпауз.

4. Терра-аеробіка: використання імітації рухів зі скакалкою для швидкого аеробного підйому енергії.

Самостійна рухова активність та фізкультпаузи при домашніх завданнях. Навчання учнів самостійно організовувати свій руховий режим - одне з головних завдань вчителя. Під час виконання домашніх завдань

дітям також необхідно робити фізкультпаузи, які за тривалістю мають бути дещо більшими, ніж фізкультхвилинка на уроці. Методичні рекомендації для самостійних руханок:

- Ведення щоденника самоконтролю, де учень фіксує своє самопочуття, сон та бажання займатися.

- Використання ілюстрацій та навчальних посібників для правильного виконання вправ.

- Навчання правильному диханню під час виконання рухів: вдих при розширенні грудної клітки, видих при згинанні тулуба.

Складові успішної організації руханок. Для вчителя важливо мати картотеку з описом і схематичним зображенням вправ. Це дозволяє:

- Швидко змінювати комплекси, щоб вони не ставали монотонними.

- Погоджувати вправи з характером уроку (наприклад, після математики - вправи на координацію, після мови - для пальців).

- Залучати учнів до демонстрації вправ, що розвиває їх лідерські якості та знання термінології.

Вимоги до гігієни: під час проведення фізкультхвилинки обов'язково слід відчиняти кватирки або вікна, якщо дозволяє погода, для притоку свіжого повітря.

Отже, організація руханок, активних перерв і фізкультхвилинки - це не просто методичний прийом, а фундаментальна складова здоров'язберігаючої технології в школі. Через короткі, але систематичні введення рухової активності ми формуємо у дитини свідоме ставлення до власного тіла та звичку до здорового способу життя. Використання музики, ігрових сюжетів та елементів сучасного фітнесу

перетворює рух на джерело радості, що є найкращим стимулом для гармонійного розвитку особистості. Лише через розумне поєднання інтелектуального навантаження з динамічними паузами можна виховати здорову, загартовану та працездатну людину.

5.3. Зразки конспектів уроків і позаурочних занять

У контексті модернізації фізичного виховання постає не просто як сукупність дидактичних шаблонів, а як системне проектування життєвого простору здоров'я школяра. Конструювання конспекту уроку сьогодні вимагає від педагога переходу від репродуктивного відтворення вправ до створення індивідуалізованих траєкторій рухового розвитку. Сучасний урок фізичної культури має базуватися на принципах високої моторної щільності, емоційної насиченості та наукової обґрунтованості кожного етапу навантаження. Процес написання конспекту є актом педагогічної креативності, де вчитель виступає архітектором функціонального стану учня.

Проектування уроку фізичної культури згідно з сучасними вимогами передбачає обов'язковий поділ на три функціональні частини: вступно-підготовчу, основну та заключну. -

Зразок конспекту уроку з інтеграцією фітнес-технологій. Нижче наведено концептуальну модель конспекту уроку для учнів середнього шкільного віку, де традиційні засоби підсилені сучасними оздоровчими системами.

Тема уроку: Розвиток координаційних здібностей та силової витривалості засобами комбінованого

фітнесу. *Мета:* Зміцнення м'язового корсета та підвищення рівня аеробної працездатності.

Алгоритм побудови змісту:

1. Психологічна установка: повідомлення мети уроку через призму особистої важливості фізичного розвитку.

2. Функціональна розминка: комплекс загальнорозвивальних вправ у русі, що виконується під музичний супровід.

3. Аеробний модуль: елементи класичної аеробіки (basic step, V-step) для активізації серцево-судинної системи.

4. Силовий блок (зонований): вправи для преса, спини та нижніх кінцівок, що виконуються методом колового тренування.

5. Блок гнучкості: статичне утримання поз системи Пілатеса для покращення постави та еластичності зв'язок.

Методика конспектування позаурочних занять. Позаурочні форми фізичного виховання у конспективному викладі мають бути варіативними та орієнтованими на рекреацію та компенсацію дефіциту рухової активності. Конспект позаурочного заняття (наприклад, «години здоров'я») відрізняється від урочного більшою свободою вибору засобів та домінуванням ігрових методів.

Зразок структури «Години здоров'я»:

- Організаційний момент: збір учнів, створення позитивного емоційного фону через ігрові ситуації.

- Динамічна пауза: рухливі ігри середньої інтенсивності на відкритому повітрі.

- Коригувальний блок: вправи для профілактики плоскостопості та викривлень хребта.

- Емоційне розвантаження: колективні ігри-естафети або елементи спортивного туризму.

Важливо, щоб конспект позаурочного заняття враховував температурний режим середовища та наявність специфічного інвентарю.

Конспектування «малих форм» та самостійної діяльності. Наукова мова опису вправ у таких конспектах повинна бути доступною, супроводжуватися схематичними зображеннями та чіткою термінологією.

Конспект комплексу ранкової гігієнічної гімнастики (для учнів 7-8 кл.):

1. Вправи на потягування: нормалізація дихання та «пробудження» нервової системи.

2. Оберткові рухи: активація суглобів плечового пояса та хребта.

3. Елементи терра-аеробіки: легкий біг на місці або стрибки через скакалку для запуску метаболізму.

4. Загартовуючий етап: рекомендації щодо водних процедур як завершальної фази заняття.

Навчання школярів самостійному складанню таких конспектів є вищим рівнем педагогічного впливу, що формує звичку до регулярної активності.

Контроль та нормування в конспектах уроків. Науково обґрунтований конспект обов'язково містить розділ «Дозування та самоконтроль». Вчитель має закласти в структуру заняття час для вимірювання пульсу (ЧСС) та оцінки суб'єктивного стану учнів (сон, апетит, бажання тренуватися). Параметри контролю в конспекті:

- Об'єктивні дані: пульсометрія на початку, в піку навантаження та наприкінці уроку.

- Зовнішні ознаки втоми: спостереження за кольором шкіри, координацією рухів та якістю дихання учнів.

- Ведення щоденника самоконтролю: запис реакції організму на запропоновані комплекси вправ.

Нормування навантаження в конспекті має бути індивідуалізованим, враховуючи статеві відмінності (особливо в старших класах) та групу здоров'я.

Домашні завдання як логічне продовження конспекту. У методичних рекомендаціях розглядається домашнє завдання не як додаток, а як невід'ємна частина цілісного процесу фізичного виховання. Конспект уроку повинен завершуватися чітким формулюванням завдань додому, які спрямовані на закріплення вивченого матеріалу або розвиток відстаючих якостей. Критерії добору вправ для домашніх завдань:

- Доступність: можливість виконання в умовах звичайної кімнати без спеціального обладнання.

- Безпека: мінімальний ризик травматизму при самостійному виконанні.

- Спрямованість: корекція постави та розвиток гнучкості.

Оцінювання виконання таких завдань має стимулювати учня до самовдосконалення, а не бути каральним інструментом.

Отже, зразки конспектів уроків і позаурочних занять у методичних рекомендаціях є живим інструментом, що адаптується до вимог часу та потреб дитини. Використання фітнес-технологій дозволяє трансформувати сухий перелік рухів у захоплюючий процес самопізнання та зміцнення організму. Ефективність розроблених конспектів визначається не лише кількістю повторень, а й свідомим ставленням учня до кожного кроку в реалізації «архітектури власного здоров'я». Творчий підхід до написання конспекту, що поєднує наукову точність дозування із креативністю засобів, є запорукою формування стійкої мотивації молоді до здорового способу життя. Лише через детальне планування та систематичний контроль можна досягти гарантованого результату у вихованні фізично досконалої

особистості. Конспектування - це місток між теоретичними знаннями педагога та практичним здоров'ям учня. Таким чином, кожен зразок заняття має стати еталоном професійної майстерності, що надихає на подальший розвиток та рух вперед.

5.4. Методичні рекомендації щодо впровадження сучасних технологій у практику роботи вчителя

Сучасна парадигма фізичного виховання розглядає рухову активність не лише як засіб біологічного розвитку, а як цілісний спосіб життя, що базується на тривалій систематичній праці над тілом та отриманні психологічного задоволення від процесу.

Концептуальні засади технологізації фізичного виховання. Впровадження інновацій у практику вчителя має ґрунтуватися на науково обґрунтованому алгоритмі дій, який забезпечує гарантоване досягнення результату. Сучасні фітнес-технології характеризуються такими ознаками, як спрямованість на оздоровлення, інноваційність засобів, інтегративність, варіативність та мобільність.

Методична рекомендація №1: вчителю слід відійти від репродуктивного відтворення нормативів на користь «архітектури здоров'я», де кожна технологія адаптується під конкретний запит та морфофункціональні можливості учнів. Це дає можливість проводити весь урок у логіці обраної фітнес-системи, що значно підвищує його щільність та результативність.

Інтеграція оздоровчого фітнесу як ядро інновацій. Фітнес-технології сьогодні є найбільш дієвим інструментом підвищення мотивації та інтенсивності

уроків. Вони дозволяють ефективно вирішувати завдання всіх частин заняття.

Раціоналізація інтелектуально-фізичного балансу. Однією з гострих проблем сучасної школи є гіподинамія та перевтома учнів. Наукові дослідження доводять, що стійке зниження працездатності настає після 30-35 хвилин безперервного розумового навантаження.

Методична рекомендація №2: впровадження «малих форм» фізичного виховання - фізкультхвилинок та фізкультпауз - повинно стати невід'ємною частиною кожного загальноосвітнього уроку. Для компенсації статичної напруги при письмі слід використовувати вправи для пальців та кистей рук (стискання, струшування). Рекомендується вести картотеку зі схематичним зображенням вправ, що полегшує вчителю-предметнику швидкий вибір потрібного комплексу.

Диференціація та вікова адекватність навантажень. Ефективність технології прямо залежить від її відповідності віковим фізіологічним особливостям учнів.

Середній шкільний вік (5-9 кл.): характеризується нерівномірністю росту (до 10 см на рік). Вчителю слід уникати надмірних обтяжень, оскільки затвердіння скелета ще не завершилося.

Старший шкільний вік (10-11 кл.): необхідно враховувати статеві відмінності. Дівчатам важче даються вправи на виси та упори через особливості морфології, що вимагає делікатного дозування. Велика увага приділяється свідомому самоконтролю за станом нервової регуляції серця.

Методична рекомендація №3: вчитель повинен застосовувати диференційований підхід не лише за статтю, а й за рівнем підготовленості, даючи складні індивідуальні завдання сильним учням, щоб не втрачався інтерес до самовдосконалення.

Формування культури самостійної рухової діяльності. Кінцевою метою будь-якої педагогічної

технології є виховання потреби в самостійних заняттях. Учень має перетворитися з об'єкта впливу на активного суб'єкта «самобудівництва».

Методична рекомендація №4: навчання школярів самостійності має проходити етапи від виконання вправ за зразком (5-6 кл.) до розуміння описів, термінології та графічного зображення рухів (7-8 кл.). Усвідомлення форми руху та бачення кінцевого результату - це найкоротший шлях до ефективності вправи.

Важливою частиною технології є домашні завдання, які мають бути доступними, безпечними та логічно продовжувати завдання уроку. Оцінювання таких завдань повинно стимулювати до показу нових умінь, а не викликати негативні емоції.

Впровадження систем самоконтролю та рефлексії. Сучасна технологія неможлива без зворотного зв'язку. Учень має навчитися «слухати» свій організм.

Методична рекомендація №5: обов'язкове ведення щоденника самоконтролю, де фіксуються як об'єктивні (ЧСС), так і суб'єктивні дані (самопочуття, сон, апетит, працездатність). Бажання тренуватися є найвищим показником адекватності обраної технології та підвищення рівня фізичного розвитку.

Цифровізація та інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ). Використання ІКТ є потужним засобом мотивації сучасної молоді до занять фізичною культурою. Це включає використання мобільних додатків для трекінгу активності, перегляд відеоінструкцій та участь у дистанційних марафонах здоров'я.

Методична рекомендація №6: вчителю доцільно інтегрувати гаджети в навчальний процес як інструменти вимірювання (пульсометри, крокоміри) та аналізу досягнень, що робить процес тренування наочним та конкурентоспроможним.

Роль сім'ї та соціального оточення. Технологія

здоров'я не повинна обмежуватися стінами спортзалу. Першими вчителями дитини є батьки, і їхній спосіб життя закладає фундамент майбутніх звичок.

Методична рекомендація №7: вчителю фізичної культури слід активно співпрацювати з батьками, проводячи для них тематичні заняття щодо раціонального режиму дня, загартування та спільних занять фізичними вправами. Принцип наслідування «роби так, як я» залишається одним із найсильніших виховних факторів.

Отже, впровадження сучасних технологій у практику вчителя - це не механічна заміна одних вправ іншими, а переосмислення філософії уроку. Це перехід до інтегративного підходу, де поєднуються фізіологічна точність дозування, емоційна магія музики, драйв сучасного фітнесу та усвідомлена саморегуляція учня. Лише через системність, варіативність та врахування індивідуальних траєкторій розвитку можна досягти головної мети - формування здорової, енергійної та гармонійно розвиненої особистості, здатної до тривалої та успішної життєдіяльності. Вчитель сьогодні - це фасилітатор, який відкриває дитині код до її власного здоров'я та вчить отримувати задоволення від кожного руху на шляху до фізичної досконалості.

5.5. Типові труднощі в організації рухової активності школярів та шляхи їх подолання

Проблема дефіциту руху в освітньому середовищі сьогодні розглядається не лише як медичний факт, а як складний системний парадокс: у той час, коли дитина має найвищу біологічну потребу в рухах, умови її навчання вимагають максимальної статичності. Аналіз завантажених джерел дозволяє виокремити ключові бар'єри та запропонувати науково обґрунтовані вектори їх нівелювання.

Гіподинамія як системний бар'єр: фізіологічний та соціальний вимір. Однією з найбільш гострих труднощів є критичний розрив між обов'язковим мінімумом рухової активності (50-55% бюджету часу на добу) та реальним станом справ, де цей показник ледь сягає 22-25%. Труднощі фізіологічного характеру:

- Домінування статичного компонента: статичне навантаження (сидіння за партою, читання, робота з гаджетами) складає 75% добового часу для 6-річних дітей та 78% для учнів 7-10 років. Це призводить до порушень постави, розладів нервової системи та «омолодження» серцево-судинних захворювань.

- Психосоматичні наслідки: недостатність руху в молодшому шкільному віці трансформується у головний біль, біль у спині, сонливість та емоційну невірноваженість (агресивність, дратівливість), що вчителі часто помилково трактують як «вередливість».

Шляхи подолання: Головним завданням стає організація активного рухового режиму дня, де вступ до школи не означає різкого зниження активності. Необхідно впроваджувати «малі форми» фізичного виховання (фізкультхвилинки) кожні 30-35 хвилин розумової праці для компенсації втоми ЦНС.

Психолого-педагогічні бар'єри та дефіцит мотивації. Сучасна педагогічна думка констатує значне зниження відвідуваності та інтересу до традиційних уроків фізичної культури.

Типові мотиваційні труднощі:

- Травматичний досвід змагань: традиційні методи часто фокусуються на командних іграх та жорстких нормативах, де менш підготовлені діти почуваються приниженими (вибір «останнім» у команду, страх удару м'ячем).

- Невідповідність назви змісту: традиційні заняття надають занадто мало реальної активності для

більшості учнів, зосереджуючись на чергах до снарядів або тривалих поясненнях.

Шляхи подолання: Технологізація та індивідуалізація. Необхідно зміщувати акцент з командних видів спорту на фітнес-технології протягом усього життя. Використання аеробіки, степ-аеробіки, системи Пілатеса дозволяє задіяти більшість м'язових груп у режимі усвідомленого руху, що підвищує емоційний фон уроку завдяки музичному супроводу.

Методологічні труднощі: організація та безпека. Вчитель часто стикається з обмеженнями матеріально-технічного характеру та специфікою шкільного режиму. Ресурсні та організаційні бар'єри:

- Відмінність умов виконання: кожна школа має різний тип парт, площу приміщень та наявність інвентарю.

- Ризики травматизму: несправне обладнання, слизька підлога, надмірний шум або невірний підбір ваги обтяжень (гантелей) створюють реальну загрозу здоров'ю.

- Низька моторна щільність: тривалі пояснення вчителя замість активної дії знижують ефективність заняття.

Шляхи подолання:

1. Висока моторна щільність: поєднання показу вправ із одночасним детальним поясненням.

2. Картотека вправ: ведення вчителем картотеки зі схематичним зображенням рухів, що полегшує швидко зміну комплексів залежно від умов.

3. Суворий контроль безпеки: регулярна перевірка електрообладнання, освітлення та відповідності снарядів віковим категоріям.

Вікова специфіка та гендерний дисонанс як фактор труднощів. У період статевого дозрівання та інтенсивного росту школярі реагують на навантаження

по-різному, що часто ігнорується у загальних програмах. Труднощі вікових періодів:

- Нерівномірність росту (5-9 кл.): скелет твердне нерівномірно, тому надмірні обтяження є небезпечними.

- Статеві відмінності (старшокласники): у дівчат збільшується вага тіла при зниженні відносної сили, що робить вправи на виси та упори психологічно важкими.

- Розвиток серця: нервова регуляція серця у підлітків ще не завершена, тому епізодичні великі навантаження можуть призвести до негативних наслідків.

Шляхи подолання: Диференційований підхід.
Вчитель має ділити клас на групи не лише за статтю, а й за рівнем підготовленості та медичними групами. Слабшим учням слід давати доступні завдання для формування впевненості, а сильним - складні індивідуальні модулі, щоб не втрачався інтерес.

Бар'єри у самостійній та позаурочній діяльності. Фізичне виховання не може бути ефективним, якщо воно обмежується лише уроками (які не забезпечують потрібного обсягу рухів). Проблеми самоорганізації:

- Відсутність культури самоконтролю: учні не вміють вимірювати пульс (ЧСС) або аналізувати свій стан після вправ.

- Низька залученість сім'ї: батьки часто недооцінюють роль рухів, хоча саме їх приклад є вирішальним.

Шляхи подолання:

- Навчання самоаналізу: впровадження щоденників самоконтролю, де учень фіксує об'єктивні (ЧСС) та суб'єктивні (сон, апетит, бажання тренуватися) дані.

- Співпраця з сім'єю: залучення батьків до спільних походів, змагань та прогулянок на свіжому повітрі.

- Домашні завдання: створення комплексів, які логічно продовжують урок, є безпечними та доступними для виконання вдома.

Подолання труднощів через інновації та ІКТ.
Сучасний вчитель має стати фасилітатором, який використовує гаджети як союзників у боротьбі з гіподинамією.

- Цифровізація: використання мобільних додатків для трекінгу кроків та ЧСС робить процес тренування наочним та конкурентним.

- Інтеграція оздоровчих систем: впровадження елементів Кроссфіту, TRX та Бодіфлексу для старшокласників дозволяє розвивати витривалість та силу в інтенсивному форматі, що відповідає запитам сучасної молоді.

Типові труднощі в організації рухової активності школярів - від статичного напруження до психологічної демотивації - не є непереборними. Шлях до їх подолання лежить через технологічну трансформацію уроку: перехід від «нормативного» виховання до «оздоровчого фітнесу». Важливо усвідомити, що ефективність вправи визначається не лише кількістю повторень, а розумінням учнем її форми та очікуваного результату. Тільки системна взаємодія школи, сім'ї та сучасних ІКТ-інструментів дозволить перетворити рух із обов'язку на життєву потребу дитини, забезпечуючи її гармонійний розвиток у «статичному» цифровому світі. Лише через творчий підхід вчителя та усвідомленість учня фізична культура стає не просто предметом, а мистецтвом будівництва власного здоров'я.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Що визначено Конституцією України як найвища соціальна цінність у контексті державо-творчого процесу?

- А) Економічний добробут*
- Б) Життя та здоров'я людини*
- В) Технологічний прогрес*
- Г) Освітній рівень населення.*

2. Який чинник є ключовим у розвитку «тотальної гіподинамії» серед сучасної молоді?

- А) Недостатня кількість спортивних залів*
- Б) Комп'ютеризація та інтернет-залежність*
- В) Відсутність кваліфікованих кадрів*
- Г) Погіршення екологічної ситуації.*

3. Яким є рекомендований добовий обсяг рухової активності для організму школяра, що розвивається?

- А) 10-15% від загального бюджету часу*
- Б) 25-30% від загального бюджету часу*
- В) 50-55% від загального бюджету часу*
- Г) 75-80% від загального бюджету часу.*

4. Яка ознака НЕ є характерною для поняття «фітнес-технології»?

- А) Інноваційність засобів*
- Б) Інтегративність*
- В) Суворе регламентація виключно традиційних вправ*
- Г) Гарантоване досягнення результату.*

5. До якого напрямку фітнесу відносять Пілатес, Йогу та стретчинг?

- А) Аеробні технології*
- Б) Силові технології*
- В) Ментальний фітнес («Розумне тіло»)*
- Г) Активний вуличний фітнес.*

6. Яка тривалість безперервної інтелектуальної праці вважається критичною, після якої у школярів настає зниження працездатності?

- А) 15-20 хвилин*
- Б) 30-35 хвилин*
- В) 45-50 хвилин*
- Г) 60 хвилин.*

7. Який музичний ритм (кількість акцентів на хвилину) рекомендується для підготовчої частини заняття (розминки)?

- А) 90-100 акц./хв*
- Б) Близько 130 акц./хв*
- В) 160-180 акц./хв*
- Г) Понад 200 акц./хв.*

8. Який рівень частоти серцевих скорочень вважається «аеробним піком» в основній частині фітнес-заняття?

- А) 100-120 уд./хв*
- Б) 120-140 уд./хв*
- В) 150-180 уд./хв*
- Г) Понад 200 уд./хв.*

9. Що є центральним елементом інноваційних підходів у системі самостійної оздоровчої діяльності?

- А) Контроль з боку батьків*
- Б) Примусове виконання нормативів*
- В) Усвідомлення учнем мети та самостійний добір засобів*
- Г) Використання професійного обладнання.*

10. Яка фітнес-технологія базується на використанні спеціальних підвісних петель?

- А) Табата*
- Б) TRX*
- В) Кроссфіт*
- Г) Стретчинг.*

11. Який відсоток добового бюджету часу молодшого школяра займає статичний компонент (перебування в стані спокою)?

- А) 40-50%*
- Б) 60-65%*
- В) 75-78%*
- Г) Понад 90%.*

12. У чому полягає специфіка «терра-аеробіки» як одного з напрямів фітнесу?

- А) Вправи на великих м'ячах*
- Б) Використання скакалки як основного засобу*
- В) Імітація рухів ковзаняра*
- Г) Силові тренування з обтяженнями.*

13. Який період розвитку школярів характеризується найбільш інтенсивним та нерівномірним ростом тіла (до 10 см на рік)?

- А) 6-9 років*
- Б) 10-14 років*
- В) 15-17 років*
- Г) 18-20 років.*

14. Який вид «малої форми» фізичного виховання проводиться безпосередньо під час уроку при перших ознаках втоми?

- А) Ранкова гімнастика*
- Б) Змагання*
- В) Фізкультхвилинка*
- Г) Спортивна секція.*

15. До суб'єктивних показників самоконтролю школяра належать:

- А) ЧСС та сила кисті*
- Б) Маса тіла та зріст*
- В) Самопочуття, якість сну та апетит*
- Г) Життєва ємність легень.*

16. Яка головна особливість системи Пілатеса порівняно з ізольованими силовими вправами?

- А) Максимальна швидкість виконання*
- Б) Задіяння глибоких м'язів-стабілізаторів та усвідомлене дихання*
- В) Використання великих обтяжень*
- Г) Тільки динамічний характер рухів.*

17. Яка частина уроку фізичної культури спрямована на релаксацію та відновлення організму (стретчинг)?

- А) Вступна*
- Б) Підготовча*
- В) Основна*
- Г) Заключна.*

18. Яку функцію виконують цифрові технології (ІКТ), коли програма складає індивідуальний план тренувань на основі тестів?

- А) Мотиваційну*
- Б) Організаційно-методичну*
- В) Діагностичну*
- Г) Соціальну.*

19. Як часто рекомендується оновлювати комплекси вправ фізкультхвилинок для підтримки інтересу учнів?

- А) Кожен урок*
- Б) Кожні 2-3 тижні*
- В) Раз на семестр*
- Г) Раз на рік.*

20. Яка форма організації рухової активності проводиться переважно на свіжому повітрі в групах подовженого дня?

- А) Фізкультхвилинка*
- Б) «Година здоров'я»*
- В) Ранкова зарядка*
- Г) Спортивний гурток.*

21. Використання якого засобу мистецтва є ключовим для підвищення емоційного фону та «пожвавлення» сучасного уроку?

- А) Образотворче мистецтво*
- Б) Театр*
- В) Музичний супровід*
- Г) Література.*

22. Чому старшокласникам (15-17 років) не рекомендується зловживати великими обтяженнями?

- А) Через відсутність інтересу*
- Б) Через незавершений процес окостеніння скелета*
- В) Через низьку мотивацію*
- Г) Через велику вагу тіла.*

23. Яка технологія передбачає використання вправ на спеціальній підвищеній платформі?

- А) Слайд-аеробіка*
- Б) Степ-аеробіка*
- В) Фітбол-аеробіка*
- Г) Аквафітнес.*

24. Що є головним показником адекватності дібраних методів і навантаження під час самостійних занять?

- А) Кількість виконаних повторень*
- Б) Оцінка вчителя*
- В) Наявність бажання займатися та гарне самопочуття*

Г) Рівень спортивних рекордів.

25. Яка форма фізичного виховання в сім'ї вважається найбільш ефективним чинником виховання потреби у здоровому способі життя?

А) Читання методичної літератури

Б) Особистий приклад батьків та спільні заняття

В) Перегляд спортивних передач

Г) Фінансова підтримка секцій.

26. Яку назву має фітнес-технологія, що імітує рухи ковзаняра на спеціальній доріжці?

А) Памп-аеробіка

Б) Слайд-аеробіка

В) Фітбол-аеробіка

Г) Роуп-скіппінг.

27. Який метод є пріоритетним для організації рухової активності молодших школярів (6-10 років)?

А) Метод суворо регламентованої вправи

Б) Ігровий метод

В) Лекційний метод

Г) Змагальний метод (на результат).

28. Що передбачає «інтерактивність» у контексті сучасного уроку фізичної культури?

А) Використання тільки гаджетів

Б) Активну суб'єкт-суб'єктну взаємодію між вчителем та учнями

В) Самостійну роботу без вчителя

Г) Перегляд відеоматеріалів.

29. Яку роль відіграє «стретчинг» у структурі фітнес-занять?

А) Розвиток швидкості

Б) Підвищення еластичності м'язів та релаксація

В) Збільшення м'язової маси

Г) Розвиток витривалості.

30. Яка основна мета впровадження комп'ютерних фітнес-програм в освітній процес?

А) Заміна вчителя цифровим ресурсом

Б) Автоматизація планування та індивідуалізація навантажень

В) Розвага учнів під час уроку

Г) Зменшення моторної щільності занять.

ПЕРЕЛІК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Galan Y. Analysis of the results of the questionnaire on the factors of increasing the level of physical activity of schoolchildren. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025. Vol. 1, № 1. P. 287–294. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).38](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).38)
2. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva : World Health Organization, 2020. 104 p.
3. Базильчук В., Базильчук О., Мороз О. Формування мотивації у молоді до занять фізичними вправами на дозвіллі. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025. Т. 2, № 1. С. 23–28.
4. Безверхня Г. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури : методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2012. 72 с..
5. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ, 2010. 240 с.
6. Галан Я. Аналіз бар'єрів та ключових компонентів цифрової моделі для підвищення рівня рухової активності та патріотичного виховання школярів. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025. № 3. С. 100–109. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.12>
7. Галан Я. Фізична культура і спорт як засіб підвищення рівня мотивації до обороноздатності держави. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. № 2(160). С. 69–75. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).15)
8. Галан Я., Зорій Я. Стратегічні напрями зміцнення психофізичного стану школярів через підвищення рівня рухової активності в умовах соціальних змін та воєнного стану. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2024. Т. 1, № 1. С. 241–246. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.37>
9. Додатковий список літератури до методичних рекомендацій

10. Єремія Я., Мосейчук Ю., Мороз О. Предметно-методична компетентність майбутнього вчителя фізкультури: аспекти формування. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Івано-Франківськ, 2023. Вип. 41. С. 24–28. ISSN 2078–3396.

11. Жуковський Є. І. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів (інструктивно-методичні матеріали). Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 44 с.

12. Мороз О. Інноваційні технології та засоби навчання у викладанні дисципліни «Фізична культура» під час курсів підвищення кваліфікації. Академічні візії. 2025. № 49. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17560948>

13. Мороз О. Концептуальні механізми, що впливають на рівень рухової активності школярів у процесі онлайн-навчання. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025. Т. 2, № 1. С. 255–260. ISSN 2786-6645; ISSN 2786-6653 online.

14. Мороз О. О. Командна робота у проектуванні на уроках технологій. Scientific developments of young scientists to improve life : proceedings of the 33rd International scientific and practical conference, Seville, Spain, August 20–23, 2024. Seville : International Science Group, 2024. С. 82–84. ISBN 979-8-89504-800-9.

15. Мороз О., Єремія Я. Ціннісно-орієнтований підхід у процесі післядипломної освіти вчителів фізичної культури під час воєнного стану в Україні. Фізична терапія, ерготерапія: сучасні виклики та перспективи розвитку : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Чернівці, 15 лютого 2024 р. / за ред. Я. Б. Зорія. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2024. С. 68–71.

16. Мороз О., Микитюк О. Програмування варіативного модуля фітнес Zumba Strong у системі урочної роботи з фізичної культури старшокласниць. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. Хмельницький : Хмельницький національний університет, 2024. № 1, т. 1(8). С. 64–73. ISSN 2786-6645.

17. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2009. 42 с.

18. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.

19. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В., Самошкіна А. В., Кожедуб Т. Г. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. 2-ге вид. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 332 с.

20. Хмара М. А., Мозолев О. М. Фітнес технології фізичного виховання : навчально-методичний посібник. Хмельницький : ХГПА, 2025. 32 с.

21. Цвік О. С. Фітнес-технології на заняттях фізичної культури // Збірник статей за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. Слов'янськ, 2021. С. 254–258.

22. Чуботару К., Мороз О. Особливості формування оздоровчих занять «Zumba Strong» та їх вплив на організм шкільної молоді. Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету, 16–18 квітня 2024 р. Факультет фізичної культури та здоров'я людини. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2024. С. 117–118.

Навчальне видання

Мороз Олена Олександрівна

**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ
ТА ПРАКТИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ШКОЛЯРІВ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ**

Методичні рекомендації

Технічне редагування
та дизайн обкладинки

Кудрінська О.М.