

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**Г. П. Грибан
А. М. Лайчук
Є. І. Жуковський**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Навчально-методичний
посібник**

Житомир – «Рута» – 2026

УДК 37.016:796(075.8)

Г 75

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 3 від 30 січня 2026 р.)*

Рецензенти:

Пронтенко К. В., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації ЖВІ ім. С.П. Корольова;

Ткаченко П. П., кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної та загальної підготовки Поліського національного університету;

Гарлінська А. М. – доцент, кандидат біологічних наук, завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Грибан Г. П.

Г 75 Теорія і методика навчання фізичної культури: навч.-метод. посібник. Г. П. Грибан, А. М. Лайчук, Є. І. Жуковский. Житомир : Вид – во «Рута», 2026. 244 с.
ISBN 978-617-581-706-3

У навчально-методичному посібнику «Теорія і методика навчання фізичної культури» на сучасному рівні викладено лекційний матеріал для здобувачів третього (освітньо-наукового рівня вищої освіти: доктор філософії з галузі знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)). Розкриті сучасні технології організації та методики навчання фізичної культури; закономірності та принципи функціонування фізичної культури; мета, завдання, традиції та функції національної системи фізичного виховання; соціокультурний феномен, концепції, національні традиції, соціальні форми, нормативно-правова база, дидактичні процеси розвитку фізичної культури та інші питання. Після кожної теми представлені питання, які дозволяють перевірити та закріпити свої знання, до кожної теми представлений список сучасних літературних джерел.

Для здобувачів і викладачів закладів вищої освіти, фахівців з фізичної культури, основ здоров'я та педагогіки.

ISBN 978-617-581-706-3

© Г. П. Грибан,
А. М. Лайчук, Є. І. Жуковский, 2026
© Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2026
© ПП «Рута», 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	7
Тема 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	11
1.1. Місце й роль фізичної культури в системі суспільних відносин.....	12
1.2. Теорія і методика навчання фізичної культури як наукова і навчальна дисципліна.....	17
1.3. Фізична культура як соціально-педагогічна система та закономірності її розвитку.....	22
1.4. Принципи функціонування фізичної культури.....	25
1.5. Структура навчального предмета.....	29
Тема 2. СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ФЕНОМЕН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	37
2.1. Фізична культура як вид загальнолюдської культури.....	37
2.2. Фізичні вправи та основні термінологічні поняття як системоутворювальний чинник фізичної культури.....	41
2.3. Основні напрями, цілі, завдання та особливості розбудови теорії фізичної культури.....	45
2.4. Сучасні теорії та концепції розвитку фізичної культури.....	48
Тема 3. НАЦІОНАЛЬНІ ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СТАН ЇЇ РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ.....	61
3.1. Передумови зародження і розвитку фізичної культури в Україні в процесі її історичної еволюції.....	62
3.2. Українські національні традиції фізичної культури....	68
3.3. Нормативно-правова база фізичної культури в Україні.....	73
3.4. Державні програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні.....	76
3.5. Сучасний стан фізичної культури в Україні.....	80

Тема 4. ОСНОВНІ СОЦІАЛЬНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУЧАСНОСТІ.....	91
4.1. Структура фізичної культури та її функції.....	91
4.2. Форми фізичної культури.....	96
4.3. Сучасний спорт як одна із форм фізичної культури.....	101
4.4. Єдність прояву оздоровчої та виховної функцій цілісної системи фізичної культури.....	107
Тема 5. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У СФЕРІ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	117
5.1. Місце і значення фізичної культури у загальній середній освіті.....	118
5.2. Сучасні теорії та методики навчання предмета «Фізична культура».....	121
5.3. Основні концепції навчального предмета «Фізична культура».....	129
Тема 6. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ПЕДАГОГІЧНА СИСТЕМА.....	143
6.1. Системний підхід до освітнього процесу з предмета «Фізична культура».....	143
6.2. Основні елементи і структура педагогічної системи предмета «Фізична культура».....	147
6.3. Функції педагогічної системи предмета «Фізична культура».....	151
Тема 7. ДИДАКТИЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	163
7.1. Основні складові дидактичних процесів у фізичній культурі.....	163
7.2. Модель дидактичних процесів у предметі «Фізична культура».....	167

7.3. Дидактичні принципи побудови навчального процесу з фізичної культури.....	170
7.4. Характеристика дидактичних засобів і методів у фізичній культурі.....	173
Тема 8. СУЧАСНИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДИДАКТИЧНІЙ СИСТЕМІ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	181
8.1. Урок як форма організації дидактичних процесів.....	181
8.2. Вимоги Державного стандарту до побудови уроку фізичної культури в школі	184
8.3. Зміст і структура сучасного уроку фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.....	186
8.4. Сучасні форми організації діяльності педагога і учнів на уроці фізичної культури.....	189
8.5. Дидактичні основи педагогічного контролю на уроках фізичної культури.....	191
СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ.....	201
ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА.....	217

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТ	–	артеріальний тиск
АТД	–	артеріальний тиск діастолічний
АТС		артеріальний тиск систолічний
ВНД	–	вища нервова діяльність
ВООЗ	–	Всесвітня організація охорони здоров'я
ГЕР	–	галузева експертна рада
ЄКП	–	єдиний календарний план
ЄДЕБО	–	єдина державна електронна база з питань освіти
ЄПВО	–	Європейський простір вищої освіти
ЗВО	–	заклад вищої освіти
ЗФП	–	загальна фізична підготовка
ІМТ	–	індекс маси тіла
ІРА	–	індекс рухової активності
КМСОНП	–	кредитно-модульна система організації навчального процесу
ЛФК	–	лікувальна фізична культура
НМК	–	навчально-методичний комплекс
ППФП	–	професійно прикладна фізична підготовка
РРА	–	рівень рухової активності
РФЗ	–	рівень фізичного здоров'я
РФП	–	рівень фізичної підготовленості
РФС	–	рівень фізичного стану
ССС	–	серцево-судинна система
ФОП	–	фізкультурно-оздоровче підприємство
ФСК	–	фізкультурно-спортивні клуби
ФСТ	–	фізкультурно-спортивні товариства
ЦНС	–	центральна нервова система
ЧСС	–	частота серцевих скорочень

ПЕРЕДМОВА

Навчально-методичний посібник «Теорія і методика навчання фізичної культури» укладений відповідно до освітньо-наукової програми «Теорія і методика навчання (фізична культура)», третього освітньо-наукового рівня вищої освіти: доктор філософії з галузі знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями).

Зазначена навчальна дисципліна розглядається як складова змісту фахової підготовки здобувачів і побудована на відповідних наукових, педагогічних та методичних засадах теорії навчання фізичної культури. Навчальна дисципліна «Теорія і методика навчання фізичної культури» не суперечить Законам України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про вищу освіту», Концепції «Нова українська школа» тощо, читається на третьому (доктор філософії) рівні вищої освіти. Розділи програми дисципліни є взаємопов'язаними і передбачають вивчення здобувачами принципів, методів, прийомів та форм роботи на заняттях з фізичної культури різних вікових груп, що дозволяє здобувачам проводити дисертаційні дослідження з учнями закладів загальної середньої освіти та здобувачами закладів вищої освіти.

У навчально-методичному посібнику представлений матеріал, який розкриває новітні технології організації освітнього процесу з фізичної культури у школах та закладах вищої освіти. Мета посібника спрямована на розкриття теоретичних аспектів викладання освітньої компоненти «Теорія і методика навчання фізичної культури», формування знань, необхідних для викладання лекційних, практичних і семінарських занять, що вивчаються по циклу дисциплін спеціальної підготовки.

Основними завданнями вивчення освітньої компоненти «Теорія і методика навчання фізичної культури» є:

☞ розкрити сутність фізичної культури як соціального та педагогічного феномену, її місце в системі суспільних відносин та зв'язок із загальнолюською культурою;

☞ охарактеризувати основи теорії фізичної культури, включаючи принципи, напрями розвитку, закон саморозвитку та історико-культурні аспекти її еволюції;

☞ проаналізувати структуру, соціальні форми та функції фізичної культури, її значення у вихованні, оздоровленні, соціалізації, а також у формуванні цілісної системи знань;

☞ оцінити педагогічну та дидактичну систему навчання фізичної культури в закладах освіти, включаючи зміст предмета, сучасні методики, принципи організації уроку та засоби педагогічного контролю.

Навчальна дисципліна «Теорія і методика навчання фізичної культури» спрямована на формування у здобувачів здатності розв'язувати складні спеціалізовані завдання у сфері фізичної культури та педагогіки під час професійної діяльності, а саме:

✓ здатність до застосування концептуальних знань, новітніх теорій, технологій та методів, необхідних для розв'язання комплексних проблем з фізичної культури у сфері освіти;

✓ здатність самовдосконалюватися впродовж життя, оцінювати рівень власної фахової компетенції та підвищувати професійну кваліфікацію, адаптуватися до змін у професійній діяльності;

✓ демонструвати системний науковий світогляд, володіти сучасними теоріями і концепціями з фізичної культури у сфері освіти, професійною етикою, демонструвати загальний культурний кругозір, нести відповідальність за особистий професійний розвиток;

✓ узагальнювати, критично мислити й аналізувати явища та проблеми, які вивчаються, проявляти гнучкість у прийнятті рішень на основі логічних аргументів та перевірених фактів в умовах обмеженого часу.

Структура опорних розділів: тема, мета, опорні поняття, план, виклад матеріалу, контрольні запитання, рекомендована і використана література. Укладачами використана законодавча база України, праці провідних вчених України, наукові дослідження педагогів, список використаних джерел також представлений в кінці посібника.

**Фізична культура
здобула визнання
як незамінний засіб
розширення й розвитку
функціональних можливостей
організму людей різного віку,
профілактики й лікування
захворювань, досягнення
довголіття.**

Тема 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мета: ознайомити здобувачів із загальною характеристикою фізичної культури та методологічними основами навчального предмету «Теорія і методика навчання фізичної культури», закономірностями та принципами його функціонування.

Опорні поняття: фізична культура, теорія і методика навчання фізичної культури, система, відкрита система, методологія, освіта, освітня система, сфера освіти, концепція освіти, об'єкт та предмет наукового дослідження, типологія освітніх систем, предмет теорії і методики навчання фізичної культури, мета, принципи теорії і методики навчання фізичної культури, етапи розвитку теорії і методики фізичної культури, методика навчання фізичної культури, принципи фізичної культури, закономірності розвитку фізичної культури, структура навчального предмета.

План

1.1. Місце й роль фізичної культури в системі суспільних відносин.

1.2. Теорія і методика навчання фізичної культури як наукова і навчальна дисципліна.

1.3. Фізична культура як соціально-педагогічна система та закономірності її розвитку.

1.4. Принципи функціонування фізичної культури.

1.5. Структура навчального предмета.

1.1. Місце й роль фізичної культури в системі суспільних відносин

Розвиток фізичної культури опирається на практику і досвід суспільного життя людини. Потреба суспільства в добре фізично підготовлених людях викликала прагнення пізнати закономірності фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини, на основі цього створити систему управління її фізичною досконалістю. На перших порах розвитку людського суспільства всі ці питання вирішувалися інтуїтивно, стихійно, або тільки на основі прямої передачі та освоєння досвіду попередніх поколінь. З розвитком суспільства, підвищення вимог до фізичної підготовленості людини, з'являються передумови для розвитку і формування теорії фізичної культури.

Джерелами виникнення і розвитку в суспільстві фізичної культури є:

- ✓ практика суспільного життя, тобто потреба суспільства в фізично підготовлених людях, здатних до виконання професійних обов'язків і захисту держави;

- ✓ практика фізичного виховання, де перевіряються на життєздатність всі теоретичні положення, можуть народжуватися оригінальні ідеї, які спонукають теорію і методику навчання фізичної культури до розробки нових положень;

- ✓ прогресивні ідеї філософів, педагогів, лікарів, воєначальників різних епох і країн про важливу роль занять фізичними вправами для формування гармонійно розвиненої особистості;

- ✓ постанови уряду про стан і шляхи вдосконалення фізичної культури в країні;

- ✓ результати наукових досліджень як в області теорії і методики навчання фізичної культури, так і суміжних дисциплін.

У другій половині XIX ст. з розвитком німецької, шведської, французької та сокільської систем фізичного виховання тео-

рія фізичної культури була спрямована на формування знань, умінь, навичок рухової активності людини. Також були розроблені принципи, методи і форми використання фізичних вправ для фізичного та інтелектуального розвитку людини. При цьому практика фізичного виховання розкрила цілий ряд питань життєздатності людини, яка в значній мірі опирається на рівень рухової активності, що породило оригінальні ідеї вивчення проблем, які спонукали теорію і методику навчання фізичної культури до розробки нових положень, пов'язаних з активізацією рухової активності, планомірним застосування різних засобів рухової активності та створення певних методик їх використання.

Розвитку теорії фізичної культури посприяли також прогресивні ідеї відомих педагогів, лікарів, філософів, які пропонували суспільству зміст і шляхи виховання гармонійно розвиненої особистості, переваги суспільства з гармонійно і фізично розвиненими членами суспільства в різних епохах і країнах.

Соціальна потреба у розвитку фізичної культури визначила цілі, завдання і засоби, які були спрямовані на підготовку людини до суспільного виробництва та захисту держави. У міру ускладнення виробничих відносин та суспільних вимог до працездатності людини, з'являються передумови для розвитку теорії фізичної культури. Теорія фізичної культури свій розвиток починала з накопичення фактичного матеріалу, опису і класифікації явищ з фізичної культури. На *першому етапі* були отримані емпіричні знання про вплив рухових дій на організм людини, що спонукало до виникнення фізичних вправ і створення системи фізичної культури. Накопичення емпіричних знань призвело до усвідомлення впливу фізичних вправ на людину і сприяло виникненню способів передачі досвіду наступним поколінням.

Для *другого етапу* характерним є створення перших методик з фізичної культури, в періоди древніх рабовласницьких держав і

середніх віків. Створення методик відбувалося на підставі досвіду, накопиченого педагогами, лікарями, філософами, але без урахування фізіологічного впливу фізичних вправ на організм людини. Прикладом є система виховання молоді в давньо-грецьких містах Спарті і Афінах, древньої Персії, Єгипті. Спочатку розвивалися приватні методики – оптимальні способи навчання конкретних дій: володіння зброєю, полювання, війни, а також виконання окремих вправ – плавання, фехтування, метання списа, боротьби тощо. З'явилися перші посібники з гімнастики, верхової їзди, фехтування тощо. Це сприяло виділенню фізичної культури в самостійну галузь знань – науку про фізичне виховання.

Початок *третього етапу* зумовив розвиток приватних методик навчання рухових умінь, зокрема гімнастичних, легкої атлетики, рухливих ігор, боротьби та інших вправ, які мали загальні фундаментальні закономірності формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей. Таким чином, здійснилася інтеграція наукових знань в єдину теорію і методику фізичного виховання.

Четвертий етап – розвитку фізичної культури як самостійної наукової і навчальної дисципліни в період з кінця XIX до початку XX століття. В цей період було обґрунтовано систему фізичного виховання відповідно до фізіологічних закономірностей і вікових особливостей людини. Це сприяло формуванню педагогічних принципів послідовності, поступовості, гармонійності фізичного розвитку.

П'ятий етап інтенсивного розвитку фізичної культури як науки про фізичне виховання почався в Україні в 30-ті роки XX століття. Цей етап характеризується вивченням біологічних особливостей рухової активності, педагогічних принципів їх використання. У 1925 р. теоретики фізичної культури виділили три визначальні ознаки фізичної культурної людини: її фізичне,

психічне, соціальне здоров'я, а в 1975 р. Всесвітня організація охорони здоров'я визначила здоров'я як «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність фізичних дефектів». В цей період на формування загальної теорії фізичної культури істотний вплив внесли: соціологія, антропологія, соціальна психологія, теорія виховання тощо. Провідними теоретиками наукових знань в галузі фізичної культури були й українські вчені.

З початком 1970 років прогресивні вчені в галузі медицини починають вивчати здоров'я людини не лише з точки зору наявності чи відсутності у її хвороби, а з позицій створення заходів здоров'язбереження, наповнення життєвих сил за рахунок занять фізичними вправами, що дозволяло людині протистояти несприятливим умовам навколишнього середовища, профілактиці захворювань, забезпечувати повноцінну життєдіяльність. Питаннями здоров'я, здорового способу життя, значення рухової активності в житті людини починають займатися медики, що зумовило появу нової науки – валеології.

У міру того, як зростали потреби в залученні до занять фізичною культурою людей різних вікових груп, виділився ряд соціально важливих компонентів і форм використання фізичної культури, а саме: самостійні заняття різними видами фізичної культури, виробнича фізична культура, рекреаційна, реабілітаційна, адаптивна тощо.

У в 90-і рр. XX століття державні пріоритети розвитку фізичної культури втратили свої пріоритети перед особистісними потребами людей. Це зумовило початок *шостого етапу* розвитку фізичної культури, спрямованої на попит населення до рекреаційних розваг та оздоровлення з використанням нових видів рухової активності. В цей період на базі традиційних видів спорту почали інтенсивно розвиватися нові види рухової активності. Відкриття фізкультурно-оздоровчих груп на комерційній

основі викликає природну конкуренцію і бажання запропонувати щось нове, відмінне від того, що вже є. Заняття фізичними вправами в певних шарах суспільства переходять з розряду нудних і обов'язкових у розряд модних, елітарних.

Таким чином, інтенсивно розвивається методика використання традиційних видів гімнастики, акробатики, плавання, атлетизму в рекреаційно-оздоровчих цілях, що призводить до залучення з-за кордону нових технологій у вигляді сучасних тренажерних пристроїв, нових видів рухової активності – аеробіки, шейпінгу, степ аеробіки, слайд-аеробіки тощо. На основі інтеграції різних видів вправ виникають нові їх види: поєднання аеробіки та плавання – аквааеробіка, велосипеда і гімнастики – велокінетика, акробатики і вправ зі скакалкою – роуп-скіппінг та інші.

У цей період фізична культура тісно пов'язана із педагогікою і психологією, анатомією і фізіологією, гігієною, біомеханікою, біохімією, дієтологією, математичною статистикою, біометрією тощо. Ці та інші науки склали наукове підґрунтя для розвитку теорії фізичної культури. Сучасна освіта спрямовує фізичну культуру в сферу формування професійних компетентностей та системи цінностей, що знайшли своє відображення в законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Національній доктрині розвитку освіти України», Концепції педагогічної освіти тощо. Відомо, що освіта ХХІ ст. – це освіта для людини. Її стрижень – розвивальна, культуротворча домінанта, виховання відповідальної особистості, здатної до самоосвіти й саморозвитку, яка вміє критично мислити, опрацьовувати різноманітну інформацію, а також використовувати набуті знання та вміння для творчого розв'язання професійних і соціальних проблем.

1.2. Теорія і методика навчання фізичної культури як наукова і навчальна дисципліна

Теорія і методика навчання фізичної культури – це система наукових знань з сфери фізичної культури, яка формує цілісне уявлення про закономірності функціонування фізичної культури, цілеспрямованого використання її засобів для всебічного гармонійного розвитку людини. Теорія і методика навчання фізичної культури відноситься до педагогічних наук, так як вона пов'язана з процесами освіти, навчання і виховання різних верств населення. При цьому, слід зазначити, на відміну від інших педагогічних наук, вона розглядає взаємозв'язок і взаємовплив фізичної культури, розкриває закономірності управління фізичним розвитком людини та її вихованням і освітою в фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Основними тенденціями навчання фізичній культурі здобувачів – майбутніх докторів філософії є:

- 1) модернізація фізичної культури в напрямку гуманопедагогіки;
- 2) формування фізичної культури особистості спрямоване на здоровий спосіб життя;
- 3) формування мотивації та виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами;
- 4) інтеграція навчального процесу з фізичної культури у позаурочну фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність здобувачів.

Методологічною основою теорії і методики навчання фізичної культури здобувачів виступає впровадження компетентнісного та аксіологічного підходів до освіти. Компетентнісний підхід посилює практичну значущість теорії і методики навчання фізичної культури, надає можливості передбачати результати навчання, якими може скористатися здобувач після його закінчення. Ключова ідея цього підходу полягає в тому, що для забезпечення

якісних освітніх результатів після закінчення навчання весь матеріал, який вивчався, має бути реалізованим у практичну діяльність. Особливо це стосується теоретичних знань і практичних умінь та навичок, які мають стати засобом пояснення явищ і розв'язання практичних ситуацій і проблем у професійній діяльності викладача.

В аксіологічному підході пріоритетом є проблема цінностей – бути здоровим, адже стан громадського здоров'я є важливим показником збереження й розвитку людського потенціалу держави. У концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя сучасної молоді наголошується на створенні умов для зміцнення фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я, психологічного комфорту та соціального добробуту молоді, визнання пріоритету здорового способу життя як основного чинника збереження й зміцнення не тільки власного здоров'я, а й здоров'я близьких та оточуючих.

Теорія і методика навчання фізичної культури дозволяє здобувачу зрозуміти сутність фізичної культури як соціального, педагогічного явища, усвідомити взаємні зв'язки і взаємні впливи загальної культури та культури фізичної, уявити її структуру і функції. Теорія і методика навчання фізичної культури пов'язана з дисциплінами гуманітарного характеру (соціологія, психологія, педагогіка, філософія, етика, естетика та ін.), а також з медико-біологічними і природничими дисциплінами (морфологія, анатомія, фізіологія, біохімія, біомеханіка, лікарський контроль, спортивна медицина, лікувальна фізична культура, валеологія, безпека життєдіяльності та ін.).

В сучасній Україні активізували розвиток теорії і методики навчання фізичної культури постанови Верховної ради та уряду України про стан і шляхи вдосконалення фізичної культури і спорту в країні, а також результати досліджень провідних вчених як в області теорії і практики фізичної культури, так і в суміжних дисциплінах. Ще у 1970–1980 рр. в Україні активно розроблялися

різні питання теорії фізичної культури різних верств населення. Виникла навчальна дисципліна «Теорія і методика фізичної культури», яка стала головною, профільною дисципліною закладів середньої і вищої освіти. У навчальні плани, в той час, інститутів фізичної культури, цей предмет був введений в 1979 році. Саме ця навчальна дисципліна визначала фундаментальність вищої фізкультурної освіти фахівця, педагогічну спрямованість його діяльності та професійну компетентність. Такі знання були необхідні для вчителів, інструкторів та всіх хто займався фізичною культурою, а особливо для створення передумов для професійного зростання майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Теорія і методика навчання фізичної культури дозволяє здобувачам – майбутнім докторам філософії зрозуміти сутність фізичної культури як соціального, педагогічного явища на сучасному етапі розвитку освіти, інтеграції її в європейський освітній простір, позбавитися надуманих, необґрунтованих комуністичних трактовок, усвідомити взаємні зв'язки і впливи загальної культури людства та культури фізичної. Ця навчальна дисципліна дозволяє повністю розкрити структуру і функції (способи діяльності людини) у сфері фізичної культури.

Навчальна дисципліна теорія і методика навчання фізичної культури як наука, досліджує зміст, структуру, функції фізичної культури, її принципи, цілі, завдання і засоби, розробляє понятійний апарат, а також вивчає цілі, завдання, методи і зміст окремих видів фізичної культури та навчає здобувачів оволодінню знаннями, уміннями і навиками передачі їх іншим для використання в освітньому процесі в закладах освіти. Під час навчання здобувачі розкривають складні взаємозв'язки фізичної культури з іншими сферами діяльності суспільства та трудовим, естетичним, моральним і інтелектуальним вихованням. Окрім того, теорія і методика навчання фізичної культури дозволяє

здобувачеві – майбутньому доктору філософії, без проб і помилок, вчитися професії, використовуючи не тільки свій, а й досвід вчених, практиків та колег по професії та використовувати практичний досвід, представлений у науковій, навчальній, методичній літературі, в пресі, на телебаченні. Саме ця навчальна дисципліна озброює здобувача професійною грамотністю, компетентністю, освіченістю в сфері фізичної культури і майбутній професійній діяльності за обраним фахом.

Теорія і методика навчання фізичної культури розкриває практично всі сторони і способи вдосконалення людини, створює необхідні передумови для професійного зростання фахівця в галузі фізичної культури. В той же час методика навчання окремої навчальної дисципліни є галузь педагогічної науки, що являє собою окрему теорію навчання, тобто приватну дидактику. Методику навчання окремого предмета слід розглядати як спосіб організації практичної та теоретичної діяльності учасників навчання, зумовлений закономірностями та особливостями змісту навчального предмета. Завданнями методики навчання фізичної культури є:

- ✓ вивчення явищ процесу навчання дисципліни «фізична культура» та розкриття її закономірних зв'язків;

- ✓ на основі виявлених закономірностей установлення нормативних вимог до навчальної діяльності викладача та пізнавальної діяльності здобувача.

Зміст методики навчання фізичної культури складає:

- ☞ виявлення пізнавального значення фізичної культури та її місця в системі освіти і професійної підготовки фахівця;

- ☞ визначення завдань фізичної культури як навчальної дисципліни та її змісту;

- ☞ визначення та застосування відповідних методів, методичних засобів, форм організації навчання для опанування змістом навчального предмета.

Методика навчання фізичної культури обумовлена особливостями та специфікою набуття знань, умінь і навичок окремого предмета, який має свої категорії, що визначаються на основі загально визнаних педагогічних понять. До них належать: закономірності навчання фізичної культури, принципи навчання, методи навчання, форми організації навчання, викладання, знання, уміння, навички. Закономірності навчання фізичної культури як окремої навчальної дисципліни залежать від:

- ☞ мети та завдань навчання, від рівня, потреб і можливостей суспільства, рівня розвитку педагогічної науки і практики;

- ☞ результативності навчання і особистісних мотивів та соціально-економічних умов;

- ☞ рівня продуктивності навчання від матеріальнотехнічного та методичного забезпечення освітнього процесу, засобів, методів навчання та форм його організації;

- ☞ результативності навчання та інтенсивності зворотних зв'язків з врахування результатів попередніх етапів навчання.

Значення теорії та методики фізичної культури для здобувачів і фахівців у сфері фізичної культури є досить важливе для оволодіння професійною майстерністю або спортивною діяльністю. Є три шляхи оволодіння професійною майстерністю у теорії і методиці навчання фізичної культури, а саме: 1) шлях проб і помилок, учіння на основі особистого досвіду; 2) з використанням власного досвіду і досвіду колег по професії, батьків, друзів; 3) використання історичного досвіду людства, представленого у науковій та навчальній літературі. Цей шлях веде до професійної грамотності, компетентності, освіченості.

Фахівцю необхідно не тільки навчитися вільно і впевнено користуватися, оперувати формулюваннями, поняттями і категоріями, а й уміти уточнити, доповнити або поглибити їх за рахунок узагальнення результатів своєї практичної діяльності, осмислити її з позиції теорії пізнання і теорії фізичної культури.

Сьогодні теорія і методика навчання фізичної культури – цілком сформована самостійна наукова дисципліна. За своїм основним змістом вона відноситься до гуманітарних наук, оскільки її цікавить людина і соціальні чинники її спрямованого розвитку і виховання. Разом з тим теорія і методика навчання фізичної культури вирішує проблеми, що знаходяться на стику декількох наукових дисциплін. Вона тісно пов'язана із загальною педагогікою, загальною та віковою психологією. Філософія дає їй методологічну основу пізнання, можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів в сфері фізичної культури, проникати в суть проблеми, узагальнювати, аналізувати і відкривати нові закономірності розвитку фізичної культури. Біологічні науки забезпечують фізичну культуру знаннями про реакції організму людини на вплив засобів фізичного культури. За допомогою морфологічних, анатомічних, фізіологічних та біохімічних показників, що відбуваються в організмі людини, можна судити про ефективність занять фізичною культурою.

1.3. Фізична культура як соціально-педагогічна система та закономірності її розвитку

Фізична культура є важливою частиною культури суспільства і людини, бо вона вирішує проблему розвитку її фізичних здібностей. Від духовної культури суспільства фізична культура отримує і акумулює ідейно-теоретичну і науково-філософську інформацію та у подальшому сама збагачує освіту, культуру, науку, мистецтво, літературу спеціальними цінностями у вигляді теоретиконаукових знань, методик фізичного розвитку та фізичної підготовленості, оздоровлення, відновлення організму тощо.

Серед багатьох сфер людської діяльності фізична культура спрямована на фізичне вдосконалення людини. У процесі історичного розвитку створювалися специфічні духовні та матеріальні цінності фізичної культури, що відображалися і нагромаджувалися у знаннях про фізичну природу людини та у науково-методичних виданнях, будівництві спортивних споруд, виготовленні спортивного інвентарю тощо. Сукупність матеріальних і духовних цінностей складають традиції фізичної культури народу, які виконують важливі соціальні функції та є складовою частиною національної освіти та культури.

Українська народна фізична культура розвивалася нерівномірно впродовж тривалих історичних періодів залежно від співвідношення низки суб'єктивних та об'єктивних чинників зовнішнього і внутрішнього походження. До найсприятливіших внутрішніх чинників розвитку фізичної культури можна віднести: антропологічні (морфофункціональні та етнопсихічні), соціальні (економічні, політичні, культурні) й природні (географічні, кліматичні). Найсуттєвішими зовнішніми чинниками розвитку української народної фізичної культури є відсутність протягом тривалих періодів власної держави, іншоетнічні запозичення засобів фізичного виховання, культурні, економічні, політичні впливи інших народів.

Українська народна фізична культура як педагогічне явище функціонує згідно із об'єктивно існуючими закономірностями та педагогічними принципами: природовідповідності, народності й культуровідповідності, самодіяльності. У системі народної фізичної культури зазначені принципи набувають специфічного забарвлення у зв'язку з необхідністю врахування особливостей і закономірностей педагогічного процесу фізичного виховання.

Серед закономірностей розвитку фізичної культури можна виділити п'ять основних груп:

1. Абсолютна необхідність формування фізичної культури кожною особистістю для її оптимального розвитку, починаючи з раннього віку до 20–25 років, коли відбувається інтенсивний розвиток рухової функції й закладається база фізичних особливостей та моторних здібностей. Протягом усього життя необхідно підтримувати режим помірної рухової активності, не допускаючи різкого зниження фізичного потенціалу. Недотримання цієї закономірності призводить до суттєвих втрат як для окремої людини, так і для суспільства в цілому.

2. Взаємообумовленість розвитку фізичної й духовної культур людини за визначаючої ролі останньої. Це пов'язано з пріоритетом духовних начал у житті людини й суспільства, обумовлених складними процесами, що відбуваються у фізичній культурі під впливом науково-технічного прогресу, а також пріоритетом духовного засвоєння об'єктів реальності, які передбачається змінити. Саме на цій основі до фізичної культури ставляться вимоги гармонійного поєднання фізичних здібностей із низкою здібностей психічного й інтелектуального порядку.

3. З прогресивним розвитком суспільства збільшуються тенденції взаємозалежності, взаємопідтримки, взаємопроникнення фізичної культури на рівні її структурних компонентів і форм (фізичного виховання, спорту, фізичної рекреації й рухової реабілітації), взаємодії з іншими видами культури (матеріальної, духовної, художньої і т. д.) та в межах культури з компонентами соціальної системи (матеріальним виробництвом, духовним виробництвом, суспільних відносин та ін.) і далі міжнаціональними системами. Це обумовлено виявом потреби суспільства в гармонізації сутнісних (фізичних і духовних) сил людини на шляху її всебічного й гармонічного розвитку, принципом системності у функціонуванні та розвитку соціальних явищ.

4. Постійний поступальний розвиток фізичної культури, пов'язаний із переходом від одного порядку взаємовідношень і рівня функціонування в системі до іншого. У результаті цього

фізична культура набуває більш сучасного виду, посилює й розвиває риси передуючої системи, надає їй нової глибини та багатства змісту.

5. Фізична культура тісно пов'язана у своєму розвитку й функціонуванні із законом підвищення потреб, що й пояснює її вплив на формування всебічного й гармонічного розвитку особистості. Цей закон характеризується тенденцією неухильного зростання особистих потреб людей, пов'язаних із посиленням якісних вимог з постійним і всебічним підвищенням у їх структурі пізнавальних, естетичних, морально-етичних та інших інтелектуальних потреб. У зв'язку з цим гостро постає питання про підвищення якісної сторони впливу фізичної культури на особистість.

Отже, у закономірностях розвитку фізичної культури спостерігається великий діапазон різних думок та рекомендацій. Їх кількість і зміст обумовлюються соціально-політичним ладом у країні. Тому значна кількість закономірностей має винятково ідеологічний характер без достатнього наукового обґрунтування. Базуючись на засадах теорії наукового пізнання, діалектичного характеру взаємодії, взаємовпливів етнічного, загальнонаціонального, загальнолюдського для суспільного прогресу, багатofакторності й інтегративності історичного розвитку визначено такі основні закономірності розвитку фізичної культури: 1) відповідність історичним епохам та соціальним умовам; 2) природовідповідність; 3) взаємовплив регіональних, національних і міжнаціональних компонентів фізичної культури.

1.4. Принципи функціонування фізичної культури

У фізичній культурі діють закономірності, виражені її внутрішніми тенденціями (розширення сфери діяльності, набуття

більш узагальненого характеру, інтенсифікація впливу на людину, збільшення кількості функцій і компонентів, рівневий розвиток у окремих людей, а також країн, узаємозбагачення між країнами й народами тощо). Закономірність розвитку фізичної культури – обумовлена її економічним і соціально-політичним укладом суспільства, із якого випливають загальні та основні принципи розвитку фізичної культури: гармонійного розвитку особистості, зв'язку з трудовою та оборонною практикою, оздоровчої спрямованості фізичної культури, ідейності, наукової обґрунтованості та ін.

Принципи фізичної культури – це важливі теоретико-практичні положення (правила), що відображають загальні закономірності фізичної культури і є головними орієнтирами досягнення мети. Принципи мають в своїй основі об'єктивні, не залежні від бажання людини закономірності. Дотримуючись принципів фізичної культури викладач під час навчального заняття не може придумати власні правила навчання здобувачів фізичної культури, а зобов'язаний керуватися у своїй роботі перевіреними всім соціальним досвідом положеннями, нехтування якими приводить до негативних наслідків.

До найбільш загальних принципів фізичної культури належать:

Принцип гармонійного розвитку особистості. Цей принцип забезпечує направленість занять з фізичної культури на обов'язковість оптимального розвитку всіх частин тіла та всіх функцій людини. Не завжди здобувачі здатні самостійно визначити оптимальну міру загальної фізичної підготовки, часто захоплюються окремими вправами, забуваючи про важливість усестороннього та гармонійного розвитку. Виконання принципу всебічного та гармонійного розвитку особистості на практиці укладається у двох основних вимогах: при вирішенні специфічних завдань фізичного виховання, необхідно постійно дотримуватися взаємозв'язку всіх складових виховання особистості;

забезпечувати усебічність фізичного виховання, єдність загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Принцип зв'язку з трудовою та оборонною практикою. Цей принцип підкреслює основну прикладу функцію фізичної культури, тобто підготовку здобувача до повноцінної трудової діяльності, а при необхідності і до виконання патріотичної обов'язку – захисту своєї країни. Прикладна функція фізичної культури здійснюється у двох напрямках: через формування спеціальних прикладних рухових навичок, що дозволяють підвищити продуктивність праці та через підвищення опірності організму до дії шкідливих чинників виробництва, оточуючого довкілля та гіподинамії тощо. Реалізація принципу зв'язку з трудовою та оборонною практикою здійснюється за посередництвом таких чинників: забезпеченням максимально прикладного ефекту під час занять фізичними вправами, створенням умов для освоєння певними видами діяльності, використанням професійно-прикладних фізичних вправ для удосконалення трудового та патріотичного виховання.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури. Головна вимога цього принципу в оптимізації дії фізичного навантаження на організм з метою досягнення найбільшого ефекту для зміцнення здоров'я. При любых обставинах в процесі тренування, незмінною залишається настанова на обов'язковість досягнення оздоровчого ефекту. Необхідно враховувати, що під час спортивної боротьби за максимальний результат дуже важко утриматися в оптимальному діапазоні фізичного та психічного навантаження, за верхньою межею якого починаються незворотні процеси відхилення здоров'я людини від норми. Для досягнення максимального оздоровчого ефекту теорія і методика навчання фізичної культури рекомендує обов'язкове виконання таких правил:

- ✓ при відборі засобів фізичної культури виходити з їх оздоровчої цінності як обов'язкового критерію;
- ✓ планувати та регулювати фізичні навантаження в залежності від функціональних можливостей здобувачів, враховуючи закономірності збереження і зміцнення здоров'я;
- ✓ забезпечувати регулярність та педагогічного і лікарського контролю.

Три найбільш загальних принципи фізичного виховання тісно пов'язані між собою. Так, принцип оздоровчого напрямку фізичного виховання органічно пов'язаний з двома іншими. Адже без належного здоров'я реально не здійснити ні усебічний розвиток, а ні повноцінну життєдіяльність здобувача. До основних принципів фізичної культури належать: гуманістичної орієнтації, пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості до засобів фізичної культури, всебічного розвитку, індивідуалізації та зв'язку фізичної культури з іншими видами діяльності.

Фізична культура у своєму функціонуванні й розвитку підлягає також закону підвищення потреб. Відносна самостійність фізичної культури виражена в її внутрішніх законах: постійне перетворення масової фізичної культури у всенародність, єдність структурних елементів, об'єктивна цілеспрямованість і самоцільність, протиріччя характеру функціонування й розвитку. Підвищення значення фізичної культури як частини культури суспільства, розвиток ініціативи й соціальної активності людини в ній, формували особистість, та розвивали теорію фізичної культури і виділили її в самостійну галузь наукових знань. Подальша інтенсифікація дії фізичної культури на людину сприяла збільшенню кількості функцій, інтернаціоналізації, розширенню використання технічних засобів, подальшому вдосконаленню спеціальних засобів, методів фізичного розвитку та спортивного тренування, а також форм управління й керівництва цією сферою діяльності людини.

У науковій літературі виділено й інші закономірності розвитку фізичної культури: підготовка населення до трудової й оборонної діяльності, спортивна спеціалізація, оздоровча спрямованість, загальнонародний характер, наукова обґрунтованість, зв'язок із матеріальним і духовним виробництвом, загальнонародний характер, різнобічний розвиток фізичних здібностей, фізична досконалість людей, покращання умов праці та побуту, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття, збільшення тривалості життя, вплив на формування способу життя, зв'язок з ідеологією, політикою, мораллю, естетикою, широкий розвиток суспільних починів, демократичних основ управління, постійне вдосконалення наукових основ системи фізичного виховання й системи управління, підвищення рівня спортивних досягнень на основі належних матеріальних і соціально-культурних умов життя народу, покращання охорони здоров'я, масового розвитку фізичної культури тощо.

1.5. Структура навчального предмета

Навчальний матеріал являє собою складну систему, яка має свою структуру зі специфічними елементами й зв'язками між ними. Навчальний матеріал включає всю інформацію, яка подана для засвоєння й сприяє засвоєнню навчального предмета «Теорія і методика навчання фізичної культури». Тобто навчальний матеріал ми розглядаємо як сукупність всієї інформації, що стосується розвитку і функціонування сфери фізичної культури. Кінцева мета подання основної інформації є перетворення її в знання та вміння, забезпечення надійності у засвоєнні основної інформації.

Чим більше структурних елементів міститься в навчальному матеріалі й чим ширші їх зв'язки, тим вища складність і відповідно трудність розуміння навчального матеріалу. Навчаль-

ний предмет «Теорія і методика навчання фізичної культури» для вивчення здобувачами представлений у такій структурі (рис. 1.1).

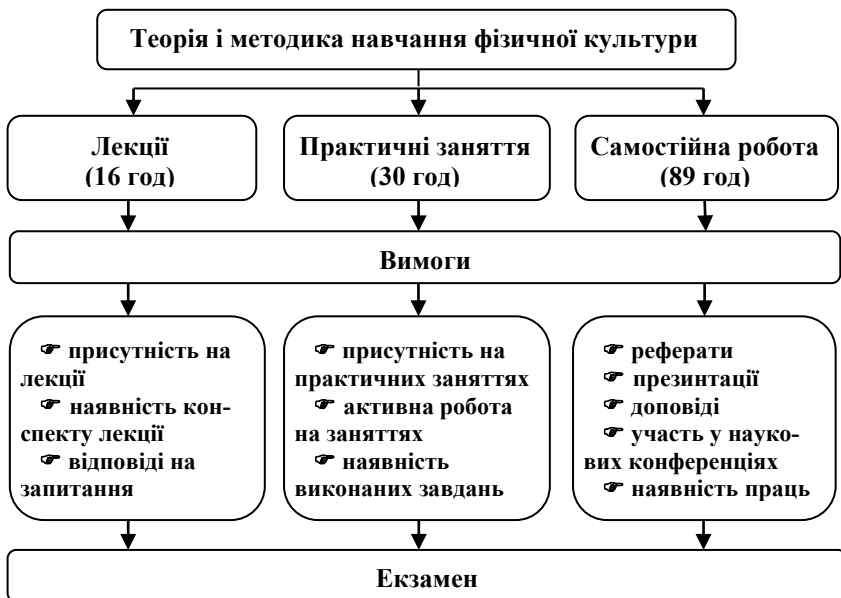


Рис. 1.1. Структура навчального предмета

В інструктивно-методичних рекомендаціях щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році Освітня галузь «Фізична культура» сказано: «Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого жит-

тєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу. Особливого значення навчання фізичній культурі набуває в контексті формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави в майбутньому».

Реформа вищої професійної освіти, радикальні зміни у соціальному, економічному і політичному житті України настійливо вимагають перегляду низки ключових позицій вищої освіти в цілому і фізкультурної освіти зокрема. Перед вітчизняною системою освіти ставляться нові завдання по підготовці висококваліфікованих спеціалістів, здатних засвоїти новітні технології, та оволодіти високою мобільністю і адаптацією до виробничих і соціальних вимог, що постійно змінюються. Крім того, в умовах відновлення всіх сфер життя, наголос все більше робиться на якість освіти, на особистісну орієнтованість освітнього процесу, його інформатизацію, визначальну важливість освіти у забезпеченні сталого людського розвитку.

Зміст навчального предмету полягає у системному викладі матеріалу, який дозволяє сформувати у здобувачів знання, уміння і навички оволодіння сферою своєї майбутньої професійної діяльності та науково-дослідною роботою у фізичній культурі Нової української школи та педагогіки. Розкриті сучасні технології організації та методики навчання фізичної культури; закономірності та принципи функціонування фізичної культури; мета, завдання, традиції та функції національної системи фізичного виховання тощо.

Контрольні запитання

1. Розкрийте місце й роль фізичної культури в суспільстві.
2. Назвіть джерела розвитку в суспільстві фізичної культури.
3. До якої категорії наук відноситься теорія і методика навчання фізичної культури?
4. Які основні тенденції навчання фізичної культури?
5. Назвіть завдання методики навчання фізичної культури.
6. Охарактеризуйте особливості «Теорії і методики навчання фізичної культури» як навчальної дисципліни.
7. Які області знань інтегрує в собі теорія і методика навчання фізичної культури?
8. Розкрийте значення теорії і методики навчання фізичної культури для здобувачів – майбутніх докторів філософії.
9. Розкрийте етапи розвитку фізичної культури.
10. Розкрийте основні закономірності фізичної культури.
11. Назвіть принципи фізичної культури.
12. Яка структура навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання фізичної культури»?
13. Які реформи вищої професійної освіти в Україні були проведенні в останні десятиріччя?
14. Розкрийте сутність української народної фізичної культури.
15. Які особливості навчання фізичної культури у Новій українській школі?

Рекомендована література

Арефьев В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручн. 3-ге вид. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2014. 368 с.

Батирева А.О., Грибан Г.П. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Англії. Студентська спортивна наука – 2014: зб. наук. праць IV студентської наук.-практ. конф. (24 травня 2014 р.) Житомир: Вид-во «Рута», 2014. С. 10–11.

Вербицький В.А., Бондаренко І.Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні : навч. посіб. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.

Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.

Грибан Г.П. Історичні аспекти становлення і розвитку системи фізичного виховання у вузах України. Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. Житомир. ДАЕУ. 2008. 80 с.

Грибан Г.П. Концепція методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 112. Т. 1. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 100–105.

Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посібник. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 306 с.

Грибан Г.П. Методологічні та психолого-педагогічні виміри фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наук. праць. За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. Вип. 16. С. 26–29.

Грибан Г.П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. Харків : ХДАФК, 2014. № 2 (40). С. 67–71.

Грибан Г.П. Проблеми модернізації фізичного виховання студентів у сучасних умовах розвитку освіти в Україні. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Харків: ФОП Озеров Г.В. 2019. С. 9–14.

Грибан Г.П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання. Педагогічні науки: зб. наукових праць Полтавського нац. пед. ун-ту ім. В.Г. Короленка. Вип. 55. Полтава, 2012. С. 74–79.

Грибан Г.П. Тенденції розвитку методичної системи фізичного виховання в освітній практиці у XX столітті. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ. № 8. 2012. С. 30–33.

Грибан Г.П. Теоретико-концептуальні аспекти формування методичної системи фізичного виховання. Фізичне виховання в сучасній школі: науково-методичний журнал. № 5 (81), 2012. С. 32–35.

Грибан Г.П. Теоретико-науковий аналіз державного управління системою фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наук. праць. За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2011. Вип. 15. С. 17–20.

Грибан Г.П. Теорія і методика навчання фізичної культури як наукова та навчальна дисципліна. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць III Всеук. наук.-практ. конференції. (Житомир, 28 березня 2023 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет. 2023. С. 11–17.

Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута». 2012. 514 с.

Грибан Г.П. Формування загальних та спеціальних компетентностей у здобувачів за освітньо-науковою програмою «Теорія і методика навчання (фізична культура)». Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 31–35. <http://eprints.zu.edu.ua/38608/>

Грибан Г.П., Гамов В.Г., Зорнік В.Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. посібник. Житомир: Вид-во «Рута», 2012. 536 с.

Грибан Г.П., Гарлінська А.М., Ткаченко П.П., Цимбалюк Н.М., Скорий О.С., Пилипчук П.Б., Гринчук О.М. Інноваційні технології навчання здобувачів закладів вищої освіти управлінню сферою фізичної культури і спорту. Наук. часопис Українського держ. ун-у ім. М. Драгоманова. Серія № 15. Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 3(189).2025. С. 80–84. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).12)

Губарев І. Конспект лекцій з дисципліни «Історія фізичної культури» для здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня спец.: 017 «Фізична культура і спорт» очної форми навчання. Укладач: Губарев І.В. Кам'янське. ДДТУ. 2022. 174 с.

Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році Освітня галузь «Фізична культура». <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2023/09/12/IMR-2023-2024-Fizychna.kultura.12.09.2023.pdf>

Кухарський О.С., Грибан Г.П. Історія гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині: монографія. Вид. 2-ге випр. і доп. Житомир: Вид-во «Рута», 2015. 128 с.

Лазаренко М.Г. Фізичне виховання: навч.-метод. посіб. Чернівці : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2019. 88 с.

Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. К. : Держкомспорт. 2014. 16 с.

Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Фізичне виховання: навч. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 472 с.

Пристапа Є.Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізич. культури : автореф. дис. д-ра пед. наук. К., 1996. 48 с.

Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізич. виховання. За ред. Т.Ю. Круцевич. К., 2017. 392 с.

Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.

Цьось А.В. Закономірності розвитку фізичної культури. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. №. 3. 2009. С.19–23.

Griban G., Prontenko K., Yavorska T., Bezpalii S., Bublei T., Marushchak M., Pustoliakova L., Andreychuk V., Tkachenko P., Zhukovskiy Ye., Baldetskiy A., Bloshchynskiy I. (2019). Non-traditional means of physical training in middle school physical education classes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 8(3.1): 224-232.

Griban Grygoriy, Prontenko Kostiantyn, Zhamardiy Valery, Tkachenko Pavlo, Kruk Mykola, Kostyuk Yuliya, Zhukovskiy Yevgenii. (2018). Professional stages of a physical education teacher as determined using fitness technologies. *Journal of Physical Education and Sport*. Art 82, pp. 565 – 569.

Griban, G., Kobernyk, O., Terentieva, N., Shkola, O., Dikhtiarenko, Z., Mychka, I., Yeromenko, E., Savchenko, L., Lytvynenko, A., & Prontenko, K. (2020). Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. *Sport Mont*, 18 (3), 73-78.

Griban, G., Lyakhova, N., Harlinska, A., Yavorska, T., Kolesnyk, N., Hryshchuk, S., Obodzinska, O. (2021). Students' health level as a result of their lifestyle. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (4), 874-879.

Prontenko, K., Griban, G., Alosyna, A., Bezpalyy, S., Yavorska, T., Hryshchuk, S., Tkachenko, P., Dzenzeliuk, D., Bloschynskiy, I. (2019). The physical development and functional state as the important components of the students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 72, 12(1), 2348-2353.

Shkola O., Griban G., Prontenko K., Fomenko O., Zhamardiy V., Bondarenko V., Bezpaliiy S., Andreychuk V., Tkachenko P., Zhukovskiy Ye., Novitska I., Bloschynskiy I. (2019). Formation of valuable orientations in youth during physical training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 8(3.1): 264–272.

Tymoshenko, O., Arefiev, V., Domina, Zh., Malechko, T., Bondar, T., Tymchyk, M., Pliushchakova, O., Riabchenko, V., Griban, G., Prontenko, K. (2021). Exercise machines in speed and coordination development among students playing basketball. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 347-355.

Vilchkovsky E., Volchinsky A., Pasichnyk V. (2021). Physical education of students is a factor in their preparation for future professional activity. *Physical education, sports and health culture in modern society*. Issue 3(55): 10 -14 p.

Тема 2

СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ФЕНОМЕН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мета: ознайомити здобувачів з соціокультурним феноменом фізичної культури як видом загальнолюдської культури.

Опорні поняття: функції фізичної культури, форми фізичної культури, цілі і завдання фізичного виховання, мета фізичного виховання, традиції фізичного виховання, функції фізичного виховання, принципи національної системи фізичного виховання, гуманістичні ідеали, програмно-нормативна основа фізичного виховання, форми фізичного виховання, методологічні принципи гуманізації та демократизації, Єдина всеукраїнська спортивна класифікація, навчальна програма, навчальні заняття.

План

- 2.1. Фізична культура як вид загальнолюдської культури.
- 2.2. Фізичні вправи та основні термінологічні поняття як системоутворювальний чинник фізичної культури.
- 2.3. Основні напрями, цілі, завдання та особливості розбудови теорії фізичної культури.
- 2.4. Сучасні теорії, концепції та форми соціального прояву фізичної культури.

2.1. Фізична культура як вид загальнолюдської культури

Фізична культура є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти, важливим елементом освіти, виховання, охорони здоров'я, військової справи, професійно-прикладної фізичної підготовки, соціальної сфери, політики,

економіки, мистецтва тощо. Словосполучення «фізична культура» характеризує поняття як частина (різновид) загальної культури людини. Початковий зміст поняття «культура» (з латинської мови означало «обробіток»), зараз він суттєво розширився. Фізична культура включає в себе певні особисті риси, форми, стиль поведінки й діяльності окремої особи або спільноти, тобто різноманітні форми суспільного життя та результати діяльності. При більш детальному розгляді в поняття «культура» входять такі складові як мистецтво, наука, ідеологія, фізична культура, результати діяльності людини у цих сферах життя.

Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості, або сукупність досягнень суспільства у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між особами та спільнотами. У широкому розумінні фізична культура як галузь діяльності включає в себе всю сукупність теоретичних знань, практичних навичок, матеріальну і виробничу сфери, організаційну структуру, кадровий потенціал тощо. Основними показниками стану фізичної культури є рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення, ступінь використання фізичної культури у різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання і самодіяльного спорту, досягнення спортсменів України в окремих видах спорту, рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами тощо.

У сфері культури людина проявляється в трьох аспектах:

- ✓ пізнає попередній історичний досвід (вивчає літературу, мистецтво, техніку);
- ✓ виступає як носій культурних цінностей;
- ✓ сама створює, формує культурні цінності, які стають базою подальшого розвитку культури і суспільства.

Фізична культура не дана людям від природи, а є наслідком суспільної та індивідуальної творчості. Найчастіше терміном «Фізична культура» називають процес, спрямований на підготовку людей до життя та праці шляхом виконання фізичних вправ, використання цілющих сил природи, особистої і громадської гігієни та певного раціонального побуту і праці. До поняття «галузь фізичної культури» відноситься не лише система вправ, теоретичних знань, але й матеріальна база фізичної культури та її організаційна система.

З розвитком цивілізації, внаслідок зменшення в житті людей ролі важкої фізичної праці, значення і місце фізичної культури в житті людей постійно зростають. Фізична культура є одним із основних засобів, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження тому, що зниження рівня рухової активності призводить до гіподинамії, яка, в свою чергу, спричиняє погіршення стану здоров'я, занепаду фізичної активності тощо.

Тільки достатня рухова активність і певний режим праці та побуту в поєднанні з іншими засобами, запобігають зниженню продуктивності праці. Доведено, що у людей, які систематично займаються фізичними вправами та ведуть здоровий спосіб життя, продуктивність праці буде завжди кращою. Особлива увага заняттям фізичною культурою приділяється на високорентабельних фірмах Японії, США, Західної Європи. Там для працівників створюються умови для занять фізичною культурою і спортом, надається заохочення за дотриманням здорового способу життя.

Формуючись у процесі розвитку людського суспільства, фізична культура чітко позначила залежність між підготовкою до праці та її результатами. Ускладнення змісту людської діяльності щоразу підвищує вимоги до рівня фізичної та психічної підготовленості, як це має місце при підготовці пілотів, моряків-підводників, військових, пожежників, поліцейських та представників інших сучасних професій. Функції фізичної культури проявляються також у постійному нагромадженні й передачі досвіду, в створенні нових методів і засобів впливу на психофізичний стан людей. Цей досвід складає основу теорії фізичної культури, яка оформилася в самостійний науковий напрям. Якщо фізична культура є засобом підвищення продуктивності праці та досягнення високого рівня суспільного виробництва, то останнє в свою чергу, забезпечує відповідні матеріальні та духовні умови для розвитку фізичної культури.

У цілому діяльність людей, спрямована на задоволення індивідуальних, групових та суспільних потреб у фізичних вправах, є основою соціального механізму саморозвитку фізичної культури, оскільки саме через ці вправи люди зміцнюють здоров'я, розвивають фізичні та розумові здібності, а також формують усвідомлене ставлення до власного тіла. Ця діяльність охоплює різні сфери: від особистісного самовдосконалення до суспільних ініціатив, що сприяють формуванню здорового способу життя, який виявляється на різних рівнях, а саме;

Індивідуальний рівень – людина використовує фізичні вправи для зміцнення власного здоров'я, підвищення працездатності та емоційної стійкості, розвитку фізичних якостей та формування позитивного ставлення до свого тіла.

Груповий рівень – це об'єднання людей у групи для занять фізичною культурою, що сприяє розвитку командного духу, соціальної взаємодії та спільного досягнення цілей.

Суспільний рівень – фізична культура як суспільний механізм реалізується через спортивні заходи, освітні програми та держав-

ні ініціативи, які сприяють оздоровленню всього населення та формуванню здорового суспільства.

Саморозвиток – заняття фізичною культурою, який дозволяє не тільки покращити фізичний стан, але й розвивати вольові якості, самодисципліну та самосвідомість, що є ключовим для особистісного зростання.

2.2. Фізичні вправи та основні термінологічні поняття як системоутворювальний чинник фізичної культури

Основним засобом фізичної культури є фізичні вправи у всій їхній різноманітності. Проте не варто ігнорувати і такі засоби, як використання оздоровчих сил природи, різноманітні гігієнічні процедури, раціональні режими побуту, праці, відпочинку і харчування. У поєднанні різноманітності засобів – головна запорука успіху при виконанні завдань.

Фізичні вправи – спеціальні рухи і складні види рухової діяльності, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Фізичні вправи умовно поділяються на загальнорозвиваючі і спеціальні та мають понад 200 різних класифікацій.

Загальнорозвиваючі вправи використовуються з метою загального гармонійного фізичного розвитку людини, вдосконалення її рухових і функціональних можливостей, підвищення працездатності, розвитку основних фізичних якостей.

Спеціальні вправи застосовуються переважно для розвитку фізичних якостей, потрібних у обраному виді спорту, а також з метою засвоєння технічних і тактичних прийомів. Спеціальними вправами розвивають не лише силу окремих, визначальних у даному виді змагань, груп м'язів, але й такі недостатньо піддатливі для розвитку якості, як швидкість рухових реакцій і

швидкість рухів. Спеціальні вправи представляють собою здебільшого елемент або зв'язку кількох рухів властивих даному виду спорту. До спеціальних вправ відносяться дуже поширені в тренувальному процесі імітаційні вправи.

Всі фізичні вправи розподіляються на групи за певною класифікаційною ознакою, а саме:

- ✓ за цільовою спрямованістю (загальнорозвивальні, професійно-прикладні, лікувальні, спортивні, відновлювальні, профілактичні);

- ✓ на змагальні вправи (спеціально-підготовчі, загально підготовчі);

- ✓ за їх впливом на розвиток фізичних якостей (швидкісних, силових, швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координаційних);

- ✓ за структурою рухів (циклічні, ациклічні, змішані);

- ✓ за проявом певних рухових вмінь та навичок (акробатичні, гімнастичні, ігрові, бігові, стрибкові, метальні);

- ✓ за впливом на окремі м'язові групи (для спини, шиї, плечового поясу, ніг);

- ✓ за інтенсивністю роботи (максимальні, субмаксимальні, великі, середні, малі та помірні);

- ✓ за змістом змін в організмі людини (психологічні, біологічні, біохімічні тощо);

- ✓ за формою зовнішньої та внутрішньої організації, злагодженістю.

Під технікою фізичної вправи розлядають способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується цілеспрямовано з максимальною ефективністю. У фізичному вихованні розрізняють три фази: підготовчу, основну та заключну.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами

їх самостійного використання протягом життя. Фізичне виховання здійснюється насамперед у навчально-виховній сфері: закладах освіти всіх форм і вікових груп.

Фізична підготовка – процес спрямований на розвиток генетичних і набутих фізичних та морально-вольових якостей, вид фізичного виховання, що має безпосередньо прикладну спрямованість і передбачає досягнення рівня фізичного розвитку, який забезпечує передумови для спеціалізації в певному виді діяльності.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки, виражений в певному рівні розвитку фізичних якостей, придбаних рухових навичок та умінь, необхідних для здійснення певної діяльності.

Фізичний розвиток – процес морфологічного і функціонального розвитку організму людини, її фізичних якостей і здібностей, обумовлений внутрішніми чинниками і умовами життя.

Фізичне здоров'я – це стан повного психічного, фізичного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність фізичних вад.

Фізичні якості – характеризують фізичний розвиток людини, її здатність до рухової діяльності. Вирізняються такі основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність та координація.

Спорт – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та інших видах підготовленості шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них.

Спортивне тренування – планований процес, який складається з навчання та вдосконалення спортивної техніки і тактики, розвитку фізичних, психічних і морально-вольових якостей. Тренування може бути спрямоване як на досягнення спортивних успіхів, так і на оздоровчі, освітньо-пізнавальні та інші цілі.

Тренованість – стан організму, що характеризується певними морфологічними і функціональними змінами, що сталися в результаті тренувальної діяльності. Тренованість залежить від стану здоров'я, фізичного розвитку, функціональних властивостей організму. Вищою фазою тренованості спортсмена є його перебування в так званій «спортивній формі».

Спортивна форма – стан найвищого рівня тренованості спортсмена і його готовності досягти максимального для себе рівня спортивного результату. Для спортсмена в стані «спортивної форми» характерним є високий рівень розвитку фізіологічних функцій і узгоджена діяльність всіх основних систем організму, яка відповідає підвищеним вимогам, змагальної діяльності.

Втома – фізіологічний стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності. При втомі знижується м'язова сила, погіршуються точність і координація рухів, може погіршуватися загальне самопочуття. Втома є невід'ємним елементом фізичної культури і спорту.

Перевтома – це патологічний стан, що розвивається в людини внаслідок хронічної фізичної чи психологічної перенапруги, клінічну картину якого визначають функціональні порушення в центральній нервовій системі. Належним чином налагоджені контроль та самоконтроль за станом і самопочуттям спортсмена повинні виключити явища перевтоми.

Перетренованість – стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань.

Фізична реабілітація – система фізичних вправ, спрямована на відновлення втрачених функцій організму чи окремих органів та на відновлення фізичних якостей.

Рекреація – відновлення і зміцнення здоров'я з використанням фізичних вправ та оздоровчих сил природи (цілющі води, гірське повітря, сонячне проміння тощо).

2.3. Основні напрями, цілі, завдання та особливості розбудови теорії фізичної культури

Розглядаючи фізичну культуру як соціальне явище можна виділити такі напрями її функціонування:

Загальне фізичне виховання спрямоване на зміцнення здоров'я і підтримання працездатності людини у навчальній або трудовій діяльності. Відповідно до цього зміст фізичного виховання орієнтований на оволодіння життєво важливими руховими діями, узгодженим і пропорціональним розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та координаційних здібностей. Загальне фізичне виховання створює той обов'язковий мінімум фізичної підготовленості людини, який необхідний для нормальної життєдіяльності.

Фізичне виховання з професійною спрямованістю покликане забезпечувати той характер і рівень фізичної готовності, який необхідний людині в конкретному виді трудової або військової діяльності. Зміст фізичної підготовки завжди зумовлений вимогами конкретного виду професійної діяльності, тому фізичні вправи для занять підбираються такі, які найбільшою мірою сприяли б формуванню трудових умінь, відповідали умовам трудової діяльності. Фізична підготовка здійснюється в закладах середньої освіти, закладах вищої освіти і в Збройних силах України.

Фізичне виховання зі спортивною спрямованістю забезпечує можливість спеціалізуватися в обраному виді спорту і досягти в ньому максимальних результатів. У межах цього напрямку виді-

ляють спорт для всіх, олімпійський спорт і професійний спорт.

Фізичне виховання з оздоровчо-рекреаційною спрямованістю – задовольняє потреби людини в оздоровленні, активному відпочинку, відновленні після важкої фізичної і розумової діяльності, розвагах.

Фізичне виховання з реабілітаційною спрямованістю – задовольняє потреби в оптимізації процесів відновлення після захворювань та травм. Цей напрямок полягає у використанні засобів фізичного виховання з метою лікування захворювань та відновлення функцій організму, порушених чи втрачених внаслідок захворювань, травм, перевтоми та інших причин.

Фізичне виховання з валеологічним спрямуванням – разом з гігієною задовольняє потреби в знаннях про здоровий спосіб життя, озброює людину системою рухової активності, харчування та збереження здоров'я.

У фізичному вихованні дорослого населення існують наступні напрямки: фізкультурно-гігієнічний напрям в побуті, оздоровчо-рекреаційний, загально-підготовчий, професійно-прикладний, лікувальний фізкультурно-оздоровчий, військово-прикладний.

Основна *ціль фізичного виховання* – це фізичний розвиток, удосконалення функцій організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам та вмінням, зв'язаних із знаннями для майбутньої успішної професійної діяльності.

Ціллю системи фізичного виховання також може бути задоволення певних потреб суспільства та окремих його громадян, пов'язаних з біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею й захистом від несприятливих природних та соціальних чинників.

Ціль формується з врахуванням наступних чинників:

✓ соціально зумовленим запитом суспільства відповідно до рівня розвитку духовних і фізичних можливостей розвитку людини;

✓ індивідуальною потребою людей у зміцненні здоров'я;

✓ об'єктивних, генетично детермінованих закономірностей психічних і фізичних здібностей людини.

Основні завдання фізичного виховання:

☞ підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури;

☞ сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;

☞ формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;

☞ отримання необхідних знань, умінь та навичок у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;

☞ виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму.

Особливості розбудови теорії фізичної культури виявляються в удосконаленні рухової активності різних верств населення для розвитку фізичних можливостей людини. Її ключові особливості включають: використання різних фізичних вправ і методів для оптимізації фізичного стану, а також при цьому дотримання принципів: свідомості, активності, наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності та послідовності. Метою теорії фізичної культури є підготовка людини до життєдіяльності через розвиток рухових якостей, зміцнення здоров'я, формування вмінь і навичок виконання різних рухів та знань і умінь проведення активного дозвілля.

2.4. Сучасні теорії та концепції розвитку фізичної культури

Сучасні теорії та концепції фізичної культури базуються на раціональному використанні рухової активності людини для оптимізації її фізичного стану та підготовки до життєдіяльності. До них відноситься:

Теорія і методика фізичного виховання як наукова дисципліна, яка вивчає мету, завдання, значення, місце та закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання в житті різних верств населення і суспільства, в цілому.

Особистісно-орієнтоване фізичне виховання дає можливість впливати на етичну й естетичну сфери особистості, внаслідок чого формуються здатність і вміння бачити, сприймати і розуміти прекрасне у рухових діях, наслідувати їх у своїй діяльності за рахунок власного фізичного вдосконалення. Особистісно-орієнтаційна діяльність спряє формуванню в особистості різних цінностей, виходячи з їх важливості для себе, а, з іншої сторони формує моральні, світоглядні, етичні та естетичні оцінювання дійсності і знаходження себе в ній. При цьому здійснюється соціалізація особистості на основі засвоєння цінностей соціального досвіду, формування активної життєвої позиції через залучення до занять фізичною культурою. Ця концепція спрямована на подолання педагогічного консерватизму в системі фізичного виховання, відродження демократичних традицій, усунення фізичної культури від громадського життя, розвитку особистості і культури, побудову нових стосунків між педагогом і учнем на основі співдружності і довіри. Для осіб з особливими потребами дана концепція є унікальною з врахуванням їх потреб, мотивів та інтересів, формування стійкої мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення.

Фізична культура особистості – ця концепція розглядає фізичну культуру як важливу складову загальної культури людини, що закладає основи збереження здоров'я та розвитку її фізичних, психічних та соціальних якостей. Вона передбачає комплексний підхід до формування як фізичних, так і розумових якостей, а також психологічну підготовку та соціальну адаптацію до життєдіяльності. До її компонентів входять знання, методичні вміння та навички, ціннісні орієнтації, мотивація, інтереси та потреби у сфері фізичної культури, а також належний рівень фізичного розвитку й підготовленості особистості.

Адаптивна та лікувальна фізична культура. Ці напрямки є важливими сучасними концепціями, що зосереджуються на використанні засобів фізичної культури для осіб з обмеженими можливостями або особливими потребами з метою корекції тіла людини, рухових здібностей, здоров'я, формування тіла та зміцнення здоров'я. Вони використовують спеціалізовані комплекси вправ для покращення фізичного стану та адаптації особи до життя (лікувальна гімнастика, дихальна гімнастика, психо-гімнастика, масаж, дозована ходьба, корегувальні вправи, вправи на розтягування, оздоровче плавання тощо). Наразі сучасні теорії та концепції лікувальної фізичної культури мають враховувати інтереси, потреби та цінності особистості, а також загальну спрямованість на її саморозвиток і самореалізацію в єдності з біологічними, психічними та соціальними потребами.

Інноваційні технології у фізичному вихованні спрямовані на впровадження інноваційних технологій (таких як аквааеробіка, стретчинг, сучасні тренажери та обладнання, цифрові та інформаційні технології (віртуальна реальність, мобільні додатки, дистанційне навчання), міжнародні програми «Nordic Power Walking», «Black Roll» тощо) для підвищення ефективності занять фізичними вправами та розвитку інтересу різних верств населення до занять фізичною культурою. Окрім того до інноваційних технологій у фізичному вихованні відносять вико-

ристання інтерактивних методів (спортивні квести, флешмоби, інтегративні уроки). Важливою ознакою інновацій в фізичному вихованні є позитивні зміни, які виникають в роботі закладів загальної середньої та вищої освіти в результаті спеціально організованої інноваційної діяльності. Інновація в сфері освіти характеризується процесами створення, розповсюдження та використання нового засобу в сфері фізичної культури та наукових досліджень (нові форми організації праці та управління, нові види технологій), які охоплюють не тільки окремі установи й організації, але й різні сфери діяльності.

Спорт заради розвитку – це новий підхід до фізичного виховання, який розглядає спорт як інструмент для досягнення цілей, що виходять за межі суто фізичної підготовки. Він використовує спорт для формування важливих життєвих навичок та позитивних цінностей, таких як командна робота, дисципліна, чесна гра, стійкість, креативність, емпатія та фізичне і психічне здоров'я. Ця концепція інтегрується в освітній процес, тренінги та програми для дітей і молоді, відповідає вимогам сучасної школи і сприяє всебічному розвитку особистості. Ця концепція впроваджується в систему фізичного виховання в Україні як інструмент для всебічного розвитку особистості, її соціалізації та формування важливих життєвих навичок. Мета «Спорту для розвитку», за визначенням ЮНІСЕФ, спрямована на випрацювання спільного організаційного розуміння того, чим є спорт для розвитку, які форми може прийняти, як це може сприяти появі позитивних результатів для дітей та поширення їх прав, а також, яким чином ЮНІСЕФ має реагувати на існуючі проблеми. Робота Спорту заради розвитку ЮНІСЕФ заснована на намірі забезпечити кожній дитині право на гру та відпочинок. Спорт заради розвитку є динамічним інструментом для реалізації наскрізних стратегій з метою сприяння забезпеченню гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок і дівчат, кому-

нікації для розвитку і надання допомоги дітям в надзвичайних гуманітарних ситуаціях.

Нова українська школа. В освітньому контексті України сучасні підходи до уроків фізичної культури реалізуються в рамках Концепції НУШ, де мета фізичної культури спрямована на досягнення обов'язкових результатів навчання, що передбачають активну участь учнів у руховій активності та формуванні компетентностей здорового способу життя. Запропоновані теорії та концепції НУШ відображають перехід від традиційного, уніфікованого підходу до фізичного виховання з більш гнучким, індивідуалізованим та інтегрованим підходом, що враховує сьогоденні виклики та потреби суспільства.

Наразі освіта не може надалі залишатися у сфері відокремленої галузевої чи відомчої політики, розглядатися як витратне соціальне благо й безповоротна стаття видатків, а є продуктивним чинником та умовою розвитку, відтак повинна набути статусу загальнонаціональної стратегії. Тому Концепцією Нової української школи визначено основні напрямки фізкультурної освіти та вимоги до результативності навчання учнів:

- ✓ систематично практикувати фізичну діяльність;
- ✓ демонструвати рухові вміння та навички з фізичної культури, використовувати їх у різних життєвих ситуаціях;
- ✓ обирати, розробляти та застосовувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі програми для фізичного вдосконалення, збереження й зміцнення здоров'я;
- ✓ розвивати здатність до самооцінювання власного фізичного стану;
- ✓ керуватися правилами чесної гри, уміти боротись, вигравати та програвати;
- ✓ усвідомлювати значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, формування характеру, самовираження й соціальної взаємодії.

Новий Стандарт загальної середньої освіти покликаний стати одним з інструментів для утвердження людської гідності та ґрунтуватися на компетентнісному підході, що важливо для забезпечення якості освіти, інструментом для перенесення цього підходу в навчальні програми. Компетентнісний підхід – це місток, який поєднує школу з реальним світом і тими потребами, які ставить перед учнем життя. У даному випадку компетентність розглядається як поєднання знань, умінь, навичок, мислення, поглядів, цінностей, особистих якостей, які визначають здатність учня успішно провадити діяльність у нових непередбачуваних умовах.

Програмування – це створення нових навчальних програм з фізичної культури, які будуються за модульною системою, яка включає обов'язкові теоретичні і методичні знання, загальну фізичну підготовку та варіативні модулі. В той же час такі програми зберігають структурування уроків на підготовчу, основну та заключну частини, застосування різних методів навчання (вправ, слова, демонстрації) та організаційних форм (фронтальний, груповий, індивідуальний) для досягнення мети уроку. Такий підхід дозволяє враховувати індивідуальні особливості учнів та забезпечувати раціональну рухову активність для зміцнення здоров'я. Наприклад, навчальна програма «Фізична культура» для учнів 10–11 класів розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу та кадрового забезпечення. Навчальна програма побудована за модульною системою, складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і декількох варіативних модулів. Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад

формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів.

Окрім того у наукових виданнях пропонуються різні напрями, цілі і завдання, форми та методи фізичного виховання. Водночас за конкретизації загального підходу в розумінні концепцій та теорій сучасної фізичної культури виникають великі розбіжності, а саме:

- ✓ фізичне виховання розглядається як педагогічна діяльність, яка використовує різні поняття (рухова діяльність, фізкультурна діяльність, спортивна діяльність, фізична активність) для вирішення комплексу педагогічних завдань фізичного, психічного, естетичного, морального вдосконалення та оздоровлення;

- ✓ на перший план у фізичному вихованні висувають спорт (спортивне тренування), тому головною метою цієї педагогічної діяльності вважають її спортивну орієнтацію, залучення молоді до занять спортом, виховання спортивної культури особистості;

- ✓ часто зустрічається однобічний підхід до розуміння завдань сучасного фізичного виховання, який полягає у прагненні врахувати тільки якусь одну із трьох настанов – вирішення комплексу педагогічних завдань на основі фізкультурно-рухової активності, виховання спортивної культури особистості, виховання фізичної культури особистості.

У країнах Західної Європи і Південної Америки поширена «Біолого-орієнтована концепція», яка спрямована на використання фізичних вправ для біологічного пристосування органів і систем організму до зовнішнього середовища, акцентування уваги на функції руху для розвитку людини. Водночас вона спирається лише на знання медико-біологічного дисциплін.

Концепція «депедагогізація» орієнтує фізичне виховання на формування здоров'я і соціальне виховання шляхом участі учнів у різних формах рухової активності. У різних країнах концепції сучасної фізичної культури набувають специфіки, але зазвичай мають однобічне спрямування. Негативно впливають на розроблення інноваційної теорії фізичної культури методологічні недоліки понятійного апарату даної теорії:

- ✓ невизначеність і неоднозначність понять («фізичне виховання», «фізична культура», «фізкультурна діяльність», «фізкультурне виховання», «спортивна культура» тощо, що створює умови для суб'єктивізму в їх тлумаченні;

- ✓ нерозрізнення або змішання змістовного і термінологічного аспектів визначення понять;

- ✓ необґрунтоване введення нових термінів і понять тощо.

Теоретичний аналіз фізичної культури як складного, системного соціально-педагогічного явища потребує врахування принципів діалектичного методу, положень, розроблених у сучасній логіці та методології наукового пізнання. Для обговорення понятійного апарату теорії фізичної культури велике значення мають логіко-методологічні принципи, які передбачають: 1) урахування ефективності визначень; 2) розмежування змістовного і термінологічного аспектів та відповідних проблем понятійного апарату; 3) необхідність уведення й аналізу не одного поняття, а системи понять, необхідних для виокремлення та диференціації різних об'єктів досліджуваної сфери.

Контрольні запитання

1. Охарактеризуйте фізичну культуру як вид загальнолюдської діяльності.
2. Що таке фізична культура.
3. В яких аспектах проявляється фізична культура?
4. Які рівні виявлення фізичної культури?

5. Розкрийте визначення фізичного виховання.
6. Яка класифікація фізичних вправ?
7. Розкрийте суть фізичного виховання.
8. Розкрийте суть фізичної підготовки.
9. Розкрийте складові фізичного розвитку.
10. Розкрийте поняття фізичне здоров'я.
11. Розкрийте поняття спорт.
12. Розкрийте основні складові спортивного тренування.
13. Зміст поняття спортивна форма.
14. Розкрийте напрямки функціонування фізичної культури.
15. Розкрийте суть фізичного виховання з професійною спрямованістю.
16. Розкрийте суть фізичного виховання зі спортивною спрямованістю.
17. Розкрийте суть фізичного виховання з оздоровчо-рекреаційною спрямованістю.
18. Розкрийте суть фізичного виховання з реабілітаційною спрямованістю.
19. Розкрийте суть фізичного виховання з валеологічною спрямованістю.
20. Назвіть основні завдання фізичного виховання.
21. Розкрийте зміст понять адаптивна та лікувальна фізична культура.
22. Охарактеризуйте поняття спорт заради розвитку.
23. Які є розбіжності в теоріях і концепціях фізичної культури?

Рекомендована література

- Арефьев В.Г.* Основи теорії та методики фізичного виховання : підручн. 3-ге вид. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2014. 368 с.
- Безверхня Г.В.* Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.

Вербицький В.А., Бондаренко І.Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навч. посіб. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.

Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України 2016. 464 с.

Голоцван О.А., Зимівець Н.В., Сакович О.Т., Ющишин С.Ю. Спорт заради розвитку : метод. посібник з підготовки інструкторів програми. За заг. ред. Н. Зимівець. Київ : Видавництво «Фенікс», 2017. 208 с.

Грибан Г., Жуковська М., Шишчук Л. Історичні основи розвитку фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: матер. XI Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої 70-річчю каф. фізич. виховання та спорту. За ред. Сіренко Р.Р. Львів: ЛНУ імені І. Франка, 2018. С. 4.

Грибан Г.П. Історичні аспекти становлення і розвитку системи фізичного виховання у вузах України. Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. Житомир: ДАЕУ, 2008. 80 с.

Грибан Г.П. Історичні аспекти становлення та розвитку методичної системи фізичного виховання студентів. Науково-педагогічна думка: науково-методичний журнал. Рівне. Ред.-видавничий відділ Рівненського ОППО. № 3 (71). 2012. С. 159–162.

Грибан Г.П. Проблеми модернізації фізичного виховання студентів у сучасних умовах розвитку освіти в Україні. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Харків: ФОП Озеров Г.В., 2019. С. 9–14.

Грибан Г.П. Теорія і методика навчання фізичної культури як наукова та навчальна дисципліна. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць III Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 28 березня 2023 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет. 2023. С. 11–17.

Грибан Г.П. Шляхи формування системи фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів України. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 83–101.

Грибан Г.П., Бойко Д.В., Дзензелюк Д.О. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. – Житомир: Вид-во «Рута», 2016. – 100 с.

Грибан Г.П., Мичка І.В., Гарлінська А.М., Чайка Ю.Ю., Саранча М.П., Кондратюк А.Ю. Брейкінг як засіб підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. Науковий часопис Українського дер. ун-ту ім. Михайла Драгоманова. Серія 15. Наук.-пед. проблеми фізичної кул. (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 7 (194). С. 85–88.

Грибан Г.П., Плотіцин К.В., Пилипчук П.Б. Фізична культура і спорт в освітньому процесі студентів: виклики сьогодення. Соціально-гуманітарні науки та сучасні виклики. Матер. III Всеукр. наук. конф. 25–26 травня 2018 р., м. Дніпро. Частина II. Наук. ред. О.Ю. Висоцький. Дніпро: СПД «Охотнік», 2018. С. 146–147.

Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Ткаченко П.П. Динаміка фізичної підготовленості студентів-аграріїв протягом навчання у вищому навчальному закладі. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. Наук.-пед. проб. фіз. культури (фізична культура і спорт: зб. наук. пр. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 11 (38). С. 16–22.

Грибан Г.П., Жуковський Є.І. Ткаченко П.П. Пантус О.О., Скорий О.С., Пилипчук П.П., Острогляд А.Є., Заїка В.В. Формування лідерських якостей у здобувачів закладів вищої освіти засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Наук. часопис Українського держ. ун-ту ім. М. Драгоманова. Серія 15. Наук.-пед. пробл. фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. № 198. С. 31–34. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).06. <https://eprints.zu.edu.ua/46019/>

Дудорова Л.Ю., Рибак Н.С. Інноваційні технології у фізичному вихованні студенської молоді. Платформа 1. Інноватика в освіті. II всеукр. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених «Інноватика в освіті, науці та бізнесі: виклики та можливості». 2021. С. 72–76.

Калініченко О.О., Грибан Г.П. Використання інформаційних технологій та інноваційних методик навчання у формуванні фізичної культури старшокласників в умовах освіти дорослих. Освіта дорослих: світові тенденції, українські реалії та перспективи : зб. матер. IV Міжнар. Наук.-практ. конф. (Харків, 27–28 листопада 2025 р.); редкол.: А.В. Боярська-Хоменко, С.Є. Лупаренко, Т.М. Собченко та ін. Харківський нац. пед. університет імені Г. С. Сковороди. Харків, 2025. С. 182–186. <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/46572>

Калініченко О.О., Грибан Г.П. Теоретичні основи використання технологій штучного інтелекту у фізичному вихованні учнів старших класів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. № 198. С. 74–77. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).14.

<https://eprints.zu.edu.ua/46020/>

Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.

Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2, Київ: Олімпійська література. 2012. 368 с.

Лазаренко М.Г. Фізичне виховання: навч.-метод. посіб. Чернівці : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2019. 88 с.

Попрошаєв О. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір. Спортивна наука України. 2015. № 2. С. 36–43.

Саган Б.М. Фізичне виховання та спорт у вихованні дітей та молоді. Київ: Олімпійська література, 2012. 328 с.

Саранча М.П., Грибан Г.П. Формування мотивації учнів 9–11 класів до позакласної роботи з фізичної культури засобами волейболу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 8 (195). С. 133–137. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).29)

Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

Шаповаленко В.І., Гаркуша С.В. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. 2013. Вип. 112. Том 2. С. 304–308.

Школа О.М., Грищенко О.І., Грищенко Л.К. Використання інноваційних технологій в процесі навчання студентів та організації змагань з різних видів спорту. Scientific Journal "ScienceRise". Серія: Педагогічні науки. 2014. № 3. С. 59–63.

Язловецька О.В. Інноваційна концепція сучасної теорії фізичного виховання. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 68, Т. 1. С. 142–146. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.68-1.29>

Anderson, Norman B. Encyclopedia of Health and Behavior [Electr. resource]. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2004. 1016 p.

Calderón A. et al. An integrated blended learning approach for physical education teacher education programmes: teacher educators' and preservice teachers' experiences. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2021. No26(6). P. 562–577.

Griban G., Kudin S., Zhara H., Kuzhelnyi A., Mazur T., Nosko Yu., Mekhed O. (2023). Formation and preservation of students' mental health in the process of studying at pedagogical universities. *Acta Balneologica*, 1(173), 55-60.

Griban G., Liakhova N., Sahach O., Dikhtiarenko Z., Fedorchenko T., Pustoliakova L., Kovalchuk A. (2023). Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (2), 264-273.

Griban G., Mekhed O., Semeniv B., Khurtenko O., Koval V., Khliebnikova T., Skyrda T. (2022). Technology of increasing physical activity of university students. *Acta Balneologica*, 5(171), 451-456.

Griban G., Kosheleva O., Mitova O., Harlinska A., Solodovnyk O., Semeniv B., Prontenko K. (2022). Physical development of students as an indicator of the physical education system functioning in the educational institution. *Wiadomości Lekarskie*, 75 (6), 1446-1452.

Griban G., Okhrimenko I., Lyakhova N., Kostenko T., Zarichanskyi O., Zarichanska N., Pop O. (2022). Influence of the amount of students' motor activity on their health status and psychophysical readiness for future life. *Acta Balneologica*, 2(168), 150–154.

Griban, G., Asauliuk, I., Yahupov, V., Svystun, V., Shukatka, O., Vasyliieva, S., Oleniev, D., Yefimenko, P. Agarkova, N., Otroshko, O. (2023). Psychological and Pedagogical Characteristics of a Teacher in the Process of Physical Education of Students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 15(1), 402-421.

Griban, G., Onishchuk, L., Solohubova, S., Tkachenko P., Oleniev, D., Semeniv, B., Myatiga, O., Kanishcheva, O. (2021). Physical state assessment of the first-year female students of higher education institutions. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (6), 1457-1462.

Griban, G., Myroshnychenko, M., Tkachenko, P., Krasnov, V., Karpiuk, R., Mekhed, O., Shyyan, V. (2021). Psychological and pedagogical determinants of the students' healthy lifestyle formation by means of health and fitness activities. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (5), 1074-1078.

Grygoriy P. Griban, Olha S. Zablotska, Halyna A. Kolomoiets, Natalia A. Lyakhova, Iryna M. Nikolaieva, Iryna I. Shpak, Olena V. Lobova (2023). Family influence on the formation of children's motivation for a healthy lifestyle. *Wiadomości Lekarskie*, 76(6), 1400-1405.

Тема 3

НАЦІОНАЛЬНІ ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СТАН ЇЇ РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ

Мета: ознайомити здобувачів з розвитком фізичної культури на теренах України у різні періоди історичної еволюції.

Опорні поняття: фізична культура, фізичне виховання, система фізичного виховання, українські національні традиції фізичної культури, історико-методологічний аналіз, соціально-економічні функції, освітні завдання, оздоровчі завдання, виховні завдання, традиції розвитку фізичної культури, менталітет, адаптація, соціально-економічні умови розвитку фізичної культури, уміння трансформуватися та інтегруватися в європейське та світове співтовариство, концептуальні та методологічні засади розвитку фізичної культури.

План

- 3.1. Передумови зародження і розвитку фізичної культури в процесі її історичної еволюції.
- 3.2. Українські національні традиції фізичної культури.
- 3.3. Нормативно-правова база фізичної культури в Україні.
- 3.4. Державні програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
- 3.5. Сучасний стан фізичної культури в Україні.

3.1. Передумови зародження і розвитку фізичної культури в Україні в процесі її історичної еволюції

Протягом первісної епохи відбувались різні процеси: антропогенез – біологічна еволюція людини; формування мислення людини та її мови; поява перших світоглядних, релігійних уявлень, міфологічних систем; розселення людства на континентах; перехід людей від привласнювального ведення господарства (полювання, збиральництво) до відтворювального (землеробство, скотарство) тощо. Проте серед цих важливіших процесів, які заклали фундамент історії людства, своє місце займає формування фізичної культури як особливої сфери людського суспільства. Передісторія виникнення фізичних вправ належить ще до того часу, коли життя людини полягало в забезпеченні умов існування, тобто прожитку та безпеки, що зумовлювалося, насамперед, біологічними інстинктами. У процесі життєдіяльності створювалися нові форми та засоби фізичного виховання, накопичувався досвід використання фізичних вправ.

Палеоліт – давній кам'яний вік (80–11 тис. років тому). Полювання на великих тварин у заключній стадії раннього палеоліту спонукало до розвитку специфічних рухових навичок: стрибків, лазіння, бігу, перенесення вантажу. Провідну роль відігравало метання, що вимагало складних координаційних дій, точності й диференціації зусиль, довгої і наполегливої попередньої підготовки.

Мезоліт – середній кам'яний вік (10–8 тис. років тому). У цей час на території України встановилися близькі до сучасних кліматичні та географічні умови. Зникнення сприятливих для північних оленів тундро-степів, що вкрилися сосново-березовими лісами, призвело до міграції оленів на північ і північний схід Європейського континенту. Замість холодостійких з'явилися теп-

лолюбні види тварин – олені, дикі кабани, косулі, бурі ведмеді та інші. Саме тому важливою рисою мезоліту України було поширення лука і стріли, завдяки чому мисливство поступово набирає індивідуального характеру. У кінці палеоліту – початку мезоліту виникла якісно нова галузь соціальної практики – фізичне виховання.

Неоліт – новий кам'яний вік (5–4 тис. років тому). Початок землеробства простежується на Побужжі та в Подністрів'ї, де вирощували пшеницю, просо та ячмінь. Обробка землі, особливо в ті далекі часи, процес дуже тяжкий і трудомісткий, який вимагав колективного господарювання, систематичного спілкування. Тому в цей час у фізичному вихованні на зміну індивідуальним вправам (метання, стрільба) приходять колективні ігри, тобто на зміну фізичним вправам, що готують людину до полювання, приходять вправи з абстрагуючими рухами.

Енеоліт – мідно-кам'яний вік (4–3 тис. років тому). В епоху мідного віку на території України особливого розвитку набула календарна землеробська обрядовість з широким набором рухливих ігор, обрядових танців та різноманітних фізичних вправ.

Бронзовий вік (2 тис. років до н. е. – VIII ст. до н. е.). Цей період характеризується церемоніями посвяти юнаків у воїни, чому передувало тривале навчання, у тому числі, за допомогою чисельних фізичних вправ та ігор. Одним із аспектів цих свят є суперництво та наявність змагального характеру.

Ранній залізний вік (VIII ст. до н. е. – IV ст. н. е.). Одними з перших кочових племен, які перебували на українських землях у XIII–VII ст. до н. е., були кіммерійці. Вони вели кочовий спосіб життя, пересувалися разом зі своїми стадами на великі відстані: чоловіки на конях, жінки і діти у кибитках. Конярство відігравало провідну роль у господарстві. Важливим предметом озброєння

кіммерійця був складний лук з наконечниками для стріл, який не мав собі рівних.

Скіфи заселяли територію степової і лісостепової зон України від VII до III ст. до н. е. Ці племена володіли всіма видами наступальної і оборонної зброї того часу: луками, списами, мечами – були відмінними вершниками. Вони вирізнялись високим рівнем військово-фізичної підготовки, дисциплінованістю та витривалістю.

Сармати (племена, які в III ст. до н. е. – IV ст. н. е. заселяли територію степів України) витіснили скіфів. Військово-фізична підготовка кочових племен на українських землях охоплювала практично все чоловіче населення і включала верхову їзду, вправи на коні, приручення коней, стрільбу з лука, володіння мечем, списом, бойовою сокирою, кинджалом. Велике значення мали полювання і боротьба. Під час свят виконувалися ритуальні танці, рухливі ігри, ігри з предметами, влаштовувалися різноманітні змагання.

Характер фізичного виховання давніх українців був зумовлений геополітичним розташуванням України. Фізична культура праукраїнців мала військово-прикладний характер. Розміщення України в центрі Європи, помірний клімат, родючі ґрунти, відносна незахищеність території зовнішніми, природними перешкодами, наявність великих торговельних шляхів, що з'єднували країни сходу й заходу, півночі й півдня, з давніх-давен приваблювали інші народи і спричинили безперервність навали кочівників на племена праукраїнців.

У першій половині XIX ст. на території Російської імперії та на українських землях, що входили до її складу, зароджується спортивний рух, отримують розповсюдження різні фехтувальні, стрілецькі, гімнастичні і плавальні приватні установи; для занять будуються спеціальні споруди: манежі, стрілецькі тири, іподроми; проводяться перші імпровізовані змагання; починають виходити посібники, в яких викладались основи техніки, тактики

і методики навчання фехтуванню, плаванню, стрільбі та іншим видам спорту. Значні зміни, які відбулися в період XVIII – першої половини XIX ст., у формах і змісті фізичної культури стосуються головним чином панівного класу – дворян.

На формування організації фізкультурно-спортивного руху позначилися історичні й суспільно-політичні особливості розвитку Західної України. Специфіка розвитку фізичної культури визначалася різним статусом територій, які в певні історичні періоди перебували під владою різних держав: Австро-Угорська імперія, Польща, Румунія, Чехословаччина, СРСР. Визначальною рисою західноукраїнського спорту була її міжнародна ізоляція і бездержавний статус. Характерною особливістю західноукраїнського спортивно-гімнастичного руху стало створення молодіжних фізкультурно-патріотичних спортивних організацій: «Сокіл», «Січ» (згодом «Луг»), «Пласт» та ін.

Український спортивно-гімнастичний рух Західної України з моменту зародження перших товариств (1894 р.) й до моменту припинення їх діяльності (1939 р.) структурно включав сокільські, січові (пізніше – лугові), пластові організації та спортивні товариства. Розвиваючись самостійно, але об'єднуючись довкола української державницької ідеї, ці товариства складали, з одного боку, потужний спортивно-гімнастичний рух, а з другого – були стрижнем національно-виховного процесу.

Провідною ланкою українського спортивно-гімнастичного руху було українське сокільство. Перше українське руханкове товариство «Сокіл» було створено 1894 р. у Львові за ініціативи Василя Нагірного. Через рік (1895 р.) влада безкоштовно виділила товариству «Сокіл» ділянку землі під будівництво стадіону. З перших днів свого існування прихильники сокільства доводили думку щодо необхідності виховувати молоде покоління сильним, фізично і духовно здоровим, переконували в тому, що саме в поширенні сокільських ідей є майбутнє нації.

Найяскравішою постаттю в історії фізичної культури Західної України був Іван Боберський (1873–1947) – найавторитетніший фахівець з фізичного виховання і спорту Західної України. У 1903 р. І. Боберський організував перший спортивний гурток, який потім перетворився у спортивне товариство «Україна», а у серпні 1908 р. очолив головну структуру цієї спортивної масової організації – Львівський «Сокіл-Батько». І. Боберський редагував «Вісті з Запоріжжя», випустив понад сотню газетних публікацій, ініціював випуск спортивної газети з 1907 р. «Сокільські вісті», сприяв розвитку лещетарства (лижного спорту), наколесництва (велосипедного спорту), «відбиванки» (волейбол), «гаківки» (хокей), «копаний м'яч» (футбол), легкої атлетики, плавання. За внесок у розвиток фізичної культури професора І. Боберського співвітчизники називали «батьком західноукраїнської фізичної культури». З приєднанням Західної України до СРСР (1939 р.) усі сокільські товариства було закрито, а їхнє майно передано державі.

Важливою складовою західноукраїнського спортивно-гімнастичного руху була діяльність «Січових» та «Лугових» товариств. Перший осередок товариства «Січ» було засновано 5 травня 1900 р. у с. Завалля на Снятинщині (Івано-Франківська область). Організатором та ідеологом січового руху Галичини став коломиєцький адвокат Кирило Трильовський. Формування спортивного руху на Буковині до Першої світової війни відбувалося за тією же моделлю, що й на Галичині однак мало свої особливості. Основу спортивного руху на Буковині складали спортивні товариства, більшість з яких функціонувала в рамках національних структур. Решту спортивних клубів було включено до системи організації румунського спорту. Така двоякість давала можливість українському спорту урізноманітнювати форми і методи, розвивати масовість, а також домагатися належного рівня спортивних результатів в окремих видах спорту.

Перші заходи в поширенні спорту як окремого соціального явища на Буковині припадають на початок ХХ ст. Вже напочатку століття утворюються окремі спортивні осередки і товариства. До певної міри поширенню спорту на Буковині сприяв розвиток січових товариств. Січовий рух започаткований на Буковині в 1902 р. створенням пожежно-гімнастичної організації «Січ» у м. Кіцмань. Січовики не використовували спеціальної спортивної форми. Усі заняття проводилися у повсякденному одязі, з вимогою, щоб одяг був у всіх однаковим. В окремих «Січах» брали участь і жінки. Для дівчат було розроблено спеціальні вправи із різнокольоровими стрічками, букетами квітів. Теоретичною основою методики фізичної підготовки буковинських січовиків були друковані праці галицьких лідерів січового руху.

З отриманням незалежності (1991 р.) починається новий етап розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Він зумовлений глибокою економічною кризою, яка виникла на початку 90-х рр. і пов'язана з переходом на нові форми економічного господарювання. Складна економічна ситуація призвела до кризових явищ у національній системі фізичної культури. Загальну оцінку стану системи фізичного виховання в Україні було надано в державній програмі розвитку фізичної культури і спорту – «Фізичне виховання – здоров'я нації». У період 1991–1993 рр. припинили свою діяльність понад 900 дитячих і підліткових клубів при ЖЕКах, скорочено 590 посад педагогів-організаторів спортивної роботи з населенням за місцем проживання, понад 3,5 тис. інструкторів фізичної культури в трудових колективах.

Згортання спортивної роботи негативно вплинуло на здоров'я трудового населення, дітей та підлітків – майже 90 % дітей та молоді мали відхилення у здоров'ї, 50 % – незадовільну фізичну підготовку, близько 70 % дорослого населення – низький та нижчий, ніж середній, рівень фізичного здоров'я. Різко зросла

захворюваність населення на такі хвороби, як гіпертонія – утричі, стенокардія – у 2,4 рази, інфаркт міокарда – на 30 % тощо.

Протягом останніх п'яти років (1993–1998 рр.) на 41 % збільшилась кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної до спеціальної медичної групи. Щороку кожен четвертий юнак призовного віку за станом здоров'я визнавався непридатним до служби в лавах Української армії. На 60 % збільшилась кількість неповнолітніх, що вживають наркотики. При цьому найбільше постраждали незахищені верстви населення, для яких спорт був єдиним засобом соціальної адаптації, життєвого самовизначення та самореалізації. Значно зросла частота серцево-судинних, онкологічних, психічних та інших захворювань серед дорослого населення, що зумовило посилення проявів тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії тощо. Зазначені проблеми розвитку галузі та зумовлені ними негативні соціальні наслідки не знайшли адекватного відображення в суспільній свідомості як проблеми загальносоціального значення. У зв'язку з цим виникла гостра потреба в зміні програмних підходів, створенні нормативно-правової бази, яка б визначила пріоритетні напрями розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

3.2. Українські національні традиції фізичної культури

У 1989 році Генеральна конвенція ООН з питань освіти, науки та культури на 25 сесії в Парижі прийняла рекомендацію для держав – членів Юнеско про збереження традицій народної культури, де були визначені завдання вивчення традиційних народних культур, в тому числі в сфері фізичної культури.

Традиції минулого тісно пов'язані із суспільно-державним устроєм населення, його звичаями, витоками та особливостями культур того чи іншого регіону. Кожен народ покликаний мати

свою національну культуру, в тому числі і фізичну. Це об'єктивна закономірність, яка виступає як ценз державної самостійності народу. Народ, який має добре поставлену національну школу, досягає успіхів в галузі освіти, науки, національної культури, організації праці і суспільного життя. Втрата національної школи веде до зникнення самобутньої етнічної власності, зникає не тільки як нація, а й перестає виступати як особистість.

Серед багатьох сфер людської діяльності важливе місце займає фізична культура, яка спрямована на фізичне вдосконалення людини. У процесі історичного розвитку створюються специфічні духовні та матеріальні цінності фізичної культури, що відображаються в нагромадженні знань про фізичну природу людини, виданні науково-методичної літератури, будівництві спортивних споруд, виготовленні спортивного інвентарю і т. д. Сукупність матеріальних і духовних цінностей складають традиції фізичної культури народу, які виконують важливі соціальні функції і є складовою частиною національної культури.

Національна фізична культура в Україні розвивалася на національних традиціях протягом багатьох століть, змінювала свої структурні компоненти, функції, адаптувалась до умов існування. Українські народні традиції знайшли своє відображення в різних спортивно-масових заходах, в проведенні змагань з народних видів спорту, народних іграх, забавах та розвагах, але процес їх розвитку триває, знаходить своє нове існування в житті молоді незалежної України. Процеси відродження й удосконалення системи національної освіти в тому числі і фізичного виховання набувають першочергового значення. Задля ефективного розв'язання сукупності освітніх й оздоровчих завдань вищезначеного комплексу, доцільно вдаватися до перевіреного віками універсального за сутністю способу – відродження національних традицій, практикуючи його якомога ширше у виховній роботі серед молоді.

Одним з найефективніших напрямків усунення недоліків, що неадекватно впливають на здоров'я, є наукова розробка змісту, форм, методів і шляхів впровадження у систему виховної роботи національних традицій у сфері фізичної культури, в тому числі при проведенні спортивно-масових заходів для різних верств населення. Вони в змозі, по-перше, компенсувати дефіцит рухової активності людей і, по-друге, обумовлять адекватність формування в них системи культурно-освітніх цінностей, базуючись на національні традиції.

Найбільш поширеним напрямком запровадження масової фізичної культури у виховну роботу серед учнівської і студентської молоді є проведення культурно-спортивних заходів у формі (побутових) свят типу «Козацькі забави». Вперше його започатковано на початку 90-х років на Львівщині та в Івано-Франківщині. Відтак воно стало традиційним і активно поширилося на терені різних закладів освіти та позашкільного виховання учнів і молоді в усіх регіонах України. Здебільшого Козацькі забави та інші види заходів проводяться з метою ефективності розвитку фізичної культури, сприяння поширенню занять спортом тощо. По цьому їх спрямовують на розв'язання низки таких завдань:

- ✓ відродження самобутніх національних традицій українців щодо тілесного, духовного і морального виховання;
- ✓ залучення якнайширших верств населення і особливо – учнів та здобувачів закладів освіти до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- ✓ формування в широкого суспільного загалу навичок здорового способу життя з максимальним опертям на досвід національних культурних педагогічних традицій.

Для відродження українських національних традицій актуальним є використання українських народних свят, звичаїв і традицій, релігійної обрядовості. Питома вага релігійної обрядовості в загальному масиві народнопедагогічних засобів прилучення

молоді до фізичної культури, а, відтак, і до здорового способу життя є досить переконливою. У народно-побутовому повсякденні вони супроводять практично всі усвідомлені дії людини. У всьому є свій порядок, своя черговість, свій час і відповідне місце для реалізації індивідуального потенціалу. Рухові забави в своїй сукупності відображають історичні, соціальні, сімейно-побутові стосунки і мотиви, пов'язані з народними віруваннями й традиціями, а за ознаками сюжетного характеру їх можна поділити на драматичні, хореографічні та імітаційні забави.

Репертуар народних рухливих ігор, розваг, забав, фізичних вправ, які використовуються в змісті релігійних і побутових свят, є досить різноманітним. У аспекті відродження традицій української народної фізичної культури, їх трансформації в умови сьогодення особливого значення набуває така форма спортивно-виховної роботи як «Свята козацької слави». Не менш важливе місце в адекватному відродженні традицій української народної фізичної культури посідають релігійні свята, важливим чинником яких є не лише народні рухливі ігри, забави та розваги, а й цілий комплекс обрядовості. Культурно-спортивні заходи в змісті свят, які використовуються в побуті, є поліфункціональними з урахуванням особливостей їх використання. Найважливішою функцією такої виховної роботи є збереження, відтворення і подальша трансформація національних традицій в царині фізичного виховання й культури рухової активності у щоденному побуті українського народу.

Українська народна фізична культура, як педагогічне явище, функціонує згідно об'єктивно існуючих закономірностей, а саме: природовідповідності, народності і культуровідповідності, самодіяльності. В системі народної фізичної культури зазначені принципи набувають специфічного забарвлення у зв'язку з необхідністю врахування особливостей і закономірностей педагогічного процесу фізичного виховання. Українська народна фізич-

на культура характеризується нерівномірністю свого розвитку впродовж історичних періодів, в залежності від співвідношення низки суб'єктивних та об'єктивних чинників зовнішнього і внутрішнього походження. До найсприятливіших внутрішніх чинників розвитку фізичної культури можна віднести: антропологічні (морфофункціональні та етнопсихічні), соціальні (економічні, політичні, культурні) та природні (географічні, кліматичні). Найсуттєвішими зовнішніми чинниками розвитку української народної фізичної культури є: відсутність протягом тривалих періодів власної держави, іншоетнічні запозичення засобів фізичного виховання, культурні, економічні, політичні впливи інших народів.

Характерною ознакою народних засобів фізичної культури, які збереглися і побутують є їх вплив не стільки на середовище, скільки на безпосередній природний розвиток людини з метою різностороннього вдосконалення її духовних і тілесних сфер, задоволення життєво важливих потреб у фізичній активності, в рекреації, в змагальній діяльності тощо. Особливістю культурно-спортивних заходів є те, що вони органічно пов'язані з історією народу завдяки безперервній зміні численних поколінь, кожне з яких робить свій внесок у культурну спадщину. Відповідно, кожне покоління виступає і як своєрідний господар, носій і охоронець цієї ж спадщини. Універсальністю таких заходів є їх здатність акумулювати всі надбання, які впродовж віків створені народом. Це і позитивне й негативне, прекрасне і потворне. Саме це і виступає своєрідним відображенням історії народу, кожен етап якої своєрідно позначається на змісті її елементів.

Культурно-спортивні заходи завдяки їх гнучкості постійно оновлюються, доповнюються і змінюються в залежності від регіональних особливостей, особливостей проведення спортивних свят, матеріально-технічного оснащення святкових заходів

тощо. А сприйнятливість до збереження традиційних, стержневих контурів створює передумови для їх тривалого функціонування в системі чинників формування особистості.

Традиції фізичної культури А. В. Цьось розглядає як комплексне явище, що обіймає досить широкий спектр життя суспільства. Вони визначаються такими взаємопов'язаними напрямками: історія фізичної культури, фізичне виховання в календарній обрядовості, українські народні ігри, фізичне виховання в родинній обрядовості, фізичне виховання в спадщині українських педагогів і просвітителів тощо. Традиції проявляються у вигляді усталених, стереотипізованих норм поведінки, звичаїв, обрядів, свят, морально-етичних елементів тощо. Важливим моментом у вивченні традицій фізичної культури є історичний досвід і спадщина попередніх поколінь. Історичні дослідження розкривають загальні і специфічні закономірності становлення і розвитку фізичної культури в Україні, зміст і форми фізичного виховання населення в різні історичні періоди.

Основними чинниками, які зумовили виникнення, розвиток і функціонування фізичної культури в даний час є потреби (біологічні, особисті, ідеальні) і репродуктивна (направлена на отримання вже відомого результату відомими засобами) і продуктивна (творча, пов'язана з виробленням нових ідей, цілей і відповідних ним засобів, методів) діяльності людини.

3.3. Нормативно-правова база фізичної культури в Україні

Діяльність у сфері фізичної культури в Україні, як і будь-яка інша діяльність в межах держави, регулюється відповідними Законами і розробленими на їх підставі підзаконними актами: указами, постановами, рішеннями, програмами, наказами, інструкціями, статутами, положеннями тощо. Прийняття Верховною

Радою України відповідного Закону, як правило, супроводжується постановою про порядок введення цього закону в дію. Постановою передбачається створення найнеобхідніших підзаконних актів, які утворюють механізм функціонування прийнятого Закону. Інші підзаконні акти складаються державними органами управління різних рівнів і стосуються питань, що належать до їхньої компетенції. Підзаконні акти не можуть перечити положенням, викладеним у Законі, як і Закони не повинні суперечити один одному.

На кожному галузь діяльності діє уся сукупність Законів України, проте визначальними є закони про дану конкретну галузь. Так, на вирішення конкретних питань розвитку фізичної культури впливають законодавчі акти економіки, освіти, медицини та інших галузей. Але основним для галузі фізичної культури і спорту є Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1994 р., 2002 р.). Крім цього Закону, для сфери фізичної культури і спорту важливими є Укази Президента України «Про розвиток олімпійського руху в Україні» (1992 р.), «Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (1994 р.), яким була затверджена перша Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні (1994 р.), «Про додаткові заходи щодо державної підтримки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (2002 р.) та «Про деякі заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах і розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні» (2009 р.); Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998 р.); Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.); Постанова Кабінету Міністрів України про затвердження Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України (1996 р., нова від 24 жовтня 2018 р. за N 1207/32659).

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» було прийнято Верховною Радою України 24 грудня 1993 р, як результат законо-

Тема 3. Національні традиції фізичної культури та стан її розвитку в Україні

давчої ініціативи Міністерства України у справах молоді і спорту та депутатської комісії Верховної Ради України у справах молоді і спорту. До його підготовки були залучені провідні фахівці галузі. Проект Закону обговорювався в регіонах України, на Колегії Мінмолодьспорту України, в спортивних організаціях і товариствах, що дало можливість внести до нього відповідні зміни і доповнення, врахувати нагромаджений в Україні та інших країнах передовий досвід. На заключному етапі до роботи над проектом були залучені досвідчені юристи та депутати. Проект Закону було обговорено і схвалено у парламентських комісіях.

Подібний Закон прийнято в Україні вперше, що свідчить про увагу до проблем галузі з боку Верховної Ради, Президента держави та виконавчих структур влади. Впродовж 1999–2001 рр. до Закону було внесено ряд змін і доповнень і у 2002 р. було затверджено Закон України «Про фізичну культуру і спорт» з урахуванням змін та доповнень.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» визначає загальні правові, соціальні, економічні та організаційні основи розвитку фізичної культури і спорту, визначає участь державних органів, посадових осіб, організацій, підприємств, установ у зміцненні здоров'я громадян України засобами фізичної культури. Закон має вісім глав:

I глава. Загальні положення (7 статей).

II глава. Сфери і напрямки впровадження фізичної культури (8 статей).

III глава. Спорт – особлива сфера фізкультурної діяльності (13 статей).

IV глава. Державне управління у сфері фізичної культури і спорту (7 статей).

V глава. Самоврядування у сфері фізичної культури і спорту (4 статті).

V-A глава. Національна спортивна федерація (6 статей).

V-Б глава. Фізкультурно-спортивні товариства (3 статті).

VI глава. Заключні положення (5 статей).

3.4. Державні програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні

З метою створення умов для реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту вищих досягнень, підготовки та участі спортсменів України у XXVI літніх (1996 р.) та XVIII зимових (1998 р.) Олімпійських іграх була розроблена та затверджена Указом Президента України від 22 червня 1994 р. № 334/94 *Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні*. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту була розроблена відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» і спрямована на його практичну реалізацію. У першому розділі Програми відзначалося, що фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні, збереженні здоров'я громадян, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя, утвердженні міжнародного спортивного авторитету України.

Разом з тим в країні, відмічалось у Програмі, має місце недооцінка соціально-економічної, оздоровчої і виховної ролі фізичної культури і спорту, відсутня чітко скоординована програма взаємодій різних державних структур і громадських організацій, які беруть участь у фізкультурно-спортивному русі, що негативно позначається на здоров'ї населення і соціально-економічному розвитку держави.

Значне зниження рівня життя, порушення екологічної рівноваги та гіподинамія, що спостерігаються за останні роки, призвели до значного погіршення фізичного розвитку людей і рівня їх здоров'я. В останні роки спостерігається тенденція до зниження

середньої тривалості життя у чоловіків та жінок, а середня тривалість життя в Україні значно нижча світових показників.

Дуже мало уваги приділяється фізичному вихованню в сім'ях, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та закладах вищої освіти. Це питання не займає належного місця і в роботі місцевих органів державної виконавчої влади та органів місцевого самоврядування. Не задовольняється природна біологічна потреба дітей, учнів та здобувачів закладів вищої освіти в руховій активності.

В Україні наразі ще збільшується наявність негативних тенденцій у розвитку фізкультурно-спортивного руху, а саме:

- ☞ низька самооцінка людей важливості фізичної культури і спорту для всіх в соціальному розвитку суспільства, гармонійному удосконаленні особистості, утвердженні здорового способу життя;

- ☞ зменшення урочних і позаурочних занять фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти і професійних навчально-виховних закладах та обов'язкових занять у закладах вищої освіти;

- ☞ руйнування ефективних форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи в трудових колективах, за місцем проживання, в місті та на селі. Значне скорочення штатних фізкультурно-спортивних працівників;

- ☞ недостатня державна підтримка провідних спортсменів, здатних демонструвати високі міжнародні досягнення, незадовільне забезпечення сучасними засобами підготовки національних збірних команд і резерву, невідповідність матеріально-технічної бази та інвентаря міжнародним стандартам, що призводить до значного відставання багатьох видів спорту від світового рівня;

☞ комерціалізація фізкультурно-спортивної галузі та виділення професійного спорту в окрему сферу;

☞ значне відставання фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи особливо в закладах вищої освіти та в сільській місцевості;

☞ зменшення державних інвестицій на утримання, реконструкцію і будівництво фізкультурно-спортивних об'єктів, виробництво спортивного одягу і взуття, інвентарю і обладнання, руйнування матеріально-технічної бази, її використання не за призначенням, підвищення цін на фізкультурно-оздоровчі та спортивні послуги;

☞ неналежне фінансування наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту та підготовки науково-педагогічних кадрів;

☞ зниження інтересу профспілкових та інших громадських організацій до проблем розвитку фізичної культури і спорту.

Головною метою Програми було створення необхідних соціально-економічних, нормативно-правових, організаційно-технічних умов та забезпечення антикризових заходів щодо підвищення життєздатності сфери фізичної культури і спорту, її реформування в ході адаптації до ринкових відносин.

Програма складалася із 5 розділів:

I розділ. Передумови розроблення державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

II розділ. Напрями розвитку фізичної культури і спорту та заходи щодо їх реалізації.

III розділ. Розвиток фізичної культури і спорту в сільській місцевості.

IV розділ. Напрями забезпечення розвитку фізичної культури і спорту та заходи щодо їх реалізації.

V розділ. Управління Програмою.

У п'ятому розділі зокрема відзначалося, що: Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» Програма розкриває основні напрями державної політики в галузі фізичної культури і спорту, розроблені Верховною Радою України.

19 травня 2023 року Постановою Кабінету міністрів України № 512 Про внесення змін до Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року Кабінет Міністрів України постановляє: внести до Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115, № 7, ст. 334, № 35, ст. 2078, № 58, ст. 3595; 2022 р., № 68, ст. 4125), внести зміни до:

- ☞ законодавства в частині реформування відносин між органами державної влади і громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості відповідно до європейських стандартів;

- ☞ створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності різних груп населення для зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів, здібностей та індивідуальних особливостей кожного;

- ☞ створення умов для підвищення ефективності фізичної підготовки у Збройних Силах, інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів, та правоохоронних органах;

- ☞ популяризація здорового способу життя та подолання суспільної байдужості до здоров'я населення;

- ☞ забезпечення функціонування та удосконалення мережі закладів фізичної культури і спорту;

- ☞ забезпечення відбору осіб, які мають високий рівень підготовленості та здатні під час проведення фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань витримувати

вати значні фізичні та психологічні навантаження, для подальшого залучення їх до резервного спорту;

☞ підтримка та розвиток олімпійського, неолімпійського, паралімпійського та дефлімпійського руху;

☞ розбудова спортивної інфраструктури, у тому числі шляхом будівництва та модернізації спортивних споруд із залученням коштів інвесторів;

☞ надання якісних послуг у сфері фізичної культури і спорту.

Безпосередня організація і контроль за виконання Програми покладався на Мінмолодьспорт України, який щорічно звітує про хід її реалізації перед Кабінетом Міністрів України. В останні роки, у зв'язку з COVID-19 та розпочатою широкомасштабною війною рф проти України, важко було щось покращити у сфері розвитку фізичної культури для різних верств населення. У той же час багато українських спортсменів і команд у ці важкі роки добилися великих перемог на світових аренах.

3.5. Сучасний стан фізичної культури в Україні

Сучасний стан фізичної культури в Україні характеризується значними викликами, спричиненими повномасштабним вторгненням рф, а також системними проблемами, що існували раніше. Водночас, спостерігаються позитивні тенденції у сфері державної політики та розвитку адаптивного спорту. Основні проблеми та виклики:

☞ низький рівень залучення населення: За даними опитування Міністерства молоді та спорту, більшість українців (57,9 %) не займаються фізичною культурою і спортом, і лише 15,6 % роблять це регулярно;

☞ вплив воєнних дій: Війна призвела до численних втрат серед спортсменів і тренерів, руйнування спортивної інфраструк-

тури та зменшення фінансування галузі. Багато громадян відчують психоемоційні розлади, що також впливає на фізичну активність;

☞ проблеми в системі освіти: Існує загальна тенденція занепаду фізичної культури в освітніх закладах. Уроки фізкультури не завжди отримують достатньої уваги, а здобувачі не завжди вважають їх важливою складовою гармонійного розвитку особистості;

☞ недоліки державного управління та фінансування: Не-ефективне функціонування системи фізичного виховання дорослого населення та недостатнє фінансування сфери фізичної культури.

Важливі недоліки виявлені і в системі фізичного виховання учнівської і студентської молоді. У сучасній науці термін «система» використовується в різних поняттях. В найбільш узагальненому розумінні система – об’єктивна єдність закономірно пов’язаних одне з одним предметів та явищ (в грецькій мові «systema» – ціле, що складено із окремих частин). Найбільш поширеним в теорії фізичного виховання є наступне тлумачення поняття система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає в себе світоглядні, теоретико-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей.

Критерії ефективності функціонування системи фізичного виховання:

- ✓ рівень фізичного здоров’я дітей і молоді в країні;
- ✓ достатній рівень фізичної підготовленості;
- ✓ середня тривалість життя в регіоні, країні;
- ✓ доступність занять спортивної та оздоровчої спрямованості у вільний від навчання і праці час (безкоштовні заняття або дифе-

ренційована оплата в залежності від матеріального забезпечення);

✓ задоволення попиту населення в отриманні фізкультурно-оздоровчих послуг (кількість відвідувачів фізкультурно-спортивних центрів, спортивних клубів, ДЮСШ у містах, регіонах, областях);

✓ рівень соціального і психічного здоров'я молоді (кількість правопорушень упродовж року, кількість осіб, що вживають алкоголь, наркотики – у загальній кількості).

Загальна оцінка сучасного стану системи фізичного виховання в Україні була дана ще в державній програмі розвитку фізичної культури і спорту Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». Цитуємо: «Наявна в Україні система фізичного виховання, фізичної культури і спорту перебуває у кризовому стані і не може задовільнити потреб населення».

Глибока економічна криза призвела до згорання фізкультурно-масової роботи у виробничій сфері, що зумовило різке погіршення фізичного та психічного стану найпрацездатнішої частини населення. В зв'язку із зазначеним, Цільова комплексна програма визначила необхідні зміни у підходах суспільства до зміцнення здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетного напрямку державної політики. В листопаді 2002 року Президентом України був підписаний указ «Про додаткові заходи державної підтримки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (за № 998/2002 від 8.11.2002 р.), який передбачав розробку Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту на довготривалий період. В листопаді 2003 року колегія Держкомспорту України взяла проект доктрини за основу і прийняла рішення про проведення I спортивного конгресу України для його розгляду. 4 грудня 2003 року в «Спортивній газеті» проект національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту був надрукований у повному обсязі. 25 березня 2004 ро-

ку I спортивний конгрес України обговорив цей проект і прийняв резолюцію в якій було зазначено: Схвалити проект Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту з урахуванням пропозицій, висловлених в ході Конгресу. З урахуванням пропозицій громадськості щорічно розробляти та виносити на розгляд Кабінету Міністрів України комплексні заходи з виконання Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту.

У Доктрині, що складається з 17 розділів, зазначено, що реалізація Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» сприяла появі у вітчизняній сфері фізичної культури певних позитивних аспектів:

- ☞ введено державні тести оцінки фізичної підготовленості населення;

- ☞ реалізовувалися окремі оригінальні авторські методики фізичного виховання у навчально-виховній сфері;

- ☞ розпочато формування мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» від центрального до базового рівня;

- ☞ збережена ефективна система проведення спортивних заходів, з-поміж яких особливе місце посідали комплексні та багатоступеневі змагання;

- ☞ реорганізовувалася спортивний рух у сільській місцевості;

- ☞ зростала кількість громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування (добровільні товариства, федерації, асоціації, клуби);

- ☞ створювалися приватні фітнес-центри, інші суб'єкти активного відпочинку, спортивні клуби різних форм власності;

- ☞ запроваджено ліцензування фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності тощо.

Визначаючи досягнуте та високо оцінюючи внесок фахівців сфери, вказувалося, що рівень розвитку фізичної культури і спор-

ту ще не може задовольнити українське суспільство. За наведеними показниками Україна суттєво поступається Фінляндії, Швеції, Великобританії, Німеччині та іншим країнам.

Низький рівень оздоровчої рухової активності населення стримувало підвищення життєздатності систем і функцій людини – фундаменту профілактики захворювань. Загострення екологічного становища, недоліки соціального захисту, проблем медицини та низький рівень фізичної культури населення зумовлювали напружену демографічну ситуацію в Україні: 40 % юнаків і кожна десята дівчина, які досягли 16-річного віку, надалі не доживали до 60 років. За очікуваною тривалістю життя Україна посідала в ті роки 74-е місце серед 162 країн світу та 37-е – у Європі. Показники смертності від хвороб системи кровообігу в українців були найвищі серед європейців.

Особливе занепокоєння викликало погіршення здоров'я дітей та підлітків. Для українського суспільства характерна відсутність традицій здорового та активного дозвілля. На жаль, витрати наших співвітчизників із власного сімейного бюджету на оздоровчу рухову активність в сотні разів менші ніж на придбання алкоголю і тютюну, так було заявлено у програмній доповіді голови Держспорткомітету на I спортивному конгресі України.

Виходячи з вищевикладеного була піднята ініціатива Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту стосовно підготовки нової редакції Закону України «Про фізичну культуру і спорт». У національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту було вказано, що стратегія подальших дій у сфері фізичної культури і спорту для забезпечення їх випереджального характеру має реалізовуватися з урахуванням основних світових тенденцій, серед яких необхідно зазначити:

✓ стрімкий розвиток спорту для всіх, залучення до нього всіх соціальних та вікових верств населення без будь-яких обмежень;

*Тема 3. Національні традиції фізичної культури
та стан її розвитку в Україні*

- ✓ поява нових організаційних форм та видів оздоровчої рухової активності;
- ✓ захоплення підлітків і молоді екстремальним спортом;
- ✓ зростання ролі самостійних і спільних занять у родинях.

У цілому щоб покращити сучасний стан фізичного виховання в Україні необхідно:

- ✓ використовувати європейський досвід цільових постанов фізичного виховання, завдань зміцнення і збереження здоров'я, гармонійного фізичного розвитку та підвищення працездатності людини;

- ✓ систематично проводити пропаганду здорового способу життя серед молоді;

- ✓ використовувати науково-дослідне обґрунтування впливу різних засобів фізичної активності на стан здоров'я, рівень працездатності людини;

- ✓ широко проводити соціологічні дослідження з метою вивчення потреб, інтересів і мотивів занять фізичною культурою різних верств населення;

- ✓ використовувати в процесі фізичного виховання різноманітні і збалансовані програми фізичної активності різних соціально-демографічних груп населення;

- ✓ впроваджувати у практику фізичного виховання форми фізичної активності у відповідності із структурою вільного часу населення;

- ✓ підтримувати програми фізичної активності населення з боку державних установ і широкого кола громадських організацій різних спрямувань;

- ✓ поєднувати в програмах фізичної активності національні традиції і новітні форми фізкультурно-оздоровчих занять;

- ✓ рекламувати програми фізичної активності у засобах масової інформації;

- ✓ розробляти і впроваджувати в програмах фізичної активності нормативів і вимог фізичної підготовленості різних вікових груп населення;
- ✓ розвивати матеріально-технічну базу для занять фізичною культурою, створювати потужну індустрію спортивних товарів;
- ✓ готувати спеціальних кадри із врахуванням потреб і інтересів у сфері фізичної культури різних соціально-демографічних груп населення.

Таким чином, розвиток сфери фізичної культури наразі потребує значної модернізації і удосконалення всіх сфер фізичної культури і спорту до європейських стандартів. Особлива увага держави спрямована на розвиток шкільної фізичної культури в концепції Нової української школи.

Контрольні запитання

1. Які історичні передумови розвитку фізичної культури?
2. Охарактеризуйте вікові періоди розвитку фізичної культури.
3. Охарактеризуйте спортивно-гімнастичний рух Західної України.
4. Які зміни відбулися в системі фізичної культури за роки незалежності України?
5. Розкрийте сутність українських національних традицій в фізичній культурі.
6. Як впливає на розвиток фізичної культури історична спадщина?
7. Розкрийте особливості розвитку фізичної культури в Західній Україні в першій половині XIX ст.
8. Що Вам відомо про фізкультурно-спортивний рух в Україні наприкінці XIX ст.?
9. Як формувалася українська національна думка у фізичному вихованні?

10. Розкрийте зміст діяльності професора-галичанина Івана Боберського.

11. Що спонукало до розвитку української народної фізичної культури?

12. Охарактеризуйте нормативно-правову базу фізичної культури в Україні.

13. Охарактеризуйте Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

14. Розкрийте суть державних програм розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

15. Охарактеризуйте сучасний стан розвитку фізичної культури в Україні.

Рекомендована література

Балахнічова Г.В., Заремба А.В., Савенко Н.В., Яловик В.Т. Тенденції і педагогічні аспекти українських національних традицій у фізичному вихованні школярів сучасної школи. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. праць. Вип. 2. Рівне: «Принт Хауз», 2001. С.196–198.

Бойко О.Д. Історія України. Посібник. Видання 2-е, доповн. К.: Вдавничий центр «Академія», 2002. С. 372–420, 429–441.

Вацеба О. Особливості формування та розвитку в Україні науково-методичної думки в сфері фізичної культури в першій половині ХХ століття. Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2002. Т. 1. С. 7–10.

Вацеба О.М. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. 232 с.

Винничук О. Актуальні проблеми фізичного виховання у виданнях Української радикальної партії (1990–1925 рр.). Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. праць. Луцьк, 2005. С. 15–18.

Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. Тернопіль: АСТОН, 2001. 404 с.

Гнесь Н. Формування і розвиток фізкультурно-спортивного руху на Буковині за часів Австро-Угорської імперії (XIX – початок XX століття). Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фіз. культ. та спорту. Вип. 9. Т. 4. Львів: НВФ «Українські технології», 2005. С. 264–269.

Грибан Г.П. Історичні аспекти становлення і розвитку системи фізичного виховання у вузах України. Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. Житомир: ДАЕУ, 2008. 80 с.

Грибан Г.П. Історичні аспекти становлення та розвитку методичної системи фізичного виховання студентів. Науково-педагогічна думка: науково-методичний журнал. Рівне. Ред.-видавничий відділ Рівненського ОППО. № 3 (71). 2012. С. 159–162.

Грибан Г.П. Історичні аспекти створення та діяльності гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: зб. наук. пр. І Міжнародної наук.-практ. конф., 16–17 квітня 2015 р. Т. 1. За заг. ред. Ю.О. Долинного. Краматорськ : ДДМА, 2015. С. 140–147.

Грибан Г.П. Історія створення та діяльності гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 3К2 (57) 15. С. 92–95.

Грибан Г.П. Модернізація методичної системи фізичного виховання як складової навчального процесу. Науковий вісник Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Т.Г. Шевченка. – Серія: Педагогіка. Вип. 4. Кременець: ВЦ КЩГПІ ім. Т. Шевченка, 2015. С. 64–70.

Грибан Г.П. Проблеми модернізації фізичного виховання студентів у сучасних умовах розвитку освіти в Україні. Фізичне виховання і спорт у навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Харків: ФОП Озеров Г.В., 2019. С. 9–14.

Грибан Г.П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання. Педагогічні науки: зб. наукових праць Полтавського нац. пед. ун-ту ім. В.Г. Короленка. Вип. 55. Полтава, 2012. С. 74–79.

*Тема 3. Національні традиції фізичної культури
та стан її розвитку в Україні*

Грибан Г.П. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів в умовах трансформації України в європейський освітній простір. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 336–341.

Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута». 2012. 514 с.

Грибан Г.П. Шляхи формування системи фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів України. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 83–101.

Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. К., 1994. 32 с.

Козіброцький С.П. Особливості програмування фізичного виховання у вищих навчальних закладах України в 30-х роках ХХ століття. Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2002. Т. 1. С. 43–46.

Кухарський О.С., Грибан Г.П. Історія гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 108 с.

Кухарський О.С., Грибан Г.П. Історія гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині: монографія. Вид. 2-ге випр. і доп. Житомир: Вид-во «Рута», 2015. 128 с.

Кухарський О.С., Грибан Г.П. Історія розвитку велоспорту на Житомирщині: монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2016. 452 с.

Кухарський О.С., Грибан Г.П. Спортивні товариства і організації Житомирщини 1893–1922 рр.: моног. Житомир: Вид-во «Рута», 2015. 184 с.

Мандюк А. Цінності здорового способу життя в традиційній народній культурі українців. Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропет. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. № 2, 2006. С. 19–21.

Палагнюк Т. Використання національних традицій у системі фізичного виховання молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2004. С. 104–108.

Первухіна С., Бойко Є., Шпортій В. Фізичне виховання як чинник всебічного формування особистості в період руминської окупації (1918–1939 рр). Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вінниця, 2006. С. 32–35.

Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Фізичне виховання: навч. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 472 с.

Пристапа Є.Н. Народна фізична культура українців. Львів: УСА, 1995. 254 с.

Пристапа Є.Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури. Автореф. дис.. д-ра пед. наук. К., 1996. 48 с.

Пронтенко В.В., К.В. Пронтенко, В.М. Романчук, Г.П. Грибан. Поліські силачі: монографія. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: «Полісся», 2015. 344 с.

Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. К., 2003. 44 с.

Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В. Історія фізичної культури: Навч. посібник. За ред. С.М. Філя. Харків: «ОВС», 2003. С. 67–153.

Цибанюк О. Програмно-методичне забезпечення викладання фізичної культури в закладах середньої освіти Буковини (1919–1939 рр.). Молода спортивна наука України: 36. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Т. 3. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. С. 224–229.

Цьось А.В. Національні традиції фізичного виховання. Рідна школа. 1999. № 10. С. 23–27.

Цьось А.В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XVIII століття. Автореф. дис. ... док. пед. наук. Харків, 2004. 46 с.

Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. Луцьк: Надстир'я, 2000. 376 с.

Griban G., Liakhova N., Nosko M., NoskoYu., Kanishcheva O., Kurtova H., Stechenko T. (2024). The impact of the COVID-19 pandemic and martial law on the health and physical fitness of Ukrainian students. *Polski Merkuriusz Lekarski*, 52 (6), 654-659.

Griban G., Lyakhova N., Sirenko R., Terentieva N., Sahach O., Salnykova S., Kanishcheva O. (2024). State of students' health and physical fitness under the restrictions of martial law. *Acta Balneologica*, 66 (5), 324-329.

Тема 4

ОСНОВНІ СОЦІАЛЬНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУЧАСНОСТІ

Мета: ознайомити здобувачів з соціальними формами фізичної культури сучасності та їх функціями.

Опорні поняття: фізична культура, фізичне виховання, фізична рекреація, фізична реабілітація, соціальні форми фізичної культури, сучасний спорт, функції фізичної культури (освітня, нормативна, прикладна, спортивна, рекреативна, оздоровчо-реабілітаційна, етична, забезпечення здоров'я, соціальної адаптації, формування культури життя, розвитку особистості, оздоровча, формувальна, соціальна, культурна, економічна, виховна, психологічна), спорт вищих досягнень, професійний спорт, масовий спорт, олімпійські види спорту, неолімпійські види спорту, функції спорту.

План

- 4.1. Структура фізичної культури та її функції.
- 4.2. Форми фізичної культури.
- 4.3. Сучасний спорт як одна із форм фізичної культури.
- 4.4. Єдність прояву оздоровчої та виховної функцій цілісної системи фізичної культури.

4.1. Структура фізичної культури та її функції

Структура фізичної культури охоплює: фізичне виховання, спорт, рекреацію та реабілітацію.

Фізичне виховання в закладах освіти є навчальним предметом, що формує в здобувачів життєво необхідні знання, вміння, навич-

ки, розвиває рухові здібності. Одночасно воно надає оздоровчий, реабілітаційний і рекреаційний вплив, сприяє відновленню розумової працездатності, задовольняє життєво необхідні потреби здобувачів у руховій активності. Фізичне виховання формує корисні звички, правильні міжособистісні відносини, привчає дотримуватися правил суспільної та особистої гігієни. В Україні фізичне виховання здійснюється шляхом проведення обов'язкових занять у дошкільних виховних закладах, закладах загальної середньої освіти, професійних навчально-виховних та закладах вищої освіти відповідно до освітніх програм.

Спорт – це вид людської діяльності, яка характеризується специфічною фізичною або інтелектуальною активністю, правилами проведення змагань, самовдосконалення та отримання задоволення; соціальний феномен, що розвиває лідерство, колективізм, покращує самопочуття, когнітивні функції та сприяє соціалізації, протидіє гіподинамії та формує соціальні цінності. Основна функція спорту – досягнення високих результатів у змаганнях. Основними характеристиками спорту є: *змагальний характер* (визначення переможця, досягнення високих та рекордних результатів); *чітка регламентація* (кожен вид спорту має офіційно затверджені правила); *фізична та інтелектуальна активність* (спорт вимагає максимального прояву фізичних і функціональних можливостей та високого рівня стратегічного мислення, максимальної концентрації уваги та стресостійкості від людини); *систематичність тренувань* (прагнення до максимального розвитку фізичних, морально-вольових якостей та самовдосконалення); *соціальна та видовищна значущість* (формує командний дух, лідерство, дисципліну, виховує та соціалізує); *ціленаправленість* (слава, матеріальне благополуччя, задоволення, зміцнення здоров'я, протидія гіподинамії). До різновидів спорту відносяться: олімпійський, професійний, паралімпійський і аматорський спорт.

Фізична рекреація – це вид фізичної активності оздоровчої та розважальної спрямованості, направлений на відновлення сил, покращення здоров'я, отримання задоволення та активний відпочинок у вільний від роботи чи навчання час. До основних аспектів фізичної рекреації можна віднести: мету, добровільність, засоби, зміст, доступність, час, місце проведення.

Фізична реабілітація – це система заходів і комплексів вправ, спрямованих на відновлення, покращення або підтримку рухових функцій, фізичних якостей та загальної працездатності людини після травм, захворювань, операцій або для запобігання ускладненням, повертаючи хворого до повноцінного активного життя. До ключових цілей фізичної реабілітації відносяться: відновлення функцій організму, зменшення болю, профілактика ускладнень, покращення самообслуговування, повернення до фізичної активності.

Оскільки фізична культура є частиною загальної культури особистості і суспільства, то їй притаманні загальні та специфічні функції у суспільстві. До *загальних функцій фізичної культури* можна віднести:

☞ *освітня функція* – виявляється при використанні досягнень фізичної культури в загальній системі освіти для формування знань, рухових умінь і навичок, фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людей різної статі, віку та рівня фізичного розвитку, створення умов для здорового способу життя тощо;

☞ *інформаційна функція* – накопичення, поширення та передача від покоління до покоління цінних відомостей про людину, про її можливості, засоби та шляхи її вдосконалення. Духовні і матеріальні цінності, які створені в процесі функціонування фізичної культури, є носіями інформації про людські досягнення в розвитку рухових здібностей;

☞ *нормативна функція* – розроблені норми, нормативи, параметри, тести в процесі функціонування фізичної культури

для оцінювання фізичної підготовленості, фізичного розвитку, тренувальних навантажень тощо. Розроблені норми відображаються в нормативних документах;

☞ *прикладна функція* покликана використовувати фізичну культуру в системі підготовки до трудової діяльності та захисту Батьківщини;

☞ *спортивна функція* найбільш яскраво виражена у сфері професійного і олімпійського спорту, де спортивна діяльність є головним чинником досягнення максимальних результатів у реалізації фізичних здібностей;

☞ *рекреативна і оздоровчо-реабілітаційна функція* виражена під час використання фізичної культури для організації дозвілля і в системі спеціальних відновлювальних заходів при втомі, захворюванні та травматизмі;

☞ *естетична функція* – задоволення потреби людини в фізичній досконалості, гармонійному розвитку та доброму стані здоров'я;

☞ *функція забезпечення здоров'я нації* – проявляється в підвищенні фізичної активності населення, що є необхідною умовою для збереження та підтримки здоров'я людей, а фізична культура відіграє важливу роль у популяризації та поширенні цих знань;

☞ *функція соціальної адаптації* – залучення людей до спільної діяльності, співпраці, формування командного духу під час занять фізичною культурою, що допомагає розвивати соціальну адаптацію та взаємодію між людьми;

☞ *функція формування культури життя* – засобами фізичної культури сприяють формуванню у людей певної культури життя, що полягає в уважному ставленні до свого здоров'я, дотриманні правильного способу життя та забезпеченні здорового середовища;

☞ *функція розвитку особистості* – спрямована на розвиток особистості, формування самодисципліни, цілеспрямованості, відповідальності, взаємодії та комунікативних навичок.

Під специфічними функціями розуміють ті, які дозволяють задовольняти потреби людини в руховій активності, оптимізувати свій фізичний стан і розвиток організму відповідно закономірностям зміцнення здоров'я і забезпечення фізичної готовності до життєдіяльності. До *специфічних функцій фізичної культури* відносяться:

☞ *оздоровча функція* – сприятливий вплив засобів фізичної культури на стан фізичного здоров'я, динаміку фізичного розвитку та розвитку фізичних якостей, профілактику захворювань, відновлення здоров'я засобами фізичної культури;

☞ *формувальна функція* – забезпечує засобами фізичної культури формування індивідуального арсеналу знань, рухових умінь та навичок;

☞ *соціальна функція* – засобами фізичної культури сприяє соціальній інтеграції та зміцненню зв'язків між людьми, а також підвищенню соціальної активності і залученню до суспільного життя. Вона може виступати важливим засобом для побудови соціальної гармонії та сприяти соціальній адаптації людей до нових умов життя;

☞ *культурна функція* – фізична культура є важливим елементом культури і може відігравати важливу роль у формуванні культурної спадщини нації. Вона може сприяти збереженню традицій, розвитку національної ідентичності, вихованню патріотизму та поваги до національних символів;

☞ *економічна функція* – фізична культура може виступати важливим чинником для економічного розвитку країни. Вона може сприяти розвитку спортивної індустрії, туризму, підвищенню продуктивності праці, зниженню витрат на охорону здоров'я тощо;

☞ *виховна* – фізична культура може виховувати моральні та етичні цінності, такі як справедливість, толерантність, повага до співгравців та опонентів, дисципліна, самоконтроль та відповідальність;

☞ *функція підтримки національної ідентичності та культурної спадщини* – фізична культура може виступати важливим елементом культурної спадщини нації, що сприяє збереженню традицій та підтримці національної ідентичності;

☞ *психологічна функція* – фізична культура може допомагати зменшити рівень стресу та покращити настрій. Вона сприяє формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя та допомагає в боротьбі з депресією та іншими психічними розладами.

4.2. Форми фізичної культури

Форми фізичної культури – це різноманітні способи організації фізичної активності для оздоровлення, розвитку, реабілітації та відпочинку, що включають самостійні заняття фізичними вправами, організовані групові заняття, спортивні тренування, позанавчальні фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, оздоровчо-реабілітаційні процедури тощо.

До основних форм фізичної культури можна віднести:

Повсякденні форми:

✓ *Ранкова гігієнічна гімнастика* – це комплекс простих, загальнорозвивальних вправ, що виконується вранці для швидкого переходу від сну до робочого стану, зміцнення здоров'я, покращення кровообігу та підвищення працездатності, дихання, зміцнення м'язів і налаштування на трудову чи навчальну діяльність. Основними принципами ранкової гігієнічної гімнастики є: поступовість, різнобічність, регулярність, послідовність. Для складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики необхідно підбирати вправи в такій послідовності:

☞ *потягування* – ці вправи слугують для зміцнення і розвитку великих м'язів спини, грудей, живота, які впливають на правильну поставу тіла; для випрямлення хребта; корегування правильної постави в положенні лежачи, сидячи, стоячи, чи в русі;

☞ *рухи головою* – використовуються вправи для зміцнення м'язів шиї, збереження рухливості та гнучкості шийного відділу хребта;

☞ *вправи для рук* – застосовуються для зміцнення м'язів рук та рухливості суглобів;

☞ *скручування і бокові нахили тіла* – необхідні для зміцнення і розвитку м'язів черевного пресу, косих м'язів живота; для зміцнення і розвитку великих м'язів спини, грудей, живота; для збереження рухливості хребта в поперековому відділі;

☞ *нахили тіла вперед* виконуються для зміцнення м'язів спини, черевного пресу та покращення кровообігу органів черевної порожнини; збереження і розвитку гнучкості хребта;

☞ *прогинання спини та нахили тіла назад* – виконуються для зміцнення і розвитку м'язів шиї, спини; для покращення і розвитку гнучкості хребта; для попередження сутулості та вироблення правильної постави тіла;

☞ *вправи для ніг* – виконуються для зміцнення м'язів ніг; для збереження і розвитку гнучкості, рухливості в гомілкових і кульшових суглобах; для впливу на функції внутрішніх органів;

☞ *комбіновані вправи* – спрямовані на розвиток гнучкості й рухливості суглобів, хребта; залучають до роботи різні групи м'язів; покращують координацію рухів і розвивають м'язові відчуття;

☞ *вправи на рівновагу* спрямовані координацію м'язових груп, включаючи дрібні м'язи тіла; розвиток м'язових відчуттів, допомагають орієнтуватися в просторі; сприяють формуванню правильної постави тіла;

☞ *дихальні вправи* спрямовані на розвиток м'язів грудної клітки та покращення серцево-судинної системи.

✓ *Фізкультхвилинки та паузи* – це короткі вправи під час навчання або роботи для зняття втоми. Рухові навантаження у вигляді фізкультхвилинки знімають застійні явища, викликані тривалим сидінням за столом, дають відпочинок стомленим м'язам, а також органам зору і слуху. Фізкультхвилинки проводяться в паузах на заняттях з дітьми для розвитку мовлення, малювання, формування елементарних математичних уявлень. Їх мета – підтримка розумової працездатності дітей на достатньо високому рівні. Фізкультхвилинки можуть проводитися у формі загальнорозвиваючих вправ, рухливих ігор, дидактичних ігор в русі, танцювальних рухів, виконання рухів під віршований текст, а також у вигляді будь-якої рухової дії і завдання.

Фізкультурна пауза вирішує такі завдання:

☞ попереджає і знижує професійне стомлення та підтримує продуктивність праці чи навчання;

☞ попереджує порушення в стані здоров'я;

☞ покращує фізичний розвиток і стан здоров'я;

☞ формує професійно важливі фізичні і психічні якості, сенсорні, рухові та організаторські навички.

✓ *Самостійні заняття фізичними вправами* – це ефективний спосіб покращення здоров'я та фізичної підготовленості, що включає регулярне виконання вправ вдома чи на вулиці за власним планом, починаючи з розминки, переходячи до основної частини (силові, кардіо, стретчинг та ін.), завершуючи поступовим зниженням складності та інтенсивності і обсягу навантажень, чергуванням відпочинку й активності, контролем самопочуття. Самостійні систематичні заняття фізичними вправами розвивають самодисципліну, ліквідовують дефіцит рухової активності, зміцнюють здоров'я. Найбільш популярними формами та засобами самостійних занять є: ранкова гігієнічна гімнастика, фіз-

культхвилинки, біг, ходьба, присідання, віджимання, підтягування, плавання, командні ігри, йога тощо. Самостійні заняття мають певні переваги, а саме: покращують обмін речовин та роботу серцево-судинної системи; компенсують недостатню рухову активність; сприяють розвитку фізичних якостей, покращують фізичний стан; формують самодисципліну, відповідальність та потребу у самовдосконаленні.

✓ *Пішохідні прогулянки та переходи* – це активний відпочинок з метою подолання маршрутів різної складності у природних умовах, розвиток рухових навичок та знайомство з природою, що включає як легкі маршрути парками і лісами, так і складні походи в гори з відвідуванням полонин, водоспадів, вершин тощо. Пішохідні переходи в освітніх закладах – це організовані прогулянки для дошкільнят з метою вивчення дорожнього руху, орієнтування на місцевості та покращення фізичного розвитку, з дотриманням правил безпеки та дозування навантаження. Для учнів закладів загальної середньої освіти – це різні екскурсії та туристичні походи.

Організовані заняття:

✓ *Уроки фізичної культури та заняття в закладах освіти всіх типів.*

✓ *Заняття в спортивних секціях (волейбол, футбол, баскетбол, легка атлетика).*

✓ *Групові заняття в позашкільних закладах та гуртках.*

Оздоровчі та реабілітаційні форми:

✓ *Лікувальна фізкультура* – це метод лікування та реабілітації, що використовує спеціально підібрані фізичні вправи для відновлення порушених функцій організму, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань. Вправи розробляються індивідуально для корекції проблем опорно-рухового апарату, нервової системи, серцево-судинних захворювань та після травм та операцій. Основними принципами та метою лікувальної фізичної

культури є: індивідуальний підхід, комплексна дія, цільова спрямованість.

✓ *Фізичні вправи у воді, на спеціальних тренажерах, рухливі й спортивні ігри для відновлення.*

✓ *Оздоровчо-рекреативні заняття (туризм, фізкультурні розваги).*

Спортивно-масові та змагальні форми:

✓ *Спортивні свята, спартакіади, конкурси.*

✓ *Змагання різного рівня.*

Форма проведення занять суттєво впливає на характер, кількість і ефективність використання відповідних засобів та визначається побутовими і службовими обставинами. Форма занять має обов'язково відповідати поставленій меті.

Сферами впровадження фізичної культури і спорту є:

✓ *навчально-виховна;*

✓ *виробнича;*

✓ *соціально-побутова.*

Основними показниками стану розвитку фізичної культури в державі, регіоні чи організації є:

✓ *стан здоров'я та рівень фізичного розвитку населення;*

✓ *рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами;*

✓ *наявність відповідних організаційних структур;*

✓ *кількість фізкультурників і спортсменів;*

✓ *наявна матеріальна база;*

✓ *рівень науково-методичного та інформаційного забезпечення;*

✓ *рівень спортивних досягнень окремих осіб, команд, клубів.*

4.3. Сучасний спорт як одна із форм фізичної культури

Сучасний спорт являє собою унікальний соціальний інститут, потенційні перетворювальні можливості якого перевершують можливості багатьох інших соціальних інститутів. Це обумовлено такими чинниками: поєднання якісних характеристик праці, мистецтва, культури, фаху; величезний запас документальних життєвих ситуацій та біографії конкретних людей, котрі являють собою приклади переможного протиставлення сили духа спільної могутності суперників роковому збігу обставин, трагічним подіям; відповідність глибинним потребам людини в різноманітних формах психологічної ідентифікації (від героїчної до національної). Спортивна діяльність представляє собою один із шляхів, на якому людина може проявити свою досконалість, використувуючи фізичні можливості для досягнення певних результатів. Сучасний спорт – це природна лабораторія людських можливостей. Ця діяльність має високу мотивацію, чіткі критерії оцінювання результатів, потребує активності від людини. Вона пов'язана з великим фізичним та психологічним напруженням, необхідністю переборювати не тільки спротив сильного суперника, а також і особисту слабкість.

З іншої сторони, сучасний спорт – це невід'ємна частина фізичної культури, що виступає її найпомітнішою формою, яка відрізняється цілеспрямованими змаганнями для досягнення результатів (перемог, слави, самовдосконалення), тоді як фізична культура зосереджена на загальному здоров'ї та добробуті через різноманітну рухову активність. Спорт, з його інституціоналізованою структурою та високим рівнем досягнень, є потужним соціальним інститутом, що задовольняє людську потребу в самовираженні та є засобом підтримання фізичної й психологічної стійкості, альтернативою шкідливим звичкам.

У сучасному спорті як важливому елементі сучасної культури акумулюються величезні можливості для позитивної дії не тільки на здоров'я та фізичну досконалість, але і на духовний світ, на культуру людини, на її світогляд. Соціальна функція спорту полягає в тому, що він дозволяє людині виробити правильні відповіді на питання сучасного життя, орієнтує на творче рішення назрілих проблем, озброює реальним розумінням перспектив суспільного розвитку.

Сучасний спорт – це різноманіття дисциплін від традиційних (волейбол, футбол, баскетбол, легка атлетика) до екстремальних (паркур, скелелазіння) і кіберспорту. Він охоплює світові змагання: олімпійські ігри, чемпіонати, національні змагання, змагання з унікальних місцевих видів спорту, що поєднують фізичну активність із розвагами та самовдосконаленням.

До основних напрямків сучасного спорту відносяться:

Спорт вищих досягнень – підготовка професійних атлетів для олімпійських та світових турнірів, де метою є перемога та встановлення рекордів.

Професійний спорт – бізнес-індустрія із контрактами та заробітними платами для спортсменів, що є розвагою для мільйонів глядачів. Професійний спорт створює умови для найбільшої концентрації сил для досягнення значних результатів і тим самим для демонстрації вищої майстерності, що вже само по собі є істотним внеском у формування гуманістичної свідомості. Кращі його представники і в інтелектуальному плані були цілком на рівні свого часу, а частенько і обганяли його. Це служило не лише пропаганді спорту, але і поступово змінювало громадську думку щодо його культурної цінності.

Масовий спорт – спрямований на зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, фізичну підготовленість, формування будови тіла та постави, забезпечення рухової активності.

Існує класифікація на *олімпійські та неолімпійські* види спорту. *Олімпійські види спорту* – це ті, які входять до програм проведення олімпійських ігор. Це вважається вершина світового спорту, де атлети змагаються один раз у чотири роки за золото під пильним оком всього світу. *Неолімпійські види спорту* – це дисципліни, які не входять до програми Олімпійських ігор, але можуть бути визнані МОК або мати власні великі змагання як, наприклад Всесвітні ігри.

Сучасні види спорту можна класифікувати за особливостями проведення змагань і характером активності спортсменів на такі групи:

☞ види спорту, для яких характерна рухова активність спортсменів з граничним проявом фізичних і психічних якостей. Спортивні досягнення в цих видах спорту залежать від власних рухових і функціональних можливостей спортсмена;

☞ види спорту, операційну основу яких складають дії по управлінню спеціальними технічними засобами пересування (автомобіль, мотоцикл, яхта, літак тощо). Спортивний результат у цих видах обумовлений умінням ефективно управляти технічним засобом і якістю виконання програми змагань;

☞ види спорту, рухова активність в яких жорстко лімітована умовами ураження цілі зі спеціальної зброї (стрільба);

☞ види спорту, в яких зіставляються результати модельно-конструкторської діяльності спортсмена (авіамоделі, автомоделі тощо);

☞ види спорту, основний зміст яких визначається на змаганнях характером абстрактно-логічної переваги над суперником (шахи, шашки);

☞ багатоборства, складені зі спортивних дисциплін, що входять в різні групи видів спорту (спортивне орієнтування, біатлон, морське багатоборство, службові багатоборства та ін.).

У сучасному спорті існують багато різних класифікацій видів спорту, зокрема і така:

Ігрові види спорту – включають командні змагання, де важливі стратегія та командна взаємодія. Сюди входять види спорту з м'ячем, такі як футбол, баскетбол, волейбол, регбі та гандбол.

Водні види спорту – охоплюють різні дисципліни, пов'язані з водою. Популярні варіанти включають плавання, веслування, серфінг, водне поло та дайвінг.

Силові та бойові види спорту – спрямовані на фізичну витривалість, силу та тактику. Це боротьба, бокс, важка атлетика, гірський спорт, карате, дзюдо та пауерліфтинг.

Зимові види спорту – проводяться на снігу або льоду, зокрема лижний спорт, сноубординг, фігурне катання, хокей та біатлон.

Легкоатлетичні види спорту – вимагають витривалості, швидкості та сили. Біг, стрибки, метання, марафонський біг та спортивна ходьба є основними представниками цієї категорії.

Сучасний спорт вирішує цілий ряд соціальних функцій:

- ☞ *змагальна* – спрямована на визначення переможця;
- ☞ *пізнавальна* – оволодіння теорією підготовки в сучасному спорті та виявлення можливостей людини;
- ☞ *оздоровча* – удосконалення функціональних можливостей організму та зміцнення фізичного стану спортсмена;
- ☞ *видовищна* – забезпечення емоційних, естетичних потреб людини;
- ☞ *престижна* – перемоги спортсменів підвищують престиж країни;
- ☞ *миротворча* – поліпшення взаєморозуміння між спортсменами різних країн;
- ☞ *виховна* – сприяння всебічному розвитку особистості;
- ☞ *рекреаційно-культурна* – спорт як засіб організованого активного дозвілля;

☞ *економічна* – спортивні заходи виступають джерелом для збільшення фінансів країни;

☞ *виробнича* – заняття спортом вдосконалюються фізичні та морально-вольові якості людини, що підвищує працездатність.

Основними тенденціями розвитку сучасного спорту є:

✓ *Технологізація* – використання штучного інтелекту для аналізу тренувань, розумного екіпірування та систем миттєвого відеоповтору (VAR тощо).

✓ *Діджиталізація* – розвиток кіберспорту як офіційного виду спорту та інтеграція віртуальної реальності у тренувальний процес.

✓ *Гуманізація* – посилена увага до ментального здоров'я спортсменів та інклюзивності паралімпійського руху.

✓ *Чистота спорту* – посилення антидопінгового контролю та боротьба за етичність змагань.

Змагальна діяльність сучасного спорту виступає в ролі системоутворювального механізму, що спричинює в процесі розвитку виду спорту до безперервного зростання загального рівня спортивних результатів. Це об'єктивна та реальна тенденція, яка наявна в історичній еволюції будь-якого виду спорту та має декілька взаємопов'язаних складників. По-перше, підвищення рівня спортивних результатів, яке простежено в процесі історичного розвитку спорту, сприяє зростанню видовищності змагань, що приводить до підвищення суспільної значущості конкретного виду спорту й забезпечує залучення до сфери його впливу нових фінансів і людських ресурсів. При цьому рівень суспільної значущості виду спорту може формуватися:

☞ на основі видовищної функції змагань як чинника постійно присутнього та невіддільного від них;

☞ на основі включення змагань до суспільно значущих заходів, явищ або рухів (релігійні або культові свята, система освіти, різні фізкультурно-спортивні рухи, Олімпійські ігри);

☞ на основі формування в суспільстві потреби в здоровому способі життя.

По-друге, безперервне зростання спортивних результатів спричинює потребу постійного пошуку нових підходів до побудови тренувального процесу, зміни та перегляду чинних методик підготовки атлетів. Об'єктивний наслідок такого процесу – формування в суспільстві цілого спектра соціально зумовлених потреб:

☞ розробки спеціальних методик відбору та багаторічної підготовки атлетів;

☞ стандартизації використовуваних технічних пристроїв, а також вправ і дій, що характеризують певний вид спорту;

☞ вдосконалення правил проведення змагань (приведення їх у відповідність до нових соціально-економічних умов;

☞ побудови відповідних спортивних споруд;

☞ спеціальної підготовки людей, які регулюють порядок проведення змагань, підготовку спортсменів. Такі потреби формують умови для інтенсивного розвитку науки про спорт, що охоплює історію виникнення та рушійні сили, які визначають історичний розвиток спорту, його місце й роль у суспільстві; спортивно-масові рухи, що виникають на його основі; ідеали та принципи тренувальної й змагальної діяльності тощо.

По-третє, зростання спортивних результатів приводить до того, що для досягнення й підтримки їхнього високого рівня на кожному подальшому етапі історичного розвитку спорту атлети повинні приділяти все більше й більше свого часу на підготовку до змагань. Зрештою, у розвитку виду спорту настає період, коли спортивні результати досягають такого високого рівня, коли атлет повинен значну частину свого часу перебувати на тренуваннях і змаганнях. Він не може поєднувати інтенсивні тренування з іншими видами діяльності без наслідків для них. У цьому

випадку спортивна діяльність стає для спортсмена основним родом занять, тобто стає професійною.

4.4. Єдність прояву оздоровчої та виховної функцій цілісної системи фізичної культури

Єдність оздоровчої та виховної функцій у цілісній системі фізичної культури полягає в тому, що фізичні вправи одночасно зміцнюють здоров'я і формують особистість, розвиваючи дисципліну, волю, характер та соціальні навички, що неможливо відокремити, оскільки фізичне та моральне виховання впроваджуються через єдину діяльність – рухову активність, яка комплексно впливає на організм і психіку людини. Це цілісна *соціально-педагогічна система*, де оздоровлення є основою для розвитку виховних якостей, а виховні цілі спрямовують і організовують оздоровчий процес.

Оздоровча та виховна функції фізичної культури проявляється як єдність:

Оздоровчий процес як виховний – заняття спортом, фізичними вправами, руховою активністю тощо покращують не тільки фізичний стан людини, але й вчать відповідальності, наполегливості, цілеспрямованості, колективній роботі, що є виховним елементом.

Виховні цілі як основа оздоровлення – планування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів включає виховні завдання, тобто формування інтересу і мотивації до фізичної культури, до спорту, здорового способу життя, що робить оздоровлення усвідомленим.

Комплексний розвиток – заняття фізичними вправами цілісно впливають на розвиток особистості, покращують не лише фізич-

не здоров'я, але й когнітивні (мислення, увагу, навчання) та емоційні функції (зменшують стрес, депресію, тривогу).

У Новій українській школі на *уроках фізичної культури* вчитель не просто навчає учнів вправ (оздоровленню), але й виховує дисципліну, повагу до товаришів, правил поведінки та умов виконання вправ, що є виховним аспектом освітньої діяльності на уроці. Під час занять в *спортивній секції* тренування в команді розглядаються як оздоровчий процес, а виховання колективізму, взаємодопомози, перемози та поразці є виховною функцією цього процесу. В той же час виконання вправ під час *ракової гігієнічної гімнастики* є оздоровленням, а самостійне виконання ранкової гімнастики виховує звичку до відповідальності, самодисципліни та цілеспрямованості. У цілому оздоровча і виховна функції фізичної культури нерозривно пов'язані в цілісній системі, де фізичний розвиток та морально-вольові якості є єдиним процесом формування учня.

Оздоровча функція фізичної культури розглядається як фундаментальний механізм підтримання біологічного та психоемоційного благополуччя людини. Вона проявляється через низку специфічних впливів на організм та спосіб життя людини, а саме через фізіологічні та психоемоційні прояви, когнітивний розвиток, форми реалізації оздоровчого ефекту.

До *фізіологічних проявів оздоровчої функції фізичної культури* відносяться:

☞ *Зміцнення систем організму* – систематичні заняття фізичною культурою з регульованими навантаженнями на організм підвищують функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, активізують обмін речовин і вдосконалюють роботу центральної нервової системи.

☞ *Профілактика захворювань* – фізична активність та систематичні фізкультурно-оздоровчі заходи знижують ризики

розвитку неінфекційних хвороб, таких як діабет, рак та серцево-судинні патології.

☞ *Формування статури* – фізичні вправи забезпечують правильний розвиток опорно-рухового апарату, формують поставу та зміцнюють стопу.

☞ *Загартовування* – використання природних чинників (повітря, вода, сонце) під час занять фізичними вправами підвищує опірність організму шкідливим зовнішнім впливам.

До *психоемоційних проявів оздоровчої функції фізичної культури* відносяться:

☞ *Стресостійкість* – систематичні заняття фізичними вправами зменшують симптоми тривожності та депресії, підвищують рівень нервово-психічної стійкості до стресів.

☞ *Когнітивний розвиток* – систематичне виконання фізичних вправ з оптимальною інтенсивністю та обсягом фізичного навантаження активізують розумову діяльність, покращують якість перебігу процесів мислення, навчання та швидкість прийняття рішень.

До *форм реалізації оздоровчої функції фізичної культури* відносяться:

☞ *Режимні заходи* – ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультпаузи під час роботи чи навчання, активний відпочинок.

☞ *Рекреаційну діяльність* – оздоровче плавання, туризм, ходьба, оздоровчий біг, їзда на велосипеді, йога, пілатес, стретчинг тощо.

☞ *Адаптивні та реабілітаційні заходи* – відновлення функцій організму після травм або хвороб за допомогою засобів кінезітерапії та лікувальної фізичної культури.

Виховна функція фізичної культури розглядається як процес формування цілісної особистості через рухову діяльність. Вона проявляється у розвитку морально-вольових та інтелектуальних якостей людини. Основні напрямками прояву виховної функції є:

формування вольових якостей, морально-етичне виховання, соціалізація та колективізм, дисциплінованість, інтелектуальний розвиток, естетичне виховання.

☞ *Формування вольових якостей* – заняття фізичними вправами та спортом вимагають регулярного подолання труднощів, що виховує наполегливість, цілеспрямованість, рішучість та самовладання. У вольових діях і вчинках здобувачам доводиться переборювати такі внутрішні труднощі як: лень, втому, біль, страх, сором. Тому виховання вольових якостей у процесі навчальних занять потребує володіння спортивно-технічними і тактичними навичками та вміннями, загальну і спеціальну фізичну підготовленість, високу працездатність і певну дисциплінованість.

☞ *Морально-етичне виховання* – це цілеспрямований процес формування у здобувачів моральних почуттів, якостей, переконань та навичок поведінки, заснований на засвоєнні норм, принципів і цінностей моралі та етики для підготовки до життя в суспільстві, розвитку людяності та духовності. Його завдання – навчити здобувача діяти відповідально, з повагою до інших, згідно з ідеалами добра, чесності та правди, використовуючи різноманітні методи: бесіди, поснення, спілкування, ігри тощо. ігор до читання літератури.

☞ *Соціалізація та колективізм* – командні види спорту навчають взаємодії, відповідальності за спільний результат, здатності підпорядковувати власні інтереси інтересам колективу та виховують почуття взаємодопомоги. Соціалізацію можна рзглядати як процес засвоєння здобувачем норм, цінностей та досвіду суспільства, а колективізм як світогляд, що ставить інтереси колективу вище за індивідуальні, де соціалізація в колективі формує людину в контексті групи, заохочуючи співпрацю, відданість та відмову від надмірного індивідуалізму на користь спільних цілей. Колективізм часто впливає на те, як

саме відбувається соціалізація, роблячи наголос на дисципліні, жертвовності та груповій єдності. Сучасний колективізм наразі трансформувався у мережеву солідарність, де люди об'єднуються навколо спільних цінностей або проєктів (волонтерство), зберігаючи при цьому високий рівень індивідуальної свободи.

☞ *Дисциплінованість* – фізична культура вимагає від здобувача дотримуватися режиму тренувань, графіку харчування та вимог вчителя, привчає до організованості та відповідального ставлення до обов'язків. Тому дисциплінованість можна розглянути як вміння та звичку людини свідомо дотримуватися правил, норм та обов'язків без зовнішнього примусу, керуючись внутрішньою самоорганізацією та самоконтролем для досягнення поставлених цілей, ефективного функціонування у суспільстві та саморозвитку. Це здатність управляти своїми діями, думками та емоціями, бути відповідальним та організованим. До ключових аспектів дисциплінованості відносяться: самоконтроль, дотримання правил, самостійність, цілеспрямованість, організованість тощо.

☞ *Інтелектуальний розвиток* – фізична культура стимулює пізнавальну активність: розуміння біомеханіки рухів, тактичне мислення в іграх, вивчення основ здорового способу життя. Тому інтелектуальний розвиток у сфері фізичної культури можна розглянути як процес удосконалення розумових здібностей, що охоплює здатність до навчання, мислення, аналізу, порівняння та вирішення проблем, а також розвиток таких когнітивних процесів, як увага, пам'ять, уява. Це сукупність кількісних і якісних змін у пізнавальній сфері під впливом навчання фізичної культури та досвіду, що формує базис для швидкого опанування нових знань і адаптації. До ключових аспектів інтелектуального розвитку відносяться: когнітивні процеси (сприйняття, увага, пам'ять, мислення, уява), розумові операції (порівняння, узагальнення, аналіз, уміння робити висновки), навчання та адаптація

(здатність швидко засвоювати інформацію та адаптуватися до нових ситуацій), вплив середовища (навчання та власний досвід).

☞ *Естетичне виховання* фомується через гармонію рухів, красу людського тіла та культуру поведінки на спортивних майданчиках. Естетичне виховання у фізичній культурі – це цілеспрямований процес формування гармонійно розвиненої особистості, яка здатна сприймати, розуміти і створювати красу в рухах, тілі та навколишньому світі через освоєння рухових дій, мистецтва та здорового способу життя, розвиваючи грацію, пластику та відчуття ритму. Воно вчить бачити прекрасне в правильній поставі, виразності рухів, досконалості техніки та гармонії тіла, виховуючи смак та прагнення до досконалості. Ключовими аспектами естетичного виховання є: розвиток почуття прекрасного (виховання здатності бачити красу в природі, мистецтві та рухах), формування естетичного ідеалу (створення уявлень про гармонійну, красиву людину і рух), використання мистецьких засобів (образного слова, музики, виразного показу вправ для емоційного впливу), розвиток творчих здібностей (творчі прояви у руховій діяльності, танцях, гімнастиці), гармонізація тіла й духу (зв'язок фізичного розвитку з духовним збагаченням та цілісним сприйняттям світу).

У цілому виховний ефект фізичної культури досягається не автоматично, а через усвідомлену діяльність. Коли фізичні вправи стають засобом самовдосконалення, вони перетворюються на інструмент формування світогляду.

Контрольні питання

1. Розкрийте структуру фізичної культури.
2. Які функції фізичної культури?
3. Дайте визначення поняття «спорт».
4. Розкрийте зміст фізичного виховання.

5. Розкрийте зміст фізичної рекреації.
6. Розкрийте зміст фізичної реабілітації.
7. Назвіть повсякденні форми фізичної культури.
8. Яка послідовність виконання вправ у ранковій гігієнічній гімнастиці?
9. Що собою являє фізкультхвилинка?
10. Розкрийте зміст організованих занять фізичною культурою.
11. Назвіть оздоровчі та реабілітаційні форми фізичної культури.
12. Назвіть спортивно-масові та змагальні форми фізичної культури.
13. Розкрийте сутність сучасного спорту.
14. Дайте характеристику професійному спорту.
15. Назвіть олімпійські види спорту.
16. Які є класифікації видів спорту?
17. Розкрийте сутність оздоровчої функції фізичної культури.
18. Розкрийте сутність виховної функції фізичної культури.
19. У чому полягає єдність оздоровчої і виховної функції фізичної культури?

Рекомендована література

Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія. Упоряд. О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р. Боднар. Львів. Українські технології. 2005. 296 с.

Боровська О.В. Короткий тлумачний словник термінології галузі фізичної культури та спорту. Л., 2003. 54 с.

Ведмеденко Б.Ф., Жукотинський К.К. Вибрані лекції з фізичного виховання. Чернівці: Прут. 2002. 221 с.

Вербіцький В.А., Бондаренко І.Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навч. посіб. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.

Винничук О.Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. Тернопіль: Астон. 2002. 404 с.

Грибан Г.П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вінниця, 2006. С. 6–10.

Грибан Г.П. Методологічні аспекти розвитку духовності в фізичному вихованні студентів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). № 19 (254), 2012. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2012. С. 115–120.

Грибан Г.П. Методологічні та психолого-педагогічні виміри фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць. За ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. Вип. 16. С. 26–29.

Грибан Г.П. Теорія і методика навчання фізичної культури як наукова та навчальна дисципліна. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. (Житомир, 28 березня 2023 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет. 2023. С. 11–17.

Грибан Г.П. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів в умовах трансформації України в європейський освітній простір. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 336–341.

Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: Монографія. Житомир: Вид-во «Рута». 2008. 168 с.

Грибан Г.П., Бойко Д.В., Дзензелюк Д.О. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. – Житомир: Вид-во «Рута», 2016. – 100 с.

Грибан Г., Гресь М., Пантус О., Цуд І., Косенко Н. Вдосконалення фізичних якостей здобувачів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 31 (187). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М.О. Носко. Чернігів: НУЧК, 2025. С. 343–348. DOI: 10.58407/visnik.253156. <https://eprints.zu.edu.ua/44265/>

Грибан Н.Г., Грибан Г.П. Стан та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в соціальній інфраструктурі села. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Т. 3. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. С. 22–27.

Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичного виховання та спорту 2012–2016 роки. http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349

Закон України «Про фізичну культуру і спорт». К. 1994. 22 с.

Ібрагімов М.М. «Філософія спорту» – новий напрям у фізкультурно-спортивному наукознавстві? Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. № 3 (15). С. 6–12.

Льченко В.П., Грибан Г.П. Формування мотивації до захисту України учнів старшого віку засобами фізичного виховання. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 8 (195). С. 68–71. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).14)

Короткий спортивний словник-довідник. Укл. М.Д. Зубалій, В.В. Сіркізюк. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА. 2003. 216 с.

Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. К, 2004. 16 с.

Осінчук В.Г., Попеску І.К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. К.: ІСДО. 1995. 200 с.

Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. О.Д. Дубогай, А.М. Ткачук, С.Д. Костікова, А.О. Єфімов. Луцьк: Надстир'я. 1998. 100 с.

Сергієнко В.М. Технології наукових досліджень у фізичній культурі та спорті : конспект лекцій. Суми: Сумський державний університет. 2025. 106 с.

Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Кн. 1. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан. 2014. 496 с.

Сутула В., Булгаков О., Дейнеко А., Луценко Л. Основні тенденції та суперечності в розвитку сучасного спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. № 3 (35). 2016. С. 26–32.

Чичкан О.А. Ранкова гігієнічна гімнастика : метод. рекомендації для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ. 2009. 20 с.

Шиян Б.М., Єдинак Г.А., Петришин Ю.В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : нав. посібник. 3-тє видан., стереотип. Кам'янець-Подільський нац. університет ім. Івана Огієнка. 2021. 280 с.

Bala T., Krivoruchko N., Masliak I., Stasyuk R., Arieshyna Y., Kuzmenko I. (2018). Influence of cheerleading classes on functional state of respiratory system of 10-16 year old teenagers. *Journal of Physical Education and Sport*. 18. P. 1850–1855.

Cagran B., Schmidt M. (2021). Attitudes of Slovene teachers towards the inclusion of pupils with different types of special needs in primary school. *Educational Studies*. Vol. 37. Issue 2. P. 171–195.

Calderón A. et al. (2021). An integrated blended learning approach for physical education teacher education programmes: teacher educators' and pre-service teachers' experiences. *Physical Education and Sport Pedagogy*. No26(6). P. 562–577.

Corbin Ch. (2021). Conceptual physical education: A course for the future. *Journal of Sport and Health Science*. № 10(3). P.308–322. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.10.004>(date of access: 10.08.2024).

Griban G., Moskalenko N., Adyrkhaiev S., Adyrkhaieva L., Ivchenko O., Ovcharenko S., Pronenko K. (2022). Dependence of students' health on the organization of their motor activity in higher educational institutions. *Acta Balneologica*, 5(171), 445-450.

Griban G., Zablotska O., Yeroshenko G., Nikolaeva I., Sahach O., Oliinyk I., Oliinyk M. (2023). The nature of motivation for a healthy lifestyle in children of different ages. *Acta Balneologica*, 3(175), 165-170.

Grygoriy P. Griban, Vasyl V. Yahupov, Valentyna I. Svystun, Valentyna A. Filina, Oksana P. Kanishcheva, Viktoriia B. Bakuridze-Manina, Iryna S. Oliinyk (2024). Characteristics of 16-17-year-old young males' physical development in the process of judo club activities. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (6), 1237–1242.

Тема 5

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У СФЕРІ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Мета: ознайомити здобувачів з фізичною культурою у сфері шкільної освіти та Нової української школи.

Опорні поняття: фізична культура, шкільна освіта, загальна середня освіта, заклади загальної середньої освіти, сучасні теорії фізичної культури, методика навчання, предмет «Фізична культура», концепції навчального предмета «Фізична культура», рухова активність, позаурочна робота, фізкультурно-оздоровчі заходи, концепція «Нова українська школа», теорія спортивно-орієнтованого виховання, особистісно-орієнтований підхід, диференційоване навчання, індивідуальне навчання, варіативність та вибір засобів фізичної культури, мотивація, квест-технології, метод проєктів, інтерактивні методи, цифрові технології, дистанційні технології, концепція навчання предмету «Фізична культура», здоров'язбережувальна концепція фізичної культури.

План

5.1. Місце і значення фізичної культури у загальній середній освіті.

5.2. Сучасні теорії та методики навчання предмета «Фізична культура».

5.3. Основні концепції навчального предмета «Фізична культура».

5.1. Місце і значення фізичної культури у загальній середній освіті

Фізична культура у загальній середній освіті функціонує на засадах державної політики у сфері освіти, окресленої Законом України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фізичну культуру і спорт» і забезпечує єдність навчання, виховання і розвитку учнів. Основним компонентом, який визначає наповнення навчального предмету «Фізична культура», є рухова активність. При цьому рухова активність здобувачів загальної середньої освіти визначає оздоровчу спрямованість дисципліни «Фізична культура», яка реалізується через поліпшення фізичного розвитку, фізичної підготовленості, працездатності та психологічного добробуту. Формування ціннісного ставлення здобувачів до збереження та покращення здоров'я, потреби в систематичних заняттях фізичними вправами є одним з основних результатів навчального предмету «Фізична культура». Оздоровча спрямованість фізичної культури в загальній середній освіті займає першорядне значення в умовах негативного впливу соціальних та еколого-економічних чинників на здоров'я здобувачів. Окрім того, фізична культура в загальній середній освіті займає місце невід'ємної складової гармонійного розвитку особистості, формує здорову, активну та самостійну особистість через оволодіння руховими навичками, теоретичними знаннями та виховує позитивне ставлення до рухової активності, що сприяє фізичній та розумовій працездатності і соціальній адаптації до умов закладу загальної середньої освіти.

Фізична культура в системі загальної середньої освіти займає стратегічне місце як фундамент здоров'я нації та невід'ємна складова гармонійного розвитку особистості.

Місце фізичної культури в системі освіти – фізична культура є обов'язковим навчальним предметом, визначеним Державним

стандартом загальної середньої освіти. Вона інтегрована в освітній процес через:

☞ *Інваріантну складову* – обов’язкові уроки, спрямовані на розвиток базових фізичних якостей. Інваріантна складова уроків фізичної культури – це обов’язкова (базова) частина програми, що включає теоретичні знання та загальну фізичну підготовку, яку реалізують на кожному занятті, незалежно від вибору учнями варіативних модулів у Новій українській школі це 3 год на тиждень, що мають фінансуватися і проводитися в повному обсязі згідно з типовими планами, як частина обов’язкової освітньої програми для зміцнення здоров’я та розвитку учнів.

Ключовими аспектами інваріантної складової є:

✓ *Обов’язковість* – це основа програми, яка не може бути вилучена чи замінена варіативними модулями.

✓ *Зміст* програми, яка містить теоретико-методичні знання та загальну фізичну підготовку.

✓ *Модульна система*. У програмах НУШ ця складова є основою, до якої додаються варіативні модулі.

✓ *Регулярність* – виділені 3 години на тиждень у 5–11 класах за типовими планами є частиною розкладу та педагогічного навантаження, не допускаючи здвоювання уроків поспіль.

✓ *Мета* – сприяє реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань фізичного виховання, зміцненню здоров’я та розвитку фізичних якостей учнів. Мета уроку фізичної культури – всебічний розвиток особистості учня через зміцнення здоров’я, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, виховання морально-вольових якостей, дисципліни і мотивації до здорового способу життя та самостійних занять фізичними вправами, забезпечуючи освітні та розвиваючі завдання.

☞ *Позаурочну роботу* – спортивні секції, гуртки та внутрішньошкільні змагання, наприклад, «Веселі старт», «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги».

☞ *Фізкультурно-оздоровчі заходи:* ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки під час уроків та активні перерви.

Інклюзивний підхід до проведення уроків з фізичної культури забезпечує можливість участі всіх учнів, пропонуючи адаптовані варіанти рухової активності для різних потреб.

Значення фізичної культури в системі освіти виходить за межі суто фізичних вправ і охоплює кілька ключових аспектів:

☞ *Оздоровче значення фізичної культури* полягає у зміцненні фізичного та психічного здоров'я, підвищенні працездатності та профілактиці захворювань, покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем, забезпечує розвиток фізичних якостей, зміцнює імунітет, допомагає контролювати вагу, знижує ризики діабету, інсульту та депресії, сприяє покращенню швидкості перебігу мислення, забезпечує гармонійний розвиток та довголіття. Покращення когнітивних функцій: Покращує навички мислення, навчання та прийняття рішень.

☞ *Освітнє та розвивальне значення фізичної культури* полягає в формуванні життєво необхідних рухових умінь та навичок. При цьому формування життєво необхідних рухових умінь та навичок складає основний зміст процесу фізичного виховання, зокрема, його освітньої сторони. У теорії фізичної культури цей процес поділяється на два напрямки: 1) навчання рухів, тобто формування здатності керувати своїм тілом у просторі та часі (ходьба, біг, стрибки, метання, їзда на велосипеді, плавання, пересування на лижах тощо; 2) розвиток фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координації), на основі яких реалізуються навички.

☞ *Виховне та психологічне значення фізичної культури* реалізується через комплексний вплив на особистість у процесі спеціально організованої рухової активності, а саме:

✓ формування особистісних якостей, які виявляються під час заняття фізичними вправами (дисциплінованість, наполегливість, цілеспрямованість, працездатність);

✓ психоемоційна регуляція: фізичні вправи допомагають знизити рівень стресу, депресії та тривоги, зміцнюють самооцінку та покращують загальний емоційний стан;

✓ соціалізація: через командні види діяльності та змагання розвиваються навички взаємодії, відповідальності перед колективом та соціальним оточенням;

✓ інтелектуальний розвиток: фізична активність позитивно впливає на процеси мислення, навчання та прийняття рішень;

✓ етичне виховання: дотримання правил гри та норм спортивної етики формує моральні основи поведінки особистості в суспільстві.

Таким чином фізична культура в закладах загальної середньої освіти – це не просто уроки, а системний підхід до виховання гармонійної та життєздатної особистості, готової до викликів сучасного світу. Фізична культура виступає як педагогічний процес, спрямований на гармонійний розвиток особистості.

5.2. Сучасні теорії та методики навчання предмета «Фізична культура»

Сучасна система фізичної культури в закладах загальної середньої освіти переживає етап переосмислення цілей, змісту та методів організації освітнього процесу з предмета «Фізична культура». У центрі уваги опинилися компетентнісний, особистісно орієнтований, діяльнісний та інноваційний підходи, що забезпечували формування всебічно розвиненої особистості, здатної дбати про власне здоров'я та підтримувати достатній рівень фізичної активності впродовж всього життя. Саме тому

вивчення сучасних теорій і методик навчання предмета «Фізична культура» є надзвичайно актуальним для майбутніх учителів, тренерів та фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Витоки теорій навчання фізичної культури сягають глибин історії ще часів Київської Русі, де була сформована система військово-фізичної підготовки, яка включала кінні змагання, боротьбу, стрільбу з лука, фехтування та різноманітні силові вправи. В епоху Козаччини фізична культура набула прикладного військово-професійного характеру. Наприкінці XIX – на початку XX ст. у Галичині виникли перші українські спортивно-громадські організації («Сокіл»). Упершій половині XX ст. фізкультурний рух розвивався через спортивні клуби, всеукраїнські спартакіади та створення фізкультурно-освітніх закладів. Після Другої світової війни (1946–2007) відбулося становлення фундаментальної науки про фізичне виховання і спорт, сформульовано теорії навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей. В кінці XX ст. в Україні інтенсивно розвиваються нові види рухової активності (аеробіка, аквафітнес, шейпінг), які зайняли важливе місце в руховій активності учнівської і студентської молоді. Друга половина XX ст. у навчанні фізичної культури ґрунтувалася переважно на нормативно-орієнтованому підході: центральним елементом виступала підготовка здобувачів до виконання стандартів фізичної підготовленості (нормативів). З появою нових наукових даних щодо формування мотивації молоді до рухової активності виникла необхідність зміни вектору навчання в закладах загальної середньої освіти від тренувально-нормативної моделі до моделі, орієнтованої на розвиток особистості.

Теорія і методика навчання рухових дій нині розвивається за даними анатомії і фізіології, біомеханіки, педагогіки і психології та теорії діяльності. Теорія навчання рухів, як складова дидактики, вивчає співвідношення між викладанням і учінням та умови,

за яких ці процеси забезпечують оптимальне засвоєння рухових дій. Методологічною основою теорії навчання є сучасні дослідження, які спираються на системний підхід, моделювання та програмно-цільовий метод. Використання системного підходу і моделювання разом з конкретними науковими методами дають можливість показати цілісність процесу навчання і отримати моделі його складових.

Наразі сучасні теорії та методики навчання фізичної культури базуються на гуманізації, цифровізації та індивідуальному підході. Основний акцент змістився з нормативів на формування звички до здорового способу життя.

До основних сучасних теорій віднесені:

☞ Концепція «Нової української школи» – це навчання через розвиток ключових компетентностей, де фізична культура розглядається не як набір вправ, а як інструмент формування емоційного інтелекту та соціальних навичок. При цьому предмет «Фізична культура» у Новій українській школі посідає важливе місце в системі формування гармонійно розвиненої, здорової та соціально активної особистості. Його роль значно ширша за звичайні заняття руховою активністю, адже він спрямований на створення підґрунтя для здорового способу життя, розвитку відповідального ставлення до власного фізичного стану та формування усвідомленої потреби в регулярних фізичних вправах. У контексті Нової української школи фізична культура розглядається як комплексний освітній процес, де учні не тільки тренуються фізично, а й вчать аналізувати, планувати та оцінювати свою діяльність, опановують навички самоконтролю, взаємодопомоги й командної роботи. Однією з ключових особливостей підходів Нової української школи є інтеграція фізичної культури з іншими освітніми галузями. Це сприяє всебічному розвитку учня, розширює його кругозір та дозволяє глибше зрозуміти зв'язок між руховою активністю, здоров'ям, емоційним

благополуччям і навчальними досягненнями. Сучасне викладання фізичної культури орієнтується на потреби суспільства, яке дедалі більше усвідомлює важливість рухової активності для фізичного та психічного здоров'я. Зміни в підходах до освіти, розвиток технологій, зростання гіподинамії серед дітей та підлітків зумовлюють необхідність адаптації навчального процесу до нових умов. Тому в Новій українській школі уроки фізичної культури акцентують увагу не лише на формуванні фізичних якостей, а й на розвитку мотивації до активного дозвілля, вмінні обирати вид рухової діяльності, що відповідає інтересам і можливостям учня.

☞ *Теорія спортивно-орієнтованого виховання* спрямована на надання учням права вибору видів спорту (варіативні модулі), що підвищує інтерес до рухової активності та мотивує учня до відвідування уроків фізичної культури. Підвищення внутрішньої мотивації учнів завдяки використанню варіативних модулів, інноваційних методів та можливості самостійного вибору виду діяльності активізує освітній процес з фізичної культури. Такий підхід дає змогу кожному учневі відчувати себе суб'єктом освітнього процесу, а не пасивним виконавцем. Учні можуть обирати ті види рухової діяльності, що є для них найбільш цікавими та корисними, що значно підвищує їхню залученість та задоволення від уроків. Принцип «орієнтації на учня» передбачає врахування індивідуальних потреб, інтересів, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості й навіть психоемоційних особливостей. Завдяки такому підходу школярі отримують рівний доступ до якісної освіти, а сам предмет «Фізична культура» стає більш гнучким, доступним і сучасним. Важливим елементом навчання є формування культури здорового способу життя. На уроках фізичної культури учні отримують базові знання з анатомії та фізіології, розуміють, як працюють різні системи організму та чому фізична активність є критично важливою для здоров'я. Вони вивчають

принципи раціонального харчування, значення водного балансу, правила безпеки під час занять фізичними вправами та поведінку у нестандартних ситуаціях. Окрема увага приділяється розвитку стресостійкості, впливу рухової активності на емоційний стан, профілактиці перевтоми й травматизму. Завдяки поєднанню сучасних методик, індивідуального підходу та орієнтації на практичність знань фізична культура в Новій українській школі стає важливим інструментом всебічного розвитку учнів. Вона формує не тільки фізичні якості, а й соціальні навички, уміння працювати в команді, критично мислити та відповідально ставитися до власного здоров'я. Саме тому фізична культура розглядається як невід'ємний компонент сучасної освіти, який допомагає створити покоління активних, свідомих та життєстійких громадян.

☞ *Особистісно-орієнтований підхід* спрямований на розробку індивідуальних траєкторій розвитку учнів залежно від стану їх здоров'я та фізичних можливостей. Окрім того, особистісно орієнтований підхід розглядають як педагогічну концепцію, яка ставить в центр уваги унікальну особистість кожного учня. Цей підхід передбачає врахування не тільки фізичних здібностей та можливостей дитини, але й її інтересів, мотивації, особистісних якостей та навчальних потреб. До ключових принципів індивідуального підходу відносяться:

✓ *Диференціація та індивідуалізація навчання*: навчальні завдання підбираються відповідно до стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та типу конституції учня. Учень змагається не з абстрактним стандартом, а з власним попереднім результатом.

✓ *Варіативність та вибір*: надання учням можливості вибору видів фізичної активності, вправ, ігор, що відповідають їх інтересам та потребам.

✓ *Мотивація та підтримка*: формування в учнів усвідомленої потреби в рухах, створення атмосфери підтримки та заохочення,

де кожен учень відчуває себе успішним та здатним досягати результатів.

✓ *Співпраця та спілкування*: залучення учнів до обговорення та планування занять, сприяння розвитку комунікативних навичок та вмінню працювати в команді.

✓ *Рефлексія та самооцінка*: заохочення учнів до аналізу своїх досягнень та прогресу, формування адекватної самооцінки та розуміння власних можливостей.

До пріоритетних методик навчання в фізичній культурі віднесені:

☞ *Ігрові та квест-технології*: використання сюжетно-рольових ігор та спортивних квестів для залучення учнів, які мають низьку зацікавленість у класичних тренуваннях. Ігрові та квест-технології на уроках фізичної культури підвищують мотивацію учнів через захопливі завдання, розвивають ключові компетентності та сприяють засвоєнню рухових навичок у цікавій формі, замість традиційних методів, перетворюючи навчання на захопливу пригоду з місіями, балами та нагородами, що формує позитивне ставлення до здорового способу життя.

☞ *Метод проєктів* – це створення учнями власних комплексів вправ, планів харчування або відео-уроків. Метод проєктів у фізичній культурі перетворює учнів із пасивних об'єктів на активних суб'єктів навчання, розвиваючи їхню самостійність, творчість та критичне мислення через цілеспрямовану діяльність, що сприяє глибшому засвоєнню знань, формуванню навичок самостійної роботи з інформацією, а також покращує мотивацію та здоров'я учнів, даючи змогу кожному проявити себе, включаючи дітей з обмеженими можливостями.

☞ *Інтерактивні методи* – це активні форми навчання, що залучають учнів до співпраці, діалогу та моделювання життєвих ситуацій через мозковий штурм, рольові ігри, проєкти, роботу в групах/парах та технічні засоби (інтерактивні дошки), спрямовані

на розвиток фізичних здібностей, творчості, комунікації та навичок здорового способу життя, перетворюючи урок на освітній процес, а не лише рухову активність.

☞ *Кооперативне навчання* – це використання групової роботи учнів та їх взаємодії для спільного досягнення цілей, що підвищує залученість, розвиває комунікацію, командний дух і навички самостійного вирішення завдань через вправи у парах, колові тренування, «мозкові штурми» з розробки комплексів вправ, взаємодопомогу при відпрацюванні техніки (з відеофіксацією), робить уроки динамічнішими та цікавішими, відповідаючи потребам учнів.

☞ *Цифрові технології* на уроках фізкультури – це використання відео, інтерактивних платформ, онлайн-тренерів та мобільних додатків для демонстрації техніки вправ, індивідуалізації навчання, відстеження прогресу, аналізу результатів та підвищення зацікавленості учнів, що допомагає вчителям забезпечувати диференційований підхід, моделювати реальні ситуації та інтегрувати теоретичні знання з практикою. Вони не замінюють вчителя, а доповнюють його інструменти для створення мобільного, гнучкого та ефективного навчального процесу.

☞ *Використання гаджетів* на уроках фізкультури – це сучасний підхід, що підвищує мотивацію учнів через інтерактивні тренування, відстеження прогресу фітнес-трекерами (пульс, калорії, кроки), інтерактивні дошки та VR-технології, які допомагають візуалізувати техніку вправ, індивідуалізувати навчання, розвивати навички та формувати здоровий спосіб життя, роблячи процес цікавішим та ефективнішим, хоча й вимагає відповідної матеріально-технічної бази та педагогічних навичок.

☞ *Дистанційні технології* у фізичній культурі використовують відеоінструкції, освітні платформи («Всеукраїнська школа онлайн», Prometheus), інтерактивні завдання (Learning Apps.

org), телекомунікації для проведення синхронних та асинхронних занять, фокусуючись на теорії, самостійних тренуваннях за відео, та моніторингу прогресу, щоб забезпечити здоров'я та розвиток учнів дистанційно. Використання відеозв'язку та мобільних додатків для виконання самостійних завдань у домашніх умовах.

☞ *Гейміфікація* на уроках фізкультури – це застосування ігрових елементів (бали, квести, рівні, таблиці лідерів, значки, місії, змагання) в освітньому процесі для підвищення мотивації, залученості та ефективності занять, перетворюючи його на захоплюючий досвід, де учні отримують винагороди за досягнення, а не просто виконують завдання. Це допомагає розвивати спритність, швидкість, колективізм та дисципліну, робить фізичну культуру більш цікавою та зміцнює внутрішнє бажання учнів до активності. Впровадження елементів віртуальної реальності (VR) та мобільних ігор, що потребують фізичної активності (Exergaming).

Сучасна *методика оцінювання* учнів передбачає відмову від жорстких кількісних критеріїв. Оцінювання у Новій українській школі базується на принципах гуманності, розвитку внутрішньої мотивації та орієнтації на прогрес кожного учня. Система оцінювання відходить від порівняння між дітьми та орієнтується на індивідуальні досягнення. У процесі оцінювання враховується передусім індивідуальні досягнення – наскільки учень покращив свої результати, як змінив техніку виконання, чи став більш витривалим, організованим та активним. Оцінюється також правильність виконання вправ, техніка рухів і вміння застосовувати набуті навички на практиці. Учні вчать контролювати якість виконання, дотримуватися безпечних положень тіла, використовувати раціональну техніку. Не менше значення має командна робота. Учні навчаються співпраці, підтримці партнерів, чесній

грі, здатності виконувати спільні завдання. Такий підхід знижує рівень стресу і формує позитивне ставлення до занять.

Оцінюється:

- ✓ динаміка особистого прогресу учня;
- ✓ рівень старанності та активності;
- ✓ теоретичні знання про самоконтроль та техніку безпеки.

Сучасні теорії та методики навчання фізичної культури в Україні орієнтовані на індивідуалізацію, здоров'язбереження, компетентісний підхід та інтеграцію інноваційних технологій, зокрема комп'ютерних, щоб формувати в учнів стійку мотивацію до здорового способу життя, розвивати здібності та навички самостійних занять, використовуючи диференційовані підходи, практичні, словесні та наочні методи і гнучкі форми організації уроків фізичної культури в Новій українській школі.

5.3. Основні концепції навчального предмета «Фізична культура»

Навчальний предмет «Фізична культура» є невід'ємною складовою освітнього процесу та займає важливе місце у формуванні гармонійно розвиваючої особистості. У сучасних соціально-економічних умовах, що характеризуються високою динамічністю, інформаційним перевантаженням та зменшенням обсягу природної рухової активності, питання фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів набуває особливої актуальності. Фізична культура в школі виконує не тільки оздоровчу та тренувальну функцію, а й освітню, виховну, соціальну і профілактичну, що формує у дітей та підлітків свідоме ставлення до власного здоров'я та його збереження в подальшій життєдіяльності. Сучасні державні стандарти освіти в фізичній культурі як інтегрований освітній компонент поєднує знання, уміння, навич-

ки, ціннісні орієнтації та соціально важливу компетентність. Відповідно до такого підходу, освітній процес має не тільки забезпечити розвиток фізичних якостей та опанування техніки рухових дій, а сприяти інтелектуальному зростанню, психологічній стійкості, формуванню вольових якостей, розвитку емоційної регуляції та здатності до продуктивної взаємодії в різних соціальних ситуаціях. Таким чином, фізична культура набуває статусу комплексного педагогічного явища, орієнтованого на особистісний розвиток учня та підготовку його до активної участі в соціальному житті.

Упродовж останніх років особливого значення набуває впровадження здоров'язберезувальних технологій, які передбачають формування компетентностей, пов'язаних із підтриманням оптимального фізичного стану, профілактикою захворювань, подоланням стресових навантажень та організацією активного дозвілля. Таким чином, фізична культура виходить за межі уроку й стає елементом загальної культури здоров'я, що супроводжує учня в реальному повсюдному житті. У контексті реформування Нової української школи посилилась роль компетентнісного підходу, який розглядає учня як активного суб'єкта освітнього процесу. Такий підхід спрямований на розвиток здатності самостійно планувати фізичну активність, оцінювати її ефективність, регулювати навантаження, виявляти ініціативу, працювати в команді та відповідним чином приймати рішення.

Сучасні концепції навчального предмета «Фізична культура» базуються на інтеграції теоретичних знань і практичних умінь, що дозволяють забезпечити навчання більш змістовним, науково та методично обґрунтованим. Концепції навчального предмета «Фізична культура» слугують для розуміння сучасних тенденцій в освіті та визначення найбільш ефективних шляхів організації освітнього процесу. Аналіз концепцій дає можливість комплексно оцінити зміст предмета, його педагогічний потенціал,

методичні підходи та перспективи розвитку. Саме тому в концепціях розглядаються ключові ідеї, що формують основу фізичної культури як освітньої дисципліни, яка є передумовою для підвищення якості освіти та формування здорової, активної і соціально відповідальної особистості.

Здоров'язбережувальна концепція фізичної культури є єдиною з провідних у сучасній фізичній культурі та освіті, вона акцентує увагу не тільки на розвитку фізичних здібностей, а передусім на підтриманні та зміцненні здоров'я дитини протягом усього життя. Головним її завданням є формування у дітей, підлітків та дорослих свідомого ставлення до власного здоров'я, розвиток навичок самостійного контролю за фізичним станом, а також попередження хвороб і негативних наслідків гіподинамії. Основою здоров'язбережувальної концепції є комплексний підхід до фізичного виховання, який передбачає поєднання фізичних, психологічних та соціальних аспектів здоров'я. У рамках цієї концепції фізична активність учня розглядається не як обов'язковий елемент освітньої програми, а як життєво необхідний чинник, який впливає на всі системи: серцево-судинну, дихальну, м'язову, нервову та травлення. При цьому фізична культура має бути адаптованою до індивідуальних потреб та можливостей кожного учня. Для цього використовуються спеціальні комплекси вправ, що враховують вік, рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я учня. Важливе значення також надається формуванню вірних рухових навичок, що дозволяє запобігти травмам та порушенням опорно-рухового апарату.

Здоров'язбережувальна концепція передбачає виховання уявлень про здоровий спосіб життя: правильне харчування, режим харчування, відпочинок та праця, відмова від шкідливих звичок, розвиток позитивного емоційного настрою та психологічної стійкості. Тобто фізична культура розглядається не ізольовано, а як частина цілісного підходу до самозбереження і

гармонійного розвитку дитини. Важливим аспектом концепції є формування в учнів усвідомлення відповідальності за власне здоров'я. Особливо значущим є вплив цієї концепції на дітей і підлітків, адже саме в цей період формуються основи фізичного та психічного здоров'я, закладені звички, які зберігаються протягом усього життя. У цілому, здоров'язбережувальна концепція фізичної культури спрямована на створення умов для тривалого збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя людини.

Концепція розвитку фізичних якостей є однією з ключових у системі фізичного виховання, вона спрямована на формування та вдосконалення рухових можливостей людини. Фізичні якості є необхідним елементом для забезпечення високої працездатності, ефективного виконання рухових дій, профілактики травм та підтримки здоров'я. Основним завданням цієї концепції є систематичне та поступове підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, розвиток їх рухових здібностей відповідно до вікових та індивідуальних особливостей. Вона базується на принципі гармонійного розвитку всіх фізичних якостей, що дозволяє сформулювати всебічно розвинену особистість. Концепція розвитку фізичних якостей також забезпечує індивідуальний підхід, який враховує вікові та фізіологічні особливості учнів. Особливе значення має комплексний та системний підхід. При чому, розвиток однієї фізичної якості не повинен бути ізольовано від інших, оскільки всі вони взаємопов'язані і впливають на загальний фізичний розвиток та фізичну підготовленість особистості. У цілому, концепція розвитку фізичних якостей спрямована на створення умов для всебічного фізичного розвитку людини, формування рухових навичок та підготовку до активного та здорового життя.

Формування рухових умінь і навичок є центральним процесом у фізичному вихованні учнів, який забезпечує здатність їх вико-

нувати різноманітні рухові дії з високою точністю, ефективністю та економічністю. Рухові уміння характеризують здатність учня свідомо керувати рухом, тоді як рухові навички – це більш автоматизовані форми цих умінь, які формуються через повторення та практику. Цей процес охоплює не тільки фізичні, а й психічні аспекти: розвиток координації, відчуття балансу, ритму, точності рухів та здатності адаптуватися до змінних умов навколишнього середовища. Формування рухових умінь вимагає мотивації, концентрації, бажання досягти результату і композиції у виконанні вправ. Учень має розуміти весь рух, усвідомлювати, як його правильне виконання впливає на загальний результат. Формування рухових умінь і навичок має не лише спортивне, а й практичне значення. Воно сприяє розвитку фізичних здібностей для подальшої життєдіяльності, забезпечує працездатність, покращує координацію і баланс, знижує ризик травм, зміцнює здоров'я та забезпечує загальний фізичний розвиток.

Мотиваційно-ціннісні основи фізичної активності – є ключовим компонентом фізичної культури, який передбачає не лише участь учня у заняттях фізичними вправами, а й його усвідомлене ставлення до власного здоров'я, фізичного розвитку та способу життєдіяльності. Вони формують систему потреб, мотивів і ціннісних орієнтирів, які регулярно спонукають учня до його активності, підтримують бажання вдосконалювати рухові уміння та забезпечують усвідомлене ставлення до здорового способу життя. Мотиваційний аспект включає внутрішнє прагнення учня до фізичної активності, яке проявляється у бажаному покращенні фізичних якостей, зміцненні здоров'я, бажання взяти участь у спортивних змаганнях або рухливих іграх.

Мотивація може бути внутрішньою, коли учень займається фізичною активністю для власного задоволення, саморозвитку чи підтримки здоров'я, і зовнішню, коли учня стимулює оцінка оточуючих, участь у спортивних змаганнях, похвала, оціальні

нагороди тощо. Найефективнішим є поєднання внутрішньої та зовнішньої мотивації, оскільки це забезпечує активну участь і формування тривалих звичок, пов'язаних із фізичною активністю. Ціннісне ставлення також включає дотримання правил безпеки, самоконтроль під час виконання фізичних вправ і свідомий підхід до планування фізичного навантаження.

В учнів середнього та старшого віку мотиваційними чинниками є підтримка здоров'я, профілактика захворювань, збереження працездатності, зовнішній вигляд і якість життя. Психологічні механізми мотивації включають усвідомлення власних цілей, формування впевненості у власних силах, розвиток внутрішньої потреби до самовдосконалення та підтримку позитивного емоційного стану під час заняття.

До методів формування мотиваційно-ціннісного ставлення включають демонстрацію використання фізичних вправ для здоров'я, пояснення наукових основ фізичної активності, ігрові та спортивні завдання, залучення до командних видів спорту та приклади відомих спортсменів. Важливе значення має створення емоційно позитивної атмосфери під час зайнять, яка стимулює інтерес, активність і бажання брати участь у фізичних вправах. Таким чином, мотиваційно-ціннісні основи фізичної активності об'єднують психологічну мотивацію, ціннісне ставлення та соціальне середовище, створюючи умови для усвідомленого і відповідного ставлення до занять фізичною культурою, формування здорових звичок, активного способу життя та гармонійного розвитку особистості.

Компетентнісний підхід у фізичній культурі є сучасною педагогічною концепцією, яка передбачає формування в учнів не тільки фізичних здібностей, а й цільного набору знань, умінь, навичок та ціннісних орієнтирів. Він спрямований на розвиток компетентності, тобто здатності учня свідомо, самостійно та ефективно діяти в різних життєвих ситуаціях, використовуючи

фізичну культуру для збереження здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та загальної працездатності. Компетентнісний підхід включає три взаємопов'язані компоненти: знання, уміння та навички, а також ставлення до фізичної активності та цінності здорового способу життя. Знання охоплюють інформацію про побудову та функції чинників, зокрема, вплив фізичної активності на здоров'я, правила та вимоги гігієни і основи здорового способу життя. Уміння та навички сприяють здатності ефективно виконувати фізичні вправи, контролювати інтенсивність навантаження, правильно оцінювати фізичний стан та адаптувати рухи до конкретних умов. Ставлення і цінності формують відповідальність за власне здоров'я, активне включення у фізичну діяльність та усвідомлення значення регулярних занять для фізичного, психологічного і соціального благополуччя. Однією з ключових особливостей компетентнісного підходу є орієнтація на самостійність і самоконтроль учнів.

Компетентнісний підхід у фізичній культурі спрямований на формування фізичних, психологічних та соціальних компетенцій. До фізичних компетенцій включають розвиток фізичних якостей, а також уміння виконувати рухи технічно правильним і безпечним способом. Психологічні компетенції полягають у розвитку самодисципліни, концентрації уваги, стресостійкості та здатності до самоконтролю під час фізичної активності. Соціальні компетенції проявляються у вмінні працювати в команді, підтримувати партнерів у спортивних іграх, дотримуватися правил безпеки та етики у спільній діяльності.

Для досягнення компетенцій застосовуються різні методи навчання і виховання. Демонстрація правильного виконання руху, поетапне пояснення техніки, застосування ігрових і тренувальних завдань, моделювання реальних життєвих ситуацій та вправи в змінних умовах тощо. Важливе значення має інтеграція теоретичних знань і практичних дій, де учні не тільки

вибирають вправи, а й усвідомлюють їх мету, принципи безпеки та вплив на здоров'я. Окрім того, компетентнісний підхід забезпечує індивідуалізацію навчання, враховує вік, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та психологічні особливості учнів.

Розгляд основних концепцій фізичної культури дозволяє зробити висновок, що навчання фізичної культури має поєднувати збереження здоров'я, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, розвиток мотивації та ціннісного ставлення до фізичної активності.

Контрольні питання

1. Розкрийте значення фізичної культури у загальній системі освіти.
2. Як інтегрована фізична культура в освітній процес?
3. Розкрийте зміст інваріативної складової фізичної культури в системі освіти.
4. Назвіть ключові аспекти інваріативної складової в системі освіти.
5. Розкрийте суть оздоровчого значення фізичної культури в системі освіти.
6. Розкрийте суть освітнього та розвивального значення фізичної культури в системі освіти.
7. Розкрийте суть виховного значення фізичної культури в системі освіти.
8. Назвіть сучасні теорії фізичної культури.
9. Розкрийте зміст теорії спортивно-орієнтованого фізичного виховання.
10. Дайте характеристику особистісно-орієнтованому підходу в фізичній культурі.

11. Розкрийте суть диференційованого та індивідуального підходу у фізичній культурі.
12. Назвіть пріоритетні методи навчання у фізичній культурі.
13. Охарактеризуйте квест-технології в фізичній культурі.
14. Дайте характеристику інтерактивним методам навчання.
15. Як використовуються гаджети у фізичній культурі?
16. Розкрийте зміст дистанційних технологій у фізичній культурі.
17. Назвіть концепції фізичної культури.
18. Розкрийте зміст здоров'язбережувальної концепції фізичної культури.
19. Розкрийте зміст компетентнісного підходу в фізичній культурі.

Рекомендована література

Белікова Н.О. Подубінська С.В. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. № 14. С. 15–19. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-14.15-19>

Боднар І.Р. Диференційоване фізичне виховання : навч. посібн. Львів: ЛДУФК. 2017. 200 с.

Бондарчук Н., Тулядан В., Томочко О. Перспективи модернізації освітньої галузі України в контексті підвищення якості фізичного виховання школярів і студентів. Науковий вісник Ужгородського університету. Педагогіка. Соціальна робота. 2023. № 2 (53). С. 17–21. DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.53.17-21>

Вахняк В. Фізична культура в умовах Нової української школи. Collection of scientific papers «SCIENTIA», (October 28, 2022). Kraków, Poland, 2022. С. 177–179.

Грибан Г.П. Рухова активність – основа здорового способу життя студентської молоді. Магістр медсестринства. Український науково-практичний журнал. № 2 (13), 2015. Житомир: Житомирський інститут медсестринства, 2015. С. 79–88.

Грибан Г.П. Методична система впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі студентів. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: зб. наук. праць V Міжнарод. наук.-практ. конф. (17–18 квітня 2019 року). За заг. ред. Ю.О. Долинного. Краматорськ : ДДМА, 2019. Краматорськ: ДДМА, 2019. С. 51–61.

Грибан Г.П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 190–194. doi.org/10.31392/UDU-nc.series 15.2024.3K(176).41

Грибан Г.П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання. Педагогічні науки: зб. наукових праць Полтавського нац. пед. ун-ту ім. В.Г. Короленка. Вип. 55. Полтава, 2012. С. 74–79.

Грибан Г.П. Теоретико-концептуальні аспекти формування методичної системи фізичного виховання. Фізичне виховання в сучасній школі: науково-методичний журнал. № 5 (81). 2012. С. 32–35.

Грибан Г.П. Теорія і методика навчання фізичної культури як наукова та навчальна дисципліна. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конференції. (Житомир, 28 березня 2023 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет. 2023. С. 11–17.

Грибан Г.П. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісно орієнтованого підходу до фізичного виховання. Фіз. культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 2. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. С. 18–25.

Грибан Г.П., Лайчук А.М., Мичка І.В., Чайка Ю.Ю., Блажисєвський Г.В., Твардовський В.О., Гошко А.М. Вплив мотивації учнів до занять фізичною культурою на показники фізичної підготовленості. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 8 (195). С. 45–48. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).0](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).0)

Данисько О., Бондаренко В., Синиця С., Синиця Т. Інноваційні моделі програм фізичного виховання, оздоровлення та спортивно-масових занять у середніх навчальних закладах: досвід США *Педагогіка*. № 82. 2023. С.11–20.

Дикий О.Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Педагогічний пошук*. 2019. № 1. С. 24–28.

Дорош І., Ковальчук А. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів в освітньому процесі НУШ. Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2023. № 1. С. 43–53.

Іващенко О.В. Моделювання процесу фізичного виховання школярів: Монографія. Харків: ОВС, 2016. 360 с.

Івчук О.А., Грибан Г.П. Методика розвитку фізичних якостей в учнів середнього віку в настільному тенісі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2025. Вип. 10 (196). С. 106–109. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).18)
<https://eprints.zu.edu.ua/45683/>

Івчук О.А., Грибан Г.П. Особливості розвитку фізичних якостей в учнів середнього віку засобами настільного тенісу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 6 (193). С. 57–60. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).11)

Калініченко О.О., Грибан Г.П. Технології штучного інтелекту у фізичному вихованні старшокласників: теорія та методологія. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова. 2025. Вип. 12 (199). С. 87–91. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).17)

Качан О.А., Кудрявець Д.С., Вольвак М.О. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура. Краматорськ : Відділ інформаційно-видавничої діяльності. 2021. 62 с.

Качан О.А., Пристинський В.М. Концепція «Спорт заради розвитку» в реалізації завдань Нової української школи. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2022. 162 с.

Кондрацька Г.Д., Редчиць В.О., Жукова І.М. Технологія навчання фізичних вправ в новій українській школі. Науковий вісник Ужгородського університету. серія: «Педагогіка. соціальна робота». 2018. Вип. 1 (42) С. 308–313.

Кравчук Я. Теоретико-методичні засади диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. №. 1 (9), 2010. С. 40–45. http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/soc_gum/fvs/2010_1/R3/Kravchuk.pdf.

Литвиненко О. Проблеми впровадження здоров'язбережувальних технологій і формування здорового способу життя учнів та шляхи їх вирішення. Теорія, методика і практика навчання. 2023. № 1 (96). С. 111–127. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2023.09>

Логвиненко С.С., Грибан Г.П. Оптимізація процесу вдосконалення координаційних здібностей юнаків 9–11 класів на уроках фізичної культури засобами футзалу. Наук. часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова. 2025. Вип. 12 (199). С. 111–115. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).22)

Логвиненко С.С., Грибан Г.П. Особливості розвитку координаційних здібностей учнів середнього віку на уроках фізичної культури. Наук. часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15. Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. № 198. С. 105–108. DOI: [10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).21).

Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. № 4 (88). С. 280–289. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2019.04/280-289>

Мирончук К.В., Грибан Г.П. Розвиток фізичних якостей в учнів 10–11 класів загальної середньої освіти засобами сучасних фітнес-технологій. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 6 (193). С. 83–86. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).17)

Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи). <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalnase-rednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>

Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10–11 класи). Профільний рівень. Рівень стандарту. [Елект. ресурс]. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalniprogrami-dlya-10-11-klasiv>

Нагорний О.Р., Грибан Г.П. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого віку засобами кросфіту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ. Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 6 (193). С. 86–90. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).18)

Нагорний О.Р., Грибан Г.П. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів старшого віку засобами кросфіту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. № 198. С. 152–155. DOI: [10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).30). <https://eprints.zu.edu.ua/46022/>

Огнистий А., Огніста К., Власюк Р. STEM-освіта у фізичній культурі учнів. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Педагогіка. 2023. № 1(1). С. 239–249. DOI: <https://doi.org/10.25128/2415-3605.23.1.30>

Омельяненко І. Сучасні вимоги до конструювання змісту освіти з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2016. № 21. С. 57–62.

Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

Сороколіт Н.С. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні. Current issues of science and education : abstractThe XIV International Science Conference. Рим, 2021. С. 146–152.

Худолій О.М., Іващенко О.В. Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. № 2. С. 3–16. doi:<https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.2.1012>

Худолій О.М., Іващенко О.В. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія. Харків: ОВС. 2014. 320 с.

Griban, G., Nosko, M., Nosko, Yu., Zhlobo, T., Sirenko, R., Semeniv, B., Dikhtiarenko, Z., Zamrozovuch-Shadrina, S., Khatko, A., Rybchych, I., Mozolev, O. (2021). Female students' motor skills development by means of Kangoo jumps. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9(6), 1324-1343. doi: 10.13189/saj.2021.090629.

Grygoriy Griban, Kostiantyn Prontenko, Yuliya Kostyuk, Pavlo Tkachenko, Tetiana Yavorska, Yevgenii Zzhukovskiy, Victor Shaverskiy. (2018). Formation of middle school pupil movements using basketball. Journal of Physical Education and Sport. 18(1). pp. 304–309.

Kosiba R. (2010). Satysfakcja zawodowa nauczycieli Wychowania Fizycznego. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne № 10. S. 18–29.

Kostiantyn Prontenko, Grygoriy Griban, Nadya Dovgan, Orest Loiko, Volodymyr Andreychuk, Pavlo Tkachenko, Dmytro Dzenzeliuk and Ihor Bloshchynskiy. Students' Health and its Interrelation with Physical Fitness Level. Sport Mont. International Scientific Journal. Vol. 17 (2019) 3: P. 41–46. DOI 10.26773/smj.191018

Lion A, Vuillemin A, Thornton JS, Theisen D, Stranges S, Ward M. (2019). Physical activity promotion in primary care: a Utopian quest? Health Promot Int. Aug 1;34(4):877-886. doi: 10.1093/heapro/day038. PMID: 29893846; PMCID: PMC6735934.

One You: Noone, J., & Sutherland, J. (2016). Digital behaviour change interventions for physical activity and diet: a systematic review and meta-analysis. BMJ Open, 6(4), e009416. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009416>

Тема 6

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ПЕДАГОГІЧНА СИСТЕМА

Мета: ознайомити здобувачів з фізичною культурою у сфері шкільної освіти, її елементами та структурою педагогічної системи її предмету.

Опорні поняття: фізична культура, шкільна освіта, освітній процес, загальна середня освіта, педагогічна система, системний підхід, предмет «Фізична культура», структура педагогічної системи, функції педагогічної системи, принципи системного підходу, дидактичні засоби, урок фізичної культури, завдання фізичної культури, освітня функція фізичної культури, оздоровча функція фізичної культури, виховна функція фізичної культури, розвивальна функція фізичної культури, адаптивна функція фізичної культури.

План

6.1. Системний підхід до освітнього процесу з предмета «Фізична культура».

6.2. Основні елементи і структура педагогічної системи предмета «Фізична культура».

6.3. Функції педагогічної системи предмета «Фізична культура».

6.1. Системний підхід до освітнього процесу з предмета «Фізична культура»

Сучасна освіта вимагає від учителя фізичної культури не лише володіння методикою виконання вправ, а й уміння організувати

освітній процес як цілісну систему, спрямовану на всебічний розвиток учня – фізичний, психічний, соціальний і ціннісний. Системний підхід дозволяє побудувати навчально-виховну діяльність так, щоб кожен її компонент (цілі, зміст, форми і методи, засоби, оцінювання) взаємодіє і доповнює інші, забезпечуючи ефективність та послідовність у формуванні рухових умінь, культури здоров'я і мотивації до фізичної активності. Згідно з сучасними інструктивно-методичними рекомендаціями Міністерства освіти і науки України мета освітньої галузі «Фізична культура» – це гармонійний фізичний розвиток учня, підвищення функціональних можливостей організму та формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Системний підхід у педагогіці базується на тому, що будь-яка освітня діяльність є сукупністю взаємопов'язаних елементів, що формують функціонуюче як ціле. У контексті фізичної культури це означає розгляд уроку, модульної програми чи курсу як системи, елементи якої – цілі, зміст (теоретичний, руховий, виховний), методи та форми організації, засоби (обладнання, дидактичні матеріали), оцінювання та зворотний зв'язок мають бути узгоджені та спрямовані на досягнення визначених компетентностей. Застосування системного підходу до формування культури здоров'я та професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури підвищує узгодженість цілей і результатів навчання, дозволяє побудувати програму з чіткою послідовністю і контролем за досягненнями.

Ключовими принципами застосування системного підходу у фізичній культурі є:

☞ *Цілеспрямованість та узгодженість* – навчальні цілі мають бути конкретними, вимірними і співвіднесеними з очікуваними компетентностями, як відповідають державним стандартам та освітнім програмам.

☞ *Інтеграція змісту* – це поєднання теоретичного, рухового та виховного компонентів; використання міжпредметних зв'язків (біологія, основи здоров'я, інформатика).

☞ *Модульність і послідовність* – програма складається з логічних модулів, кожен з яких має внутрішню структуру та характеристики і показники, які можна оцінювати. Програма Нової української школи будується на модульному підході.

☞ *Диференціація та інклюзія* – уроки фізичної культури проводяться з врахуванням фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних потреб учнів.

☞ *Моніторинг і рефлексія* передбачають систематичне відстеження досягнень учнів з метою коригування, фізичного навантаження та освітнього процесу.

☞ *Безпека життєдіяльності* – спрямована на планування уроків та позакласної роботи таким чином, щоб мінімізувати ризики травм та забезпечити умови для безпечної рухової діяльності.

Організаційно-методичні аспекти планування освітнього процесу за системним підходом включають такі рівні:

✓ *Нормативно-програмний рівень* передбачає дотримання державних стандартів, типового навчального плану і методичних рекомендацій, які визначають змістові орієнтири та базові результати навчання.

✓ *Модульне планування* передбачає розробку модулів з чіткими цілями, очікуваними результатами, переліком навчальних тем, ресурсами та критеріями оцінювання. Модульна структура дозволяє гнучко адаптувати програму під умови школи і потреби учнів.

✓ *Конкретний урок* за системного підходу має чітку структуру: вмотивована орієнтація, вступна частина для підготовки опорно-рухового апарату, основна частина – формування рухових умінь і навичок, гра або змагальна форма для закріплення, зак-

лючна частина – рефлексія та домашні завдання. При цьому важливо дотримуватися організаційних елементів: чіткий час, обладнання, розподіл учнів за групами, критерії оцінювання.

Системний підхід передбачає комплекс методичних прийомів:

☞ *Комбінація традиційних і активних методів:* показ-повтор, індивідуальна та групова робота, ігрові технології, проблемне навчання, проектна діяльність.

☞ *Використання дидактичних засобів:* нормативні таблиці, картки самоконтролю, відеоаналіз техніки, електронні журнали та портфоліо учня.

☞ *Оцінювання як частина системи:* поточне (формувальне) оцінювання під час уроку – спостереження, чек-листи, тестові вправи; підсумкове – контрольні нормативи, портфоліо досягнень. Такий підхід дає змогу корегувати освітній процес на підставі реальних даних.

Учитель у системному підході виконує роль проектанта й координатора освітньої системи:

- ✓ розробляє курси й модулі відповідно до стандартів;
- ✓ встановлює ясні цілі та критерії успіху;
- ✓ підбирає методи і засоби, організовує матеріально-технічну базу;
- ✓ проводить моніторинг і коригування;
- ✓ реалізує заходи щодо сприяння мотивації та здорового способу життя.

До основних викликів при впровадженні системного підходу належать: недостатня матеріально-технічна база, велика чисельність учнів у класі, низька мотивація частини учнів, дефіцит часу в навчальному плані. Шляхи подолання: впровадження модульного планування для оптимізації часу, використання ігрових та інтерактивних методик для мотивації, залучення батьків до організації позакласної роботи, використання простих засобів діагностики та моніторингу освітнього процесу.

У цілому системний підхід до організації освітнього процесу з предмету «Фізична культура» забезпечує цілеспрямовану, послідовну і вимірювану діяльність з розвитку учнів. Він інтегрує нормативні вимоги, методичні інструменти, дидактичні технології та механізми оцінювання у єдину модель, що дозволяє підвищити якість навчання, мотивацію учнів і сформувати у них стійкі здоров'язбережувальні поведінкові практики. Реалізація цього підходу вимагає від учителя системного мислення, уміння планувати на різних рівнях, використовувати моніторинг і адаптувати програму під реальні умови школи.

6.2. Основні елементи і структура педагогічної системи предмета «Фізична культура»

Сучасна система фізичної культури переживає етап переосмислення цілей, змісту та методів організації освітнього процесу. У центрі уваги опинилися компетентнісний, особистісно орієнтований, діяльнісний та інноваційний підходи, що забезпечують формування всебічно розвиненої особистості, здатної дбати про власне здоров'я та підтримувати достатній рівень фізичної активності впродовж життя.

Під педагогічною системою предмета «Фізична культура» розглядається цілісна сукупність взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують фізичний розвиток, фізичну підготовленість, здоров'я, виховання особистості. Структура педагогічної системи будується на біологічних закономірностях організму й включає три основні частини уроку: підготовчу, основну та заключну, що забезпечують поступове підвищення працездатності та відновлення.

До основних елементів педагогічної системи «Фізична культура» відносяться:

☞ *Суб'єкти процесу* – це вчитель (тренер, керівник секції), які здійснюють педагогічне керівництво, та учні, які є активними учасниками навчально-виховного процесу. Вони взаємодіють на засадах співпраці, спрямованої на фізичний, соціальний та духовний розвиток, формування навичок здорового способу життя та досягнення освітніх цілей. Вчитель фізичної культури організовує заняття, забезпечує безпеку, проводить розминку, контролює виконання вправ, застосовує методи навчання (фронтальний, груповий, потоковий, ігровий) та диференціює підхід залежно від стану здоров'я та підготовленості учнів. Учні активно виконують фізичні вправи, розвивають волюві та фізичні якості, дотримуються техніки безпеки. Вони є суб'єктами, які формують мотивацію до занять та здобувають компетентності. Важливою умовою є те, що до занять допускаються учні, які пройшли медичний огляд, і вчитель враховує ці дані для безпечного проведення уроку.

☞ *Мета уроку фізичної культури* – всебічний розвиток особистості учня через формування стійкої мотивації до здорового способу життя, зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, оволодіння руховими навичками, а також виховання морально-вольових якостей, колективізму та відповідальності, використуючи різноманітні засоби фізичного виховання.

☞ Для досягнення мети уроку фізичної культури потрібно вирішити наступні завдання:

Оздоровчі – зміцнення імунної, серцево-судинної та дихальної систем, покращення постави та загального фізичного стану, підвищення працездатності та профілактика шкідливих звичок учнів.

Освітні – навчити техніці виконання вправ та правилам спортивних ігор, розвинути і сформувати уміння і навички, надати знання про гігієну та здоровий спосіб життя, режим дня і самоконтроль під час виконання фізичних навантажень.

Виховні – формування ціннісних орієнтацій, морально-вольових якостей, дисципліни, вміння працювати в команді (soft skills) та почуття відповідальності.

Розвивальні – розвиток фізичних якостей, гармонійний розвиток природних здібностей.

Практичні – набуття досвіду самостійних занять, організації активного дозвілля та використання фізичних вправ у життєдіяльності.

Прикладні: підготовка до життєдіяльності та формування звички регулярно займатися фізичними вправами та спортом у дорослому житті.

Уроки створюють умови для розвитку самостійності, ініціативи та творчості, щоб учні могли свідомо ставитися до свого здоров'я та фізичного розвитку.

☞ *Зміст уроків фізичної культури* – це певний набір фізичних вправ і пов'язаних з ними знань, діяльність учнів і робота вчителя, а також результати як наслідок цієї роботи. Зміст уроку планує вчитель, але він не може завчасно передбачити всі деталі, ситуації й умови спілкування з учнями. Урок фізичної культури є основною і обов'язковою формою фізичного виховання в школі, який відрізняється від інших форм характерними рисами:

- ✓ яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань;
- ✓ керівна роль вчителя, що передбачає викладання предмету і виховання учнів;
- ✓ чітка регламентація діяльності учнів і навантаження згідно з їхніми індивідуальними можливостями;
- ✓ постійний склад учнів та їх вікова однорідність;
- ✓ зумовленість занять розкладом.

Фізична культура в Новій українській школі базується на варіативності, компетентнісному підході та виборі учнями видів діяльності. Основні форми включають модульну систему уроків,

ранкову гігієнічну гімнастику, активні перерви, руханки, фізкультпаузи, позакласні спортивні змагання та самостійні заняття.

☞ *Основні форми організації фізичного виховання в НУШ:*

✓ *Урок фізичної культури (основна форма).* Варіативні модулі: учні обирають модулі (з понад 30 запропонованих, включаючи фризбі, петанк, черліденг, бойовий хортинг). Типи уроків: навчальні, тренувальні, комплексні, контрольні. Інновації: використання інтерактивних вправ, функціональної підготовки, танців та ігрових методів.

✓ *Оздоровчо-гігієнічна робота в режимі дня:* ранкова гімнастика, фізкультхвилинки та руханки, рухливі ігри на перервах.

✓ *Позакласна та позашкільна робота:* спортивні секції, гуртки, змагання.

✓ *Дні здоров'я, спортивні свята, походи.*

✓ *Самостійні заняття:* виконання домашніх завдань з фізичної культури, індивідуальні тренування.

☞ *Методи фізичної культури в Новій українській школі* орієнтовані на індивідуалізацію, залучення учнів та формування активної позиції. Уроки будуються на засадах варіативності модулів, диференціації та контролю самопочуття. Методи фізичного виховання охоплюють такі групи та підходи:

✓ *Практичні методи (вправи):* ігровий метод (рухливі ігри, естафети, квести, які формують соціальні компетентності); змагальний метод (участь у шкільних змаганнях – підвищує мотивацію; метод індивідуалізації та диференціації (вправи підбираються відповідно до медичної групи, рівня розвитку та інтересів учнів); метод варіативних модулів (вибір учнями видів спорту (модулів)).

✓ *Інноваційні та активні підходи:* танці та руханки (впровадження танцювальних рухів для розвитку ритмічності та емоційного розвантаження); проектна діяльність (самостійний пошук

інформації, підбір вправ); функціональна підготовка (вправи для покращення побутових рухових навичок); STEAM-елементи (інтеграція рухів з вивченням інших предметів).

✓ *Словесні та наочні методи:* обговорення та дискусії (розмови про здоровий спосіб життя, зовнішні ознаки втоми); демонстрація (показ вправ вчителем або підготовленим учнем).

☞ *Засоби навчання на уроках фізичної культури* включають фізичні вправи, природні та гігієнічні чинники. Вони спрямовані на розвиток рухової активності, підвищення здоров'я, застосування індивідуальних карток, відеоматеріалів та інтерактивних ігор для покращення результатів. До основних засобів навчання фізичної культури належать:

Фізичні вправи: є основним засобом, що включає загальнорозвиваючі гімнастичні вправи, ігри (рухливі, спортивні), елементи спорту, тренажерні пристрої.

Природні чинники: повітряні та сонячні ванни, водні процедури, що загартовують організм.

Гігієнічні фактори: режим дня, харчування, заняття в гігієнічних умовах (провітрений зал, чиста форма).

Технічні та методичні засоби: наочні засоби (навчальні фільми, відеопрезентації, плакати, схеми).

Інтерактивні методи: інтерактивні ігри («третій зайвий», «інтерв'ю»), робота в парах та групах, використання карток.

Нестандартні уроки: урок-подорож, урок-змагання, уроки з міжпредметними зв'язками.

6.3. Функції педагогічної системи предмета «Фізична культура»

Педагогічна система предмета «Фізична культура» спрямована на формування фізично здорової, гармонійно розвиненої особи-

стості, яка веде активний спосіб життя. Вона охоплює освітню, виховну, розвивальну, корекційно-оздоровчу, забезпечуючи розвиток рухових навичок, зміцнення здоров'я, формування особистої культури та підготовку до соціальної діяльності.

До основних функцій педагогічної системи предмета «Фізична культура» відносяться:

✓ **Освітня функція**, яка виконує передачу знань про фізичну культуру, загартовування, особисту гігієну, а також навчання техніці рухових дій, формування життєво необхідних рухових умінь та навичок. Вона спрямована на формування в учнів освіти системи знань про фізичну культуру, розуміння важливості здорового способу життя, забезпечення набуття компетентностей, необхідних для самостійних занять, підвищення фізичної дієздатності та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Основні складові освітньої функції предмета «Фізична культура» спрямовані на:

☞ *Формування знань* шляхом засвоєння учнями інформації про вплив фізичних вправ на організм, правил особистої гігієни, основ здорового способу життя, правил безпеки під час занять та методики самоконтролю. Формування знань на уроках фізичної культури спрямоване на свідоме оволодіння руховими діями, розуміння впливу вправ на здоров'я та формування навичок самостійних занять. Воно включає освоєння правил техніки безпеки, теорії рухів, правил ігор та методів самоконтролю. Основними методами формування знань є: *теоретичні* (бесіди про особисту гігієну, загартовування, значення правильного харчування та режиму дня); *практичні* (показ вправи, пояснення техніки, розбір помилок, виконання вправ під рахунок або команди); *ігрові та змагальні* (використання ситуаційних завдань та ігор, де учні застосовують знання на практиці); *самоаналіз* (взаємоаналіз дій однокласників – один виконує, інший оцінює правильність виконання). Формування знань нерозривно пов'яза-

не з вихованням інтересу та мотивації до уроків фізичної культури та вихованням звички до активного способу життя. Ключовими аспектами знань, що формуються є: технічна грамотність (розуміння як правильно виконувати вправу); безпека (знання правил поведінки у залі, заборона самовільного використання снарядів, вимоги до форми); оздоровча спрямованість (вплив навантажень на організм); самоконтроль (вміння вимірювати пульс, оцінювати втому, аналізувати власні результати).

☞ *Навчання руховим діям*, де освіта забезпечує опанування техніки основних фізичних вправ, спортивних ігор, гімнастики, легкої атлетики та їх вдосконалення. Навчання руховим діям на уроках фізичної культури – це цілеспрямований процес формування в учнів життєво важливих навичок (біг, стрибки, метання), спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та виховання звички до активного способу життя. Він передбачає використання методів цілісного, розчленованого та підвідного навчання. Структура навчання включає ознайомлення (показ, пояснення), розучування (багаторазове повторення, виправлення помилок) та закріплення – вдосконалення рухової дії.

☞ *Розвиток фізичної культури особистості* – формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами, що забезпечує готовність брати відповідальність за свій фізичний стан після закінчення школи. Розвиток фізичної культури особистості на уроках фізичної культури спрямований на формування свідомого ставлення до здоров'я, зміцнення фізичного стану та виховання потреби в регулярній руховій активності. Це досягається через підвищення моторної щільності, використання різноманітних вправ (біг, ігри), забезпечення індивідуального підходу та стимулювання пізнавальної активності учнів. Основні напрямки розвитку фізичної культури особистості є: *формування мотивації та свідомості* (усвідомлення важливості здорового способу

життя, формування інтересу до уроків, виховання дисциплінованості та сили волі); *освітній компонент* (навчання техніці виконання рухів, отримання знань про гігієну, самоконтроль за фізичним станом); *рухова активність та розвиток якостей* (збільшення моторної щільності уроку для розвитку фізичних якостей); *психоемоційний розвиток* (зняття напруги, підвищення настрою, формування впевненості та навичок командної роботи); *особистісний підхід* (врахування рівня підготовки учнів, включення спеціальних медичних груп для корекції здоров'я).

☞ *Моніторинг та оцінювання* – це оцінювання трьох основних груп результатів навчання: рухової діяльності, здатності діяти самостійно та сталого ставлення до занять. Оцінювання на уроках фізичної культури в Україні зазнало суттєвих змін із впровадженням концепції Нової української школи. Основний акцент зміщено з нормативів на особистий прогрес учня, його старанність та ставлення до предмета. Основними підходами за класами є:

1–2 класи – використовується виключно вербальна (описова) оцінка, яка фіксує успіхи дитини без балів.

3–4 класи – застосовується як вербальна, так і рівнева оцінка (початковий, середній, достатній, високий) за рішенням педагогічної ради школи.

5–9 класи – оцінювання здійснюється за групами результатів:

1 група – розвиток особистісних якостей (старанність, дисципліна).

2 група – оцінюються знання про здоров'я та фізичну культуру.

3 група – володіння технікою фізичних вправ.

4 група – розвиток фізичних якостей (динаміка результатів).

Ключовими аспектами реалізації освітньої функції педагогічної системи предмета «Фізична культура» є: свідомість, наступність, здоров'язбереження.

✓ **Оздоровча (корекційно-розвивальна) функція** педагогічної системи предмета «Фізична культура» спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, правильний фізичний розвиток (посади, дихання), коригування відхилень у фізичному стані, підвищення імунітету. Вона підвищує працездатність, покращує обмін речовин, діяльність серцево-судинної та дихальної систем, знижує стрес. *Основні принципи:* систематичність, поступовість навантажень та контроль. Основними аспектами оздоровчої функції фізичної культури є:

☞ *Профілактика та зміцнення.* Запобігає неінфекційним захворюванням, підвищує імунітет, покращує роботу дихальної та серцево-судинної систем.

☞ *Відновлення (реабілітація).* Застосовується для відновлення працездатності після хвороб, травм, а також знімає нервово-психічну напругу та стрес.

☞ *Підвищення функціональних можливостей.* Покращує загальний обмін речовин, збільшує м'язову силу та витривалість.

☞ *Фізичний та ментальний розвиток.* Сприяє покращенню навичок мислення, прийняттю рішень та підвищує життєвий тонус.

☞ *Активний спосіб життя.* Формує звичку до регулярної активності, перешкоджає передчасному старінню.

Основні засоби: ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, аеробіка, дихальна гімнастика, загартовування тощо.

✓ **Виховна функція** педагогічної системи предмета «Фізична культура» сприяє формуванню морально-вольових якостей, потреби до систематичних занять фізичними вправами. Вона полягає у формуванні гармонійно розвиненої особистості, вкоріненні загальнолюдських цінностей, морально-вольових якостей та патріотизму через рухову активність, вихованні потреби у здоровому способі життя і здатності до самовдосконалення та соціалізації школярів. До основних аспектів виховної функції включають:

☞ *Моральне виховання* – формування почуття колективізму, взаємодопомоги, вміння поважати суперника та дотримуватися правил гри.

☞ *Вольове виховання* – розвиток наполегливості, цілеспрямованості, рішучості, самовладання та здатності долати труднощі.

☞ *Патріотичне та громадянське виховання* – виховання любові до Батьківщини, розуміння фізичної культури як компонента загальної культури особистості.

☞ *Естетичне виховання* – виховання культури рухів, краси тіла та розуміння естетики спортивних досягнень.

☞ *Формування мотивації* – виховання свідомого ставлення до власного здоров'я та потреби у регулярних заняттях фізичними вправами.

✓ **Розвивальна функція** педагогічної системи предмета «Фізична культура» забезпечує вдосконалення фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. Вона спрямована на всебічний розвиток особистості через вдосконалення фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), формування рухових умінь та навичок, розвиток психічних процесів, творчого потенціалу та когнітивних здібностей (мислення, прийняття рішень) під час занять, ігор та інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій. До ключових аспектів розвивальної функції включають:

☞ *Фізичний розвиток*. Підвищення рівня здоров'я, формування правильної постави, зміцнення м'язів, розвиток функціональних можливостей організму (серцево-судинної та дихальної систем).

☞ *Руховий розвиток*. Навчання новим видам рухів, вдосконалення техніки виконання вправ, підвищення координації.

☞ *Психічний та когнітивний розвиток*. Покращення навичок мислення, пам'яті, уваги, прийняття рішень у стресових ситуаціях, розвиток творчого підходу до рухової активності.

☞ *Розвиток особистісних якостей.* Виховання волі, наполегливості, дисциплінованості, відповідальності, вміння працювати в команді (соціалізація).

☞ *Психоемоційне розвантаження.* Зменшення наслідків тривоги та стресу через ігрові форми роботи.

✓ **Соціалізаційна (адаптивна) функція** педагогічної системи предмета «Фізична культура»: спрямована на підготовку учня до життя у суспільстві, формування громадянської відповідальності за свій фізичний стан та вміння взаємодіяти в команді. Ця функція фізичної культури спрямована на інтеграцію особистості в суспільство, формування соціальних навичок, адаптацію до життя, трудової діяльності, самореалізацію та розвиток психофізичних якостей через рухову активність. Вона забезпечує засвоєння соціальних норм, розвиток моральних якостей, командної взаємодії та підвищує загальний рівень здоров'я. До основних аспектів соціалізаційної (адаптивної) функції входять:

☞ *Адаптація та інтеграція.* Фізична культура сприяє адаптації особистості до вимог суспільства, включаючи трудову діяльність, та забезпечує соціальну та педагогічну інтеграцію осіб з відхиленнями у стані здоров'я.

☞ *Соціалізація особистості.* Через заняття фізичною культурою відбувається засвоєння соціальних норм, правил поведінки, моральних цінностей та розвиток комунікативних навичок.

☞ *Формування особистості.* Педагогічна система стимулює саморозвиток, самовираження, самореалізацію та вдосконалення психофізичних здібностей.

☞ *Корекційно-розвивальний вплив.* Спрямована на підвищення рухової активності, відновлення та профілактику вторинних відхилень, що покращує адаптацію.

☞ *Соціально-педагогічна адаптація.* Фізична культура підготує людину до професійної діяльності та життя в конкретних умовах.

Повноцінне існування та розвиток педагогічної системи розвитку предмета «Фізична культура» залежать від державного устрою, що зумовлює не тільки ідеологічну спрямованість, але й рівень матеріального забезпечення (будова спортивних споруд, виготовлення спеціального інвентаря, підготовка кадрів, наукового обслуговування, забезпечення методичною літературою). Система фізичної культури тісно пов'язана з іншими соціально-економічними системами суспільства: економікою, політикою, наукою і культурою. Будучи однією із сфер прояву суспільних відносин, вона розвивається під впливом змін які відбуваються в даних системах.

Своїми різними формами система фізичної культури включена у всі основні види соціальної діяльності людини. Вона задовільняє не тільки потреби в русі (біологічні), а й соціальні – формування особистості, вдосконалення суспільних відносин. Реалізуючи свої специфічні функції система фізичної культури здатна повністю задовільнити потреби людини в руховій активності, забезпечуючи високий рівень здоров'я і фізичної дієздатності. Реалізуючи свої освітні, виховні, оздоровчі, реабілітаційні, прикладні функції система фізичної культури вирішує завдання естетичного, трудового, інтелектуального розвитку.

Контрольні питання

1. Розкрийте зміст системного підходу в освітньому процесі з фізичної культури.
2. Назвіть ключові принципи засосування системного підходу у фізичній культурі.
3. Назвіть методичні прийоми системного підходу.
4. Розкрийте основні елементи педагогічної системи «Фізичне виховання».
5. Яка мета уроку фізичної культури?

6. Назвіть завдання фізичної культури.
7. Розкрийте зміст уроку фізичної культури.
8. Розкрийте основні форми організації фізичної культури в НУШ.
9. Назвіть методи фізичної культури.
10. Назвіть функції фізичної культури.
11. Розкрийте зміст освітньої функції фізичної культури.
12. Розкрийте зміст оздоровчої функції фізичної культури.
13. Розкрийте зміст виховної функції фізичної культури.
14. Розкрийте зміст розвивальної функції фізичної культури.
15. Розкрийте зміст адаптивної функції фізичної культури.

Рекомендована література

Анастасєва З. В. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання»: Навч. пос. Дніпропетровськ.: «Інновація» – 2007. - 136 с.

Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль. Підруч. і посіб., 2006. 160 с.

Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. для студ. навч. закл. II–IV рівнів акредитації. [2-ге вид., перероб. і доп.]. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А. 2007. 248 с.

Бесарабчук Г.В. Вступ до спеціальності. Кам'янець-Подільський: ПП Заріцький. 2007. 120 с.

Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-метод. посібник. К.: ІЗМН, 1998. 204 с.

Бойко Ю.С., Соколенко Л.С., Танасійчук Ю.М. Інтеграція новітніх методик викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти України з використанням технологій для дистанційного навчання. Академічні візії. 2023. No 20. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8011003>

Верблюдов І.Б., Лоза Т.О., Чердніченко С.В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізичної культури. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 244 с.

Войнар Ю., Наварецький Д., Глазирін І. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах Євроінтеграції : [монографія]. Черкаси : Відлуння-Плюс. 2005. 184 с.

Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: підручник. Харків: «ОВС», 2005. 240 с.

Грибан Г.П. Методологічні аспекти духовності у сфері фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт і спорт для всіх. Тези доповідей IX Міжнародного наукового конгресу 20–23 вересня 2005 р. Київ. Україна. К.: Олімпійська література. 2005. С. 54.

Грибан Г.П. Модернізація методичної системи фізичного виховання як складової навчального процесу. Науковий вісник Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогіка. Вип. 4. Кременець: ВЦ КЩГПІ ім. Т. Шевченка, 2015. С. 64–70.

Грибан Г.П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання. Педагогічні науки: зб. наукових праць Полтавського нац. пед. ун-ту ім. В.Г. Короленка. Вип. 55. Полтава, 2012. С. 74–79.

Грибан Г.П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті. Спортивний вісник Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2–3, 2007. С. 78–81.

Грибан Г.П., Гамов В.Г., Зорнік В.Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2012. 536 с.

Грибан Г.П., Лайчук А.М., Гарлінська А.М., Жуковський Є.І., Ткаченко П.П., Цуд І.В., Білоскаленко Т.О. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до виховання вольових якостей в учнів Нової української школи. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2025. Вип. 12 (199). С. 58–62. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).12)

<https://eprints.zu.edu.ua/46412/>

Грибан Григорій, Ткаченко Павло, Скорий Остап, Пилипчук Павло, Цимбалюк Наталія. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. Вісник Нац. ун-ту «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 31 (187). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М.О. Носко. Чернігів: НУЧК, 2025. С. 208–213. DOI: DOI: 10.58407/visnik.253134 <https://eprints.zu.edu.ua/44268/>

Драч І.І., Шиян О.І. Компетентнісний підхід у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Молодіжний наук. вісник Східно-європейського нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2019. № 36, С. 45–50.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт». К., 2010. 22 с.

Інструктивно-методичні рекомендації. Освітня галузь «Фізична культура». Київ: МОН, 2023.

Калініченко О.О., Грибан Г.П. Стан дослідження проблеми використання цифрових технологій у фізичному вихованні. Формування та розвиток взаємодії викладачів і студентів в умовах трансформаційних змін освітнього процесу: можливості та виклики : матеріали V сеукр. наук.-практ. конф. (03 грудня 2025 р., м. Харків). За заг. ред. Г. Ф. Пономарьової; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради [Електронне видання]. Харків : ХГПА, 2025. С. 211–213. <https://eprints.zu.edu.ua/46150/>

Компетентнісно орієнтоване навчання: сутність, форми і методи: навч. посібник. [Електронне видання]. О.М. Горошкіна, В.І. Доротюк та ін. К.: Педагогічна думка, 2022. 221 с.

Кондрацька Г.Д., Редчиць В.О., Жукова І.М. Технологія навчання фізичних вправ в Новій українській школі. Науковий вісник Ужгородського університету. серія: «Педагогіка. соціальна робота». 2018. Вип. 1 (42) С. 308–313.

Лазаренко М.Г. Фізичне виховання: навч.-метод. посіб. Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка. 2019. 88 с.

Лопатюк О., Захарова О. Інновації на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Вісник КрНУ імені Михайла Остроградського. Професійна освіта. 2023. Випуск 1 (138). DOI: <https://doi.org/10.32782/1995-0519.2023.1.22>

Методика навчання фізичної культури. Навчально-методичний посібник (для 1–4 класів). Київ: ІМЗО, 2021.

Савченко Л.О., Равський Р.Т. Компетентнісний підхід як основа сучасної підготовки фахівців у сфері спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 1. С. 17–22.

Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб.: у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА. 2021. Частина 1. 215 с.

Шавель Х.Є., Бойко Ю.С., Соколенко Л.С. Інноваційні моделі підготовки здобувачів вищої освіти в галузі фізичного виховання та спорту. Академічні візії. 2023. № 17. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.7724404>.

Griban Grygoriy, Prontenko Kostiantyn, Zhamardiy Valery, Tkachenko Pavlo, Kruk Mykola, Kostyuk Yuliya, Zhukovskiy Yevgenii. (2018). Professional stages of a physical education teacher as determined using fitness technologies. Journal of Physical Education and Sport. Art 82, pp. 565 – 569. DOI: 10.7752/jpes.2018.02082.

Griban, G., Tymoshenko, O., Arefiev, V., Sushchenko, L., Domina, Zh., Malechko, T., Zhuravlov, I., Tkachenko, P., Baldetskiy, A., Prontenko, K. (2020). The role of physical education in improving the health status of students of special medical groups. Wiadomości Lekarskie, 73 (3), 534-540. doi: 10.36740/WLek202003125.

Griban, G., Kobernyk, O., Terentieva, N., Shkola, O., Dikhtiarenko, Z., Mychka, I., Yeromenko, E., Savchenko, L., Lytvynenko, A., & Prontenko, K. (2020). Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. Sport Mont, 18 (3), 73-78. doi 10.26773/smj.201008.

Grygoriy Griban, Kostiantyn Prontenko, Yuliya Kostyuk, Pavlo Tkachenko, Tetiana Yavorska, Yevgenii Zzhukovskiy, Victor Shaverskiy. Formation of middle school pupil movements using basketball. Journal of Physical Education and Sport. (2018) 18(1). pp. 304–309. OI:10.7752/jpes.2018. 01041.

Kostiantyn Prontenko, Grygoriy Griban, Nadya Dovgan, Orest Loiko, Volodymyr Andreychuk, Pavlo Tkachenko, Dmytro Dzenzeliuk and Ihor Bloshchynskiy. Students' Health and its Interrelation with Physical Fitness Level. Sport Mont. International Scientific Journal. Vol. 17 (2019) 3: P. 41–46. DOI 10.26773/smj.191018

Тема 7

ДИДАКТИЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мета: ознайомити здобувачів з основними складовими дидактичних процесів, дидактичних принципів та засобів і методів у фізичній культурі.

Опорні поняття: фізична культура, дидактика, дидактика фізичної культури, дидактичні процеси, складові дидактичних процесів, цілі навчання фізичній культурі, зміст навчання фізичної культури, дидактичні засоби і методи у фізичній культурі, організаційні форми навчання, дидактичні принципи, дидактичні засоби навчання, контроль, оцінювання.

План

7.1. Основні складові дидактичних процесів у фізичній культурі.

7.2. Модель дидактичних процесів у предметі «Фізична культура».

7.3. Дидактичні принципи побудови навчального процесу з фізичної культури.

7.4. Характеристика дидактичних засобів і методів у фізичній культурі.

7.1. Основні складові дидактичних процесів у фізичній культурі

Дидактика фізичної культури – це наукова дисципліна, що досліджує теоретичні та практичні аспекти навчання фізичній культурі, спрямовані на розвиток фізичних здібностей учнів, фор-

мування здорового способу життя та виховання фізичної культури як важливої складової загального виховання. Дидактика у фізичній культурі, як і в інших галузях освіти, передбачає вивчення, узагальнення та застосування методів, форм і засобів навчання, що сприяють досягненню поставлених цілей та результатів. Вона поєднує теоретичні знання з практичним застосуванням, допомагаючи створювати ефективні навчальні програми.

У навчанні фізичної культури, як і в будь-якому іншому процесі, є кілька складових, що визначають успішність навчання та виховання. Вони взаємопов'язані і взаємодіють, утворюючи єдину систему. До основних складових цього процесу відносяться:

✓ *Цілі навчання фізичної культури* – це основна складова, яка визначає спрямованість і кінцевий результат процесу навчання. Цілі можуть бути різними залежно від рівня освіти та вікових особливостей учнів. Вони можуть бути: загальними (глобальними) – розвиток фізичної культури як основи здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, виховання цінностей здоров'я та спортивної культури; конкретними – досягнення певного рівня фізичних якостей (витривалості, швидкості, сили, гнучкості, координації), формування рухових навичок, підготовка до участі в спортивних змаганнях, покращення координації та балансування; проміжними – розвиток конкретних фізичних здібностей (наприклад, розвиток швидкості чи сили м'язів), освоєння окремих спортивних дисциплін, вивчення техніки виконання різних вправ.

✓ *Зміст навчання фізичної культури* включає в себе сукупність знань, умінь і навичок, які повинні бути засвоєні учнями. Зміст визначається програмами закладів освіти, а також індивідуальними особливостями групи чи класу. Основні компоненти змісту включають: теоретичну частину (знайомство з основами фізичної культури, її значенням для здоров'я людини,

розвиток знань про анатомію, фізіологію, спортивну медицину); практичну частину (виконання фізичних вправ, тренування різних груп м'язів, розвиток основних фізичних якостей; навчання техніці виконання спортивних вправ (освоєння правильних рухів, удосконалення спортивних навичок, тренування в командних і індивідуальних видах спорту).

Зміст курсу фізичної культури часто адаптується в залежності від рівня підготовки учнів та конкретних завдань освітнього процесу.

✓ *Методи навчання* є ключовим елементом дидактичного процесу, оскільки вони визначають, яким чином буде здійснюватися навчання та взаємодія з учнями. У фізичній культурі виділяються такі основні методи:

☞ *Пояснювально-ілюстративний метод*: вчитель пояснює правила виконання вправ, демонструє правильну техніку, надає конкретні поради.

☞ *Практичний метод*: учні виконують вправи під керівництвом викладача, отримуючи зворотний зв'язок.

☞ *Метод тренувань і повторення*: система повторних вправ з метою досягнення певного рівня майстерності в рухових навичках.

☞ *Метод ігор*: застосування спортивних ігор для розвитку фізичних якостей, підвищення інтересу до фізичної культури та формування командного духу.

Усе це дозволяє досягти різних цілей – від формування базових навичок до розвитку складних спортивних технік.

✓ *Засоби навчання* – це всі матеріальні і нематеріальні ресурси, які використовуються для реалізації процесу навчання фізичній культурі. Сюди входять: обладнання – спортивний інвентар (м'ячі, скакалки, тренажери, снаряди для гімнастики тощо), технічні засоби (відео- і аудіо-матеріали, комп'ютерні

програми, інтернет-ресурси), наочні посібники (схеми, таблиці, малюнки, які пояснюють техніку виконання вправ), книжкові та електронні посібники (підручники, методичні рекомендації, спеціалізовані статті). Засоби навчання повинні бути обрані відповідно до вікових та фізичних можливостей учнів, а також до мети та змісту навчального процесу.

✓ *Організаційні форми навчання* фізичної культури включають варіативні способи організації освітнього процесу: уроки фізичної культури (традиційна форма організації навчання в закладах освіти, що передбачає систематичні заняття), позакласні заняття (спортивні гуртки, секції, тренування в спортивних клубах), заняття на свіжому повітрі (спортивні заходи, змагання, марафони), дистанційне навчання (у разі потреби) (онлайн-уроки, відеоуроки з техніки виконання вправ, відеоаналіз результатів). Організаційна форма визначає ефективність навчання, її адаптованість до потреб учнів та вчителя, а також можливості залучення додаткових ресурсів.

Освітній процес фізичної культури має чітку структуру, яка охоплює такі етапи, які повинні бути збалансованими, взаємопов'язаними і орієнтованими на досягнення бажаного результату:

☞ *Підготовчий етап*: визначення мети, підготовка навчальних матеріалів, планування уроку.

☞ *Основний етап*: проведення навчальних занять, виконання вправ, застосування методів навчання.

☞ *Контрольний етап*: оцінка рівня досягнутих результатів, коригування навчання в разі потреби, аналіз успіхів і проблем.

☞ *Підсумковий етап*: оцінка досягнутих результатів, встановлення нових цілей для подальшого розвитку.

У процесі навчання фізичної культури важливе значення мають психологічні чинники. Врахування індивідуальних психологічних особливостей учнів дозволяє забезпечити більш ефективний освітній процес. Серед основних аспектів психології нав-

чання фізичної культури можна виділити: мотивацію учнів до заняття фізичною культурою, психологічні бар'єри (страх, невпевненість), формування дисципліни та самоконтролю, важливість психологічної підтримки та зворотного зв'язку. Оцінка результатів навчання фізичної культури є важливою складовою дидактичного процесу, оскільки вона дає змогу виявити рівень досягнутих учнями результатів, а також визначити ефективність застосовуваних методів і засобів. Оцінка може бути: формувальною – оцінка процесу навчання під час уроку для коригування подальших дій; підсумковою – оцінка кінцевих результатів за певний період часу (семестр, рік); альтернативною – аналіз поведінки, відношення до здоров'я, дисципліни та участі в спортивних заходах.

7.2. Модель дидактичних процесів у предметі «Фізична культура»

Модель дидактичного процесу є абстрактним або теоретичним уявленням про структуру, зміст і методи навчання, що забезпечують досягнення поставленої мети навчання. Вона допомагає оптимізувати навчальний процес, визначити необхідні компоненти та їх взаємодію, а також передбачити можливі шляхи розвитку навчальної діяльності. Модель освітнього процесу в фізичній культурі є важливим інструментом для педагогів, оскільки вона дозволяє не тільки описати складові навчального процесу, а й передбачити методи та засоби, які забезпечать максимальну ефективність роботи з учнями.

Модель освітнього процесу з фізичної культури можна розглядати як систему взаємодіючих елементів, яка включає в себе:

☞ *Цілі та завдання навчання* – визначають кінцеві результати, яких повинні досягнути учні. Вони можуть бути глобальними (формування здорового способу життя, пропаганда фізичної активності) і конкретними (підвищення рівня фізичної підготовленості, освоєння техніки певних вправ, підготовка до спортивних змагань).

☞ *Зміст навчання* – складається із матеріалу, який буде викладатися учням. У фізичній культурі цей зміст включає в себе рухову активність (вправи, фізичні тренування, спортивні ігри), теоретичні знання (основи анатомії, фізіології, спортивної медицини) та виховні аспекти (формування фізичних якостей, психологічна підготовка).

☞ *Методи навчання* – інструменти, за допомогою яких реалізується навчання. У фізичній культурі це можуть бути методи пояснення та демонстрації вправ, індивідуальні і групові тренування, методи повторення та тренування навичок, а також ігрові методи для підтримання інтересу.

☞ *Засоби навчання* – інструменти, що використовуються для досягнення мети навчання. Це можуть бути спортивні снаряди та інвентар, наочні посібники, комп'ютерні технології для демонстрації техніки виконання вправ (відеоуроки, тренажери).

☞ *Контроль і оцінювання* – ці складові моделі допомагають відстежити досягнення результатів і коригувати процес навчання. Оцінка результатів може здійснюватися за допомогою спортивних тестів, індивідуальних відгуків, порівняння рівня підготовки до і після навчального періоду.

Організаційна структура навчального процесу – це вибір форм організації навчання (уроки, практичні заняття, позакласні заходи) і визначення місця та часу проведення уроків.

Модель дидактичного процесу в фізичній культурі включає певні етапи, на яких реалізуються ці складові: підготовчий етап: постановка цілей, розробка плану уроку, визначення методів і

засобів; основний етап: реалізація змісту через практичні заняття, вправи, ігри; контрольний етап: оцінка результатів навчання, коригування діяльності учнів. Модель дидактичного процесу в фізичній культурі має певні особливості в залежності від рівня освіти, вікових груп учнів та спеціалізації закладу освіти. Розглянемо, як вона змінюється на різних етапах навчання.

У початковій школі навчання фізичної культури передбачає переважно ігрові форми та вправи, які сприяють розвитку основних фізичних якостей (координації, рухливості, гнучкості). Цілі тут – формування інтересу до фізичних вправ, розвиток загальної фізичної підготовки. Зміст навчання: загальний розвиток фізичних якостей, вивчення базових рухових навичок, ігри, елементарні вправи. Методи навчання: наочність, повторення, ігрові методи, пояснення та показ. Засоби навчання: спортивний інвентар (м'ячі, скакалки, мати), наочні посібники, ігрові пристрої.

У середній школі акцент зміщується на підвищення рівня фізичної підготовки, а також на розвиток конкретних спортивних навичок. Учні мають можливість вибору серед різних видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гімнастика тощо). Зміст навчання: формування та вдосконалення фізичних якостей, розвиток спеціалізованих спортивних навичок. Методи навчання: комбіновані методи, з акцентом на тренування, індивідуальну роботу, спортивні ігри. Засоби навчання: спортивне обладнання, тренажери, науково-популярні відео.

У старшій школі та закладах вищої освіти модель дидактичного процесу в фізичній культурі стає більш спеціалізованою і спрямована на підготовку до спортивних досягнень, а також на пропаганду здорового способу життя та професійного спорту. Зміст навчання: підготовка до спортивних змагань, розвиток спеціалізованих фізичних якостей, освоєння техніки різних видів

спорту. Методи навчання: інтенсивні тренування, участь у спортивних змаганнях, коригування техніки виконання вправ. Засоби навчання: професійне спортивне обладнання, аналітичні відео, тренажери, спеціалізовані технічні засоби.

Психологічні аспекти відіграють велику роль у створенні моделі дидактичного процесу. Наприклад, мотивація учнів, рівень їхнього інтересу до фізичної культури, внутрішній стимул до покращення фізичної форми є важливими чинниками для ефективного навчання. Мотивація: для успішного навчання необхідно створювати умови, що стимулюють бажання учнів займатися фізичною культурою. Це може бути як внутрішня мотивація (прагнення до самовдосконалення), так і зовнішня (участь у змаганнях, досягнення певних спортивних результатів). Психологічний комфорт: важливо, щоб учні не відчували стресу чи тривоги під час виконання вправ. Це забезпечить кращу результативність.

Моделі освітнього процесу фізичної культури можуть бути адаптовані до конкретних умов закладу освіти, доступних ресурсів і можливостей учнів. Залежно від контексту, варіанти моделі можуть включати зміни в методах навчання, засобах та формах організації.

7.3. Дидактичні принципи побудови навчального процесу з фізичної культури

Дидактичні принципи є основою для організації освітнього процесу і визначають загальні орієнтири для навчання, які сприяють досягненню поставлених цілей. У навчанні фізичної культури ці принципи допомагають не тільки засвоєнню конкретних фізичних навичок, але й вихованню цінностей здоро-

вого способу життя, фізичної культури, дисципліни та самодисципліни, командної роботи і морально-волевих якостей.

Один з основних принципів навчання – це *принцип систематичності та послідовності*. Систематичність означає, що заняття фізичною культурою повинні бути регулярними і проводитися без тривалих перерв, інакше учні можуть втратити форму і мотивацію до подальших занять. Лише через постійну практику можна досягти значних результатів у розвитку фізичних навичок. Послідовність передбачає поступове збільшення складності вправ і завдань, що дозволяє учням системно розвивати свої здібності, від простих до більш складних завдань. Це сприяє ефективному засвоєнню матеріалу і дозволяє уникнути перевантажень.

Принцип доступності полягає в тому, що завдання повинні бути адаптованими до індивідуальних можливостей учнів. У фізичній культурі важливо враховувати різний рівень фізичної підготовленості учнів, їх вікові особливості, фізіологічний стан та інтереси. Завдання, які надто складні або, навпаки, занадто прості, можуть знизити ефективність навчання. Заняття повинні бути цікавими та корисними для кожного учня, що сприяє формуванню здорового способу життя і розвитку бажання продовжувати заняття спортом.

Принцип активності та самостійності учнів є важливим для фізичного розвитку, оскільки сприяє не лише фізичному, а й особистісному розвитку учнів. Активність у навчанні полягає в тому, що учні мають активно брати участь у фізичних вправах, тренуваннях і заняттях, виконуючи завдання під керівництвом педагога. Однак важливо, щоб учні мали можливість виконувати вправи самостійно, оцінювати свої результати та коригувати виконання вправ. Це сприяє розвитку самоконтролю, самодисципліни та відповідальності, що важливо як у спорті, так і в житті загалом.

Принцип наочності має важливе значення в навчанні фізичної культури, оскільки він дозволяє учням краще зрозуміти техніку виконання вправ і рухів. Наочність досягається через демонстрацію вправ педагогом або досвідченішими учнями, а також через використання наочних матеріалів, таких як таблиці, схеми, малюнки або відео. Це дає можливість учням побачити, як правильно виконувати рухи, щоб уникнути помилок і досягти кращих результатів. Наочність також допомагає пояснювати теоретичні аспекти фізичної культури, такі як анатомія, фізіологія рухів і принципи тренувального процесу.

Принцип індивідуалізації навчання є надзвичайно важливим у фізичній культурі, оскільки кожен учень має свої індивідуальні фізичні, психологічні та мотиваційні особливості. Індивідуалізація передбачає, що для кожного учня будуть визначені оптимальні завдання і навантаження, що відповідають його рівню фізичної підготовленості та інтересам. Це дозволяє забезпечити максимальну ефективність навчання, допомагаючи учням досягти кращих результатів у рамках своїх можливостей. Наприклад, для одних учнів більш важливо працювати над розвитком сили, а для інших – над витривалістю або гнучкістю.

Принцип виховання через фізичну культуру важливий не лише для фізичного розвитку, але й для формування морально-етичних якостей учнів. Через фізичну культуру учні вчаться бути дисциплінованими, відповідальними, виявляти командний дух і співпрацювати з іншими. Спортивні змагання і групові заняття допомагають формувати навички співпраці, взаємопідтримки і вміння працювати в команді. Ці якості важливі не тільки в спорті, але й у повсякденному житті.

Застосування дидактичних принципів у навчанні фізичній культурі потребує також врахування психологічних аспектів навчального процесу. Мотивація учнів є важливим елементом, адже без неї неможливо досягти бажаних результатів у навчанні.

Важливо, щоб учні були мотивовані не тільки на фізичні досягнення, а й на розуміння важливості фізичної активності для загального здоров'я та добробуту. Позитивна емоційна атмосфера на заняттях сприяє підвищенню ефективності навчання, допомагаючи учням зберігати інтерес до занять фізичною культурою протягом тривалого часу. Урахування вікових та індивідуальних психологічних особливостей учнів також є важливим аспектом застосування дидактичних принципів. Учителю повинен враховувати рівень фізичного розвитку учнів, їх емоційний стан і психологічну готовність до виконання фізичних навантажень. Це дозволяє знизити ризик перенапруги і травм, а також зробити процес навчання більш комфортним для учнів.

В цілому, дидактичні принципи навчання фізичної культури є основою для ефективної організації освітнього процесу. Вони сприяють не лише розвитку фізичних якостей учнів, але й їхньому моральному і соціальному розвитку, що є важливими аспектами освіти. Правильне застосування цих принципів дозволяє формувати в учнів не тільки фізичні навички, але й цінності, які будуть важливими для їхнього майбутнього життя.

7.4. Характеристика дидактичних засобів і методів у фізичній культурі

Дидактичні засоби – це всі матеріальні та нематеріальні ресурси, які використовуються в освітньому процесі для реалізації цілей і завдань навчання. Вони включають в себе інвентар, наочні посібники, технології, а також психологічні та соціальні аспекти, що сприяють ефективному засвоєнню навчального матеріалу.

Дидактичні методи – це способи організації навчального процесу, що включають педагогічні прийоми і техніки, які

сприяють досягненню навчальних цілей. Вони включають в себе методи передачі знань, розвитку практичних навичок і вмінь, а також методи оцінки результатів. Використання дидактичних засобів та методів у фізичній культурі визначає ефективність навчання та виховання. Важливо правильно підібрати методи навчання, що відповідають віковим і індивідуальним особливостям учнів, а також використовувати відповідні засоби для покращення результатів.

Дидактичні засоби у фізичній культурі можна поділити на кілька основних категорій:

☞ *Обладнання та спортивний інвентар*, які є основними засобами навчання в фізичній культурі, оскільки без нього неможливо здійснити більшість фізичних вправ і тренувальних елементів. До основного спортивного інвентарю відносяться: м'ячі для різних видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол, теніс), тренажери (степ-платформи, велотренажери, бігові доріжки, гантелі, штанги, скакалки), гімнастичні снаряди (бруси, перекладини, кільця, мати для приземлення), інвентар для ігор на свіжому повітрі (фрісбі, палиці для флорболу тощо). Використання цих засобів дозволяє навчати учнів конкретним фізичним навичкам, тренувати їхню витривалість, силу, спритність, гнучкість та інші фізичні якості.

☞ *Наочні посібники*, які є важливим аспектом для ефективного засвоєння матеріалу. До наочних засобів відносяться: таблиці, схеми та малюнки: для пояснення анатомічних принципів, техніки виконання вправ, показу результатів тренувань; відеоматеріали: відеоуроки, відеоаналіз вправ, спортивні змагання, які дають учням можливість побачити правильне виконання техніки та порівняти свої дії з професіоналами; фотографії і зображення: використання фотоматеріалів для демонстрації різних вправ і спортивних результатів, що робить навчання більш наочним. Ці засоби допомагають учням зрозуміти складні

фізіологічні та технічні аспекти вправ і забезпечують чітке уявлення про те, як має бути виконана певна дія.

☞ *Інформаційні технології*, які значно розширюють можливості для навчання фізичній культурі та дозволяють не тільки зробити навчання більш ефективним, а й залучити учнів до самостійного навчання та розвитку. До основних засобів, що використовуються у цьому контексті, можна віднести: інтерактивні тренажери (комп'ютерні та мобільні програми, що допомагають тренувати техніку вправ і фізичні якості (наприклад, біг або координація рухів); вебінари та онлайн-уроки (дистанційне навчання, яке дозволяє освоювати нові вправи, переглядати техніку виконання з будь-якої точки світу); аналіз за допомогою відео: використання відеофіксації для корекції техніки виконання вправ (відеоаналіз рухів для оцінки правильності техніки).

Методи навчання у фізичній культурі визначають, як саме будуть реалізовуватися навчальні завдання. Вони дозволяють організувати навчальний процес так, щоб учні не лише освоїли базові навички, але й розвинули фізичні якості та навички самоконтролю.

☞ *Методи пояснення і демонстрації* є основними на етапі введення в нові вправи чи техніки. Вони передбачають: пояснення – педагог роз'яснює учням основні принципи виконання вправ, технічні та фізіологічні аспекти; демонстрація – викладач або більш досвідчений учень демонструє правильну техніку виконання вправ. Ці методи дозволяють учням зрозуміти, як саме виконувати вправу, на що слід звернути увагу, і які важливі моменти необхідно враховувати для досягнення правильного результату.

☞ *Метод тренувань* базується на регулярному повторенні вправ для розвитку фізичних якостей. Він є основним у процесі

досягнення спортивних результатів, підвищення рівня фізичної підготовленості. Метод тренувань включає: індивідуальні тренування, коли учні виконують вправи самостійно під контролем викладача, та групові тренування, коли заняття, в яких учні працюють разом, виконують комплекс вправ, змагаються в спортивних іграх. Регулярні тренування дають можливість учням не лише покращити техніку виконання вправ, а й підвищити свою фізичну підготовленість.

☞ *Метод тренувальної гри* є дуже популярним у навчанні фізичній культурі, особливо серед молодших і середніх класів. Він полягає в тому, щоб учні через гру виконували вправи і тренували свої фізичні якості. Цей метод спонукає учнів до активності та створює позитивну атмосферу на заняттях, використовується для розвитку координації, швидкості, спритності та командного духу. Наприклад, ігри у футбол, волейбол, баскетбол або інші командні ігри не лише розвивають фізичні навички, а й сприяють формуванню соціальних навичок, таких як командна робота, комунікація і лідерство.

☞ *Метод самооцінки та взаємооцінки*. Він дозволяє учням оцінювати свої власні досягнення в навчанні фізичній культурі. Цей метод сприяє розвитку самостійності та відповідальності учнів. Взаємооцінка, у свою чергу, дозволяє учням оцінювати один одного, допомагаючи розвивати комунікативні та критичні навички. При самооцінці учні порівнюють свої результати з попередніми досягненнями, коригують свою техніку або фізичні показники, а при взаємооцінці під час командних вправ учні дають зворотний зв'язок один одному, оцінюючи правильність виконання вправ і надаючи конструктивні поради.

☞ *Метод змагання* передбачає проведення спортивних змагань, де учні змагаються між собою для досягнення певного результату. Цей метод є важливим для розвитку спортивних

якостей, а також для формування морально-вольових рис, таких як стійкість, рішучість і здатність до подолання труднощів.

Таким чином, дидактичні засоби та методи у фізичній культурі є необхідними елементами навчального процесу, які забезпечують ефективність навчання та розвитку учнів. Правильний вибір засобів навчання і методів залежить від конкретної мети уроку, фізичних можливостей учнів, їхнього віку та інтересів. Використання сучасних технологій, наочних посібників, а також активних методів навчання дозволяє значно покращити результативність уроків фізичної культури та сприяє формуванню здорового способу життя у школярів.

Контрольні питання

1. Розкрийте поняття «дидактика фізичної культури».
2. Розкрийте цілі навчання фізичної культури.
3. Розкрийте зміст навчання фізичної культури.
4. Розкрийте цілі навчання фізичної культури.
5. Розкрийте методи навчання в дидактичному процесі.
6. Назвіть засоби навчання.
7. Назвіть організаційні форми навчання.
8. Назвіть дидактичні принципи.
9. Розкрийте зміст принципу систематичності і послідовності навчання в фізичній культурі.
10. Розкрийте зміст принципу доступності навчання в фізичній культурі.
11. Розкрийте зміст принципу активності та самостійності навчання в фізичній культурі.
12. Розкрийте зміст принципу наочності навчання в фізичній культурі.
13. Розкрийте зміст принципу індивідуалізації навчання в фізичній культурі.

14. Розкрийте зміст принципу виховання через фізичну культуру.
15. Дайте характеристику дидактичних засобів у фізичній культурі.
16. Дайте характеристику дидактичних методів у фізичній культурі.
17. Дайте характеристику дидактичних засобів у фізичній культурі.
18. Дайте характеристику дидактичним методам навчання у фізичній культурі.

Рекомендована література

Анікеєнко Л., Білоконь В. Дидактичні методи у фізичному вихованні та спорті. Їх особливості та впровадження в педагогічному процесі та спортивній діяльності. Науковий часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова. Серія 15. Київ, 2025. Вип. 6(193). С. 179–182. <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06> (193).40

Арефьев В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручн. 3-ге вид. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2014. 368 с.

Грибан Г., Пилипчук П., Опанчук Д. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 25 (181). Серія: Педагогічні науки. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. 2024. С. 125–130.

Грибан Г.П. Діяльність викладача під час упровадження методичної системи фізичного виховання студентів. Наукові праці Донецького національного технічного університету: всеукр. науковий зб. Донецьк: ДВНЗ «Донецький технічний університет». Серія: Педагогіка, психологія і соціологія. 2012. Вип. 2 (12). С. 54–60.

Грибан Г.П. Професійні взаємовідносини викладача фізичного виховання зі студентами під час формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвропейського нац. у-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л. Українки, 2015. Т. 1. С. 15–20.

Грибан Г.П. Теоретико-концептуальні аспекти формування методичної системи фізичного виховання. Фізичне виховання в сучасній школі: науково-методичний журнал. № 5 (81), 2012. С. 32–35.

Грибан Г.П. Теорія і методика навчання фізичної культури як наукова та навчальна дисципліна. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць III Всеук. наук.-практ. конференції. (Житомир, 28 березня 2023 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет. 2023. С. 11–17.

Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута». 2012. 514 с.

Грибан Г.П. Формування загальних та спеціальних компетентностей у здобувачів за освітньо-науковою програмою «Теорія і методика навчання (фізична культура)». Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 31–35. <http://eprints.zu.edu.ua/38608/>

Грибан Г.П. Формування мотиваційно-цільового блоку методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв. Вісник Запорізького націонал. у-ту. Педагогічні науки. 2012. № 2 (18). С. 21–26.

Грибан Г.П., Лайчук А.М., Мичка І.В., Чайка Ю.Ю., Блажисевський Г.В., Твардовський В.О., Гошко А.М. Вплив мотивації учнів до занять фізичною культурою на показники фізичної підготовленості. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Київ, 2025. Вип. 8 (195) 2025. С.45-48. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).09)

Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової української школи: навч.-метод. посіб. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>

Оверко Р.В. Фізична культура як складова загальної культури суспільства та особистості: матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. (21 березня 2024 року, м. Харків). Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця. 2024. С. 112–114.

Отравенк О.В., Ливацький О.В. Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 22. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068>

Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література 2012. Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.; Т 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчал. посібник : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2022. Частина 2. 228 с.

Шепеленко Т.В., Буц А.М., Дорош М.І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї: конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ. 2020. 56 с.

Шиян Б.М., Омеляненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. Ч. 2. 304 с.

Teixeira V.H., Carraça E.V., Markland D., Silva M.N., Ryan R.M. (2018). Exercise, physical activity, and selfdetermination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2018. 15(1). P. 1-22.

Vilchkovsky E., Volchinsky A., Pasichnyk V. (2021). Physical education of students is a factor in their preparation for future professional activity. *Physical education, sports and health culture in modern society*. Issue 3(55): 10 -14 p.

Тема 8

СУЧАСНИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДИДАКТИЧНІЙ СИСТЕМІ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Мета: ознайомити здобувачів з сучасним уроком фізичної культури, його змістом і структурою та формами проведення у відповідності до Державного стандарту.

Опорні поняття: урок, Державний стандарт побудови уроку, цілі уроку, завдання уроку, зміст уроку, структура уроку, форми проведення уроку, підготовча частина уроку, основна частина уроку, заключна частина уроку, моніторинг результатів, фізична культура, фізичні вправи, спеціалізовані вправи, оздоровчі вправи, індивідуалізація навчання, методичні вимоги до уроку, здоровий спосіб життя, шкільна освіта, загальна середня освіта, заклади загальної середньої освіти, Нова українська школа, контроль на уроці, самоконтроль, дидактичні основи педагогічного контролю, мотивація, форми контролю, поточний контроль, контроль за виконанням вправ, підсумковий контроль, метод спостереження, метод тестування, метод самооцінювання.

План

- 8.1. Урок як форма організації дидактичних процесів.
- 8.2. Вимоги Державного стандарту до побудови уроку фізичної культури в школі.
- 8.3. Зміст і структура сучасного уроку фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.
- 8.4. Сучасні форми організації діяльності педагога і учнів на уроці фізичної культури.
- 8.5. Дидактичні основи педагогічного контролю на уроках фізичної культури.

8.1. Урок як форма організації дидактичних процесів

Сучасний урок фізичної культури в умовах Нової української школи є інтерактивним, динамічним і спрямованим на діяльність. Це означає, що школярі значну частину часу проводять у русі, виконують завдання в парах і групах, створюють власні комплекси вправ, аналізують результати та обговорюють труднощі. Учителю перестає виконувати функцію лише інструктора. Його роль трансформується у роль фасилітатора – людини, яка створює умови для активного пізнання й розвитку, допомагає учневі самостійно знаходити ефективні способи рухової активності, удосконалювати техніку, розвивати креативність і навички саморегуляції. Така модель взаємодії сприяє формуванню у школярів відповідальності за власний результат та бажання постійно вдосконалюватися.

Окрім того, урок фізичної культури є однією з основних форм організації навчально-виховного процесу в школі. Він виступає як структурний елемент дидактичної системи, що забезпечує систематичне освоєння учнями знань, умінь і навичок в галузі фізичної культури, а також сприяє формуванню фізичної культури особистості в цілому. Урок є не просто навчальним, а й виховним заходом, який одночасно покликаний впливати на фізичний розвиток учнів, їх морально-вольові якості, здатність працювати в команді та приймати участь у колективних заходах.

Урок фізичної культури складається з кількох етапів, на кожному з яких реалізуються специфічні завдання, визначені як змістом навчальної програми, так і конкретними цілями уроку. Це може бути як вивчення певних фізичних вправ або спортивних ігор, так і розв'язання завдань з розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, координації тощо).

Дидактичний процес на уроці фізичної культури передбачає наявність чіткої взаємодії між вчителем та учнями. Вчитель виступає не лише як передавач знань, а й як організатор процесу, стимулюючи учнів до самостійної діяльності, самовдосконалення, розвитку внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою. Учні, у свою чергу, повинні бути активними учасниками цього процесу, зокрема завдяки своєму прагненню до досягнення високих результатів, а також завдяки здатності до саморегуляції та самоконтролю під час виконання завдань.

Моделювання уроку фізичної культури вимагає врахування різноманітних чинників: фізичних, психологічних, соціальних, методичних. Це дозволяє створити оптимальні умови для розвитку фізичних та особистісних якостей учнів. Уроки фізичної культури не обмежуються лише навчанням фізичних вправ; вони є потужним інструментом формування життєвих навичок, зміцнення здоров'я учнів і підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Крім того, урок фізичної культури має бути спрямований на виховання дисципліни, відповідальності, взаємоповаги серед учнів, на розвиток командної роботи, що є важливою складовою не тільки для успішної участі в спортивних заходах, але й для соціальної адаптації в сучасному суспільстві. Оскільки уроки фізичної культури проводяться в колективі, це також сприяє формуванню соціальних навичок, взаємодії з іншими людьми, чому в значній мірі сприяє і емоційна складова уроку.

Урок як форма організації дидактичних процесів у фізичній культурі не є замкнутим елементом, він тісно пов'язаний з іншими формами навчання та позакласною роботою. Це дозволяє створити цілісну картину розвитку фізичної культури в закладі освіти, забезпечуючи як теоретичну, так і практичну підготовку учнів у процесі навчання.

8.2. Вимоги Державного стандарту до побудови уроку фізичної культури в школі

Державний стандарт освіти визначає основні вимоги до побудови уроків фізичної культури в школі, орієнтуючи педагогів на досягнення високих результатів у розвитку фізичної культури учнів, їх загальної фізичної підготовленості, а також формування здорового способу життя. Ці вимоги забезпечують єдність навчально-виховного процесу та сприяють створенню сприятливих умов для всебічного розвитку учнів.

Вимоги до уроку фізичної культури згідно з державними стандартами охоплюють кілька важливих аспектів:

✓ *Цілі та завдання уроку.* Стандарт передбачає, що кожен урок фізичної культури повинен мати чітко сформульовані цілі, що відповідають віковим особливостям учнів, їх фізичним можливостям та програмним вимогам. Урок повинен сприяти розвитку фізичних якостей, формуванню здорового способу життя, вихованню дисципліни, командної роботи та взаємоповаги.

✓ *Індивідуалізація навчання.* Державний стандарт вимагає індивідуального підходу до кожного учня, оскільки фізична підготовленість школярів може значно варіюватися. Вчитель повинен враховувати фізичні можливості учнів, їх рівень розвитку, наявність або відсутність хронічних захворювань, що дозволяє створити максимально комфортні умови для виконання фізичних вправ і досягнення результатів.

✓ *Доступність і послідовність матеріалу.* Уроки повинні бути організовані відповідно до вікових особливостей учнів і мати чітку послідовність. Це означає, що зміст і форми організації навчального процесу мають відповідати етапам розвитку дітей, від простих вправ до складних, від загальних до спеціальних. Кожен урок повинен бути логічно побудований, з

чітким визначенням етапів: організаційного, підготовчого, основного та заключного.

✓ *Охоплення всіх груп фізичних якостей.* За стандартом, уроки фізичної культури повинні забезпечувати розвиток усіх основних фізичних якостей: сили, спритності, витривалості, гнучкості та координації рухів. Це означає, що програма уроку має бути комплексною, включаючи різноманітні види діяльності: фізичні вправи, спортивні ігри, елементи гімнастики, бігу, стрибків тощо.

✓ *Методичні вимоги.* Уроки фізичної культури мають будуватися за сучасними методичними принципами, що передбачають використання активних методів навчання, інтерактивних форм роботи, елементів гри та змагання. Важливо використовувати різноманітні методи навчання, щоб учні мали можливість активно долучатися до уроку, розвивати свої навички через практику та самостійність.

✓ *Безпека та здоров'я учнів.* Вимоги Державного стандарту підкреслюють важливість безпеки на уроках фізичної культури. Педагог повинен забезпечити належний рівень фізичної безпеки під час виконання вправ, особливо при роботі з обладнанням або при виконанні складних рухів. Крім того, стандарт передбачає регулярні медичні огляди учнів, особливо тих, хто має обмеження за станом здоров'я.

✓ *Виховання здорового способу життя.* Один із основних принципів державних вимог до уроку фізичної культури – це формування у дітей навичок здорового способу життя, правильного харчування, фізичної активності поза школою та позитивного ставлення до фізичної культури. Уроки фізкультури повинні сприяти тому, щоб діти усвідомлювали важливість фізичної активності для підтримки здоров'я, навчалися регулярним тренуванням та правильному режиму дня.

✓ *Моніторинг результатів.* Державні вимоги також включають обов'язкове оцінювання результатів навчання учнів, що є важливою частиною навчального процесу. Педагог повинен контролювати прогрес кожного учня, вести облік їхніх досягнень у фізичному розвитку, а також надавати зворотний зв'язок для покращення результатів.

Таким чином, державний стандарт до побудови уроку фізичної культури в школі визначає важливі принципи та вимоги, що мають на меті створення максимально ефективного, безпечного та доступного навчального процесу, що сприяє всебічному розвитку учнів та формуванню здорових звичок на все життя.

8.3. Зміст і структура сучасного уроку фізичної культури у закладах загальної середньої освіти

Сучасний урок фізичної культури є складною структурною одиницею навчального процесу, яка включає різні компоненти: фізичні вправи, теоретичні знання, оздоровчі та виховні аспекти. Зміст уроку фізичної культури базується на державних стандартах освіти, враховуючи вікові особливості учнів, їх фізичну підготовленість та рівень розвитку. Основна мета уроку – забезпечити гармонійний фізичний розвиток учнів, при цьому враховуючи специфіку дисципліни та індивідуальні потреби кожної дитини.

Зміст уроку фізичної культури передбачає комплекс різних елементів, що забезпечують всебічний розвиток фізичних якостей учнів, а саме:

✓ *Фізичні вправи* – основний компонент уроку, який може включати загальнорозвиваючі вправи, вправи на розвиток сили, швидкості, витривалості, координації та гнучкості. Він також має

включати вправи для розвитку моторики, балансу та коригування постави.

✓ *Спортивні ігри та змагання* – є важливою частиною уроку. Це можуть бути як традиційні види спорту (футбол, баскетбол, волейбол), так і менш відомі спортивні дисципліни. Ігри сприяють розвитку командного духу, комунікативних навичок, умінь працювати в колективі.

✓ *Спеціалізовані вправи*. Крім загальнорозвиваючих, уроки повинні включати вправи, спрямовані на розвиток спеціальних фізичних якостей або підготовку до конкретного виду спорту, що є частиною навчальної програми.

✓ *Оздоровчі вправи* – враховуючи оздоровчу функцію фізичної культури, в зміст уроку обов'язково входять елементи загартовування, гімнастики, релаксації та вправи для поліпшення роботи серцево-судинної системи, розвитку дихальної функції організму. Частина уроку може бути присвячена *теоретичним аспектам* фізичної культури. Учня пояснюють значення фізичних вправ, основи правильного харчування, режиму дня, гігієни та здорового способу життя. Це допомагає сформувати у дітей усвідомлення важливості фізичної активності поза уроками та на все життя.

Структура сучасного уроку фізичної культури є багатокомпонентною і включає декілька основних етапів, кожен з яких має чітко визначені завдання:

✓ *Організаційний момент* (3–5 хв). Це початковий етап уроку, під час якого учні займають свої місця, проводиться перевірка присутніх, інструктаж з безпеки та підготовка до занять. Важливо також створити позитивний настрій у класі, мотивувати учнів до активної участі в занятті.

✓ *Підготовча частина (розминка)* (7–10 хв). Основним завданням підготовчої частини є розігрів м'язів, підготовка орга-

нізму до фізичних навантажень, поліпшення кровообігу та вентиляції легень. Вона включає вправи для різних груп м'язів, вправи на координацію, а також динамічні вправи, що допомагають підготувати учнів до більш інтенсивних навантажень.

✓ *Основна частина уроку (20–30 хв).* Цей етап є центральним у структурі уроку і має на меті безпосередньо виконання фізичних вправ або спортивних ігор. У основній частині можна виділити кілька підрозділів:

☞ Розвиток фізичних якостей (силові вправи, тренування витривалості, розвиток гнучкості, координації тощо).

☞ Спортивні ігри та змагання, спрямовані на розвиток командної роботи, швидкості, тактичних навичок.

☞ Спеціалізовані вправи, які відповідають конкретним завданням програми навчання, наприклад, вправи для покращення техніки виконання вправ або спортивного руху.

✓ *Заклучна частина уроку (7–10 хв).* Цей етап важливий для відновлення серцево-судинної системи після інтенсивних навантажень. Він включає вправи на розслаблення, розтягування м'язів, а також проведення підсумків заняття. Під час заключної частини можна провести короткий аналіз виконаних вправ, обговорити досягнення учнів, а також звернути увагу на важливість регулярних тренувань і ведення здорового способу життя. Важливо також забезпечити необхідний відпочинок та відновлення після навантаження.

✓ *Підсумок уроку та рефлексія (3–5 хв).* Викладач проводить підсумки уроку, аналізує, що вдалося, а над чим треба ще попрацювати. Це також час для мотиваційних висловлювань, заохочення активних учнів, а також для обговорення важливих аспектів здоров'я та фізичної активності поза уроками.

Крім змісту та структури, важливими є й *організаційні вимоги до проведення уроків*. Це включає:

- ✓ підготовку спортивного обладнання та забезпечення його справності;
- ✓ створення комфортних і безпечних умов для занять, дотримання правил техніки безпеки;
- ✓ організацію правильного чергування фізичних навантажень і відпочинку для забезпечення оптимального ефекту від уроку;
- ✓ залучення учнів до самоконтролю і самооцінки своїх фізичних можливостей.

Сучасний урок фізичної культури повинний бути не лише педагогічно доцільним, а й цікавим для учнів, з використанням різноманітних форм і методів навчання, що дозволяє зробити заняття більш захопливими та ефективними.

8.4. Сучасні форми організації діяльності педагога і учнів на уроці фізичної культури

Сучасні уроки фізичної культури передбачають різноманітні форми організації діяльності педагога та учнів, які сприяють розвитку не лише фізичних навичок, а й соціальних та психологічних якостей учнів. Важливою складовою є індивідуалізація навчання, що дозволяє врахувати рівень фізичної підготовленості учнів, їхні потреби та інтереси. Це забезпечує більш ефективне навчання, адже кожен учень може виконувати завдання, відповідно до своїх можливостей. Наприклад, під час виконання вправ учні з різними фізичними здібностями можуть працювати в різних групах або виконувати вправи різної інтенсивності. Індивідуалізація також передбачає використання різних методик для розвитку окремих фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість чи координація.

Одним з ефективних способів підвищення зацікавленості учнів є *ігрові та інтерактивні методи*. Спортивні ігри не лише тренують фізичні якості, але й сприяють розвитку командного духу, соціальних навичок та тактичного мислення. Ігри дозволяють учням активно взаємодіяти один з одним, проявляти креативність і лідерські якості. При цьому важливо, щоб ці ігри мали освітню мету та були спрямовані на розвиток різних фізичних якостей, таких як спритність, швидкість, витривалість, координація. Ігрові методи створюють позитивну емоційну атмосферу, що також мотивує учнів до активної участі в уроках.

Проектно-орієнтовані підходи, які використовуються на сучасних уроках фізичної культури, дозволяють учням бути більш самостійними, брати участь у плануванні і реалізації навчальних проектів. Наприклад, учні можуть розробляти програми фізичної підготовки для свого класу або організовувати спортивні змагання, що дає можливість проявити організаторські здібності і творчий підхід до процесу. Проектний підхід сприяє розвитку не тільки фізичних навичок, а й умінь працювати в команді, приймати рішення та відповідати за результат.

Моделювання реальних спортивних умов є ще одним важливим елементом сучасного уроку фізичної культури. Це дозволяє учням отримати практичний досвід у виконанні спортивних завдань, що наближені до реальних умов. Наприклад, на уроках з футболу чи баскетболу учні не лише виконують вправи на техніку, але й беруть участь у матчах, що дозволяє зрозуміти, як застосовувати отримані навички в реальних умовах. Використання технічних засобів, таких як відеоаналіз техніки виконання вправ, також допомагає учням покращити свої фізичні та технічні навички.

Сучасна фізична культура не обходиться без активного використання *групової діяльності*. Робота в групах дозволяє учням взаємодіяти, допомагати один одному, вирішувати завдан-

ня колективно. Це сприяє розвитку командної взаємодії та підтримці позитивної атмосфери в класі. Наприклад, під час спортивних змагань чи естафет учні можуть об'єднуватися в команди, що дає їм можливість працювати разом, організовувати тренування, підтримувати один одного і досягати загальної мети. Такий підхід сприяє розвитку не тільки фізичних, але й соціальних навичок.

Важливим аспектом сучасних уроків фізичної культури є *розвиток самоконтролю та самооцінки* учнів. Вони повинні вміти оцінювати свої можливості, ставити цілі та працювати над їх досягненням. Педагог може стимулювати учнів до самостійного відслідковування свого прогресу, наприклад, через ведення журналу фізичної підготовки або проведення тестів на початку і в кінці навчального періоду. Це допомагає учням не тільки покращувати свої фізичні якості, але й усвідомлювати важливість регулярних тренувань і самодисципліни.

Таким чином, сучасні форми організації діяльності на уроці фізичної культури сприяють інтеграції різних підходів до навчання, що дозволяє створити різноманітне, цікаве та ефективне навчальне середовище. Вони допомагають учням не тільки розвивати фізичні здібності, але й формувати важливі соціальні, психологічні та організаційні навички, які стануть у пригоді в майбутньому.

8.5. Дидактичні основи педагогічного контролю на уроках фізичної культури

Педагогічний контроль на уроках фізичної культури є важливою складовою частиною навчально-виховного процесу. Він допомагає оцінити рівень досягнень учнів, коригувати їхню

діяльність та стимулювати розвиток фізичних якостей. Дидактичні основи педагогічного контролю виявляються через його функції, форми та методи, які застосовуються для оцінки успішності учнів, коригування навчального процесу та мотивації до подальших занять.

Педагогічний контроль на уроках фізичної культури виконує кілька основних функцій:

✓ *Оцінка фізичної підготовленості учнів.* Педагогічний контроль дозволяє оцінити рівень розвитку фізичних якостей учнів, таких як сила, витривалість, спритність, координація, гнучкість. Це дає змогу виявити сильні та слабкі сторони учнів і правильно коригувати планування уроків.

✓ *Корекція освітнього процесу.* На основі отриманих результатів педагог може адаптувати методи та форми навчання для того, щоб кожен учень отримав максимальну користь від занять фізичної культури. Це включає корекцію інтенсивності навантажень, складності вправ, а також вибір відповідних форм діяльності.

✓ *Мотивація учнів.* Регулярна оцінка досягнень учнів дає їм змогу бачити свої результати та ставити нові цілі. Це допомагає формувати позитивну мотивацію до занять фізичною культурою та стимулює учнів до подальших досягнень.

✓ *Розвиток самооцінки учнів.* Педагогічний контроль також сприяє розвитку самооцінки, адже учні починають оцінювати свої можливості, визначати власні сильні та слабкі сторони, а також визначати напрямки для самовдосконалення.

Педагогічний контроль на уроках фізичної культури може мати різні форми. Залежно від завдань уроку та цілей, визначених програмою, застосовуються такі *основні форми контролю*:

✓ *Поточний контроль* – це регулярний моніторинг фізичного стану учнів під час виконання вправ на кожному уроці. Педагог постійно спостерігає за технікою виконання завдань, інтенсив-

ністю навантажень, виявляє проблеми в координації рухів або недостатньому розвитку певних фізичних якостей. Поточний контроль дозволяє оперативно коригувати діяльність учнів і підвищувати ефективність уроку.

✓ *Контроль за виконанням вправ* – вчитель оцінює правильність і техніку виконання фізичних вправ, особливо тих, що вимагають високої координації, сили чи гнучкості. Оцінка вправ може проводитися як усно, так і через спостереження за учнями під час виконання конкретних завдань. Цей вид контролю дозволяє своєчасно виявити помилки і навчити учнів їх виправляти.

✓ *Формувальний контроль* – така форма контролю застосовується для відстеження прогресу учнів у процесі навчання. Вона включає регулярні тестування фізичної підготовленості (наприклад, вимірювання результатів у бігу, стрибках, вправ на витривалість тощо). Це дозволяє оцінити, наскільки учень засвоїв навчальний матеріал і досягнув бажаних результатів.

✓ *Підсумковий контроль* застосовується в кінці навчального періоду або після виконання певних завдань, щоб оцінити загальний рівень фізичної підготовленості учнів. Це може бути комплексне тестування, яке включає кілька різних вправ на витривалість, швидкість, силу і гнучкість. Підсумковий контроль дає можливість побачити загальний прогрес учнів і зробити висновки про ефективність навчального процесу.

Для здійснення контролю на уроках фізичної культури використовуються різні методи, які допомагають точно оцінити фізичну підготовленість учнів та їхні досягнення. Серед *основних методів* можна виокремити:

✓ *Метод спостереження* – коли вчитель безпосередньо спостерігає за виконанням фізичних вправ учнями. Спостереження дозволяє оперативно помітити помилки в техніці, виявити

відхилення від норми та своєчасно коригувати навчальний процес.

Метод тестування полягає в проведенні регулярних тестів, які дозволяють виміряти фізичну підготовленість учнів. Це можуть бути тестування на витривалість (наприклад, тест Купера), швидкість (біг на коротку дистанцію), сила (підтягування, віджимання) або гнучкість (досягнення певного рівня в гімнастичних вправах). Тестування дозволяє об'єктивно оцінити рівень фізичних якостей і порівняти його з попередніми результатами.

Метод самооцінки полягає в залученні самих учнів до процесу оцінювання своїх досягнень. Це дає можливість розвивати в учнів відповідальність за власний фізичний розвиток. Учні можуть вести щоденники, в яких фіксують свої досягнення, результати тестувань та виконання вправ, що допомагає їм усвідомлювати прогрес і коригувати свої дії.

Метод інтерв'ювання, коли вчитель може проводити бесіди з учнями щодо їхнього самопочуття під час уроку, мотивації до занять фізичними вправами, їхніх фізичних та психологічних переживань. Це дозволяє створити більш індивідуальний підхід до кожного учня, виявити проблеми, які можуть бути пов'язані з фізичним або емоційним станом.

Роль зворотного зв'язку в педагогічному контролі є невід'ємною частиною педагогічного контролю. Важливо, щоб оцінка виконаних завдань була чіткою та конструктивною, сприяла розвитку учня і стимулювала до подальших зусиль. Вчитель повинен не тільки вказувати на помилки, але й давати рекомендації для їх виправлення, позитивно підкреслюючи досягнення учня. Оцінка повинна бути мотиваційною, підтримувати учнів у прагненні до самовдосконалення і досягнення нових результатів.

Таким чином, педагогічний контроль на уроках фізичної культури є важливим інструментом для оцінки та корекції

освітнього процесу. Він дозволяє точно визначити рівень фізичної підготовленості учнів, виявити їхні сильні та слабкі сторони, а також створити умови для подальшого розвитку та вдосконалення фізичних якостей.

Контрольні питання

1. Розкрийте технологію проведення уроку з фізичної культури в умовах Нової української школи.
2. Розкрийте етапи проведення уроку фізичної культури.
3. Що собою являє моделювання проведення уроку фізичної культури?
4. Які вимоги Державного стандарту до побудови уроку фізичної культури?
5. Розкрийте цілі та завдання уроку фізичної культури.
6. Розкрийте індивідуалізацію навчання на уроці фізичної культури.
7. Розкрийте доступність і послідовність навчання на уроці фізичної культури.
8. Розкрийте методичні вимоги до уроку фізичної культури.
9. Розкрийте зміст здорового способу життя.
10. Розкрийте зміст моніторингу на уроці фізичної культури.
11. Розкрийте зміст уроку фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.
12. Розкрийте структуру уроку фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.
13. Охарактеризуйте підготовчу частину уроку з фізичної культури.
14. Охарактеризуйте основну частину уроку з фізичної культури.

15. Охарактеризуйте заключну частину уроку з фізичної культури.
16. Розкрийте організаційні вимоги до проведення уроку фізичної культури.
17. Назвіть сучасні форми проведення уроку фізичної культури.
18. Як проводиться контроль і самоконтроль на уроці фізичної культури?
19. Розкрийте зміст дидактичних основ педагогічного контролю на уроках фізичної культури.
20. Як проводиться оцінка фізичної підготовленості учнів на уроці фізичної культури?
21. Як проводиться корекція освітнього процесу на уроці фізичної культури?
22. Які є форми контролю на уроці фізичної культури, їх характеристика?
23. Які методи використовуються для проведення контролю на уроках фізичної культури?

Рекомендована література

Боляк А.А., Коломоєць Г.А., Ребрина А.А., Боляк Н.Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. К. : Видавничий дім «Освіта». 2021. 160 с.

Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: ПП «Рута, 2022. 593 с.

Грибан Г.П., Мичка І.В., Гарлінська А.М., Кафтанова Т.В., Цимбалюк Н.М., Кондратюк А.Ю., Острогляд А.Є. Формування мотивації в учнів середнього віку до уроків фізичної культури засобами брейкінгу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 7 (194). С. 81–84.

*Тема 8. Сучасний урок фізичної культури у дидактичній системі
шкільної освіти*

Грибан Г.П., Мичка І.В., Лайчук А.М., Жуковський Є.І., Кондратюк А.Ю., Опанчук Д.Р., Ткаченко Д.С. Стан мотивації учнів середнього віку до уроків фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 7 (194). С.77–81.

Гулько Т.Ю. Підвищення рухової активності студентів засобами тренувальної й оздоровчо-рекреаційної діяльності. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення 2025. С. 27–36. <https://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/view/325431>

Гулько Т.Ю. Формування здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту у здобувачів вищої освіти. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2023. № 2. С. 96–101.

Державний стандарт базової середньої освіти. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/

Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році. Освітня галузь «Фізична культура». URL: <https://www.schoollife.org.ua/wp-content/uploads/2023/09/Metodychni-rekomendatsiyi-shhodo-vykladannya-fizychnoyi-kultury-u-2023-2024-navchalnomu-rotsi.pdf>.

Качан О.А., Кудрявець Д.С., Вольвак М.О. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура : зб. метод. матеріалів. Краматорськ. 2021. 62 с.

Концепція «Нова українська школа». 2016. <http://osvita.ua/doc/files/news/520/52062/new-school.pdf>.

Кривенко А., Желізний М. Організаційно-методичні аспекти уроку (модуль «Гімнастика») в основній школі. Вісник Національного ун-ту «Чернігівський колегіум» ім. Т. Шевченка. 2021. № 12 (168). С. 117–121 (Серія: Педагогічні науки). <https://dspace.chnpu.edu.ua>.

Круцевич Т., Пангелова Н., Москаленко Н. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. № 1. С. 67–77. <http://dx.doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-067>.

Круцевич Т. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі. Фізичне виховання в сучасній школі. 2012. № 2 (78). С. 8–9.

Круцевич Т., Марченко О., Дєдх М. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 2. С. 66–75. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.2.66-75>.

Мазяр В.С., Грибан Г.П. Формування мотивації в учнів 14–16 років до уроків фізичної культури з варіативного модулю «Флорбол». Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 5К (191). С. 122–126. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05к\(191\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05к(191).26)

Методика навчання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. Методичні рекомендації до самостійної роботи для студентів спеціальності А4 Середня освіта предметної спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) другого (магістерського) рівня вищої освіти. Укладач к. пед. н., доцент Хома Т.В. Ужгород: ДВНЗ «Ужгородський національний університет». 2025. 43 с.

Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Педан О.С., Коломось Г.А., Боляк А.А., Ребрина А.А., Деревянко В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М. та інші. «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752. 291 с.

Москаленко Н., Єлісєєва Д., Корж Н. Організація самостійних занять фізичним вихованням учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 212 с.

Москаленко Н., Сороколіт Н., Турчик І. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фіз. культ. і спорт). 2019. № 5К (113). С. 223–228. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/24159>.

Москаленко Н., Борисова Ю., Сидорчук Т., Лядська О. Інформаційні технології у фізичному вихованні: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 127 с. АЗ-017-13.pdf (infiz.dp.ua).

Москаленко Н., Сидорчук Т., Кошелева О., Демідова О. Сучасні аспекти викладання уроку фізичної культури. Sport Science Spectrum, 1. 2024 90-96. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-14>

Москаленко Н., Сидорчук Т., Решетилова В., Михайленко Ю. Шляхи удосконалення фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. No 1. С. 102–111. DOI: <http://dx.doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-102>.

Москаленко Н., Сидорчук Т., Решетилова В., Яковенко А. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2022. 76 с.

Подгорна В., Дроздова К. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах Нової української школи. Вісник Нац. Ун-ту «Чернігівський колегіум» імені Т. Шевченка. Серія: Пед. науки. 2019. № 1 (157). С. 147–151. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.2622476.17>.

Рибалко Л., Гулько Т., Замахіна С. Роль рухливих ігор у подоланні тривожності у дітей, постраждалих внаслідок бойових дій. Рухова активність і здоров'язбереження людини, 2024. С. 105–122.

Смеречак Л.І., Хемич Н.М. Особливості співпраці вчителя та асистента вчителя. 2024. Scientific Collection «InterConf», (190), 90–93. Retrieved from <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/5517>

Сороколіт Н. Теоретико-методологічні підходи до трансформації фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти: дис. ... докт. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02; Львівський державний ун-тет фізичної культури ім. Івана Боберського. Львів, 2023. 553 с. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/34587?Mode=full>.

Сороколіт Н. Удосконалення фізично-го виховання учнів 5–9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02; Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2015. 20 с. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2062/1/sorokolit_n_s.pdf.

Сороколіт Н. Чинники, що перешкоджають реформуванню фізичного виховання на сучасному етапі. Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. 2023. № 2. С. 68–77. <https://sportsience.ldufk.edu.ua/index.php/discourse/article/viewFile/1492/1454>.

Трачук С., Долженко Л., Молдовський О. Фізична підготовленість учнівської молоді: аналіз у вимірі сьогодення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 2. С. 44–48. <http://dx.doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.44-48>.

Хома Т.В., Сивохон Е.Е. Сучасний урок фізичної культури в умовах концепції Нової української школи. Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи, 2024. № 5. С. 67–71. <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2024-5-12>

Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник : у 2 част. Краматорськ : ДДМА, 2022. Частина 2. 228 с.

Griban G., Prontenko K., Yavorska T., Bezpalii S., Bublei T., Marushchak M., Pustoliakova L., Andreychuk V., Tkachenko P., Zhukovskyi Ye., Baldetskiy A., Bloshchynskiy I. Non-traditional means of physical training in middle school physical education classes. International Journal of Applied Exercise Physiology. 2019; 8(3.1): 224–232.

Hardman K., Routen A., Tones S. UNES-CO-NWCPEA: world-wide survey of school physical education; final report. Paris, UNESCO, 2014.

Kwon S., Welch S., Mason M. Physical education environment and student physical activity levels in low-income communities. BMC Public Health. 2020. No 20. P. 147. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8278-8>.

Vlcek P., Bailey R., Vasickova J., Scheuer C. Physical education and health enhancing physical activity – a European perspective. International Sports Studies. 2021. No 43 (1). P. 36–51. DOI: 10.30819/iss.43-1.04.

СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ

Адаптація – здатність організму пристосовуватись до різних умов зовнішнього середовища.

Акредитація – у сфері освіти – це процедура визначення статусу закладу вищої освіти, підтвердження його спроможності здійснювати підготовку спеціалістів на рівні державних вимог з певного напрямку (спеціальності).

Актив – група вихованців, членів конкретного колективу, які усвідомлюють вимоги керівника колективу, допомагають йому в організації життєдіяльності вихованців, виявляють певну ініціативу.

Активність – характеристика особливостей пізнавальної діяльності особистості, що полягає в усвідомленому використанні нею інтенсивних методів, засобів, форм оволодіння знаннями, вироблення вмінь і навичок.

Андрагогіка – галузь педагогіки, що займається проблемами освіти, навчання та виховання дорослих.

Аспірантура – форма підготовки науково-педагогічних і наукових кадрів.

Бесіда дидактична – метод навчання, який передбачає використання попереднього досвіду учнів з певної галузі знань і на основі цього залучення їх за допомогою діалогу до усвідомлення нових явищ, понять або відтворення вже набутих.

Види освіти – загальна, політехнічна, професійна.

Види розвитку людини – біологічний (фізичний), психічний, соціальний.

Види спілкування – вербальне, мануальне, технічне, матеріальне, біоенергетичне.

Вимога – метод педагогічного впливу на свідомість вихованця з метою викликати, стимулювати або загальмувати окремі види його діяльності. Види вимог: вимога-прохання, вимога-довіра, вимога-схвалення, вимога-порада, вимога-натяк, умовна вимога, вимога в ігровому оформленні, вимога-осуд, вимога-недовіра, вимога-погроза.

Виховання авторитарне – освітньо-виховна концепція, що передбачає беззастережне підкорення волі вихователя.

Виховання всебічне – виховання, яке передбачає формування в особистості певних якостей відповідно до вимог розумового, морального, трудового, фізичного й естетичного виховання.

Виховання гармонійне – виховання, яке передбачає, щоб якості складових виховання (розумового, морального, трудового, фізичного, естетичного) доповнювали одна одну, взаємно збагачувалися.

Виховання екологічне – набуття людиною знань у сфері екології та формування в неї моральної відповідальності за збереження природного довкілля і розумного співіснування з ним.

Виховання економічне – виховання, що передбачає вирішення таких завдань: формування економічного мислення, оволодіння економічними знаннями, вміннями та навичками економічних взаємин.

Виховання естетичне – розвиток у людини почуттів прекрасного, формування умінь і навичок творити красу в навколишній дійсності, уміти відрізнити красиве від потворного, жити за законами духовної краси.

Виховання моральне – виховання, що передбачає оволодіння нормами й правилами моральної поведінки, формування почуттів і переконань, умінь та навичок.

Виховання правове – формування у громадян високої правової культури, що передбачає свідоме ставлення особистості до своїх прав і обов'язків, поваги до законів та правил людського співжиття, готовності дотримуватися і сумлінно виконувати визначені вимоги, які виражають волю й інтереси народу.

Виховання фізичне – виховання, що ставить за мету створення оптимальних умов для забезпечення достатнього фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, оволодіння знаннями про особливості організму людини,

фізіологічні процеси, які відбуваються в ньому, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок догляду за власним тілом, підтримання й розвиток його потенцій.

Гуманізація виховання – створення оптимальних умов для інтелектуального й соціального розвитку кожного вихованця; виявлення глибокої поваги до людини; визнання природного права особистості на свободу, соціальний захист, розвиток здібностей і вияв індивідуальності, самореалізацію фізичних, психічних і соціальних потенцій, на створення соціально-психічного фільтра проти руйнівних впливів негативних чинників навколишнього природного і соціального середовища; виховання у молоді почуттів гуманізму, милосердя, доброчинності.

Демократизація виховання – принципи організації виховної системи, які передбачають децентралізацію, автономізацію навчально-виховних закладів, забезпечення співпраці вихователів і вихованців, урахування думки колективу й кожної особистості, визначення людини як вищої природної і соціальної цінності, формування вільної творчої особистості.

Демонстрація – метод навчання, який передбачає показ предметів і процесів у їх натуральному вигляді, динаміці.

Державний стандарт освіти — сукупність єдиних норм і вимог до рівня освітньої підготовки у певних навчально-виховних закладах.

Дидактика – галузь педагогіки, яка розробляє теорію освіти й навчання.

Дискусія – метод навчання, спрямований на інтенсифікацію та ефективність навчального процесу за рахунок активної діяльності здобуачів у пошуках наукової істини.

Диспут – прийом формування переконань і свідомої поведінки шляхом суперечки, дискусії у процесі вербального спілкування з членами первинного колективу чи іншої групи.

Дисертація – наукова робота, виконана з метою її публічного захисту для здобуття ступеня.

Дисципліна – певний порядок поведінки людей, що забезпечує узгодженість дій у суспільних відносинах, обов’язкове засвоєння й виконання особистістю встановлених правил.

Діагностика – галузь психології та педагогіки, яка розробляє методи виявлення індивідуальних особливостей і перспектив розвитку та виховання особистості.

Доцент – вчене звання викладача закладу вищої освіти.

Елітарний – навчальний заклад, який відрізняється своїм впливом, привілейованим станом і престижем, високим рівнем освіти.

Естетика – наука про прекрасне та його роль у житті людини, про загальні закони художнього пізнання дійсності, розвитку мистецтва.

Етика – наука, яка вивчає мораль як форму суспільної свідомості, її сутність, історичний розвиток.

Етнопедагогіка – наука, що вивчає особливості розвитку і становлення народної педагогіки.

Задатки – генетично детерміновані анатоμο-фізіологічні особливості мозку та нервової системи, які є індивідуально-природною передумовою процесу розвитку й формування особистості.

Звичка – спосіб поведінки, здійснення якого у певній ситуації набуває для індивіда характеру внутрішніх потреб.

Закономірності виховного процесу – чинники, які відображають необхідне, суттєве, стійке, повторюване, загальне для певної галузі відношення між явищами об’єктивної дійсності.

Закономірності навчання – чинники, які виражають найбільш необхідне, суттєве, істотне, загальне для організації навчання.

Заохочення – метод виховання, що передбачає педагогічний вплив на особистість і виражає позитивну оцінку вихователем

поведінки вихованця з метою закріплення позитивних якостей та стимулювання до активної діяльності.

Засоби виховання – надбання матеріальної та духовної культури (художня і наукова література, музика, театр, радіо, телебачення, витвори мистецтва, навколишня природа та ін.), форми і види виховної роботи (збори, бесіди, конференції, ігри тощо), які використовують у процесі дії того чи того методу.

Засоби навчання – предмети шкільного обладнання, які застосовують у процесі навчально-виховної роботи (книги, зошити, таблиці, лабораторне обладнання, письмове приладдя тощо).

Здібності – розвинені у процесі соціальної діяльності людини її природні задатки.

Здоровий спосіб життя – життєдіяльність людини з урахуванням особливостей і можливостей свого організму, забезпечення соціально-економічних і біологічних умов для його розвитку та збереження.

Здоров'я – стан цілковитого соціального, фізичного і психічного здоров'я людини, а не лише відсутність хвороб; це функціональний стан організму людини, який забезпечує тривалість життя, фізичну та розумову працездатність, достатньо високий рівень самопочуття, а також відтворення здорового потомства; це процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості активного життя.

Зміст освіти – чітко окреслена система знань, умінь та навичок, якими людина оволодіває у певному навчальному закладі.

Знання – ідеальне вираження в знаковій формі об'єктивних властивостей і зв'язків світу природного і людського; результат відображення навколишньої дійсності.

Імідж – враження, яке справляє людина на оточуючих, стиль її поведінки, зовнішності, її манери.

Ілюстрація – метод навчання, який передбачає показ предметів і процесів у їх символічному зображенні.

Імпровізація – діяльність особистості, учителя, що здійснюється у процесі педагогічного спілкування без попередньої підготовки, осмислення.

Індивідуальність – особистість, яка відрізняється сукупністю рис, якостей, своєрідністю психіки, поведінки та діяльності, що підкреслюють її самотність, неповторність.

Інструктаж – метод навчання, який передбачає розкриття норм поведінки, особливостей використання методів і навчальних засобів, дотримання техніки безпеки напередодні залучення до процесу виконання навчальних операцій.

Інтенсифікація навчального процесу – активізація розумових можливостей особистості для досягнення бажаних результатів.

Кафедра : 1) місце для викладача, промовця; 2) у закладах вищої освіти – основний навчально-науковий підрозділ, що здійснює навчальну, методичну і науково-дослідну роботу з однієї або кількох споріднених дисциплін.

Класифікація методів – класифікація, що передбачає групування методів навчання залежно від джерел інформації, логіки мислення, рівня самостійності в процесі пізнання.

Колектив – соціально значуща група людей, які об'єднані спільною метою, узгоджено діють у досягненні означеної мети та мають органи самоврядування.

Конспект – коротке письмове викладення змісту книги, статті, усного виступу.

Лекція – це метод навчання, що передбачає використання попереднього досвіду учнів з певної галузі знань і на основі цього залучення їх за допомогою діалогу до усвідомлення нових явищ, понять або відтворення вже набутих.

Ліцензування – процедура визначення спроможності навчального закладу певного типу проводити освітню діяльність, пов'язану із здобуттям вищої освіти та кваліфікації, відповідно до вимог стандартів вищої освіти, а також до державних вимог щодо кадрового, науково-методичного та матеріально-технічного забезпечення.

Ліцензія – спеціальний дозвіл, отриманий від державних органів на різні види діяльності, в тому числі освітню.

Майстерність педагогічна – досконале творче виконання учителем-вихователем професійних функцій на рівні мистецтва, результатом чого є створення оптимальних соціально-психологічних умов для становлення особистості вихованця, забезпечення високого рівня інтелектуального й морально-духовного розвитку.

Менталітет – світосприймання, світовідчуття, бачення себе у світі, особливості прояву національного характеру, своєрідність вдачі, ставлення до навколишнього світу.

Мета виховання – ідеальне передбачення кінцевих результатів виховання.

Мета системи фізичного виховання – задоволення певних потреб суспільства та окремих його громадян, пов'язаних з біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею і захистом від несприятливих природних і соціальних факторів.

Методи виховання – способи впливу вихователя на свідомість, волю і поведінку вихованця з метою формування в нього стійких переконань і певних норм поведінки.

Методи дослідження – способи, прийоми та процедури емпіричного і теоретичного пізнання явищ та процесів педагогічної дійсності.

Методи навчання – упорядковані способи діяльності викладача та здобувачів, спрямовані на ефективне розв'язання навчально-виховних завдань.

Методика – сукупність способів проведення якоїсь роботи (у галузі педагогічної науки, у галузі фізичного виховання); **методика** – це конкретні форми та засоби використання методів, за допомогою яких здійснюється глибше пізнання різноманітних проблем педагогіки. Методика містить опис сукупності методів, системи прийомів і засобів, що застосовуються для дослідження різних явищ.

Молодіжна субкультура – культура певного покоління молоді, яка вирізняється спільним стилем життя, поведінки, групових норм, цінностей та інтересів.

Моніторинг – 1) спостереження, оцінка і прогноз стану навколишнього середовища у зв'язку з господарською діяльністю людини; 2) збір інформації засобами масової комунікації; 3) спостереження за навчальним і виховним процесами з метою виявлення їх відповідності бажаному результату чи попереднім припущенням.

Навички – застосування знань на практиці, що здійснюється на рівні автоматизованих дій через багаторазові повторення.

Норма – зона оптимального функціонування системи з максимально можливими узгодженістю, надійністю, економічністю.

Оздоровча фізична культура – відновлення тимчасово втрачених функціональних можливостей організму.

Оптимізація процесу навчання – процес створення найбільш сприятливих умов (добір методів, засобів навчання, забезпечення санітарно-гігієнічних умов, емоційних чинників тощо) для отримання бажаних результатів без додаткових витрат часу і фізичних зусиль.

Освіта вища – система освіти, що передбачає забезпечення фундаментальної, загальнокультурної, практичної підготовки фахівців, які мають визначати темпи і рівень науково-технічного, економічного та соціально-культурного процесу, формування інтелектуального потенціалу суспільства.

Освіта дошкільна – початковий структурний компонент системи освіти, який забезпечує розвиток і виховання дітей в родині та дошкільних виховних закладах.

Освіта позашкільна – складові системи освіти, спрямовані на забезпечення потреб людини у задоволенні інтересів та схильностей, здобуття дітьми додаткових знань, умінь та навичок, розвиток інтелектуальних потенцій.

Освіта професійна – освіта, спрямована на оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними для виконання завдань професійної діяльності.

Освіта середня загальна – провідна складова системи освіти, що забезпечує освіту і виховання дітей 12–18 років, підготовку їх до отримання професійної освіти та трудової діяльності.

Особистість – соціально-психологічне поняття; людина, яка характеризується з соціально-психологічного погляду насамперед рівнем розвитку психіки, здатністю до засвоєння соціального досвіду, можливістю спілкуватися з іншими людьми.

Освітньо-кваліфікаційна характеристика – сукупність основних вимог до професійних якостей, знань та умінь фахівця, необхідних для успішного виконання ним професійних функцій.

Парадигма – визнання наукових досягнень, які впродовж певного часу надають співтовариству моделі постановки проблеми та їх вирішення.

Педагогіка – наука про навчання, освіту та виховання людей відповідно до потреб соціально-економічного розвитку суспільства.

Підручник – навчальна книга, в якій розкривається зміст навчального матеріалу з певної дисципліни відповідно до вимог чинної програми.

План навчальний – нормативний документ, у якому визначено для кожного типу загальноосвітніх навчально-виховних закладів перелік навчальних предметів, порядок їх вивчення за

роками, кількість годин на тиждень, відведених для їх вивчення, графік навчального процесу.

Позакласна виховна робота – заходи виховного характеру, які здійснюються в загальноосвітніх навчально-виховних закладах під керівництвом учителів-вихователів.

Позаурочна навчальна робота – різні види самостійної навчальної роботи учнів у рамках системи навчання і виховання.

Посібник навчальний – навчальна книга, в якій розкрито зміст навчального матеріалу, що не завжди відповідає вимогам чинної програми, а виходить за її межі, визначено додаткові завдання, спрямовані на розширення пізнавальних інтересів учнів, розвиток їхньої самостійної пізнавальної діяльності.

Приклад – метод виховання, який передбачає організацію взірця для наслідування з метою оптимізації процесу соціального успадкування.

Принципи виховання – вихідні положення, які є фундаментом змісту, форм, методів, засобів і прийомів виховного процесу.

Принципи освіти – вихідні положення, покладені в основу діяльності всієї системи освіти України та її структурних підрозділів.

Програма навчальна – нормативний документ, в якому подано характеристику змісту навчального матеріалу із визначенням розділів, тем, орієнтовної кількості годин на їх вивчення.

Рейтинг – індивідуальний числовий показник у системі освіти, оцінка успіхів, досягнень, знань у конкретний момент окремої особистості у певній галузі, дисципліні, що дає змогу визначити рівень таких досягнень або якість знань щодо інших осіб.

Рекреація – це діяльність людини у вільний від роботи час з метою відновлення та зміцнення фізичних і духовних сил, що здійснюється переважно з використанням природних чинників та засобів фізичного виховання.

Релаксація – швидке повернення біологічної системи в стан рівноваги після припинення дії чинників, що вивели її з цього стану.

Реферат – коротке викладення змісту прочитаної книги, наукової роботи, повідомлення за результатами дослідженої наукової проблеми.

Рівні освіти – поступовість отримання загальноосвітньої та професійної підготовки через проходження певних етапів: початкова освіта, базова загальна освіта, повна середня освіта, професійно-технічна освіта, базова вища освіта, повна вища освіта.

Рухова активність – сума рухів, які виконуються в процесі життя. Розрізняють побутову та фізичну рухову активність.

Самовиховання – систематизована і цілеспрямована діяльність особистості, спрямована на формування й удосконалення її позитивних якостей та подолання негативних.

Синтез – метод, який передбачає мисленнєве або практичне поєднання виділених аналізом елементів чи властивостей предмета, явища в одне ціле.

Система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає в себе світоглядні, теоретико-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей. Це сукупність ідеологічних і науковометодичних основ фізичного виховання, а також організацій і установ здійснюючих і контролюючих його.

Система освіти – сукупність закладів освіти, наукових, науково-методичних і методичних установ, науково-виробничих підприємств, державних і місцевих органів управління освітою та самоврядування в галузі освіти.

Спадковість – здатність біологічних організмів передавати своєму потомству певні задатки.

Спеціальність – необхідна для суспільства обмежена галузь застосування фізичних і духовних сил людини, що дає їй можливість отримати необхідні засоби для життя; комплекс набутих людиною знань і практичних навичок для заняття певним видом діяльності.

Спілкування педагогічне – система органічної соціально-психологічної дії вчителя-вихователя і вихованця у всіх сферах діяльності, що має певні педагогічні функції, спрямована на створення оптимальних соціально-психологічних умов активної та результативної життєдіяльності особистості.

Спортивне тренування – форма занять спортом, спрямованих на оволодіння технікою і тактикою обраного виду, на досягнення максимального рівня розвитку рухових здібностей, розвиток деяких сторін техніки з метою підготовки до участі в змаганнях.

Спостереження – метод навчання, який передбачає сприймання певних предметів, явищ, процесів у природному й виробничому середовищі без втручання ззовні у ці явища і процеси.

Стиль авторитарний – стиль спілкування, що ґрунтується на беззаперечному підкоренні окремої людини або колективу владній особистості.

Стиль демократичний – врахування думки й волі колективу в організації життєдіяльності вихованців.

Стиль ліберальний – безпринципне байдуже ставлення до негативних дій вихованців, потурання учням.

Структура процесу уміння – низка взаємопов'язаних і взаємозумовлених компонентів: сприймання (безпосереднє, опосередковане), розуміння (усвідомлення, осмислення), запам'ятовування, узагальнення і систематизація, застосовування, дієва практика як поштовх до пізнання і критерій істинності здобутих знань.

Структура процесу виховання – логічно взаємопов'язані компоненти, які забезпечують процес формування особистості: оволодіння правилами та нормами поведінки, формування почуттів і переконань, вироблення вмінь і звичок у поведінці, практична діяльність у соціальному середовищі.

Такт педагогічний – почуття міри, відчуття конкретного стану вихованця, що підказує вихователю найделікатніший спосіб поведінки у спілкуванні з учнями в різних сферах діяльності; вміння обирати найбільш доцільний підхід до особистості в системі виховних взаємин з нею.

Теорія – це логічне узагальнення досвіду суспільної практики, що відображає об'єктивні закономірності розвитку людини, суспільства.

Тести – система формалізованих завдань для виявлення рівня підготовленості здобувачів, оволодіння цими знаннями, уміннями, навичками.

Уміння – здатність людини свідомо виконувати певну дію на основі знань, готовність застосувати знання у практичній діяльності на засадах свідомості.

Урок – форма організації навчання, за якою вчитель проводить заняття у класній кімнаті з постійним складом учнів, що мають приблизно однаковий рівень фізичного і розумового розвитку, за усталеним розкладом і регламентом.

Фізична культура (як вид діяльності) – це форми доцільної м'язової діяльності, які дозволяють найкраще сформувати життєво необхідні рухові вміння та навички, а також розвинути важливі фізичні здібності; *фізична культура* (як результат діяльності) – це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, наприклад, хороша фізична підготовленість, висока працездатність, міцне здоров'я тощо; *фізична культура* (як сукупність духовних та матеріальних цінностей) – це сукупність всіх духовних та матеріальних цінностей, що були створені у процесі фізкультур-

ної діяльності (спортивна література, художні твори, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди тощо); *фізична культура* – це процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та рухової активності; *фізична культура* – це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична підготовка – це система занять фізичними вправами, спрямована на розвиток всіх фізичних якостей в їхньому гармонійному сполученні; це спеціалізований процес фізичного виховання спрямований на вирішення будь-якого практичного завдання (наприклад – фізична підготовка спортсменів). Фізична підготовка спортсменів – це розвиток фізичних сил і підвищення спортивної майстерності.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки (розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку); це оптимальний стан організму для виконання будь-якої роботи.

Фізична працездатність – потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної і дихальної систем.

Фізична реабілітація – комплекс заходів, що направлені на відновлення втраченої чи ослабленої функції після травми або захворювання.

Фізичне вдосконалення – оптимальна міра фізичного розвитку і усесторонньої фізичної підготовленості людини.

Фізичне виховання – педагогічний процес спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя; *фізичне виховання* – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування й покращення основних життєво-важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті.

Фізичне здоров'я – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій.

Фізичний розвиток – природний процес зміни природних морфо-функціональних властивостей організму протягом життя (зросту, ваги тіла, пропорцій окремих частин людини, показників динамометрії, станової сили, ЖЄЛ тощо).

Фізичний розвиток – це комплекс ознак, які характеризують морфо-функціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для його життєдіяльності. *Фізичний розвиток* – це природний процес поступового становлення і зміни форм і функцій організму людини. У ході розвитку можна виділити фази: підвищення рівня; відносна стабілізація; поступове зниження фізичних можливостей. Передумовою фізичного розвитку є природні задатки дитини, які передаються по спадковості. Різниця між задатками і здібностями: задатки є природною передумовою формування здібностей.

Фізичний стан – відповідно визначенню міжнародного комітету зі стандартизації тестів це стан, що характеризує особи-

стість людини, стан здоров'я, тілобудову, функціональні можливості організму, працездатність і підготовленість. *Фізичний стан* – характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Фізичні якості – сукупність здібностей, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність та координація.

Фізкультурна освіта – це процес вивчення доцільних способів управління рухами та методів розвитку фізичних якостей, ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання.

Форми навчання – чітко виражена в часі й просторі організація навчальної діяльності учнів, пов'язана з діяльністю вчителя: *групова* – навчання викладачем групи здобувачів, які перебувають на різних рівнях фізичного розвитку без дотримання розкладу та регламенту; *індивідуальна* – навчання викладачем лише одного здобувача.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія. Упоряд. О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р. Боднар. Львів. Українські технології. 2005. 296 с.

Анастасєва З. В. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання»: Навч. пос. Дніпропетровськ.: «Інновація». 2007. 136 с.

Андрущук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль. Підруч. і посіб. 2006. 160 с.

Анікеєнко Л., Білоконь В. Дидактичні методи у фізичному вихованні та спорті. Їх особливості та впровадження в педагогічному процесі та спортивній діяльності. Науковий часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова. Серія 15. Київ, 2025. Вип. 6(193). С. 179–182. <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06> (193).40

Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. для студ. навч. закл. II–IV рівнів акредитації. [2-ге вид., перероб. і доп.]. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А. 2007. 248 с.

Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручн. 3-ге вид. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2014. 368 с.

Балахнічова Г.В., Заремба А.В., Савенко Н.В., Ялович В.Т. Тенденції і педагогічні аспекти українських національних традицій у фізичному вихованні школярів сучасної школи. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. праць. Вип. 2. Рівне: «Принт Хауз», 2001. С.196–198.

Батирєва А.О., Грибан Г.П. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Англії. Студентська спортивна наука – 2014: зб. наук. праць IV студентської наук.-практ. конф. (24 травня 2014 р.) Житомир: Вид-во «Рута», 2014. С. 10–11.

Безверхня Г.В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.

Бесарабчук Г.В. Вступ до спеціальності. Кам'янець-Подільський: ПП Заріцький. 2007. 120 с.

Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-метод. посібник. К.: ІЗМН, 1998. 204 с.

Бєлікова Н.О. Подубінська С.В. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. № 14. С. 15–19. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-14.15-19>

Боднар І.Р. Диференційоване фізичне виховання : навч. посібн. Львів: ЛДУФК. 2017. 200 с.

Бойко О.Д. Історія України. Посібник. Видання 2-е, доповн. К.: Вдавничий центр «Академія», 2002. С. 372–420, 429–441.

Бойко Ю.С., Соколенко Л.С., Танасійчук Ю.М. Інтеграція новітніх методик викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти України з використанням технологій для дистанційного навчання. Академічні візії. 2023. № 20. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8011003>

Боляк А.А., Коломоєць Г.А., Ребрина А.А., Боляк Н.Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. К. : Видавничий дім «Освіта». 2021. 160 с.

Бондарчук Н., Тулядан В., Томочко О. Перспективи модернізації освітньої галузі України в контексті підвищення якості фізичного виховання школярів і студентів. Науковий вісник Ужгородського університету. Педагогіка. Соціальна робота. 2023. № 2 (53). С. 17–21. DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.53.17-21>

Боровська О.В. Короткий тлумачний словник термінології галузі фізичної культури та спорту. Л., 2003. 54 с.

Вахняк В. Фізична культура в умовах Нової української школи. Collection of scientific papers «SCIENTIA», (October 28, 2022). Kraków, Poland, 2022. С. 177–179.

Вацеба О. Особливості формування та розвитку в Україні науково-методичної думки в сфері фізичної культури в першій половині ХХ століття. Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2002. Т. 1. С. 7–10.

Вацеба О.М. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. 232 с.

Ведмеденко Б.Ф., Жукотинський К.К. Вибрані лекції з фізичного виховання. Чернівці: Прут. 2002. 221 с.

Вербицький В.А., Бондаренко І.Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні : навч. посіб. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.

Вербицький В.А., Бондаренко І.Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навч. посіб. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.

Верблюдов І.Б., Лоза Т.О., Чередниченко С.В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізичної культури. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 244 с.

Винничук О. Актуальні проблеми фізичного виховання у виданнях Української радикальної партії (1990–1925 рр.). Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. праць. Луцьк, 2005. С. 15–18.

Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. Тернопіль: АСТОН, 2001. 404 с.

Войнар Ю., Наварецький Д., Глазирін І. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах Євроінтеграції : [монографія]. Черкаси : Відлуння-Плюс. 2005. 184 с.

Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України 2016. 464 с.

Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: підручник. Харків: «ОВС», 2005. 240 с.

Гнесь Н. Формування і розвиток фізкультурно-спортивного руху на Буковині за часів Австро-Угорської імперії (XIX – початок XX століття). Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фіз. культ. та спорту. Вип. 9. Т. 4. Львів: НВФ «Українські технології», 2005. С. 264–269.

Голоцван О.А., Зимівець Н.В., Сакович О.Т., Ющишин С.Ю. Спорт заради розвитку : метод. посібник з підготовки інструкторів програми. За заг. ред. Н. Зимівець. Київ : Видавництво «Фенікс», 2017. 208 с.

Грибан Г., Гресь М., Пантус О., Цуд І., Косенко Н. Вдосконалення фізичних якостей здобувачів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 31 (187). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М.О. Носко. Чернігів: НУЧК, 2025. С. 343–348. DOI: 10.58407/visnik.253156. <https://eprints.zu.edu.ua/44265/>

Грибан Г., Жуковська М., Шишчук Л. Історичні основи розвитку фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: матер. XI Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої 70-річчю каф. фізич. виховання та спорту. За ред. Сіренко Р.Р. Львів: ЛНУ імені І. Франка, 2018. С. 4.

Грибан Г., Пилипчук П., Опанчук Д. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 25 (181). Серія: Педагогічні науки. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. 2024. С. 125–130.

Грибан Г.П. Рухова активність – основа здорового способу життя студентської молоді. Магістр медсестринства. Український науково-практичний журнал. № 2 (13), 2015. Житомир: Житомирський інститут медсестринства, 2015. С. 79–88.

Грибан Г.П. Діяльність викладача під час упровадження методичної системи фізичного виховання студентів. Наукові праці Донецького національного технічного університету: всеукр. науковий зб. Донецьк: ДВНЗ «Донецький технічний університет». Серія: Педагогіка, психологія і соціологія. 2012. Вип. 2 (12). С. 54–60.

Грибан Г.П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вінниця, 2006. С. 6–10.

Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.

Грибан Г.П. Історичні аспекти становлення і розвитку системи фізичного виховання у вузах України. Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. Житомир. ДАЕУ. 2008. 80 с.

Грибан Г.П. Історичні аспекти становлення та розвитку методичної системи фізичного виховання студентів. Науково-педагогічна думка: науково-методичний журнал. Рівне. Ред.-видавничий відділ Рівненського ОППЮ. № 3 (71). 2012. С. 159–162.

Грибан Г.П. Історичні аспекти становлення та розвитку методичної системи фізичного виховання студентів. Науково-педагогічна думка: науково-методичний журнал. Рівне. Ред.-видавничий відділ Рівненського ОППЮ. № 3 (71). 2012. С. 159–162.

Грибан Г.П. Історичні аспекти створення та діяльності гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: зб. наук. пр. I Міжнародної наук.-практ. конф., 16–17 квітня 2015 р. Т. 1. За заг. ред. Ю.О. Долинного. Краматорськ : ДДМА, 2015. С. 140–147.

Грибан Г.П. Історія створення та діяльності гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 3К2 (57) 15. С. 92–95.

Грибан Г.П. Концепція методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 112. Т. 1. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 100–105.

Грибан Г.П. Методична система впровадження здоров'язберігувальних технологій в освітньому процесі студентів. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: зб. наук. праць V Міжнарод. наук.-практ. конф. (17–18 квітня 2019 року). За заг. ред. Ю.О. Долинного. Краматорськ : ДДМА, 2019. Краматорськ: ДДМА, 2019. С. 51–61.

Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посібник. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 306 с.

Грибан Г.П. Методологічні аспекти духовності у сфері фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт і спорт для всіх. Тези доповідей IX Міжнародного наукового конгресу 20–23 вересня 2005 р. Київ. Україна. К.: Олімпійська література. 2005. С. 54.

Грибан Г.П. Методологічні аспекти розвитку духовності в фізичному вихованні студентів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). № 19 (254), 2012. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2012. С. 115–120.

Грибан Г.П. Методологічні та психолого-педагогічні виміри фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. Вип. 16. С. 26–29.

Грибан Г.П. Модернізація методичної системи фізичного виховання як складової навчального процесу. Науковий вісник Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Т.Г. Шевченка. – Серія: Педагогіка. Вип. 4. Кременець: ВЦ КЦГПП ім. Т. Шевченка, 2015. С. 64–70.

Грибан Г.П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. Харків : ХДАФК, 2014. № 2 (40). С. 67–71.

Грибан Г.П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 190–194. doi.org/10.31392/UDU-nc.series 15.2024.3K(176).41

Грибан Г.П. Проблеми модернізації фізичного виховання студентів у сучасних умовах розвитку освіти в Україні. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Харків: ФОП Озеров Г.В. 2019. С. 9–14.

Грибан Г.П. Професійні взаємовідносини викладача фізичного виховання зі студентами під час формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. у-ту ім. Л. Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л. Українки, 2015. Т. 1. С. 15–20.

Грибан Г.П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання. Педагогічні науки: зб. наукових праць Полтавського нац. пед. ун-ту ім. В.Г. Короленка. Вип. 55. Полтава, 2012. С. 74–79.

Грибан Г.П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті. Спортивний вісник Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2–3, 2007. С. 78–81.

Грибан Г.П. Тенденції розвитку методичної системи фізичного виховання в освітній практиці у XX столітті. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ. № 8. 2012. С. 30–33.

Грибан Г.П. Теоретико-концептуальні аспекти формування методичної системи фізичного виховання. Фізичне виховання в сучасній школі: науково-методичний журнал. № 5 (81). 2012. С. 32–35.

Грибан Г.П. Теоретико-науковий аналіз державного управління системою фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наук. праць. За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2011. Вип. 15. С. 17–20.

Грибан Г.П. Теорія і методика навчання фізичної культури як наукова та навчальна дисципліна. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць III Всеук. наук.-практ. конференції. (Житомир, 28 березня 2023 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет. 2023. С. 11–17.

Грибан Г.П. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісно орієнтованого підходу до фізичного виховання. Фіз. культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 2. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. С. 18–25.

Грибан Г.П. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів в умовах трансформації України в європейський освітній простір. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 336–341.

Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: монографія. Житомир: Вид-во «Рута». 2008. 168 с.

Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута». 2012. 514 с.

Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута». 2012. 514 с.

Грибан Г.П. Формування загальних та спеціальних компетентностей у здобувачів за освітньо-науковою програмою «Теорія і методика навчання (фізична культура)». Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 31–35. <http://eprints.zu.edu.ua/38608/>

Грибан Г.П. Формування мотиваційно-цільового блоку методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв. Вісник Запорізького націонал. у-ту. Педагогічні науки. 2012. № 2 (18). С. 21–26.

Грибан Г.П. Шляхи формування системи фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів України. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 83–101.

Грибан Г.П., Бойко Д.В., Дзензлюк Д.О. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. – Житомир: Вид-во «Рута», 2016. – 100 с.

Грибан Г.П., Гамов В.Г., Зорнік В.Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2012. 536 с.

Грибан Г.П., Гарлінська А.М., Ткаченко П.П., Цимбалюк Н.М., Скорий О.С., Пилипчук П.Б., Гринчук О.М. Інноваційні технології навчання здобувачів закладів вищої освіти управлінням сферою фізичної культури і спорту. Наук. часопис Українського держ. ун-у ім. М. Драгоманова. Серія № 15. Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 3(189).2025. С. 80–84. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).12)

Грибан Г.П., Лайчук А.М., Гарлінська А.М., Жуковський Є.І., Ткаченко П.П., Цуд І.В., Білоскаленко Т.О. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до виховання вольових якостей в учнів Нової української школи. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2025. Вип. 12 (199). С. 58–62. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).12)
<https://eprints.zu.edu.ua/46412/>

Грибан Г.П., Лайчук А.М., Мичка І.В., Чайка Ю.Ю., Блажисєвський Г.В., Твардовський В.О., Гошко А.М. Вплив мотивації учнів до занять фізичною культурою на показники фізичної підготовленості. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 8 (195). С. 45–48. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).0](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).0)

Грибан Г.П., Мичка І.В., Гарлінська А.М., Кафтанова Т.В., Цимбальюк Н.М., Кондратюк А.Ю., Острогляд А.Є. Формування мотивації в учнів середнього віку до уроків фізичної культури засобами брейкінгу. Наук. часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15. Наук.-пед. проблеми фізич. культури (фіз. культ. і спорт): зб. наук. праць. За ред. О.В. Тимошенка. Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова, 2025. Випуск 7 (194). С. 81–84.

Грибан Г.П., Мичка І.В., Гарлінська А.М., Чайка Ю.Ю., Саранча М.П., Кондратюк А.Ю. Брейкінг як засіб підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. Науковий часопис Українського дер. ун-ту ім. Михайла Драгоманова. Серія 15. Наук.-пед. проблеми фізичної кул. (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 7 (194). С. 85–88.

Грибан Г.П., Мичка І.В., Лайчук А.М., Жуковський Є.І., Кондратюк А.Ю., Опанчук Д.Р., Ткаченко Д.С. Стан мотивації учнів середнього віку до уроків фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 7 (194). С.77–81.

Грибан Г.П., Плотіцин К.В., Пилипчук П.Б. Фізична культура і спорт в освітньому процесі студентів: виклики сьогодення. Соціально-гуманітарні науки та сучасні виклики. Матер. III Всеукр. наук. конф. 25–26 травня 2018 р., м. Дніпро. Ч. II. Наук. ред. О.Ю. Висоцький. Дніпро: СПД «Охотнік», 2018. С. 146–147.

Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Ткаченко П.П. Динаміка фізичної підготовленості студентів-аграріїв протягом навчання у вищому навчальному закладі. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. Наук.-пед. проб. фіз. культури (фізична культура і спорт: зб. наук. пр. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 11 (38). С. 16–22.

Грибан Г.П., Жуковський Є.І. Ткаченко П.П. Пантус О.О., Скорий О.С., Пилипчук П.П., Острогляд А.Є., Зайка В.В. Формування лідерських якостей у здобувачів закладів вищої освіти засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Наук. часопис Українського держ. ун-ту ім. М. Драгоманова. Серія 15. Наук.-пед. пробл. фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. № 198. С. 31–34. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).06. <https://eprints.zu.edu.ua/46019/>

Грибан Григорій, Ткаченко Павло, Скорий Остап, Пилипчук Павло, Цимбалюк Наталія. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. Вісник Нац. ун-ту «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 31 (187). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М.О. Носко. Чернігів: НУЧК, 2025. С. 208–213. DOI: DOI: 10.58407/visnik.253134 <https://eprints.zu.edu.ua/44268/>

Грибан Н.Г., Грибан Г.П. Стан та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в соціальній інфраструктурі села. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Т. 3. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. С. 22–27.

Губарєв І. Конспект лекцій з дисципліни «Історія фізичної культури» для здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня спец.: 017 «Фізична культура і спорт» очної форми навчання. Укладач: Губарєв І.В. Кам'янське. ДДТУ. 2022. 174 с.

Гулько Т.Ю. Підвищення рухової активності студентів засобами тренувальної й оздоровчо-рекреаційної діяльності. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення 2025. С. 27–36. <https://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/view/325431>

Гулько Т.Ю. Формування здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту у здобувачів вищої освіти. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2023. № 2. С. 96–101.

Данисько О., Бондаренко В., Синиця С., Синиця Т. Інноваційні моделі програм фізичного виховання, оздоровлення та спортивно-масових занять у середніх навчальних закладах: досвід США *Педагогіка.* № 82. 2023. С.11–20.

Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. К., 1994. 32 с.

Державний стандарт базової середньої освіти. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/

Дикий О.Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. Педагогічний пошук. 2019. № 1. С. 24–28.

Дорош І., Ковальчук А. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів в освітньому процесі НУШ. Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психол.-пед. науки. 2023. № 1. С. 43–53.

Драч І.І., Шиян О.І. Компетентнісний підхід у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Молодіжний наук. вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2019. № 36, С. 45–50.

Дудорова Л.Ю., Рибак Н.С. Інноваційні технології у фізичному вихованні студенської молоді. Платформа 1. Інноватика в освіті. II всеукр. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених «Інноватика в освіті, науці та бізнесі: виклики та можливості». 2021. С. 72–76.

Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичного виховання та спорту 2012–2016 роки. http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349

Закон України «Про фізичну культуру і спорт». К., 2010. 22 с.

Ібрагімов М.М. «Філософія спорту» – новий напрям у фізкультурно-спортивному наукознавстві? Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. № 3 (15). С. 6–12.

Іващенко О.В. Моделювання процесу фізичного виховання школярів: Монографія. Харків: ОВС, 2016. 360 с.

Івчук О.А., Грибан Г.П. Методика розвитку фізичних якостей в учнів середнього віку в настільному тенісі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2025. Вип. 10 (196). С. 106–109. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).18)
<https://eprints.zu.edu.ua/45683/>

Івчук О.А., Грибан Г.П. Особливості розвитку фізичних якостей в учнів середнього віку засобами настільного тенісу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 6 (193). С. 57–60. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).11)

Льченко В.П., Грибан Г.П. Формування мотивації до захисту України учнів старшого віку засобами фізичного виховання. Науковий часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15. Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова, 2025. Вип. 8 (195). С. 68–71. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).14)

Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році. Освітня галузь «Фізична культура». <https://www.Schoollife.org.ua/wp-content/uploads/2023/09/Metodychni-rekomendatsiyi-shhodovvykladannya-fizychnoyi-kultury-u-2023-2024-navchalnomu-rotsi.pdf>.

Інструктивно-методичні рекомендації. Освітня галузь «Фізична культура». Київ: МОН, 2023.

Калініченко О.О., Грибан Г.П. Використання інформаційних технологій та інноваційних методик навчання у формуванні фізичної культури старшокласників в умовах освіти дорослих. Освіта дорослих: світові тенденції, українські реалії та перспективи : зб. матер. IV Міжнар. Наук.-практ. конф. (Харків, 27–28 листопада 2025 р.); редкол.: А.В. Боярська-Хоменко, С.Є. Лупаренко, Т.М. Собченко та ін. Харківський нац. пед. університет імені Г. С. Сковороди. Харків, 2025. С. 182–186. <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/46572>

Калініченко О.О., Грибан Г.П. Стан дослідження проблеми використання цифрових технологій у фізичному вихованні. Формування та розвиток взаємодії викладачів і студентів в умовах трансформаційних змін освітнього процесу: можливості та виклики : матеріали V сеукр. наук.-практ. конф. (03 грудня 2025 р., м. Харків). За заг. ред. Г. Ф. Пономарьової; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради [Електронне видання]. Харків : ХГПА, 2025. С. 211–213. <https://eprints.zu.edu.ua/46150/>

Калініченко О.О., Грибан Г.П. Технології штучного інтелекту у фізичному вихованні старшокласників: теорія та методологія. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова. 2025. Вип. 12 (199). С. 87–91. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).17)

Калініченко О.О., Грибан Г.П. Теоретичні основи використання технологій штучного інтелекту у фізичному вихованні учнів старших класів. Науковий часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. № 198. С. 74–77. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).14. <https://eprints.zu.edu.ua/46020/>

Качан О.А., Кудрявець Д.С., Вольвак М.О. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура. Краматорськ : Відділ інформаційно-видавничої діяльності. 2021. 62 с.

Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової української школи: навч.-метод. посіб. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>

Качан О.А., Пристинський В.М. Концепція «Спорт заради розвитку» в реалізації завдань Нової української школи. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2022. 162 с.

Козіброцький С.П. Особливості програмування фізичного виховання у вищих навчальних закладах України в 30-х роках ХХ століття. Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2002. Т. 1. С. 43–46.

Компетентісно орієнтоване навчання: сутність, форми і методи: навч. посібник. [Електронне видання]. О.М. Горошкіна, В.І. Доротюк та ін. К.: Педагогічна думка, 2022. 221 с.

Кондрацька Г.Д., Редчиць В.О., Жукова І.М. Технологія навчання фізичних вправ в новій українській школі. Науковий вісник Ужгородського університету. серія: «Педагогіка. соціальна робота». 2018. Вип. 1 (42) С. 308–313.

Концепція «Нова українська школа». 2016. <http://osvita.ua/doc/files/news/520/52062/new-school.pdf>.

Короткий спортивний словник-довідник. Укл. М.Д. Зубалій, В.В. Сіркозюк. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА. 2003. 216 с.

Кравчук Я. Теоретико-методичні засади диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. №. 1 (9), 2010. С. 40–45. http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/soc_gum/fvs/2010_1/R3/Kravchuk.pdf.

Кривенко А., Желізний М. Організаційно-методичні аспекти уроку (модуль «Гімнастика») в основній школі. Вісник Нац. ун-ту «Чернігівський колегіум» ім. Т. Шевченка. 2021. № 12 (168). С. 117–121 (Серія: Педагогічні науки). <https://dspace.chnpu.edu.ua>.

Круцевич Т., Пангелова Н., Москаленко Н. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. Спорт. вісник Придніпров'я. 2023. № 1. С. 67–77.

Круцевич Т. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі. Фізичне виховання в сучасній школі. 2012. № 2 (78). С. 8–9.

Круцевич Т., Марченко О., Дедух М. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 2. С. 66–75. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.2.66-75>.

Кухарський О.С., Грибан Г.П. Історія гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 108 с.

Кухарський О.С., Грибан Г.П. Історія гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині: монографія. Вид. 2-ге випр. і доп. Житомир: Вид-во «Рута», 2015. 128 с.

Кухарський О.С., Грибан Г.П. Історія розвитку велоспорту на Житомирщині: монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2016. 452 с.

Кухарський О.С., Грибан Г.П. Спортивні товариства і організації Житомирщини 1893–1922 рр.: моног. Житомир: Вид-во «Рута», 2015. 184 с.

Лазаренко М.Г. Фізичне виховання: навч.-метод. посіб. Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2019. 88 с.

Литвиненко О. Проблеми впровадження здоров'язбережувальних технологій і формування здорового способу життя учнів та шляхи їх вирішення. Теорія, методика і практика навчання. 2023. № 1 (96). С. 111–127. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2023.09>

Логвиненко С.С., Грибан Г.П. Оптимізація процесу вдосконалення координаційних здібностей юнаків 9–11 класів на уроках фізичної культури засобами футзалу. Наук. часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15. Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова. 2025. Вип. 12 (199). С. 111–115. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).22)

Логвиненко С.С., Грибан Г.П. Особливості розвитку координаційних здібностей учнів середнього віку на уроках фізичної культури. Наук. часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15. Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. № 198. С. 105–108. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).21.

Лопатюк О., Захарова О. Інновації на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Вісник КрНУ імені Михайла Остроградського. Професійна освіта. 2023. Випуск 1 (138). DOI: <https://doi.org/10.32782/1995-0519.2023.1.22>

Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. № 4 (88). С. 280–289. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2019.04/280-289>

Мазяр В.С., Грибан Г.П. Формування мотивації в учнів 14–16 років до уроків фізичної культури з варіативного модулю «Флорбол». Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 5К (191). С. 122–126. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05к\(191\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05к(191).26)

Мандюк А. Цінності здорового способу життя в традиційній народній культурі українців. Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропет. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. № 2, 2006. С. 19–21.

Методика навчання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. Методичні рекомендації до самостійної роботи для студентів спеціальності А4 Середня освіта предметної спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) другого (магістерського) рівня вищої освіти. Укладач к. пед. н., доцент Хома Т.В. Ужгород: ДВНЗ «Ужгородський національний університет». 2025. 43 с.

Методика навчання фізичної культури. Навчально-методичний посібник (для 1–4 класів). Київ: ІМЗО. 2021.

Мирончук К.В., Грибан Г.П. Розвиток фізичних якостей в учнів 10–11 класів загальної середньої освіти засобами сучасних фітнес-технологій. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 6 (193). С. 83–86. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).17)

Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Педан О.С., Коломось Г.А., Боляк А.А., Ребрина А.А., Деревянко В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М. та інші. «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752. 291 с.

Москаленко Н., Єлісєєва Д., Корж Н. Організація самостійних занять фізичним вихованням учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 212 с.

Москаленко Н., Сороколіт Н., Турчик І. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фіз. культ. і спорт). 2019. № 5К (113). С. 223–228. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/24159>.

Москаленко Н., Борисова Ю., Сидорчук Т., Лядська О. Інформаційні технології у фізичному вихованні: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 127 с. АЗ-017-13.pdf (infiz.dp.ua).

Москаленко Н., Сидорчук Т., Кошелева О., Демідова О. Сучасні аспекти викладання уроку фізичної культури. Sport Science Spectrum, 1. 2024 90-96. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-14>

Москаленко Н., Сидорчук Т., Решетилова В., Михайленко Ю. Шляхи удосконалення фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. No 1. С. 102–111. DOI: <http://dx.doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-102>.

Москаленко Н., Сидорчук Т., Решетилова В., Яковенко А. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2022. 76 с.

Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи). <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalnase-rednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>

Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10–11 класи). Профільний рівень. Рівень стандарту. [Елект. ресурс]. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalniprogrami-dlya-10-11-klasiv>

Нагорний О.Р., Грибан Г.П. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого віку засобами кросфіту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ. Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 6 (193). С. 86–90. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).18)

Нагорний О.Р., Грибан Г.П. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів старшого віку засобами кросфіту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. № 198. С. 152–155. DOI: [10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).30](https://eprints.zu.edu.ua/46022/nc.series15.2025.11(198).30). <https://eprints.zu.edu.ua/46022/>

Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. К, 2004. 16 с.

Оверко Р.В. Фізична культура як складова загальної культури суспільства та особистості: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. (21 березня 2024 року, м. Харків). Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця. 2024. С. 112–114.

Огнистий А., Огніста К., Власюк Р. STEM-освіта у фізичній культурі учнів. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Педагогіка. 2023. № 1(1). С. 239–249. DOI: <https://doi.org/10.25128/2415-3605.23.1.30>

Омельяненко І. Сучасні вимоги до конструювання змісту освіти з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2016. № 21. С. 57–62.

Осінчук В.Г., Попеску І.К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. К.: ІСДО. 1995. 200 с.

Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. О.Д. Дубогай, А.М. Ткачук, С.Д. Костікова, А.О. Єфімов. Луцьк: Надстир'я. 1998. 100 с.

Отравенк О.В., Ливацький О.В. Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 22. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068>

Палагнюк Т. Використання національних традицій у системі фізичного виховання молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 36. наук. праць. Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2004. С. 104–108.

Первухіна С., Бойко Є., Шпортій В. Фізичне виховання як чинник всебічного формування особистості в період руминської окупації (1918–1939 рр). Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 36. наук. праць. Вінниця, 2006. С. 32–35.

Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Фізичне виховання: навч. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 472 с.

Подгорна В., Дроздова К. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах Нової української школи. Вісник Нац. Ун-ту «Чернігівський колегіум» імені Т. Шевченка. Серія: Пед. науки. 2019. № 1 (157). С. 147–151. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.2622476.17>.

Попрошаєв О. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір. Спортивна наука України. 2015. № 2. С. 36–43.

Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. Львів: УСА, 1995. 254 с.

Приступа Є.Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури. Автореф. дис.. д-ра пед. наук. К., 1996. 48 с.

Пронтенко В.В., К.В. Пронтенко, В.М. Романчук, Г.П. Грибан. Поліські силачі: монографія. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: «Полісся», 2015. 344 с.

Рибалко Л., Гулько Т., Замахіна С. Роль рухливих ігор у подоланні тривожності у дітей, постраждалих внаслідок бойових дій. Рухова активність і здоров'язбереження людини, 2024. С. 105–122.

Савченко Л.О., Раєвський Р.Т. Компетентнісний підхід як основа сучасної підготовки фахівців у сфері спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 1. С. 17–22.

Саган Б.М. Фізичне виховання та спорт у вихованні дітей та молоді. Київ: Олімпійська література, 2012. 328 с.

Саранча М.П., Грибан Г.П. Формування мотивації учнів 9–11 класів до позакласної роботи з фізичної культури засобами волейболу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 8 (195). С. 133–137. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).29)

Сергієнко В.М. Технології наукових досліджень у фізичній культурі та спорті : конспект лекцій. Суми: Сумський державний університет. 2025. 106 с.

Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Кн. 1. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан. 2014. 496 с.

Смеречак Л.І., Хемич Н.М. Особливості співпраці вчителя та асистента вчителя. 2024. Scientific Collection «InterConf», (190), 90–93. Retrieved from <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/5517>

Сороколін Н. Теоретико-методологічні підходи до трансформації фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти: дис. ... докт. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02; Львівський державний ун-тет фізичної культури ім. Івана Боберського. Львів, 2023. 553 с. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/34587?Mode=full>.

Сороколін Н. Удосконалення фізичного виховання учнів 5–9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02; Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2015. 20 с. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2062/1/sorokolit_n_s.pdf.

Сороколін Н. Чинники, що перешкоджають реформуванню фізичного виховання на сучасному етапі. Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. 2023. № 2. С. 68–77. <https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/discourse/article/viewFile/1492/1454>.

Сороколін Н.С. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні. Current issues of science and education : abstractThe XIV International Science Conference. Рим, 2021. С. 146–152.

Сутула В., Булгаков О., Дейнеко А., Луценко Л. Основні тенденції та суперечності в розвитку сучасного спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. № 3 (35). 2016. С. 26–32.

Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література 2012. Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.; Т 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

Трачук С., Доляженко Л., Молдовський О. Фізична підготовленість учнівської молоді: аналіз у вимірі сьогодення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 2. С. 44–48. <http://dx.doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.44-48>.

Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. К., 2003. 44 с.

Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В. Історія фізичної культури: Навч. посібник. За ред. С.М. Філя. Харків: «ОВС», 2003. С. 67–153.

Хома Т.В., Сивохоп Е.Е. Сучасний урок фізичної культури в умовах концепції Нової української школи. Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи, 2024. № 5. С. 67–71. <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2024-5-12>

Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.

Худолій О.М., Іващенко О.В. Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. № 2. С. 3–16. doi:<https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.2.1012>

Худолій О.М., Іващенко О.В. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія. Харків: ОВС. 2014. 320 с.

Цибанюк О. Програмно-методичне забезпечення викладання фізичної культури в закладах середньої освіти Буковини (1919–1939 рр.). Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Т. 3. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. С. 224–229.

Цьось А.В. Закономірності розвитку фізичної культури. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. №. 3. 2009. С.19–23.

Цьось А.В. Національні традиції фізичного виховання. Рідна школа. 1999. № 10. С. 23–27.

Цьось А.В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XVIII століття. Автореф. дис. ... док. пед. наук. Харків, 2004. 46 с.

Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. Луцьк: Надстир'я, 2000. 376 с.

Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб.: у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА. 2021. Частина 1. 215 с.

Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посібник : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2022. Частина 2. 228 с.

Чичкан О.А. Ранкова гігієнічна гімнастика : метод. рекомендації для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ. 2009. 20 с.

Шавель Х.Є., Бойко Ю.С., Соколенко Л.С. Інноваційні моделі підготовки здобувачів вищої освіти в галузі фізичного виховання та спорту. Академічні візії. 2023. № 17. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.7724404>.

Шаповаленко В.І., Гаркуша С.В. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. 2013. Вип. 112. Том 2. С. 304–308.

Шепеленко Т.В., Буц А.М., Дорош М.І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї: конспект лекцій. Харків: УкрДУЗТ. 2020. 56 с.

Шиян Б.М., Єдинак Г.А., Петришин Ю.В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. 3-тє видан., стереотип. Кам'янець-Подільський нац. університет ім. Івана Огієнка. 2021. 280 с.

Шиян Б.М., Омеляненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. Ч. 2. 304 с.

Школа О.М., Грищенко О.І., Грищенко Л.К. Використання інноваційних технологій в процесі навчання студентів та організації змагань з різних видів спорту. Scientific Journal "ScienceRise". Серія: Педагогічні науки. 2014. № 3. С. 59–63.

Язловецька О.В. Інноваційна концепція сучасної теорії фізичного виховання. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 68, Т. 1. С. 142–146.

Anderson, Norman B. (2004). Encyclopedia of Health and Behavior [Electr. resource]. Thousand Oaks: SAGE Publications. 1016 p.

Bala T., Krivoruchko N., Masliak I., Stasyuk R., Arieshyna Y., Kuzmenko I. (2018). Influence of cheerleading classes on functional state of respiratory system of 10-16 year old teenagers. *Journal of Physical Education and Sport*. 18. P. 1850–1855.

Cagran B., Schmidt M. (2021). Attitudes of Slovene teachers towards the inclusion of pupils with different types of special needs in primary school. *Educational Studies*. Vol. 37. Issue 2. P. 171–195.

Calderón A. et al. (2021). An integrated blended learning approach for physical education teacher education programmes: teacher educators' and pre-service teachers' experiences. *Physical Education and Sport Pedagogy*. No26(6). P. 562–577.

Corbin Ch. (2021). Conceptual physical education: A course for the future. *Journal of Sport and Health Science*. № 10(3). P.308–322. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.10.004>(date of access: 10.08.2024).

Griban G., Kudin S., Zhara H., Kuzhelnyi A., Mazur T., Nosko Yu., Mekhed O. (2023). Formation and preservation of students' mental health in the process of studying at pedagogical universities. *Acta Balneologica*, 1(173), 55-60.

Griban G., Liakhova N., Sahach O., Dikhtiarenko Z., Fedorchenko T., Pustoliakova L., Kovalchuk A. (2023). Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (2), 264-273.

Griban G., Mekhed O., Semeniv B., Khurtenko O., Koval V., Khliebnikova T., Skyryda T. (2022). Technology of increasing physical activity of university students. *Acta Balneologica*, 5(171), 451-456.

Griban G., Moskalenko N., Adyrkhaiev S., Adyrkhaieva L., Ivchenko O., Ovcharenko S., Prontenko K. (2022). Dependence of students' health on the organization of their motor activity in higher educational institutions. *Acta Balneologica*, 5(171), 445-450.

Griban G., Prontenko K., Yavorska T., Bezpaliiy S., Bublei T., Marushchak M., Pustoliakova L., Andreychuk V., Tkachenko P., Zhukovskyi Ye., Baldetskiy A., Bloschchynskiy I. (2019). Non-traditional means of physical training in middle school physical education classes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 8(3.1): 224-232.

Griban G., Zablotska O., Yeroshenko G., Nikolaeva I., Sahach O., Oliinyk I., Oliinyk M. (2023). The nature of motivation for a healthy lifestyle in children of different ages. *Acta Balneologica*, 3(175), 165-170.

Griban G., Liakhova N., Nosko M., NoskoYu., Kanishcheva O., Kurtova H., Stechenko T. (2024). The impact of the COVID-19 pandemic and martial law on the health and physical fitness of Ukrainian students. *Polski Merkuriusz Lekarski*, 52 (6), 654-659.

Griban G., Kosheleva O., Mitova O., Harlinska A., Solodovnyk O., Semeniv B., Prontenko K. (2022). Physical development of students as an indicator of the physical education system functioning in the educational institution. *Wiadomości Lekarskie*, 75 (6), 1446-1452.

Griban Grygoriy, Prontenko Kostiantyn, Zhamardiy Valery, Tkachenko Pavlo, Kruk Mykola, Kostyuk Yuliya, Zhukovskyi Yevgenii. (2018). Professional stages of a physical education teacher as determined using fitness technologies. *Journal of Physical Education and Sport*. Art 82, pp. 565 – 569. DOI: 10.7752/jpes.2018.02082.

Griban G., Lyakhova N., Sirenko R., Terentieva N., Sahach O., Salnykova S., Kanishcheva O. (2024). State of students' health and physical fitness under the restrictions of martial law. *Acta Balneologica*, 66 (5), 324-329.

Griban G., Okhrimenko I., Lyakhova N., Kostenko T., Zarichanskyi O., Zarichanska N., Pop O. (2022). Influence of the amount of students' motor activity on their health status and psychophysical readiness for future life. *Acta Balneologica*, 2(168), 150–154.

Griban, G., Asauliuk, I., Yahupov, V., Svystun, V., Shukatka, O., Vasyliieva, S., Oleniev, D., Yefimenko, P. Agarkova, N., Otroshko, O. (2023). Psychological and Pedagogical Characteristics of a Teacher in the Process of Physical Education of Students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 15(1), 402-421.

Griban, G., Onishchuk, L., Solohubova, S., Tkachenko P., Oleniev, D., Semeniv, B., Myatiga, O., Kanishcheva, O. (2021). Physical state assessment of the first-year female students of higher education institutions. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (6), 1457-1462.

Griban, G., Tymoshenko, O., Arefiev, V., Sushchenko, L., Domina, Zh., Malechko, T., Zhuravlov, I., Tkachenko, P., Baldetskiy, A., Prontenko, K. (2020). The role of physical education in improving the health status of students of special medical groups. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (3), 534-540. doi: 10.36740/WLek202003125.

Griban, G., Kobernyk, O., Terentieva, N., Shkola, O., Dikhtiarenko, Z., Mychka, I., Yeromenko, E., Savchenko, L., Lytvynenko, A., & Prontenko, K. (2020). Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. *Sport Mont*, 18 (3), 73-78. doi 10.26773/smj.201008.

Griban, G., Lyakhova, N., Harlinska, A., Yavorska, T., Kolesnyk, N., Hryshchuk, S., Obodzinska, O. (2021). Students' health level as a result of their lifestyle. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (4), 874-879.

Griban, G., Myroshnichenko, M., Tkachenko, P., Krasnov, V., Karpiuk, R., Mekhed, O., Shyyan, V. (2021). Psychological and pedagogical determinants of the students' healthy lifestyle formation by means of health and fitness activities. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (5), 1074-1078.

Griban, G., Nosko, M., Nosko, Yu., Zhlobo, T., Sirenko, R., Semeniv, B., Dikhtiarenko, Z., Zamrozovuch-Shadrina, S., Khatko, A., Rybchych, I., Mozolev, O. (2021). Female students' motor skills development by means of Kangoo jumps. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1324-1343. doi: 10.13189/saj.2021.090629.

Grygoriy Griban, Kostiantyn Prontenko, Yuliya Kostyuk, Pavlo Tkachenko, Tetiana Yavorska, Yevgenii Zzhukovskiy, Victor Shaverskiy. (2018). Formation of middle school pupil movements using basketball. *Journal of Physical Education and Sport*. 18(1). pp. 304–309.

Grygoriy P. Griban, Olha S. Zablotska, Halyna A. Kolomoiets, Natalia A. Lyakhova, Iryna M. Nikolaieva, Iryna I. Shpak, Olena V. Lobova (2023). Family influence on the formation of children's motivation for a healthy lifestyle. *Wiadomości Lekarskie*, 76(6), 1400–1405.

Grygoriy P. Griban, Vasyl V. Yahupov, Valentyna I. Syystun, Valentyna A. Filina, Oksana P. Kanishcheva, Viktoriia B. Bakuridze-Manina, Iryna S. Oliinyk (2024). Characteristics of 16-17-year-old young males' physical development in the process of judo club activities. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (6), 1237–1242.

Hardman K., Routen A., Tones S. UNES-CO-NWCPEA: world-wide survey of school physical education; final report. Paris, UNESCO, 2014.

Kosiba R. (2010). Satysfakcja zawodowa nauczycieli Wychowania Fizycznego. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* № 10. S. 18–29.

Kostiantyn Prontenko, Grygoriy Griban, Nadya Dovgan, Orest Loiko, Volodymyr Andreychuk, Pavlo Tkachenko, Dmytro Dzenzeliuk and Ihor Bloshchynskiy. (2019). Students' Health and its Interrelation with Physical Fitness Level. *Sport Mont. International Scientific Journal*. Vol. 17. 3: P. 41–46. DOI 10.26773/smj.191018

Kwon S., Welch S., Mason M. Physical education environment and student physical activity levels in low-income communities. *BMC Public Health*. 2020. No 20. P. 147. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8278-8>.

Lion A, Vuillemin A, Thornton JS, Theisen D, Stranges S, Ward M. (2019). Physical activity promotion in primary care: a Utopian quest? *Health Promot Int*. Aug 1;34(4):877-886. doi: 10.1093/heapro/day038. PMID: 29893846; PMCID: PMC6735934.

One You: Noone, J., & Sutherland, J. (2016). Digital behaviour change interventions for physical activity and diet: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 6(4). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009416>

Prontenko, K., Griban, G., Aloshyna, A., Bezpal'yi, S., Yavorska, T., Hryshchuk, S., Tkachenko, P., Dzenzeliuk, D., Bloshchynskiy, I. (2019). The physical development and functional state as the important components of the students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 72, 12(1), 2348-2353.

Shkola O., Griban G., Prontenko K., Fomenko O., Zhamardiy V., Bondarenko V., Bezpalii S., Andreychuk V., Tkachenko P., Zhukovskiy Ye., Novitska I., Bloschynskiy I. (2019). Formation of valuable orientations in youth during physical training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 8(3.1): 264–272.

Tymoshenko, O., Arefiev, V., Domina, Zh., Malechko, T., Bondar, T., Tymchyk, M., Pliushchakova, O., Riabchenko, V., Griban, G., Prontenko, K. (2021). Exercise machines in speed and coordination development among students playing basketball. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 347-355.

Tymoshenko, O., Arefiev, V., Domina, Zh., Malechko, T., Bondar, T., Tymchyk, M., Pliushchakova, O., Riabchenko, V., Griban, G., Prontenko, K. (2021). Exercise machines in speed and coordination development among students playing basketball. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 347-355.

Vilchkovsky E., Volchinsky A., Pasichnyk V. (2021). Physical education of students is a factor in their preparation for future professional activity. *Physical education, sports and health culture in modern society*. Issue 3(55): 10 -14 p.

Vlcek P., Bailey R., Vasickova J., Scheuer C. Physical education and health enhancing physical activity – a European perspective. *International Sports Studies*. 2021. No 43 (1). P. 36–51. DOI: 10.30819/iss.43-1.04.

Teixeira V.H., Carraça E.V., Markland D., Silva M.N., Ryan R.M. (2018). Exercise, physical activity, and selfdetermination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2018. 15(1). P. 1-22.

Здорове тіло – продукт здорового глузду (Г. Шоу).

Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність (Арістотель).

Щоб зберегти бадьорість духу, потрібно підтримувати бадьорість тіла (Л. Вовенарг).

Рух – це життя. Гімнастика і праця на свіжому повітрі – найкраща гарантія здоров'я (К. Жорді).

Фізичні вправи можуть замінити багато ліків, але жодні ліки в світі не можуть замінити фізичні вправи (А. Моско).

Для краси і здоров'я необхідні не лише освіта в галузі науки і мистецтва, а й заняття фізичними вправами, гімнастикою (Платон).

Гімнастика, фізичні вправи повинні міцно увійти в повсякденне життя кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя (Гіппократ).

Гімнастика – зцілююча частина медицини (Платон).

Гімнастика продовжує молодість людини (Дж. Локк).

Що менше людині потрібно, то ближча вона до богів (Сократ).

Навчальне видання

*Грибан Григорій Петрович
Лайчук Андрій Миколайович
Жуковський Євгеній Іванович*

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Навчально-методичний посібник

Комп'ютерна верстка – Г. П. Грибана

Підписано до друку 30.01.2026. Формат 60х84/16
Гарнітура «Times New Roman». Папір офс. № 1
Ум. друк. арк. 14,64.
Наклад 300 прим. Зам. № 123

Віддруковано в ПП «Рута»
10014, Україна, м. Житомир, вул. Мала Бердичівська, 17
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 3671 від 14.01.2010 р.
e-mail: ruta-bond@ukr.net
моб. 0679621687