

ОСНОВИ ЗМІСТОВОГО НАПОВНЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ: УКРАЇНСЬКИЙ ТА ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД

Голод Юрій Михайлович,

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0009-0001-1887-8335

Пітин Мар'ян Петрович,

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-3537-4745

Пасічник Вікторія Михайлівна,

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-6381-1471

Ковальчук Лідія Валеріївна,

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0000-0002-2973-8979

Сучасна система шкільного фізичного виховання побудована на варіативних модулях, які передбачають застосування засобів різноманітних видів спорту у відповідності до можливостей самої школи та побажань учнів. Мета дослідження: узагальнити вітчизняний та закордонний досвід наукового пошуку стосовно змістового наповнення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі. Матеріал і методи. Використано методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння. Для дослідження взято актуальну науково-методичну інформацію з проблематики змістового наповнення фізичного виховання у початковій школі. Результати. Більшість європейських країн сьогодні ведуть схожу політику щодо організації та змісту фізичного виховання у шкільній системі освіти задля створення єдиного освітнього простору. До програми з фізичної культури для школярів у різних країнах входить вивчення як традиційних (футбол, легка атлетика, гімнастика тощо), так і велика кількість національних видів спорту. У Великобританії це футбол, верхова їзда, гольф, танці, бейсбол; у Франції – плавання, єдиноборства, командні спортивні ігри (футбол, волейбол тощо); у Німеччині – велоспорт, гімнастика, плавання та ін.; у Фінляндії – зимові види спорту (хокей, лижні перегони тощо). Переважно у тижневому циклі шкільної освіти різних країн планується 2-4 таких уроки для учнів середніх класів. В Україні змістова складова уроків фізичної культури постійно доповнюється новими різновидами рухової активності. Висновки. Стан здоров'я сучасних школярів молоді викликає суттєве занепокоєння у суспільстві, оскільки простежується постійне погіршення його показників. З іншого боку, беручи до уваги уроки фізичної культури у школі, де фактично закладається фундамент розуміння значення рухової активності для повноцінного життя, то їх зміст сьогодні у більшості випадків не викликає достатньої зацікавленості школярів. Сьогодні існує вагомая потреба внесення коректив до програм з фізичної культури у напрямку упровадження сучасних засобів з актуальних для молоді різновидів спорту та рухової активності.

Ключові слова: вивчення, досвід, зміст, фізичне виховання, школярі, сучасний стан.

Holod Yuriy, Pityn Maryn, Pasichnyk Viktoria, Kovalchuk Lidiia. The fundamentals of the content of physical education lessons in a secondary school: Ukrainian and abroad experience

The modern system of school physical education is built on variable modules, which provide for the use of various types of sports in accordance with the possibilities of the school itself and the wishes of the students. Aim: to generalize the domestic and foreign experience of scientific research regarding the content of physical culture lessons in a secondary school. Material and methods. Methods used: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodical literature, abstraction, historical method, comparison. For the research was taken, relevant scientific and methodical information on the content of physical education in primary school. The results. Today, most European countries pursue a similar policy regarding the organization and content of physical education in the school education system in order to create a unified educational space. The physical culture program for schoolchildren in different countries includes the study of both traditional (football, athletics, gymnastics, etc.) and a large number of national sports. In Great Britain it is football, horse riding, golf, dancing, baseball; in France – swimming, martial arts, team sports (football, volleyball, etc.); In Germany – cycling, gymnastics, swimming, etc.; in Finland - winter sports (hockey, cross-country skiing, etc.). Mostly, 2-4 such lessons are planned for middle school students in the weekly cycle of school education in different countries. In Ukraine, the content of physical education lessons is constantly supplemented with new types of physical activity. Conclusions. The state of health of today's young schoolchildren causes significant concern in society, as there is a constant deterioration of its indicators. On the other hand, taking into account physical education lessons at school, where the foundation of understanding the importance of motor activity for a full life is actually laid, their content today in most cases does not arouse sufficient interest of schoolchildren. Today, there is a strong need to make corrections to physical culture programs in the direction of introducing modern means of the most relevant types of sports and physical activity for young people.

Key words: study, experience, content, physical education, schoolchildren, current state.

Вступ. Згідно чинного українського законодавства у початковій школі сьогодні проводиться три уроки фізичною культурою на тиждень, змінною тривалістю від першого до четвертого класів та тривалістю до 45 хв. Сучасна шкільна система фізичного виховання передбачає навчання згідно навчальної програми з фізичної культури затвердженої наказом МОН у 2017 році. Вона містить інваріантну (нормативну) складову та варіативну [3; 6; 7; 8].

Інваріантна складова включає освоєння теоретико-методичних знань та загальну фізичну підготовку школярів. Зміст цих частин реалізовується упродовж кожного уроку навчання у школі [10; 13; 15].

Варіативна складова будується на основі спеціально розроблених модулів, що включають засоби різних видів спорту. Обрані для програми модулі адаптовані федераціями з відповідних видів спорту [3; 14; 15]. Така побудова повинна забезпечити принцип варіативності, що заснований на орієнтованості програмного матеріалу на віково-статеві особливості розвитку учнів, їхні уподобання (до початку чверті проводиться опитування учнів), можливості матеріально-технічного забезпечення кожної конкретної школи та її кадрового потенціалу [1]. Тобто сьогодні простежується диференційований підхід до побудови процесу фізичного виховання, що допомагає сформувати у дітей вищий рівень мотивації до уроків фізичною культурою.

Аналіз останні досліджень та публікацій. Тематика Нової української школи за останні роки набула достатньо широкого науково-методичного обговорення [3, 8]. Достатньо велика увага прикута до формування змісту фізичного виховання в середній школі [1, 2, 3, 4 та інші]. На сьогодні наявні дослідження з реалізації модулів «Хортинг» [4], «Плавання» [7], «Футзал» [10], «Кросфіт» [13], «Спортивна боротьба» [18], а також узагальнення таких підходів [6, 15, 16, 17]. Поряд із тим, за подальшого збільшення кількості відповідних модулів, та можливості їх внесення до програм фізичного виховання в загальноосвітніх школах, залишається актуальним з'ясування отриманого фахівцями досвіду в зазначеному напрямку наукових та методичних розробок.

Мета дослідження: узагальнити вітчизняний та закордонний досвід наукового пошуку стосовно змістового наповнення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі.

Матеріал і методи. Використано методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння. Для дослідження взято актуальну науково-методичну інформацію з проблематики змістового наповнення фізичного виховання у початковій школі.

Результати. Як зазначає авторка Н. С. Сороколів [16] у розробці програми з фізичної культури для учнів середніх класів школи (5-9 класи) реалізовано нові підходи, серед яких: самостійний добір видів спорту (варіативних модулів) закладом середньої освіти на основі аналізу власної матеріально-технічної бази та інтересів школярів; змінність варіативних модулів кожної чверті;

упровадження обов'язкової теоретичної підготовки в межах уроків з фізичної культури, що дозволяє сформувати належні знання учнів щодо видів спорту, оцінки можливостей власного організму тощо; можливість добору учнями самостійно кількох видів спорту, що цікаві для них, що сприяє підвищенню рівня мотивації займатися ними і в позаурочний час.

Слід відзначити, що варіативні модулі предмету «Фізична культура» у школі можуть змінюватися щороку, що позитивно позначається на зацікавленості учнів та збільшенню обсягу їх рухової активності відповідно. Загалом сьогодні передбачено понад 30 варіативних модулів з різних видів спорту [14]. Серед них: аеробіка, аквааеробіка, бадмінтон, баскетбол, веслування, військово-спортивні ігри, волейбол, вправи з гириями, гандбол, гімнастика, городки, корфбол, легка атлетика, лижна підготовка, настільний теніс, петанк, плавання, професійно-прикладна фізична культура, регбі, рухливі ігри, самбо, спортивне орієнтування, степ-аеробіка, сумо, теніс, туризм, фехтування, фістбол, флорбол, футбол, хортинг, черлідінг. Водночас щороку програма з шкільної фізичної культури доповнюється все новими варіативними модулями.

Слід звернути увагу на різноспрямованість видів спортивної діяльності, котрі включені сьогодні до програми з фізичної культури. Зокрема в середній школі. Засоби цих видів дозволяють впливати на формування різносторонньої особистості учня і окрім того задовольняти його потреби у руховій активності у тому вигляді, який йому найбільше цікавий.

Говорячи про кількість варіативних модулів, які вивчаються упродовж року, то вона варіюється в залежності від року навчання. На освоєння цих модулів відводиться приблизно однакова кількість часу, проте це не є догмою. За потреби вчитель фізичної культури може коригувати обсяг запропонованих учням варіативних модулів.

Звертаючись до досліджень [16] слід констатувати, що до прикладу у 2014 році серед 16 варіативних модулів, які на той час були актуальними у програмному матеріалі більшість учнів як міських так і сільських шкіл обирали легку атлетика (85-94%), гімнастику (58-87%), баскетбол (56-87%), волейбол (61-88%) та футбол (до 94%). Авторка відзначала, що це пов'язано першочергово із можливостями матеріально-технічного забезпечення шкіл. Багато запропонованих видів спорту потребують достатньо дороговартісного інвентарю, тому запровадження до прикладу аеробіки, аквааеробіки, городків тощо було ускладненим.

На сьогоднішній день згідно спостережень, ситуація дещо вирівнялася і у школах запроваджують більшу кількість варіативних модулів з програми, однак ідеальним існуюче положення також назвати складно, однозначно є над чим працювати у цьому напрямі. Все ще залишається достатньо велика кількість проблемних аспектів у викладанні уроків фізичної культури у школі. Серед них: недостатнє фінансування шкіл, недолік професійних кадрів (вчителів), застарілі методи навчання [22].

Водночас слід відзначити, що в останні роки спостерігається зростання зацікавленості цією проблематикою, а отже окремі кроки щодо покращення наявної ситуації.

У 2021 році школам була запропонована нова Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» [3; 19], у якій визначено дещо оновлені підходи до фізкультурної освіти сучасних дітей. Ця програма пропонує паралельне застосування одразу кількох модулів на уроках фізичною культурою згідно зацікавленості учнів та можливостей шкільної інфраструктури. Тобто одні діти під час участі у такому занятті можуть займатися черлідингом, а інші, у той самий час – гімнастикою, хортингом, корфболом чи чимось іншим іще.

Слід відзначити, що такий підхід може мати певні організаційні труднощі. Так, зазвичай урок з фізичної культури проводить один, іноді двоє вчителів. На нашу думку достатньо складно одному-двом людям забезпечити достатньо якісне проведення різноспрямованих занять з достатньо широкою аудиторією залучених дітей.

Водночас цей підхід має суттєво більшу кількість переваг. Зокрема він передбачає прояв поваги до особистості школяра, пріоритетність його вподобань та прагнень; побудову освітнього процесу у спосіб, при якому підтримується пізнавальний інтерес та цілеспрямованість учнів; відсутність проявів дискримінацій в шкільній освіті» становлення особистості дитини на основі підтримання її самостійності та ініціативності, розвитку креативності та здатності мислити критично; якісне формування культури здорового способу життя в учнів; належний фізичний та психоемоційний розвиток; створення атмосфери довіри; формування активної громадської позиції молодого покоління тощо [19].

Програма по аналогії до вже діючих, містить інваріантну та варіативну складові. Водночас варіативна складова тут є більш широкою і містить 44 модулі для вибору дітей. Окрім того модулі можуть змінюватися кожної чверті [3; 15; 18]

Слід зазначити, що зокрема для учнів серед варіативних модулів запропонований новий – Cool Games. Цей проект започатковано спільно Комітетом із фізичного виховання та спорту МОН і Українською федерацією учнівського спорту. Він передбачає серію дитячих естафет у змішаних хлопчачо-дівчачих командах. Упродовж 2019-2020 років більш як 100 тис. дітей з усієї України були залучені до цієї ініціативи. Передбачається, що ця кількість буде постійно зростати. Успіх реалізації проекту Cool Games в Україні сприяв включенню таких змагань у програму Міжнародної федерації учнівського спорту (ISF) [3].

Дещо нестандартний проект, який сьогодні розробляється в нашій країні і в перспективі може доповнити перелік варіативних модулів програми з фізичної культури у школі – синтез кіберспорту та рухової активності. Слід зазначити, що Міжнародна федерація кіберспорту (IESF) та Міжнародна федерація учнівського спорту уклали Меморандум про об'єднання рухової та кіберспортивної активності. Це зроблено з метою

забезпечення оптимальної рухової активності, а відповідно – фізичного здоров'я для дітей, котрі полюбляють тривалий час проводити за комп'ютерними іграми [22].

Важливим нововведенням можна вважати і так зване формувальне оцінювання на уроках фізичною культурою поряд із тестуванням рівня фізичних якостей учнів. Таке оцінювання передбачає змістовну взаємодію між учнем учителем та батьками з орієнтацією на освітні досягнення першого. Таку назву дана форма оцінювання отримала тому, що вона передбачає побудову освітнього процесу зокрема в межах уроків фізичною культурою з урахуванням можливостей та інтересів учнів щодо формування необхідних йому знань, умінь та навиків в освітньому просторі школи.

Ключовим об'єктом формального оцінювання виступає діяльність учня щодо досягнення поставлених перед собою цілей на певному етапі отримання середньої освіти.

У контексті цього слід зазначити, що виділено чинники, які вважали найбільш доцільними для оцінки ефективності зокрема реалізації програмного матеріалу. Серед них: рівень розвитку, освіченості та вихованості підлітка. Акцентується увага на тому, що ці показники є не лише соціальними, але й особистісно важливими [2].

У Модельній навчальній програмі визначені також компоненти успішного використання формального оцінювання на уроках фізичної культурою. Серед їх числа важливого значення набувають:

- наявність зворотного зв'язку між учнем та вчителем;
- активна участь учня у процесі власного навчання;
- оперативне внесення коректив до навчального процесу з урахуванням результату оцінювання;
- відстеження рівня впливу оцінювання та оцінок на мотивацію учнів до подальшої діяльності тощо.

Слід відзначити, що основне завдання програми – реалізувати підготовку школярів не у спортивному напрямі, а у напрямі розвитку їх фізичних якостей та функціональних можливостей [20].

Загалом запропоновані проекти Навчальної програми «Фізична культура» для різних класів затверджений для освітнього процесу учнів як молодших, так і старших класів. За умови внесення корекцій до змісту на основі урахування особливостей розвитку відповідного контингенту [3; 19].

Як зазначає О. П. Аксьонова [1] сьогодні існує потреба внесення коректив до методики оцінювання досягнень дитини в межах шкільних уроків фізичною культурою. Авторка пропонує альтернативну методику, яка б враховувала індивідуальний прогрес дітей, покращення психофізіологічних показників, їх активність та свідоме ставлення під час різних форм фізкультурної діяльності. Сьогодні є потреба оновити відповідно принципи та методи навчання на цих уроках.

Згідно наведених даних О. Васюк [4] у процесі фізичного виховання школярів, котрі навчаються у школі близько 40 % часу припадає на формування рухових навичок і ще 60 % – на розвиток функціональних мож-

ливостей та фізичних якостей дітей. Щодо розподілу часу на розвиток фізичних якостей, то в сучасній школі немає чіткого розподілу у цьому відношенні, оскільки велику частку у структурі програми з фізичної культури займає саме варіативна складова, про яку йшлося вище. Вона містить різноспрямовані засоби різних видів спорту, що обираються керівництвом, вчителями фізичної культури з опорою на думку учнів, котрі навчаються у конкретній школі. Водночас, з іншого боку існує необхідність дотримуватися принципу гармонійності фізичного розвитку дітей, а тому обрані засоби у будь-якому випадку повинні відносно пропорційно розвивати усі фізичні якості.

Слід відзначити, що змістовна складова уроків фізичної культури постійно доповнюється новими актуальними та цікавими різновидами рухової активності. Окрім того ця тематика знайшла своє відображення у великій кількості наукових та методичних праць. Так, зокрема варіативна складова змісту фізичного виховання знайшла своє відображення у методичних розробках модулів «Аквааerобіка» 5-9 класи, «Плавання» 5-9 класи, «Хореографія» 5-9 класи тощо. Обґрунтування окремих варіативних модулів («Футзал», «Хортинг», «Гандбол», «Бадмінтон», «Спортивна боротьба», «Кросфіт» тощо) також широко представлене у наукових працях [7; 10; 13; 15; 18]. Варто звернути увагу на те, що окремим варіативним модулям присвячені навіть цілі наукові конференції, до прикладу хортингу [4].

Переконливо доведено численною кількістю наукових досліджень, що школярі, які займаються фізичною культурою і спортом, мають значно кращі показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості порівняно з їхніми однолітками, які не залучені до відповідних занять різними видами рухової активності [2; 5; 12; 13; 18].

Таким чином варто наголосити на складному системному завданні – підвищенні рівня фізичної підготовленості школярів різного віку за умови збереження та покращення фізкультурної обізнаності та свідомого ставлення до власного стану здоров'я [2, 4, 5, 11, 17].

Окремі дослідження чітко вказують на виклики сучасного фізичного виховання. Вони полягають в низькому рівні поінформованості та теоретичних знань учнів. Відсутності обізнаності батьків про позитивний вплив рухової активності на рівень фізичного здоров'я дітей; недостатній та загалом незадовільний рівень залучення школярів до фізкультурно-спортивних занять у вільний час; відсутній та низький рівень сформованості позитивного ставлення до занять фізичною культурою у позакласній роботі, відсутність необхідного позитивного досвіду школярів у самовдосконаленні тощо [17, 19, 21, 23].

На сучасному етапі М. Б. Пальчук [11] було вперше визначено та обґрунтовано організаційно-методичні умови забезпечення наступності у фізичному вихованні при переході від середньої до старшої школи. Вони ґрунтувалися на безпосередньому проведенні педагогічного контролю показників фізичного розвитку школярів та полягали в корекції навчального процесу від-

повідно до закономірностей їх вікового розвитку. Також авторкою на основі цілісного наукового аналізу було вперше визначено та обґрунтовано основні підходи до диференціації засобів фізичного виховання відповідно до функціональних можливостей школярів при переході з середньої до старшої школи. Це дає змогу адекватно планувати зміст навчального матеріалу.

Схожий підхід потребує своєї реалізації і на нижчому рівні, при переході від молодшої до середньої школи. Але тут виникає ряд додаткових чинників завад, що пов'язані з різними умовами освітнього процесу та спрямованістю змісту навчального матеріалу.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури дав змогу виявити відсутність науково обґрунтованих підходів до забезпечення узгодженої наступності фізичного виховання школярів різних вікових груп [6].

Так, певними дослідженнями встановлено такий факт при переході з середньої (освітній етап) до старшої школи (етап спеціальної спрямованості), де наявні особливості фізичного розвитку школярів середніх класів, а також різна змістова спрямованість програм із фізичної культури, вимог до рівня фізичної підготовленості школярів свідчать про актуальність вирішення низки актуальних проблеми [11].

До їхнього числа можна додати необхідність розв'язання питання навчання самоконтролю школярів які займаються фізичною культурою у позаурочний, встановленої на основі аналізу літературних джерела. Самоконтроль є однією із складових ланок управління фізичним станом молоді, яка займається певним видом фізичної активності. Доведено, що управління в межах фізичного виховання неможливе без якісного зворотного зв'язку, якому, частково, можна надати характеристик його результативності [14]. Ці питання мають визначальне значення для правильної організації цілісного процесу, адже можуть сигналізувати учневі про небезпеку перевтоми й необхідності регулювання отримуваних фізичних навантажень [11; 14].

Також вивчення передового досвіду вказало на відсутність у школярів необхідного обсягу теоретичних знань з фізичної культури. Проведене на основі змісту інваріативних модулів тестування теоретико-методичних знань дало підстави для невтішних результатів. Це різко знижує ефективність процесів навчання та виховання, суттєво знижує інтерес до занять фізичними вправами, ускладнює формування позитивного ставлення та потреби в систематичних та самостійних заняттях фізичною культурою [1; 3; 15; 16; 17].

Коло питань, що торкаються реалізації фізичного виховання серед учнів закладів середньої освіти є надзвичайно широким.

Реформування системи освіти європейських країн було обумовлене такими причинами як невідповідністю змісту шкільного навчання сучасним вимогам, відсутністю єдності між змістом освіти та потребами молоді, дискретністю універсальних систем суспільних цінностей, педагогічним консерватизмом, низькою ефективністю індивідуального підходу до учнів [8; 16; 21; 23].

Однак на думку більшості науковців, з якою ми погоджуємося, при розгляді теоретичних і методичних основ фізичного виховання варто акцентувати увагу на морфо-функціональних та соціально-психологічних особливостях розвитку організму та особистості

Звертаючись до досвіду інших розвинутих країн слід відзначити, що українська школа в багатьох аспектах запозичає їхній досвід. Ті ж самі варіативні модулі, індивідуально-орієнтований підхід тощо.

Як стверджує О. Б. Ярова [21] у Євросоюзі на сучасному етапі важлива роль відводиться фізичному вихованню молоді. Заняття фізичною культурою є правом усіх без винятку дітей, вона є обов'язковим предметом для вивчення у межах шкільної програми з ключовими акцентами на формуванні належного рівня здоров'я дітей, тілобудови та активізації рухової активності загалом. Більшість країн Євросоюзу орієнтовані на розширення співпраці між школою та спортивними клубами і федераціями.

Сьогодні Україна також на цьому шляху про що йшлося в обговоренні змісту Модельної навчальної програми з фізичної культури, де відповідальність за розробку варіативних модулів якраз таки покладається на колективи федерацій з видів спорту [3; 19].

Більшість європейських країн сьогодні ведуть схожу політику щодо організації та змісту фізичного виховання у шкільній системі освіти задля створення єдиного освітнього простору [8].

Не меншу увагу руховій активності шкільної молоді приділяє і уряд США. У цій країні розроблена велика кількість нормативно-правових актів, які визначають якість цього процесу [8; 21].

До прикладу, узагальнюючи зміст державних стандартів фізичного виховання США слід відзначити, що учні вивчають легку атлетику, танці та ритміку, гімнастику, фігурне катання, боротьбу, дайвінг, велоспорт та ін. види спортивної діяльності. При цьому згідно з діючими Стандартами учень обирає вид рухової активності в межах позакласної роботи і повинен займатися ним не менше 60 хв. на добу, ведучи при цьому журнал рухової активності [21].

У країнах Азії, своєю чергою, велика роль відводиться створенню якісних механізмів реалізації законів, що пов'язані із руховою активністю різних верств населення.

Щодо кількості уроків з фізичної культури в різних країнах, то вона дещо відрізняється згідно вимог. У тижневому циклі шкільної освіти різних країн планується 2-4 таких уроки для учнів середніх класів зокрема (Великобританія, Франція, Німеччина – 2-4 уроки; Фінляндія, Корея, Японія, Китай – 3 уроки; Польща 3-4 уроки).

Щодо видів спорту, котрі включаються до програм з фізичної культури, то вони зазвичай є традиційними (футбол, легка атлетика, гімнастика тощо). Водночас є й велика кількість тих, які залежать від національних спортивних традицій. Так, у Великобританії це футбол, верхова їзда, гольф, танці, бейсбол; у Франції – плавання, єдиноборства, командні спортивні ігри (футбол,

волейбол тощо); У Німеччині – велоспорт, гімнастика, плавання та ін.; у Фінляндії – зимові види спорту (хокей, лижні перегони тощо) [3; 21; 23]

Фактично усі країни Євросоюзу переслідують в якості мети шкільного фізичного виховання особистісний і соціальний розвиток дитини. Також у багатьох європейських країнах зроблено акцент на популяризацію здорового способу життя, зокрема цей напрям активно рекламується у засобах масової інформації. У школах Великобританії, Чехії, Португалії, Німеччині та Скандинавських країнах використовують на практиці міжпредметний підхід до занять. Тобто окремі теми до прикладу природничих чи суспільних дисциплін можуть розглядатися безпосередньо на уроках фізичною культурою. І навпаки на уроках з інших предметів, діти до прикладу можуть вчитися працювати з картою і знайомитися з основами орієнтування (Скандинавія), чи організовувати так звані «хвилини здоров'я» під час яких учні проводять фізкультурні хвилинки (Словенія) тощо [8].

Важливим і складним питанням на сьогодні є те, що реалізація рухової активності зокрема на уроках фізичною культурою значно ускладнена внаслідок обмежень, які запровадженні через прогресуючу пандемію COVID. В останні два роки значний обсяг часу діти навчаються дистанційно, що спричиняє до збільшення тривалості їх перебування у пасивному режимі, за комп'ютером, чи іншими гаджетами. Нажаль більшість нововведень, які були запровадженні у шкільну систему фізичного виховання в останні роки певною мірою нівелюється сьогодні внаслідок ситуації, що склалася.

Саме тому сьогодні перед суспільством постають все нові завдання щодо розробки ідей та методик, які б дозволили зберегти рівень здоров'я дітей зокрема і під час проведення уроків з фізичної культури у дистанційній формі.

Сьогодні несені окремі пропозиції з цього приводу. Так, учителі фізичної культури в умовах, що склалися пропонують дітям вправи для домашнього виконання, які останні можуть записувати на відео та надсилати учителям. Також рекомендовано більше рухового часу проводити за можливості на свіжому повітрі. Більшу увагу згідно з рекомендацій практиків учням слід звертати на вправи, які допомагають підтримати м'язовий тонус ніг, спини, живота [23].

Водночас залишається ще багато викликів щодо планування та реалізації уроків фізичною культурою в таких умовах.

Висновки. Стан здоров'я сучасних школярів молоді викликає суттєве занепокоєння у суспільстві, оскільки простежується постійне погіршення його показників. З іншого боку, беручи до уваги уроки фізичної культури у школі, де фактично закладається фундамент розуміння значення рухової активності для повноцінного життя, то їх зміст сьогодні у більшості випадків не викликає достатньої зацікавленості школярів. Сьогодні існує вагома потреба внесення коректив до програм з фізичної культури у напрямку запровадження сучасних засобів з найбільш актуальних для молоді різновидів спорту та рухової активності.

Сучасна система шкільного фізичного виховання, зокрема в межах уроків фізичною культурою побудована на варіативних модулях, які передбачають застосування засобів різноманітних видів спорту у відповідності до можливостей самої школи та побажань учнів. Тому наявні достатньо широкі можливості для

внесення пропозицій щодо змісту цих уроків, які б були цікавими та носили розвиваючий характер у відповідності до віку школярів.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на оптимізацію змісту фізичного виховання для школярів 1-4 класів.

Література:

1. Аксьонова О. Нова фізична культура: система методів навчання. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2011. № 3. С. 25–32.
2. Боднар І., Шевців У. Вплив інтегративного фізичного виховання на фізичну підготовленість школярів з різними рівнями функціонально-резервних можливостей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2017. Вип. 5К(86)17. С. 38–41.
3. 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. Київ: Освіта, 2021. 160 с.
4. Васюк О. Розвиток фізичних і морально-вольових якостей під час уроків фізичного виховання засобами хортингу у дітей середніх класів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 4. С. 38–40.
5. Вербіцький С. Ю., Пітин М. П., Римик Р. В., Лещак О. М., Цап І. Г. Характеристика програми технічної підготовки волейболістів-початківців із застосуванням інтерактивних методів навчання. *Фізичне виховання та спорт*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 1. С. 57–66.
6. Голод Ю.М., Пасічник В. М., Пітин М. П., Лещак О. М., Цап І. Г. Перспективи комплексного використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. *Олімпійський та паролімпійський спорт*, 2024. Вип. 1. С. 49–55. DOI 10.32782/olimpstu/2024.1.9
7. Дерев'яно В. В., Семененко В. П., Сілкова В. О. Варіативний модуль «Плавання» 5 – 9 класи. *Фізична культура в школі* : 5 – 11 класи : метод. посібник. Київ : Літера ЛТД, 2011. С. 180–194.
8. Жданова О., Чеховська Л., Фляк А. Фізичне виховання в школах країн Європи. *Молода спортивна наука України*, 2015. Т.2. С. 311–319.
9. Лисейко К., Яців Я. М., Пітин М. П., Синиця А. В., П'ятничук Г. О., Маланюк Л. Б. Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту в Івано-Франківській області. *Фізичне виховання та спорт*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 1. С. 111–120.
10. Момот О. О., Шостак Є. Ю. Варіативний модуль «Футзал» навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів закладів загальної середньої освіти. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава : Сімон, 2020. С. 169–172.
11. Пальчук М. Б. *Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання* : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02, НУФВСУ. Київ, 2014. 22 с.
12. Пасічник В., Пітин М., Свістельник І., Ковальчук Л., Цап І., Задорожна О. Ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням інноваційних ігор у фізичному вихованні дітей 4-5 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №3. С. 73-81. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-3-073
13. Петрова А.С. *Ефективність застосування варіативного модуля «Кросфіт» у фізичному вихованні школярів старших класів*. 2021 Дисертація. Харків
14. Рymar О.В., Соловей А.В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2013. Вип. 17, т. 2. С. 181–186.
15. Сороколіт Н. Впровадження варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в учнів 8-х класів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 184–188.
16. Сороколіт Н. Фізичне виховання школярів в умовах модульного навчання. *Молода спортивна наука України*, 2013. Вип. 17, т. 2. С. 208–211.
17. *Стан фізичного виховання та шляхи модернізації у дошкільних навчальних закладах, закладах загальної середньої освіти, закладах професійної освіти та закладах вищої освіти*. Рішення комітету з фізичного виховання та спорту МОНУ від 6.07.2018. Протокол №6.
18. Ткач Ю.А., Окопний А.М., Харченко-Баранецька Л.Л., Степанюк С.І., Пітин М.П. Ефективність варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів 10–11 класів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Миколаїв, 2020. Вип. 5, № 3(25). С. 435–440
19. Ханікянц О.В., Сороколіт Н.С., Семенова Н.В. Стан та перспективи реалізації інклюзивної освіти у фізичному вихованні школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 2021. 21. С. 186–193.
20. Юринець В. Є. *Методологія наукових досліджень* : навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 178 с.
21. Ярова О. Б. Фізкультурна освіта і спорт у початковій школі Євросоюзу: сучасний стан і тенденції розвитку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2014. № 4 (38). С. 401–412.
22. Bodnar I.R., Rymar O.V., Solovei A.V., Malanchuk G.G., Datskiv P.P. Objective criteria for determination of functional-reserve potentials of secondary school age pupils. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. №11. P. 11–19
23. Т.Е.:S:I: 2020 – Стратегічні заходи фізичної культури у зміцненні здоров'я, 2013. 76 с.

References:

1. Aksonova, O. (2011). Nova fizychna kultura: systema metodiv navchannya [New physical culture: a system of training methods]. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 3. pp. 25–32. [in Ukrainian]
2. Bodnar, I. & Shevtsov, U. (2017). Vplyv intehratyvnoho fizychnoho vykhovannya na fizychnu pidhotovlenist shkolyariv z riznymi rivnyamy funktsionalno-rezervnykh mozhlyvostey [The influence of integrative physical education on the physical fitness of schoolchildren with different levels of functional and reserve capabilities]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 5K(86)17. pp. 38–41. [in Ukrainian]
3. Bolyak, A. A., Kolomojets, H. A., Rebryna, A. A. & Bolyak N. L. (2021). *Nova ukrainska shkola: metodyka navchannya fizychnoi kultury u 1–4 klasakh zakl. zah. ser. osvity* [The new Ukrainian school: a method of teaching physical culture in grades 1–4 general sir education]: navch.-metod. posib. Kyiv: Osvita, 2021. 160 p. [in Ukrainian]
4. Vasyuk, O. (2016). Rozvytok fizychnykh i moralno-volovykh yakostey pid chas urokiv fizychnoho vykhovannya zasobamy khortynhu u ditey serednikh klasiv [Development of physical and moral-willed qualities during physical education lessons using horting equipment in middle school children]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. 4. pp. 38–40. [in Ukrainian]
5. Verbitskyi, S. Yu., Pityn, M. P., Rymyk, R. V., Leshchak, O. M. & Tsap, I. H. (2023). Kharakterystyka prohramy tekhnichnoi pidhotovky voleybolistiv-pochatkivtsiv iz zastosuvanniam interaktyvnykh metodiv navchannya [Characteristics of the technical training program for beginner volleyball players with the use of interactive training methods]. *Fizychno vykhovannya ta sport*. Odesa: Vydavnychiy dim «Helvetyka», 1. pp. 57–66. [in Ukrainian]
6. Holod Yu.M., Pasichnyk V. M., Pityn M. P., Leshchak O. M. & Tsap I. H. (2024). Perspektyvy kompleksnoho vykorystannya zasobiv sportyvnykh ihor u fizychnomu vykhovanni uchniv pochatkovykh klasiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity [Prospects for the integrated use of sports games in the physical education of elementary school students of general secondary education institutions]. *Olimpiyskyi ta parolimpiyskyi sport*. 1, pp. 49–55. DOI 10.32782/olimpstu/2024.1.9[in Ukrainian]
7. Derevyanko, V. V., Semenenko, V. P. & Silkova, V. O. (2011). Variatyvnyi modul «Plavannya» 5 – 9 klasy. *Fizychna kultura v shkoli* [Variable module "Swimming" grades 5-9. Physical education at school]: 5 – 11 klasy : metod. posibnyk. Kyiv:Litera LTD. pp. 180–194. [in Ukrainian]
8. Zhdanova, O., Chekhovska, L. & Flyak, A. (2015). Fizychno vykhovannya v shkolakh krain Yevropy [Physical education in schools of European countries]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 2. pp. 311–319. [in Ukrainian]
9. Lyseyko, K., Yatsiv, Ya. M., Pityn, M. P., Synytsya, A. V., P'yatnychuk, H. O. & Malanyuk, L. B. (2023). Problemy ta perspektyvy rozvytku ihrovykh vydiv sportu v Ivano-Frankivskiy oblasti [Problems and prospects of the development of game sports in the Ivano-Frankivsk region]. *Fizychno vykhovannya ta sport*. Odesa: Vydavnychiy dim «Helvetyka», 1. pp. 111–120. [in Ukrainian]
10. Momot, O. O. & Shostak, Ye. Yu. (2020). Variatyvnyi modul «Futzal» navchalnoi prohramy z fizychnoi kultury dlya uchniv 10-11 klasiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity [The variant module "Futsal" of the physical education curriculum for students of grades 10-11 of general secondary education institutions]. *Problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya, sportu i zdorov'ya lyudyiny* : materialy V Vseukr. nauk.-prakt. konf. Poltava : Simon, pp. 169–172. [in Ukrainian]
11. Palchuk, M. B. (2014). *Kontrol fizychnoho rozvytku uchniv pry perekhodi z serednoi do starshoi shkoly v umovakh navchalnoho protsesu z fizychnoho vykhovannya* [Control of the physical development of students during the transition from middle to high school in the conditions of the educational process of physical education]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu : 24.00.02, NUFVSU. Kyiv. 22 p. [in Ukrainian]
12. Pasichnyk, V., Pityn, M., Svistelnyk, I., Kovalchuk, L., Tsap I., & Zadorozhna, O. (2023). Efektyvnist prohramy fizkulturno-ozdorovchykh zanyat iz vykorystanniam innovatsiynykh ihor u fizychnomu vykhovanni ditey 4-5 rokiv [The effectiveness of the program of physical education and health classes using innovative games in the physical education of children 4-5 years old]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ya*. 3. pp. 73-81. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-3-073 [in Ukrainian]
13. Petrova, A.S. (2021). *Efektyvnist zastosuvannya variatyvnoho modulya «Krosfit» u fizychnomu vykhovanni shkolyariv starshykh klasiv* [The effectiveness of the application of the variable module "Crossfit" in the physical education of high school students]. 2021 Dysertatsiya. Kharkiv. [in Ukrainian]
14. Rymar, O.V., Solovey, A.V. (2013). Otsynuyannya rivnya fizychnoi pidhotovlenosti uchniv starshykh klasiv [Assessment of the level of physical fitness of high school students]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. Lviv. 17, 2. pp. 181–186. [in Ukrainian]
15. Sorokolit, N. (2017). Vprovadzhennya variatyvnykh moduliv navchalnoi prohramy z fizychnoi kultury v uchniv 8-kh klasiv [Implementation of variable modules of the physical education curriculum for 8th grade students]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ya*. 3. pp. 184–188. [in Ukrainian]
16. Sorokolit, N. (2013). Fizychno vykhovannya shkolyariv v umovakh modulnoho navchannya [Physical education of schoolchildren in conditions of modular training]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 17, 2. pp. 208–211. [in Ukrainian]
17. Stan fizychnoho vykhovannya ta shlyakhy modernizatsiyi u doshkilnykh navchalnykh zakladakh, zakladakh zahalnoi serednoi osvity, zakladakh profesiynoi osvity ta zakladakh vyshchoi osvity [The state of physical education and ways of modernization in preschool educational institutions, institutions of general secondary education, institutions of professional education and institutions of higher education]. Rishennya komitetu z fizychnoho vykhovannya ta sportu MONU vid 6.07.2018. Protokol №6. [in Ukrainian]

18. Tkach, Yu.A., Okopnyi, A.M., Kharchenko-Baranetska, L.L., Stepanyuk, S.I. & Pityn, M.P. (2020). Efektyvnist variatyvnoho modulya «Sportyvna borotba» u fizychnomu vykhovanni uchniv 10–11 klasiv [The effectiveness of the variable module "Sports wrestling" in the physical education of students in grades 10-11]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu*. 5, 3(25). pp. 435–440. [in Ukrainian]
19. Khanikyants, O.V., Sorokolit, N.S. & Semenova, N.V. (2021). Stan ta perspektyvy realizatsiyi inklyuzyvnoi osvity u fizychnomu vykhovanni shkolyariv [State and prospects of implementation of inclusive education in physical education of schoolchildren]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*, 21, pp. 186–193. [in Ukrainian]
20. Yurynets, V. Ye. (2011). *Metodolohiya naukovykh doslidzen* [Methodology of scientific research]: navch. posib. Lviv : LNU imeni Ivana Franka, 178 p. [in Ukrainian]
21. Yarova, O. B. (2014). Fizkultura osvita i sport u pochatkoviy shkoli Yevrosoyuzu: suchasnyi stan i tendentsiyi rozvytku [Physical education and sports in primary schools of the European Union: current state and development trends]. *Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyi tekhnolohiyi*, 4 (38). pp. 401-412. [in Ukrainian]
22. Bodnar, I.R., Rymar, O.V., Solovei, A.V., Malanchuk, G.G. & Datskiv P.P. (2015). Objective criteria for determination of functional-reserve potentials of secondary school age pupils. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 11. pp. 11–19.
23. T.E:S:I: 2020 – Stratehichni zakhody fizychnoi kultury u zmitsnenni zdorov'ya, (2013). 76 p.