

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

з теми «МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З
УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В НУШ»

Виконав: здобувач вищої освіти
освітньої програми «Середня освіта
(Фізична культура)
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
денної форми здобуття вищої освіти
Аврамчук Максим Сергійович

Керівник: Зубаль М. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри спорту і спортивних ігор
Рецензент: Скавронський О. П., кандидат
наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО РОЗВИТКУ	8
1.1. Історичні етапи розвитку фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку	8
1.2. Теоретичні та методичні засади організації фізичного виховання у початковій школі	13
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	17
2.1. Методи дослідження	17
2.2. Організація дослідження.....	18
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ	19
3.1. Значення систематичності та наступності у проведенні уроків фізичної культури в початкових класах	19
3.2. Планування та методичне забезпечення фізичного виховання молодших школярів	32
3.3. Ефективність методики проведення уроків фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку в умовах НУШ.....	41
3.4. Співпраця школи і родини у реалізації завдань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку	45
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ.....	61

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ

- ЗФП – загальна фізична підготовка;
- СФП – спеціальна фізична підготовка;;
- ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти;
- НУШ – Нова українська школа;
- ЕГ – експериментальна група;
- КГ – контрольна група.

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена тим, що фізична культура та рухова активність посідають провідне місце у становленні гармонійно розвиненої особистості. Умови сучасного життя вимагають від людини з ранніх років піклуватися про власне фізичне вдосконалення, володіти знаннями з особистої й громадської гігієни, дотримуватися принципів здорового способу життя та регулярно виконувати фізичні вправи.

Фізичне виховання виступає невід'ємною складовою загальної системи виховання і поєднує всі характерні риси освітнього процесу, спрямованого на досягнення визначених цілей. Його провідним завданням є формування здорової, інтелектуально розвиненої, соціально активної, морально стійкої, фізично підготовленої та здатної до майбутньої професійної діяльності особистості.

У Концепції Нової української школи особлива увага приділяється індивідуальним можливостям дитини, а головним принципом визначено педагогіку партнерства, що передбачає співпрацю між учителем, учнем і батьками як рівноправними учасниками освітнього процесу. Такий підхід відкриває для педагога можливість розробляти власні авторські програми, методики, стратегії та засоби навчання [33; 34; 39; 40; 41].

Відтак одним із ключових завдань сучасної школи є урахування індивідуальних особливостей кожного учня, забезпечення збереження їхнього здоров'я, створення атмосфери співпраці та психологічного комфорту у навчальному середовищі.

У реаліях сьогодення важливим напрямом спільної діяльності школи та родини у сфері зміцнення здоров'я дітей виступає формування стійкої зацікавленості школярів у систематичних заняттях фізичними вправами як у навчальному закладі, так і вдома. З цією метою необхідно ефективно використовувати всі форми фізичного виховання у школі та заохочувати дітей до самостійних тренувань у домашніх умовах, що сприятиме зростанню їхньої

рухової активності, укріпленню здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості.

У процесі фізичного виховання школярів вирішується широкий спектр завдань: формується система морально-вольових якостей особистості; засвоюються життєво необхідні рухові дії та навички їх застосування у різних умовах; розвиваються основні фізичні здібності. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку має низку специфічних рис порівняно з вихованням учнів старших класів, проте базується на спільних принципах загальної системи фізичного виховання.

У даному дослідженні головна увага приділяється саме теоретичним та методичним аспектам організації фізичного виховання. Зокрема, розглядаються такі питання: умови організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкової школи у контексті Концепції НУШ; теоретичні основи фізичного виховання молодших школярів; визначення його основних завдань; методи та прийоми, що застосовуються у роботі з дітьми молодшого шкільного віку; систематичність проведення занять з фізичної культури у початковій школі; планування виховної роботи; взаємодія педагогів і батьків у досягненні цілей фізичного виховання; особливості організації рухової активності дітей поза межами навчального закладу [33; 40; 41].

Аналіз і узагальнення цих аспектів дозволяє глибше зрозуміти специфіку фізичного виховання молодших школярів у Новій Українській Школі та підвищити ефективність його практичної реалізації.

Об'єкт дослідження: процес організації фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку в рамках Нової української школи.

Предмет дослідження: психолого-педагогічні умови та особливості проведення уроків фізичної культури з молодшими школярами в умовах НУШ.

Мета дослідження: визначити та науково обґрунтувати ефективні умови фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку у сучасній початковій школі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та систематизувати наявні науково-методичні джерела щодо теоретичних аспектів фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

2. Вивчити та узагальнити теоретичні основи фізичного виховання дітей початкової школи.

3. Дослідити психолого-педагогічні умови організації та проведення уроків фізичної культури для молодших школярів у контексті Нової української школи.

Методи дослідження: спостереження, бесіда, вивчення наукової літератури та нормативних і інструктивно-методичних документів, аналіз, синтез, узагальнення.

Наукова новизна отриманих результатів. Уперше обґрунтовано й апробовано методика проведення уроків фізичної культури у контексті Концепції Нової української школи, яка враховує вікові та психофізіологічні особливості молодших школярів, їхню пізнавальну активність і потребу в ігровій діяльності.

Розроблено та експериментально перевірено ефективність поєднання традиційних та інноваційних методів навчання (ігрового, інтерактивного, здоров'язберезувального) у процесі формування рухових умінь і навичок учнів молодшого шкільного віку;

Уточнено педагогічні умови, що забезпечують підвищення рівня фізичної підготовленості та позитивного ставлення дітей до занять фізичною культурою у шкільному середовищі;

Виявлено взаємозв'язок між використанням інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури та зростанням мотивації учнів до систематичних занять руховою активністю.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення полягає в поглибленому та систематизованому знанні про особливості організації уроків фізичної культури у початковій школі відповідно до вимог НУШ.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що розроблену методику можна застосовувати у практиці роботи вчителів фізичної культури початкової школи. Напрацювання можуть бути використані у системі післядипломної педагогічної освіти для вдосконалення професійної компетентності вчителів.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09–10 квітня 2025 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура роботи. Роботу викладено на 63 сторінках, з яких 54 основного тексту, вона містить 8 таблиць і 1 рисунок. Кваліфікаційна робота магістра складається з переліку умовних позначень і скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, списку 60 використаних літературних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО РОЗВИТКУ

1.1. Історичні етапи розвитку фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Фізична культура почала формуватися як окрема сфера життя ще в епоху верхнього палеоліту (приблизно 50 тис. років тому), коли людина перейшла до свідомого перетворення навколишнього середовища. Потреба у праці, виготовленні знарядь і передачі досвіду сприяла виникненню фізичного виховання, а трудові рухи поступово перетворилися на вправи, що впливали на фізичний, розумовий і моральний розвиток людини. З переходом до землеробства й тваринництва з'явилася необхідність передавати молоді практичні знання, тому фізичне виховання виокремилася як самостійна суспільна функція [44; 47; 50].

У добу рабовласництва воно набуло військово-фізичного спрямування: вільні громадяни мали бути готовими до війни, а виховання підпорядковувалося державі (особливо в Спарті та Афінах). Ідеал гармонійного розвитку тіла став частиною духовної культури, а спортивні змагання – важливим суспільним явищем.

Паралельно розвивався лікувально-профілактичний напрям фізичної культури, який включав загартування, гігієнічні процедури, масаж і активний відпочинок.

З утвердженням феодального ладу система виховання змінюється: юнаки знаті проходили рицарське виховання, що базувалося на військово-фізичній підготовці – володінні зброєю, їзді верхи, бойових вправах. Серед народу зберігалися традиції фізичного виховання через ігри, танці, боротьбу й кулачні бої.

У XVII столітті, в період становлення буржуазних відносин, фізична культура отримала новий розвиток: створювалися спортивні клуби, гуртки,

визначалися правила змагань, удосконалювалося обладнання. Дені Дідро наголошував на поєднанні розумової й фізичної діяльності дітей, важливості ігор, прогулянок і режиму дня. Жан-Жак Руссо виступав за природовідповідне виховання, свободу рухів і перебування на свіжому повітрі, вважаючи фізичний розвиток основою гармонійного зростання дитини [7, с. 15–25].

Подальший розвиток фізичної культури пов'язаний із міжнародним співробітництвом і започаткуванням сучасного олімпійського руху завдяки П'єру де Кубертену (з 1886 року).

У 50–60-х роках ХХ ст. предмет «Фізична культура» став центральним елементом шкільного виховання, об'єднавши уроки, рухливі ігри, фізкультхвилинки й позакласну спортивну діяльність, спрямовану на зміцнення здоров'я та розвиток фізичних якостей учнів.

Особливу роль у становленні теорії та методики фізичного виховання дітей відіграли німецькі філантропісти. Вони вважали, що гармонійний розвиток слід починати з раннього дитинства – у сім'ї та школі. Основними напрямками були: дотримання гігієни, використання природних рухів, рухливі ігри з виховною метою та шкільне викладання гімнастики, започатковане Й. Гутс-Мутсом.

Адольф Дістервег підкреслював єдність розвитку тіла й духу, вважаючи, що «здоровий дух може існувати лише в здоровому тілі». Він наголошував на співпраці школи й сім'ї, де вчитель виступає другом батьків і координатором виховання дитини.

Видатний педагог і анатом Петро Лесгафт розглядав мету виховання як гармонійне поєднання інтелектуального, морального й фізичного розвитку, спираючись у своїй теорії на досягнення анатомії, фізіології та психології. Отже, історичний розвиток фізичного виховання свідчить, що кожен народ створював власні форми рухової активності, які стали частиною національної культури. Фізичний розвиток завжди розглядався як невід'ємна складова всебічного формування особистості [7, с. 15–25].

Джерела минулого – літописи, твори мистецтва, археологічні та етнографічні матеріали – свідчать, що українці приділяли значну увагу фізичному вихованню. Воно було частиною щоденного життя, обрядовості, підготовки до праці та оборони. Фізичні вправи використовувалися для розвитку особистості, родини та суспільства, а прогресивні сили дбали про здоров'я дітей, нагадуючи: «Бережи здоров'я змолоду» [8, с. 10].

Важко переоцінити освітнє та виховне значення легенд і переказів про надзвичайну фізичну силу українських богатирів, яка завжди поєднувалася з моральною досконалістю. Таке поєднання виступало і продовжує залишатися еталоном виховання для наступних поколінь, про що свідчать народні прислів'я: «Сила без голови шаліє, а розум без сили маліє», «Сила та розум – краса людини» [8, с. 30].

Фізичне та психофізичне загартування дітей і молоді мало особливе значення в козацьку добу – період розвитку українського шкільництва та духовної культури. Українська козацька система виховання була глибоко самобутньою і не мала аналогів у світі. Вона передбачала кілька рівнів підготовки: дошкільний, родинний і родинно-шкільний. Основною метою цієї системи було формування фізично загартованих, здорових і мужніх воїнів-захисників своєї землі. Високий авторитет батьківської та материнської педагогіки козацького середовища забезпечував ефективну реалізацію цих завдань.

Ідея поєднання фізичного й духовного розвитку дітей у родинно-шкільному середовищі відображена в працях українських педагогів і є важливою для сучасної школи.

Григорій Сковорода вперше сформулював концепцію природного виховання, наголошуючи, що фізичний розвиток починається ще до народження дитини – через здоровий спосіб життя батьків і догляд за матір'ю [47, с. 146].

М. Корф вважав, що метою школи є підготовка гармонійно розвиненої особистості. О. Духнович, спираючись на принцип природовідповідності, підкреслював рівновагу між фізичним і розумовим розвитком. К. Ушинський

закликав педагогів і батьків підтримувати прагнення дитини до самовдосконалення [16, с. 131–135].

Ващенко Г. виділяв два напрями фізичного виховання – гігієнічне та тренувальне, а Русова С. розглядала його як основу гармонійного формування особистості [8, с. 12–14].

Я. Чепіга вважав фізичне виховання ключовим чинником розвитку людини, який впливає і на тіло, і на дух. Він застерігав, що нехтування фізичним розвитком у дитинстві призводить до ослаблення здоров'я нації, оскільки дорослі часто приділяють надмірну увагу навчанню, забуваючи про зміцнення тіла дітей [60, с. 36–41].

Особливо актуальним залишається зауваження Чепіги про те, що тривалий час у педагогічній практиці дитину розглядали як істоту, що складається винятково з інтелекту, розвиток якого забезпечувався лише вправами для пам'яті. Фізичний аспект розвитку практично ігнорувалася, а його роль у формуванні інтелекту недооцінювалася. Така байдужість до фізіологічної складової, рівнозначної розвитку розумових здібностей, мала негативні наслідки як з боку батьків, так і суспільства та держави.

У працях видатних педагогів радянського періоду особлива увага приділялася розвитку особистої активності дитини та формуванню у неї суспільно корисних потреб. Зокрема, наголошувалось, що одне з головних завдань фізичного виховання в сім'ї та школі полягає у навчанні дітей охороняти своє здоров'я та набувати гігієнічних навичок [15; 34; 35].

Вагомий внесок у вирішення проблеми взаємодії родини та школи у всебічному вихованні учнів належить А. Макаренку. Він підкреслював: «Виховання – процес соціальний у широкому розумінні цього слова. Дитину виховує все: природа, середовище, явища, речі, але перш за все – люди. Із них на першому місці – батьки і педагоги» [24, с. 20–21].

Макаренко А. вважав, що фізичне виховання має здійснюватися через організований режим дня з регулярними заняттями фізкультурою. В. Сухомлинський підкреслював, що міцне здоров'я – основа життєрадісності, творчості й успішного навчання дитини. Він наголошував на значенні фізичної

активності, необхідності формування свідомого ставлення до власного здоров'я, розвитку звички до гімнастичних і спортивних занять. Важливою вважає взаємодію школи, родини та громадськості у вихованні фізично розвиненої особистості [51, с.192].

Вивчення історико-педагогічного досвіду дає змогу системно підходити до сучасних завдань фізичного виховання, поєднуючи керівництво вчителя з розвитком самостійності учнів.

Фольке Е. визначив головні мотиви занять спортом: інтерес, задоволення від руху, ініціативу, прагнення до сили та духовності, проте стійкий інтерес формується під педагогічним керівництвом [17, с. 34–35].

Маршнер Ю. довів, що школярі, які регулярно займаються спортом, перевершують ровесників із малорухливим способом життя за біологічними та соціальними показниками [20, с. 54–55].

У Німеччині фізична культура інтегрована в сімейне дозвілля через рухи «Тато, мама і я – спортивна родина» та програми «Спорт для всіх», що сприяють співпраці школи й родини та формують потребу в руховій активності.

Дитина повинна навчитися досягати мети, приймати поразки та отримувати задоволення від фізичної і розумової праці.

Сучасні діти ведуть малорухливий спосіб життя: менше грають у рухливі ігри через захоплення телевізором і комп'ютером, а кількість майданчиків для ігор зменшується. Тому важливо створювати умови для активного відпочинку дітей. Підтримувати інтерес до рухливих ігор допомагає педагог, адже фізичне виховання є важливою складовою гармонійного розвитку особистості.

Метою фізичного виховання є розвиток дітей через спорт, удосконалення рухових навичок та формування моральних якостей. У початковій школі пріоритет – зміцнення здоров'я та правильний фізичний розвиток, що потребує уроків, позакласних заходів і самостійної активності. Сучасні діти багато часу проводять за гаджетами, тому важливо впроваджувати ефективні, цікаві методи фізкультури, враховуючи їхні потреби в пізнанні, грі та самовдосконаленні.

1.2. Теоретичні та методичні засади організації фізичного виховання у початковій школі

Фізичне виховання є ключовим елементом формування всебічно розвиненої особистості, здатної ефективно працювати в різних сферах суспільного життя та захищати державу. Сучасна школа має не лише забезпечувати освітню та культурну підготовку учнів, а й створювати умови для їхнього повноцінного фізичного розвитку.

Згідно з Державним стандартом початкової освіти (2018), навчання організоване у два цикли: 1–2 та 3–4 класи, що враховує вікові особливості дітей та забезпечує послідовність навчання. Освітній зміст охоплює дев'ять галузей: мовно-літературну, математичну, природничу, технологічну, інформатичну, соціальну і здоров'язбережувальну, фізкультурну, громадянську та історичну, мистецьку. Кожна галузь визначає ключові та предметні компетентності, а також обов'язкові результати навчання, що відображають набуті знання, уміння та навички [38; 39; 40].

Реалізація фізичного виховання здійснюється на основі наукових підходів, медичного супроводу, кваліфікованих педагогічних кадрів та відповідної матеріально-технічної бази. Вона включає два дидактичні компоненти:

- обов'язковий – уроки та фізкультурно-оздоровчі заходи в межах навчального дня, що формують базові знання й навички;

- позаурочний – заняття у спортивних секціях, гуртках, самостійну фізичну активність та участь у спортивно-оздоровчих заходах, з урахуванням індивідуальних потреб і стану здоров'я учнів [43].

Освітні програми передбачають можливість вибору додаткових компонентів, а заклади освіти можуть впроваджувати типові або власні програми. Поступове впровадження нового стандарту у 2018/2019 навчальному році здійснювалося на основі:

- для 1 класів – Державного стандарту початкової освіти (2018) та типових освітніх програм (наказ МОН № 268 від 21.03.2018);

- для 2–4 класів – Державного стандарту початкової загальної освіти (2011) та типових освітніх програм (наказ МОН № 407 від 20.04.2018) [38].

Варіативна складова навчального плану дає змогу включати курси за вибором із офіційним грифом МОН, що розширює можливості розвитку фізичних компетентностей та всебічного формування учнів. Години варіативного компонента можуть використовуватися для додаткових занять, консультацій або курсів за вибором, з урахуванням максимально допустимого навантаження (уроки фізкультури до нього не входять).

Під час переходу на новий Державний стандарт школи самостійно формують освітні програми на основі типових або чинних програм відповідно до закону «Про освіту». Загальне навантаження визначає навчальний план, а очікувані результати – програми предметів або інтегрованих курсів. Вчитель складає календарно-тематичне планування з урахуванням рівня підготовки учнів [43].

У 2024-2025 навчальному році заняття з фізичної культури у 1–4 класах здійснюються за програмами:

- «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи» (Т. Круцевич та співавт., 2016);

- для учнів спеціальної медичної групи — «Фізична культура для спеціальної медичної групи. 1–4 класи» (В. Майер, 2006).

Предмет «Фізична культура» передбачає 3 години на тиждень, частину яких (до 1 години) можна використовувати для додаткових занять із підвищеною руховою активністю (хореографія, ритміка, плавання) за наявності затверджених програм, кваліфікованих педагогів та обладнання [6; 21; 22; 35].

Відповідальність за організацію фізичного виховання покладається на директора школи, який забезпечує виконання програми, дотримання норм безпеки, оснащення спортивним інвентарем та контроль за уроками й медичними оглядами.

Заступник директора контролює виконання програм, якість уроків і факультативів, роботу спеціальних медичних груп, координує педагогів щодо формування здорового способу життя та керує методичним об'єднанням.

Організатор позакласної роботи залучає педагогів, батьків, учнів і громадські організації до фізкультурно-оздоровчих заходів.

Учитель фізичного виховання відповідає за реалізацію навчальної програми, облік фізичної підготовленості учнів, організацію гуртків, секцій та позакласних фізкультурних заходів.

Педагог-організатор разом із учителем фізкультури проводить позаурочні спортивні заходи, допомагає у їх плануванні, бере участь у моніторингу фізичного розвитку та проводить просвітницьку роботу щодо здорового способу життя.

Учителі початкових класів контролюють режим дня, ранкову гімнастику, поставу учнів, заохочують до занять у секціях і формують звичку до регулярної фізичної активності.

Вихователі груп продовженого дня забезпечують гігієнічні умови, організовують «години» рухової активності, формують знання про здоровий спосіб життя та стежать за участю дітей у спортивних гуртках.

Медичний контроль є обов'язковою умовою ефективного фізичного виховання. Загальне керівництво ним здійснюють місцеві органи охорони здоров'я відповідно до законодавства.

Медичний персонал проводить огляди, розподіляє учнів на медичні групи, консультує педагогів, контролює допуск та навантаження, супроводжує фізкультурні та спортивні заходи, перевіряє санітарні умови й проводить просвітницьку роботу щодо здорового способу життя.

Органи управління освіти та охорони здоров'я оцінюють результати моніторингу фізичного розвитку та підбивають підсумки роботи щодо зміцнення здоров'я дітей і учнівської молоді щороку

Учні початкових класів повинні:

- дотримуватися правил гігієни та безпеки під час занять і в повсякденному житті;

- застосовувати набуті знання про здоровий спосіб життя;
- виконувати необхідний обсяг рухової активності — відвідувати уроки фізкультури, гуртки, секції, брати участь у спортивних заходах і самостійно тренуватися;
- розвивати свій творчий потенціал і вдосконалюватися фізично та духовно через фізичне виховання;
- активно долучатися до спортивних і оздоровчих заходів школи, дбати про власне здоров'я.

Вікові особливості молодших школярів, такі як висока емоційність і рухливість, нестійка увага, конкретність мислення і пам'яті, а також схильність до швидкої втоми, зумовлюють необхідність творчого підходу вчителя з використанням різноманітних методів навчання і виховання.

Особливо важливо, що уроки фізичної культури найбільшою мірою задовольняють потребу молодших школярів у руховій активності. Їх природний потяг до активності створює сприятливі умови для досягнення виховних цілей засобами фізичного виховання.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У процесі роботи над темою було застосовано комплекс взаємопов'язаних методів науково-педагогічного дослідження, що дало змогу отримати об'єктивні результати та всебічно розкрити проблему.

Педагогічне спостереження – використовувалося для вивчення особливостей проведення уроків фізичної культури в початковій школі, визначення ефективності методичних підходів та поведінкових реакцій учнів молодшого шкільного віку на різні форми організації рухової діяльності.

Бесіда – застосовувалася у спілкуванні з учителями фізичної культури та класними керівниками для виявлення їхнього досвіду, труднощів і перспектив у реалізації завдань фізичного виховання в умовах Нової Української Школи. Також проведено бесіди з учнями для з'ясування їхнього ставлення до занять фізичною культурою.

Вивчення наукової літератури та нормативних і інструктивно-методичних документів – дало змогу проаналізувати сучасні наукові підходи до організації фізичного виховання, вимоги державних стандартів початкової освіти, а також методичні рекомендації щодо проведення уроків фізичної культури.

Аналіз – застосовувався для виокремлення основних факторів, що впливають на якість уроків фізичної культури, для оцінки педагогічного досвіду та порівняння отриманих результатів.

Синтез – забезпечував поєднання результатів різних методів дослідження в єдину систему, що дозволило сформулювати цілісні висновки.

Тестування фізичної підготовленості (біг 30 м, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4×9 м, піднімання тулуба за 30 с);

Метод математичної статистики (обчислення середніх значень, стандартного відхилення, критерію Стьюдента для незалежних вибірок).

Узагальнення – використано для формулювання основних положень дослідження, систематизації здобутих знань та визначення перспективних напрямів удосконалення методики проведення уроків фізичної культури в НУШ.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося у три етапи:

На першому етапі дослідження (вересень 2024 року) ми визначали стан проблеми та рівень організації фізичного виховання учнів молодшої школи в умовах НУШ. Вивчали й аналізували науково-методичну літературу, нормативну й інструктивні документи; проводили спостереження за уроками фізичної культури в початкових класах; проводили бесіди з учителями та учнями для з'ясування їхнього ставлення до занять.

Другий етап (жовтень 2024 – вересень 2025 року) – проводився педагогічний експеримент: виявляли особливості методики організації уроків фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку та оцінювали їх ефективність. Аналізували досвід вчителів фізичної культури щодо застосування сучасних методів та засобів навчання; узагальнювали результати дослідження; визначали оптимальні умови для проведення уроків фізичної культури в НУШ.

На третьому етапі (жовтень, листопад 2025 року) ми систематизували результати дослідження та формулювали висновки щодо методики проведення уроків фізичної культури у початковій школі.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

3.1. Значення систематичності та наступності у проведенні уроків фізичної культури в початкових класах

Фізкультурно-спортивна діяльність молодших школярів сприяє розвитку моральних якостей, подоланню труднощів і формуванню колективної взаємодії. Мета фізичного виховання полягає у формуванні гармонійно розвиненої особистості через розвиток рухових навичок і фізичних якостей, усвідомлення цінності здоров'я та благополуччя, виховання інтересу й звички до самостійних занять фізичною культурою та спортом і набуття навичок здорового способу життя. Досягнення цієї мети забезпечується всебічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я, профілактикою захворювань, вдосконаленням рухових здібностей, вихованням активної життєвої позиції, морально-вольових якостей, мотивації до регулярних занять фізкультурою і спортом, розвитку організаторських здібностей та ознайомленням із цінностями спорту через участь у масових і дитячо-юнацьких заходах.

Основні засоби фізичного виховання включають природні фактори (сонце, повітря, воду), режим харчування, праці та відпочинку, гігієнічну гімнастику, фізичні вправи, спортивні ігри, туризм і трудову діяльність, які застосовуються комплексно з урахуванням віку та індивідуальних особливостей дітей. Форми організації включають уроки фізкультури, гімнастичні вправи перед уроками, фізкультурні хвилинки, ігри та рухові вправи на перервах і в групах продовженого дня, що сприяє всебічному розвитку, підвищенню працездатності та дисциплінованості. Уроки класифікуються за змістом (комплексні та спеціалізовані) і за педагогічними завданнями (вступні, новий матеріал, повторення, контрольні, підсумкові) і проводяться з урахуванням віку, змісту занять та освітніх цілей. Більшість занять доцільно проводити на свіжому повітрі, взимку — за температури не

нижче $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ для 1–2 класів та $-12\text{ }^{\circ}\text{C}$ для 3–4 класів, інші рішення приймаються органами освіти разом із охороною здоров'я [1; 2; 5; 9].

У приміщеннях, де проводяться уроки фізичної культури, температура повітря має бути не меншою за $14\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Гімнастика перед уроками має на меті організувати школярів на початку навчального дня, попередити порушення постави, підвищити їхню працездатність і сприяти зміцненню здоров'я. Для дітей, які навчаються у другу зміну, така гімнастика водночас є ефективним засобом активного відпочинку.

Гімнастика до уроків проводиться щодня перед заняттями і відрізняється від ранкової гігієнічної гімнастики, яка має більш виражений оздоровчий ефект. Комплекс зазвичай включає 6–8 вправ: ходьбу, біг на місці, легкі рухи, які можна виконувати у шкільному одязі. Кожну вправу повторюють 8–10 разів із контролем правильного дихання, що підвищує ефективність і позитивно впливає на стан організму.

Фізкультурні хвилини під час уроків тривають 2–3 хвилини, включають 3–4 нескладні вправи і допомагають зменшити втому, покращити поставу, кровообіг, дихання та концентрацію уваги. Вони сприяють активізації м'язів, позитивному емоційному стану і профілактиці перевтоми.

Ігри та фізичні вправи в групах продовженого дня організуються щодня протягом години, включають рухливі ігри, фізкультпаузи та прогулянки. Це дозволяє закріплювати матеріал уроків фізкультури, зміцнювати здоров'я та гармонійно поєднувати навчання й відпочинок [4, с. 1–6].

Фізичне виховання школярів охоплює три етапи: початковий, освітній і результативний. У молодшому шкільному віці пріоритет – зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, формування правильної постави та культури поведінки, де важливу роль відіграє професійна підготовка вчителя. Завдання фізичного виховання включають оздоровчі, освітні та виховні аспекти, а кожне заняття складається з підготовчого, основного та заключного етапів.

Підготовчий етап (5–10 хвилин) спрямований на психологічну та фізіологічну підготовку дітей до виконання фізичних вправ.

Основний етап (30–35 хвилин) включає розвиток рухових якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості та вдосконалення знань, умінь і навичок, отриманих на уроках фізкультури. Виконання спільних вправ сприяє підвищенню організованості, дисциплінованості та формуванню культури поведінки.

Заключний етап (3–5 хвилин) передбачає поступове зниження фізичного навантаження, що забезпечує відносно спокійний стан учнів і сприяє їх відновленню після активної частини заняття.

Тривалість занять фізичними вправами в групах продовженого дня не регламентується суворо. Вона визначається станом дітей, характером і видом вправ, а також кліматичними умовами та іншими факторами [13, с. 131–135].

У процесі вивчення предмета «Фізична культура» забезпечується:

- врахування вікових та фізіологічних особливостей розвитку школярів;
- зміцнення здоров'я та розвиток фізичних якостей і рухових здібностей;
- формування навичок здорового способу життя, організації активного відпочинку;
- засвоєння правил гігієни, загартування, профілактики захворювань і травматизму;
- використання фізичних вправ для профілактики порушень постави та зняття втоми.

Під час навчання фізичній культурі реалізуються навчальні, розвивальні, оздоровчі, пізнавальні та виховні цілі (табл. 3.1).

Для досягнення цілей важливо ретельно планувати виховну роботу, використовуючи рекомендації досвідчених педагогів.

Проведення уроку.

Сьогодні визнана структура уроку, що складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Такий поділ є логічним, оскільки його хід визначається біологічними закономірностями функціонування організму, що впливають на його працездатність, а також логікою розвитку навчально-виховного процесу.

Таблиця 3.1.

Зміст цілей і завдань фізичного виховання

Тип цілей / завдань	Зміст
Навчальні цілі	Оволодіння рухливими, народними та спортивними іграми; загальнорозвиваючими, гімнастичними, акробатичними, ігровими та танцювальними вправами; формування знань і навичок здорового способу життя.
Розвивальні та оздоровчі цілі	Розвиток фізичних якостей і рухових здібностей; формування умінь використовувати фізичні вправи для здоров'я та профілактики порушень постави; забезпечення рухової активності.
Пізнавальні цілі	Розширення знань про фізкультуру, спорт, туризм і здоров'я; ознайомлення з українською народною фізичною культурою, спортивними традиціями та видатними спортсменами.
Виховні цілі	Формування інтересу до систематичних занять фізкультурою; розвиток бережливого ставлення до здоров'я; виховання морально-вольових і психологічних рис.
Освітні завдання	Оволодіння базовими знаннями у фізичній культурі; формування та вдосконалення рухових умінь; застосування навичок у повсякденному житті.
Оздоровчі завдання	Забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей; зміцнення здоров'я; формування правильної постави; сприяння активному і творчому довголіттю.
Виховні завдання	Соціальне формування особистості; виховання громадянина, здатного відстоювати інтереси суспільства

Кожна частина уроку відповідає певній зоні працездатності:

- передстартовий стан – підготовка організму до активної діяльності;
- впрацювання – активізація фізичних і рухових функцій;
- відносна стабілізація – оптимальна працездатність під час виконання основних вправ;
- тимчасова втрата працездатності – зниження активності наприкінці уроку, що потребує поступового зменшення навантаження.

Особливості проведення підготовчої частини уроку

У підготовчій частині уроку основна мета полягає у підвищенні працездатності учнів (фаза впрацювання). Це досягається за допомогою

загальнорозвивальних вправ, ходьби, стрибків, стройових прийомів, танцювальних кроків та інших фізичних вправ. Для підтримки емоційного стану та гарного настрою доцільно застосовувати музичний супровід.

Зміст підготовчої частини повинен відповідати основній діяльності учнів на уроці. Підбір вправ здійснюють з урахуванням технічних та фізичних особливостей основних вправ: крім загальнорозвивальних засобів, включають підвідні вправи, які полегшують освоєння вправ основної частини. Послідовність вправ визначають з урахуванням ефекту «післядії» — позитивного впливу попередніх вправ на успіх наступних.

Тривалість підготовчої частини зазвичай становить 7–12 хвилин. Зазвичай її починають із виконання стройових вправ, супроводжуючи команди: «Шикуйсь!», «Розійдись!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!» тощо.

Виконання команд та підготовча робота з учнями

Перед виконанням команд необхідно провести підготовчу роботу з учнями.

Вони повинні чітко засвоїти:

- розташування лівої та правої сторін строю;
- правила поворотів на місці
- поняття «колона» та «шеренга»;
- орієнтування за попередньо визначеними точками при шикуванні та перешикуванні.

Відомо, що стройові вправи молодші школярі засвоюють важче, тому процес навчання ними не слід форсувати. Важливо, щоб учні з перших занять виконували ці вправи чітко та правильно.

Для виконання вправ застосовують різноманітні форми розташування учнів:

- у розімкнутому або зімкнутому строю;
- у колі (двох або трьох учнів), квадраті, трикутнику, дугами тощо.

Якщо прилади або допоміжне обладнання розставлені заздалегідь або встановлені стаціонарно, учні займають місця довільно, так, щоб було зручно виконувати вправи, бачити вчителя та не заважати одне одному.

У русі застосовують різні способи переміщення, зокрема змійкою, зигзагом, пересування по визначених точках зали.

Забезпечення точності виконання вправ у підготовчій частині уроку

Під час проведення підготовчої частини уроку важливо досягати точності та узгодженості виконання всіх вправ. Це забезпечується шляхом правильного вибору способів інформування учнів, проведення загальнорозвивальних вправ, своєчасного виправлення помилок та інших методичних прийомів.

Основні способи інформування учнів про вправи включають:

1. Звичайний спосіб – вчитель одночасно називає та показує вправу повністю;
2. Розчленований спосіб – вчитель називає вправу, показує її частини та пропонує учням виконувати рухи одночасно з показом;
3. Тільки розповідь – вчитель називає вправу, не показуючи її;
4. Тільки показ – вчитель демонструє вправу без словесного пояснення.

Для підвищення точності та узгодженості виконання вправ вчитель може використовувати додаткові методи:

- уточнення окремих деталей руху;
- дзеркальний показ, коли учні повторюють рухи відображено;
- підрахунок повторень для контролю ритму та темпу виконання.

Способи проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ

Залежно від завдань уроку, комплекси загальнорозвиваючих вправ можна проводити трьома способами:

1. Роздільний спосіб – між окремими вправами комплексу робляться паузи, пов'язані з показом і поясненням наступної вправи.
2. Поточковий спосіб – вправи комплексу виконуються без зупинки, у безперервному порядку.

3. Роздільно-потоківий спосіб – поєднання роздільного та потікового методів, коли деякі вправи виконуються без зупинки, а між іншими робляться паузи для пояснень і показу.

Особливості проведення основної частини уроку

В основній частині уроку вирішуються завдання щодо:

- формування спеціальних та життєво необхідних знань, умінь і навичок;
- вдосконалення фізичних і психічних якостей;
- навчання учнів самостійно займатися фізичними вправами;
- виховання моральних і естетичних якостей;
- підвищення рівня спортивної майстерності та опанування програмного матеріалу.

Учні виконують вправи, що потребують значних фізичних і вольових зусиль. Тому найбільш складні вправи, які містять принципово новий матеріал і характеризуються високою координаційною складністю, рекомендується виконувати на початку основної частини уроку. Водночас удосконалення цих вправ можна проводити на фоні певної втоми, тобто ближче до кінця уроку.

Особливості проведення заключної частини уроку

Заключна частина уроку характеризується поступовим зниженням функціональної активності організму. Чим інтенсивніші фізичні навантаження в основній частині уроку, тим більш відновлювальним має бути характер заключної частини.

Збір знарядь та приладів наприкінці уроку сприяє заспокоєнню учнів та зниженню емоційного напруження. Для цієї частини уроку рекомендується підбирати легкодоступні вправи:

- малорухливі ігри;
- легкий біг або ходьбу;
- вправи на розслаблення м'язів;
- танцювальні композиції тощо.

Цікавим і методично доцільним є проходження всього класу під пісню, що:

- дисциплінує учнів;

- допомагає відновити ритм дихання після основних фізичних навантажень;
- формує веселий та життєрадісний настрій;
- підвищує мотивацію відвідувати уроки фізичної культури.

Тривалість заключної частини уроку зазвичай становить 3–5 хвилин.

Зміст і методика проведення уроків фізичної культури залежно від педагогічних завдань

Зміст уроків фізичної культури включає певний набір фізичних вправ та пов'язаних з ними знань, діяльність учнів і роботу вчителя, а також результати, що є наслідком цієї діяльності.

Хоча планування змісту уроку здійснює вчитель, заздалегідь передбачити всі деталі, можливі ситуації та умови взаємодії з дітьми неможливо. Тому на практиці розрізняють:

- спроектований зміст уроку – план, складений педагогом;
- реально сформований зміст – те, що виникає в процесі проведення заняття.

Для досягнення позитивного результату важливо поєднання двох аспектів:

1. Підготовленість та професійна компетентність вчителя;
2. Активна діяльність учнів.

Обидві сторони тісно взаємопов'язані та взаємообумовлені, формуючи ефективний процес навчання і фізичного розвитку школярів.

Діяльність учнів під час уроку фізичної культури

Діяльність учнів проявляється у різних формах:

- слухання вчителя та спостереження за виконанням вправ;
- виконання показаних вправ;
- осмислення та аналіз сприйнятої інформації;
- самостійний пошук раціональних способів виконання вправ;
- організація самоконтролю та самооцінки;
- колективне обговорення питань з педагогом і однокласниками;
- регулювання емоційних проявів тощо.

Кожна дія окремого учня і класу в цілому зумовлюється відповідними діями вчителя. Педагог визначає конкретні навчальні завдання для учнів і класу, створює сприятливі умови для їх виконання, спостерігає за процесом, оцінює та коригує дії учнів, а також дозує фізичне навантаження.

Таким чином, вчитель управляє процесом навчання, налагоджуючи взаємодію між учнями та собою, що забезпечує ефективне досягнення цілей уроку [11; 18; 19].

Дозування навантаження під час уроків фізичної культури

Вплив фізичних вправ на результати навчання опосередковується фізіологічними та біологічними механізмами. Інакше кажучи, саме характер і величина навантаження визначають адаптаційні зміни в організмі, від яких залежить кінцевий педагогічний результат.

Фізичне навантаження – це міра впливу вправ на організм учнів, що характеризується обсягом та інтенсивністю.

Інтенсивність навантаження визначає силу впливу конкретної вправи і регулюється такими факторами:

1. Швидкість пересування;
2. Величина прискорення;
3. Темп виконання та кількість повторень за одиницю часу;
4. Відносна величина напруження м'язів;
5. Амплітуда рухів – чим більша, тим вище інтенсивність;
6. Опір навколишнього середовища;
7. Величина додаткового обтяження;
8. Психічна напруженість під час виконання вправ.

Інтенсивність вправ повинна бути достатньо високою для ефективного розвитку фізичних якостей, але водночас не шкодити технічній точності виконання вправи.

Обсяг фізичного навантаження

Обсяг фізичного навантаження визначається тривалістю виконання окремої вправи, серії вправ та загальною кількістю вправ у певній частині заняття або на всьому уроці.

- У циклічних вправах обсяг вимірюється в одиницях довжини або часу.
- У ациклічних вправах – кількістю повторень або вагою піднятих обтяжень.

- У стрибках та метаннях – кількістю повторень.

- У спортивних іграх та єдиноборствах – сумарним часом активного руху.

Таким чином, обсяг навантаження визначається специфікою вправ та їх впливом на організм учнів [11; 26; 28].

Дозування інтенсивності та обсягу фізичного навантаження

Інтенсивність і обсяг навантаження слід регулювати для забезпечення оптимального “завантаження” організму, коли з’являються помітні ознаки втоми, що зберігаються певний час після заняття. Дозування навантаження включає регулювання його обсягу та інтенсивності (зовнішня сторона), тоді як внутрішня сторона визначається функціональними змінами в організмі під їх впливом.

Таким чином, правильне дозування дозволяє ефективно стимулювати розвиток фізичних якостей та запобігати перевантаженню учнів (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Оцінка внутрішнього навантаження та регулювання навантаження під час уроку

Показник внутрішнього навантаження	Опис / значення
Інтенсивність потовиділення	Відображає рівень фізичного зусилля та теплообміну під час вправ.
Колір шкіри	Свідчить про кровообіг і загальний стан організму; блідість або почервоніння може вказувати на перевантаження.
Якість виконання рухів	Відстежує техніку та точність виконання вправ; зниження якості може свідчити про втому.
Здатність до зосередження	Показує рівень уваги та концентрації під час виконання вправ.
Загальне самопочуття	Суб’єктивна оцінка стану дитини (слабкість, дискомфорт, втома).
Готовність продовжувати заняття	Відображає бажання й можливість виконувати подальші вправи без шкоди для здоров’я.
Настрій під час виконання вправ	Вказує на емоційний стан та мотивацію до заняття.
Частота серцевих скорочень (ЧСС)	Моніторинг ЧСС під час вправ та відпочинку для визначення фізичного навантаження.

Для всебічної оцінки уроку застосовують хронометрування та одночасне визначення реакції організму учнів на навантаження, зазвичай через вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Таблиця 3.3

Способи регулювання фізичного навантаження

Приєм регулювання навантаження	Опис / приклад
1	2
Кількість повторень вправи	Збільшення або зменшення кількості повторів для контролю інтенсивності.
Амплітуда рухів	Зменшення або збільшення рухів для зменшення чи підвищення навантаження.
Зміна ваги піднятого обтяження	Використання легших або важчих предметів для регулювання навантаження.
Умови виконання вправи	Виконання в різних умовах (стоячи, сидячи, на нестійкій опорі).
Опір партнера або самоопір	Використання силового опору іншої людини або власного тіла.
Швидкість виконання	Повільне або швидке виконання вправ для контролю інтенсивності.
Час виконання вправ	Зміна тривалості виконання одного підходу.
Тривалість і характер відпочинку	Короткі або довші паузи, активний чи пасивний відпочинок.
Ускладнення вправ	Комбінування вправ для підвищення складності.
Часткова зміна способу виконання	Модифікації техніки для регулювання навантаження.
Темп виконання	Контроль ритму рухів для впливу на інтенсивність.
Вихідне положення тіла	Зміна стартової позиції для зміни навантаження на різні м'язи.

Процедура включає:

1. Вибір одного “середнього” учня для спостереження.
2. Запуск секундоміра одночасно зі дзвоником і його неперервна робота до завершення уроку.
3. Послідовний запис у протокол усіх дій обраного учня.
4. Вимір ЧСС кожні 4 хвилини (час може коригуватися залежно від завдань спостереження).
5. Побудова графіка: по вертикалі – ЧСС, по горизонталі – хвилини уроку.

- Перша реєстрація проводиться після попереднього уроку (норма),
- друга – на першій хвилині уроку,
- остання – після його закінчення.

Результати спостережень використовують для визначення щільності уроку, оцінки адекватності навантаження та корекції організації занять.

Загальна щільність уроку визначається через співвідношення часу, який використано раціонально, до загальної тривалості заняття.

Цей показник можна розраховувати як для всього уроку загалом, так і для його окремих частин — підготовчої, основної та заключної. Кожна з цих частин має різні організаційні умови та можливості для активної діяльності.

Ідеальним орієнтиром для вчителя є прагнення до максимальної загальної щільності уроку, близької до 100 %. Для основної частини тренувального уроку моторна щільність може досягати 70–80 %, тоді як у навчальному уроці цей показник становить близько 50–60 % (додаток В).

Щільність уроку визначається багатьма чинниками:

1. Кількість учнів у класі, групах, командах чи під час ігрових вправ.
2. Рівень оснащення навчального приміщення та спортивної бази.
3. Наявність та достатність спортивного інвентарю.
4. Використання ефективних методів організації занять, раціональних способів виконання вправ та оптимального розподілу часу.
5. Інтенсифікація допоміжних дій під час уроку та попередня підготовка місць для занять.
6. Активна участь учнівського активу у організації уроку та залученні школярів, які тимчасово не беруть участі у заняттях.
7. Лаконічність пояснень, зауважень та обговорень, поєднаних із виконанням вправ.
8. Широке використання додаткових завдань і вправ для підтримки рухової активності.

Особливості змісту та методики проведення уроків фізичної культури для молодших школярів можна розглядати через три рівні (етапи) фізичного виховання у сучасній школі: початковий або базовий етап (1–4 класи), освітній

етап (5–9 класи) та результативний етап спеціальної спрямованості (10–12 класи).

На початковому етапі, як зазначає професор Б. М. Шиян (1993), особливого значення набуває збагачення рухового досвіду дітей, що забезпечує легший процес засвоєння складніших вправ у майбутньому. Міцність умовних зв'язків, сформованих у цьому віці, створює основу для розвитку у дітей потреби у самостійних заняттях фізичною культурою. Важливо також прищеплювати школярам навички дотримання правил особистої гігієни [23, с. 34–35].

Серед головних завдань оздоровчого характеру особливе місце займають:

- формування правильної постави;
- сприяння гармонійному фізичному розвитку організму;
- розвиток спритності та швидкості рухів.

У роботі з молодшими школярами використовуються різні засоби фізичного виховання, проте ключовими є: вправи базової гімнастики, акробатичні вправи, ходьба та біг у різних варіантах з подоланням перешкод, човниковий біг, вправи з м'ячами, танцювальні рухи, рухливі ігри, плавання, пересування на лижах.

Також важливо заохочувати дітей до активності у позаурочний час, використовуючи нетрадиційні засоби фізичного розвитку: «класики», скакалки, ігри з м'ячами, катання на велосипедах, роликах, самокатах чи скейтах [28].

Щодо особливостей методики фізичного виховання слід звернути увагу на такі моменти: урізноманітнювати способи виконання вправ при їх багаторазовому повторенні; надавати перевагу цілісному способу розучування; застосовувати допомогу та провідку; уникати тривалих пауз під час навчання; використовувати різноманітні методи демонстрації вправ і короткі проміжки між показом та виконанням; заохочувати демонстрацію вправ учнями; опиратися на предметні орієнтири та образну мову; давати різні сигнали для засвоєння темпу і ритму; включати поєднання вправ із

речитативами; активно застосовувати оцінювання та тестування діяльності учнів.

В умовах освітньої реформи Нової української школи особлива увага приділяється формуванню фізично розвиненого та загартованого покоління, готового до праці та захисту Батьківщини. Використання різноманітних вправ та ігрових методів на кожному уроці дозволяє організувати цікаві та змістовні заняття, уникнути монотонності, підвищити ефективність навчального процесу та стимулювати інтерес учнів до самостійних занять фізичною культурою.

3.2. Планування та методичне забезпечення фізичного виховання молодших школярів

Будь-яка свідома діяльність можлива лише тоді, коли чітко визначено її мету. Уся педагогічна система, її зміст, форми та методи безпосередньо залежать від тієї мети чи виховного ідеалу, на досягнення якого вона спрямована. Мета – це передбачуваний результат діяльності, до якого прагне людина. Її реалізація відбувається через послідовне виконання взаємопов'язаних завдань, що конкретизують основний напрям дії.

Головна мета фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку полягає у зміцненні та збереженні здоров'я, розвитку провідних фізичних якостей і рухових умінь, а також у підвищенні рівня їхньої фізичної підготовленості.

Під час планування виховної роботи з фізичної культури для учнів молодших класів насамперед враховуються їхні анатомо-фізіологічні та психологічні особливості.

Молодший шкільний вік є одним із найважливіших етапів у становленні особистості. У цей період активно розвиваються природні задатки, формуються моральні якості, риси характеру та поведінкові звички. Саме в цьому віці закладається міцна основа фізичного здоров'я та формуються базові фізичні якості, необхідні для повноцінної участі у різних видах рухової

активності. Це, у свою чергу, сприяє гармонійному розвитку психічних функцій і становленню інтелектуальних здібностей дитини [37, с. 98–102].

У молодшому шкільному віці спостерігається інтенсивне зростання організму. Зокрема, щорічне збільшення довжини тіла становить у середньому 3–4 см. Процеси окостеніння ще тривають: кістки таза не повністю зрощені, а скелет залишається пластичним і легко піддається деформаціям. Для розвитку м'язової системи характерна нерівномірність: окремі групи м'язів дозрівають швидше за інші. Наприклад, глибокі м'язи спини, що відповідають за правильну поставу, розвиваються повільніше, ніж інші м'язи. Через недостатню міцність м'язово-зв'язкового апарату дитині потрібно більше зусиль для утримання тіла у вертикальному положенні, тому за несприятливих умов може виникати ризик викривлення хребта. За результатами сучасних досліджень, лише близько 20–22% молодших школярів України мають правильну поставу. Більшість порушень мають функціональний, тобто зворотний характер, і можуть бути усунені завдяки систематичному виконанню спеціально підібраних фізичних вправ [30; 31; 36].

З огляду на особливості формування опорно-рухового апарату, на уроках фізичної культури з елементами футболу необхідно уникати надмірних навантажень на хребет, тривалих статичних напружень, різких струсів тіла, а також перевантаження суглобів і м'язів. Особливе значення має цілеспрямована робота над формуванням правильної постави.

Серцево-судинна система дітей цього віку також має свої особливості. Відносна маса серця у них більша, ніж у старших школярів, а просвіти судин ширші. Частота серцевих скорочень у стані спокою становить приблизно 90–92 удари за хвилину. Через відносну слабкість серцевого м'яза навіть незначне фізичне навантаження викликає прискорення серцевого ритму, однак відновлення пульсу відбувається швидко. Тому важливо уникати вправ з надмірним обтяженням і не перевищувати оптимальний рівень навантаження на серце.

Обмін речовин у дітей молодшого шкільного віку відбувається швидше, ніж у підлітків, завдяки чому процеси відновлення після короткочасних вправ

проходять інтенсивніше. Водночас тривалі або надто інтенсивні навантаження, а також вправи, що потребують розвитку швидкісної витривалості, переносяться гірше, і період відновлення після них суттєво подовжується.

У дітей молодшого шкільного віку процеси збудження та гальмування у нервовій системі відзначаються підвищеною рухливістю та нестійкістю. Збудження легко поширюється по корі головного мозку, тобто іррадіює, через що виконання нових рухів часто супроводжується певною скутістю та неточністю. Молодшим школярам складно аналізувати рухові дії, оскільки процеси збудження переважають над процесами гальмування. Це зумовлює їхню високу рухливість, постійне прагнення змінювати вид діяльності та невтомність у динамічних іграх чи активних вправах. Водночас від одноманітних завдань, тривалого сидіння або стояння діти швидко стомлюються.

У цьому віці сприйняття навколишнього світу є поверховим і фрагментарним: діти зазвичай помічають зовнішні ознаки предметів, але ще не в змозі глибоко осмислити їхній зміст. Хоча функції нервової системи вже досягають певного рівня розвитку, вони залишаються нестійкими. Зокрема, для молодших школярів характерне слабе внутрішнє гальмування та сповільнена реакція на заборону або вказівку. Саме тому, не дочекавшись завершення пояснення вчителя, учні часто починають виконувати вправи самостійно, замінюючи точність рухів інтуїтивним “вгадуванням” правильності дії [10, с. 4–5].

Надмірне інтелектуальне та статичне навантаження у школі, разом із недостатньою руховою активністю, сидячим способом життя та незбалансованим харчуванням, призводять до порушень у функціонуванні організму дітей. У таких умовах часто спостерігається погіршення зору, ослаблення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, порушення обміну речовин і зниження імунної стійкості, що негативно впливає на стан здоров'я школярів.

У молодшому шкільному віці (особливо у першокласників) провідним типом мислення є образно-конкретне. Лише поступово, із віком і навчальним досвідом, воно переходить у логічно-абстрактне. Для учнів цього вікового періоду характерна нестійка увага, імпульсивність і певна нетерплячість..

Вагоме значення у вихованні школярів, розширенні їхнього світогляду, розвитку творчого потенціалу та формуванні активної життєвої позиції має спеціально організована виховна робота у позаурочний час. Таку діяльність називають позакласною або позашкільною роботою.

Позакласна робота – це різноманітна освітньо-виховна діяльність, спрямована на задоволення інтересів, потреб та запитів дітей, яка організовується педагогічним колективом школи у вільний від навчання час. Її змістом є заняття з гімнастики, легкої атлетики, лижної підготовки, туризму, а також робота у спортивних секціях і гуртках [46, с.162–167].

Основними завданнями позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання є:

1. Формування у школярів свідомого ставлення до власного здоров'я, виховання стійкого інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом.
2. Підготовка учнів до фізичної праці, розвиток працездатності та витривалості.

Позакласні заняття (гуртки, секції) створюють умови для формування у школярів звички до регулярних фізичних вправ, сприяють поширенню фізичної культури в повсякденному житті. На таких заняттях учні закріплюють і вдосконалюють знання, набуті на уроках, а також розвивають практичні вміння й навички.

Однією з ефективних форм організації рухової активності є “година здоров'я”, яку в багатьох школах проводять щодня після другого або третього уроку. Її тривалість становить 45 хвилин, а час виділяють за рахунок великої перерви та скорочення уроків на 5 хвилин. Заняття, як правило, відбуваються на свіжому повітрі, у спортивній формі. Участь у вправах можуть брати не

лише учні, а й учителі, що сприяє створенню позитивної мотиваційної атмосфери.

Важливе місце у позакласній роботі займають масові спортивні заходи — змагання, свята, естафети, які потребують чіткої організації та дотримання певних ритуалів. Такі заходи сприяють комплексному розв'язанню виховних завдань: фізичного, морального, естетичного та соціального розвитку молодших школярів.

У багатьох навчальних закладах проводяться також некласифікаційні змагання, участь у яких не передбачає присвоєння спортивних розрядів, оскільки:

- вони не включені до офіційної спортивної класифікації;
- їхня програма може частково відрізнятись від стандартних вимог;
- під час проведення допускаються окремі відхилення від офіційних правил змагань.

До *некласифікаційних змагань* належать різноманітні міні-ігри, що проводяться на майданчиках зменшених розмірів, зі скороченою тривалістю гри, використанням нестандартного спортивного інвентарю, зміненою кількістю учасників, а також із частковими спрощеннями або відхиленнями від офіційних правил. Такі змагання сприяють зацікавленню дітей руховою активністю, підвищують емоційність занять і дозволяють залучити до гри більшу кількість учнів незалежно від рівня їхньої фізичної підготовленості.

Особливе місце посідають *змагання за шкільною програмою*, які розробляє вчитель відповідно до навчально-виховних завдань на певному етапі засвоєння матеріалу. Програма таких змагань має бути спрямована на реалізацію освітніх, виховних і розвивальних цілей, передбачених курсом фізичної культури.

До змісту шкільних змагань доцільно включати не лише практичні, а й теоретичні завдання, наприклад, запитання чи тестові ситуації, які дають змогу перевірити рівень знань учнів про фізичну культуру, уміння самостійно організувати заняття, керувати групою або надавати допомогу товаришам.

Це сприяє формуванню в учнів організаторських навичок і вихованню почуття відповідальності.

Змагання можуть проводитися як особисті (між окремими учнями одного класу), так і командні (між класами або групами). Перевага командних форм полягає в тому, що відчуття відповідальності перед колективом стимулює кожного учасника сумлінно готуватися, виявляти наполегливість і прагнення до досягнення спільного результату. Таким чином, командні змагання не лише вдосконалюють фізичну підготовленість школярів, а й сприяють формуванню морально-вольових якостей, розвитку колективізму та спортивного духу.

Програму змагань доцільно доводити до відома учнів заздалегідь – орієнтовно за два-три місяці до їх проведення. Це дає змогу школярам поступово підготуватися, удосконалити необхідні вміння та навички, а також забезпечує більш усвідомлену участь у змаганнях.

Проводити такі заходи можна окремо, або ж у рамках спортивної години, занять у групах продовженого дня чи години здоров'я. Така організація створює можливість для раціонального поєднання навчальної та позаурочної діяльності.

Подібні змагання забезпечують тісний взаємозв'язок між уроками фізичної культури та позаурочними заняттями, активізують самостійну рухову діяльність учнів і сприяють формуванню в них стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Конкурси. Основною метою цього виду змагань є формування в учнів уміння самостійно використовувати фізичні вправи, складати власні комплекси та комбінації, а також засвоювати необхідні знання з фізичної культури. Конкурси можуть проводитися як самостійні заходи – під час перерв, у групах продовженого дня, або як складова частина інших подій: спортивних свят, вечорів відпочинку, днів здоров'я тощо.

Важливість таких конкурсів полягає у їхній практичній спрямованості, адже вони стимулюють учнів до самостійного розв'язання рухових завдань і творчого підходу до виконання фізичних вправ. Змагання можуть відбуватися

в межах одного класу або між класами. У разі міжкласної форми до програми доцільно включати як індивідуальні, так і групові завдання.

Наприклад, ефективними є конкурси на найкраще складання і виконання комплексу ранкової гімнастики, створення нових вправ із кількох запропонованих елементів, або розроблення комбінації вільних вправ на основі вивчених рухових дій. Усі практичні завдання мають бути методично обґрунтовані та пояснені самими учасниками.

Крім того, конкурси можуть проводитися на точність, швидкість і якість виконання запропонованих вправ, як індивідуально, так і в складі групи, що сприяє розвитку спостережливості, самоконтролю та вміння оцінювати рухову діяльність.

«Веселі старти». Ігрова діяльність є ефективним засобом загартування, фізичного розвитку та оздоровлення дітей, тому її доцільно широко використовувати в освітніх закладах, у дитячих літніх таборах, а також за місцем проживання школярів.

Організація «Веселих стартів» потребує створення належної матеріально-технічної бази: виготовлення та підготовки інвентарю й атрибутики (ходулі, мішки, стійки, фанерні планшети, кільця, прапорці тощо).

Програма змагань може передбачати ігри для змішаних команд, а також окремі естафети для хлопчиків і дівчат. Щоб уникнути непорозумінь під час проведення конкурсів, учитель або ведучий має попередньо продемонструвати кільком учасникам способи виконання завдань: передавання предметів, подолання перешкод тощо. Після пояснення правил важливо надати учням можливість поставити запитання, що сприятиме кращому розумінню змісту і техніки гри.

Система оцінювання результатів може будуватися за накопичувальним принципом: за перше місце команді нараховується кількість очок, що дорівнює числу команд, за друге – на одне менше і так далі. Переможцем стає команда, яка набрала найбільшу кількість очок. Альтернативно можна застосовувати зворотну систему підрахунку – коли перше місце оцінюється

мінімальною кількістю балів, а перемогу здобуває команда з найменшою сумою.

Під час нагородження доцільно заохочувати всіх учасників, що підвищує емоційний фон змагань і сприяє вихованню командного духу. Оскільки під час естафет діти перебувають у стані емоційного збудження, необхідно вживати заходів безпеки для запобігання травмам. Після завершення кожної гри варто проводити короткі вправи на увагу та розслаблення.

Важливою складовою є залучення батьків до участі у святі. Варто заздалегідь домовитися з торговельними організаціями про можливість реалізації спортивної форми, навчально-методичної літератури, інвентарю, атрибутики, сувенірної продукції, а також організацію виїзних кіосків із харчовими продуктами (морозиво, печиво, фруктові напої тощо).

У проведенні фізкультурно-художніх свят можуть брати участь представники органів місцевого самоврядування, культурних та громадських установ. У сільській місцевості такі заходи доцільно організовувати під егідою шкіл, місцевих рад і культурно-спортивних комплексів.

Програма свята має бути інклюзивною, тобто передбачати участь не лише школярів, а й дітей дошкільного віку та дорослих, а також спільні сімейні естафети й командні конкурси.

Зазвичай захід триває два дні (субота–неділя). Центральне місце у програмі посідають спортивно-масові активності: змагання, народні ігри, товариські зустрічі, показові виступи, «Веселі старты», естафети, конкурси та вікторини, які створюють атмосферу радості, згуртованості й здорового суперництва.

Спортивно-художні вечори можуть бути присвячені різноманітним подіям у житті шкільного колективу фізичної культури. Зокрема, це можуть бути «Вечори спортивної слави», присвячені підбиттю підсумків роботи за навчальний рік, заходи на відзначення високих досягнень шкільних команд або окремих спортсменів, а також спортивно-художні, КВК, тематичні зустрічі типу «Нумо, хлопці!», «Нумо, дівчата!» тощо. Усі ці форми роботи є

ефективним засобом реалізації ідеї синтезу спорту й мистецтва, що дозволяє гармонійно поєднати фізичну активність із творчим самовираженням.

Основними завданнями таких вечорів є заохочення фізкультурників і спортсменів школи, популяризація їхніх досягнень, утвердження здорового способу життя та залучення нових поколінь школярів до систематичних занять фізичною культурою [48, с. 25–26].

Позакласна робота має добровільний характер, тому вона не повинна містити елементів примусу, обов'язкових нормативів чи формальної звітності. Головна її мета – створення умов для всебічного розвитку учнів і формування в них навичок самостійної діяльності, що є важливою складовою виховного процесу.

Всебічний розвиток особистості, який виступає провідною метою виховання, передбачає єдність і взаємозалежність розумового, морального, трудового, естетичного та фізичного виховання. Такий підхід забезпечує формування гармонійно розвиненої особистості школяра.

Таким чином, оздоровчий ефект занять фізичною культурою можливий лише за умови, що фізичне навантаження відповідає індивідуальним функціональним можливостям організму учня. Тому особливого значення набуває індивідуальний підхід до кожного школяра. Сучасні підходи до організації уроків і позакласних форм роботи з фізичної культури створюють сприятливі умови для розвитку не лише учнів, а й самого педагога, сприяючи його професійному зростанню.

У зв'язку з цим виникає необхідність упровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання, які відповідали б потребам сучасного покоління, сприяли підвищенню інтересу до рухової активності й забезпечували всебічний розвиток особистості школяра.

3.3. Ефективність методики проведення уроків фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку в умовах НУШ

У процесі модернізації шкільної освіти важливого значення набуває впровадження сучасних, науково обґрунтованих методик навчання, які забезпечують гармонійний розвиток особистості дитини. З огляду на це, було проведено педагогічний експеримент, спрямований на перевірку ефективності розробленої методики проведення уроків фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку в умовах Нової української школи.

Мета експерименту полягала у визначенні впливу систематичного застосування інтегрованих ігрових та рухових методів на рівень фізичної підготовленості учнів 2–3 класів.

Завдання експерименту:

1. Визначити початковий рівень розвитку основних фізичних якостей молодших школярів.
2. Впровадити експериментальну методику проведення уроків фізичної культури.
3. Порівняти результати контрольної та експериментальної груп після завершення педагогічного експерименту.
4. Статистично підтвердити достовірність отриманих результатів.

У дослідженні взяли участь 40 учнів (по 20 осіб у контрольній та експериментальній групах) віком 8–9 років.

Тривалість експерименту – 3 місяці.

У контрольній групі уроки проводилися за типовими програмами, а в експериментальній – за удосконаленою методикою, що передбачала використання ігрових форм, інтегрованих рухових завдань, парної взаємодії та коротких хвилин активного відпочинку.

Для визначення ефективності запропонованої методики було використано такі показники:

Біг 30 м (с) – швидкісні здібності;

Стрибок у довжину з місця (см) – вибухова сила ніг;

Присідання за 30 с (кількість) – силова витривалість;

Біг 600 м (с) – загальна витривалість;

Мотивація до занять фізичною культурою (балів) – за результатами анкетування (0–20 балів).

Ми досліджували однорідність груп за основними характеристиками та визначили, що відмінності між ЕГ і КГ на початку експерименту були статистично незначущими ($p > 0,05$) (табл.3.4).

Таблиця 3.4

Характеристика вибірки учасників експерименту (n = 40)

Показник	Експериментальна група (ЕГ)	Контрольна група (КГ)
Кількість учнів	20	20
Середній вік (років)	$8,7 \pm 0,5$	$8,8 \pm 0,4$
Хлопчики / дівчатка	11 / 9	10 / 10
Початковий рівень фізичної підготовленості (балів)*	$10,8 \pm 1,2$	$10,6 \pm 1,3$

*Примітка: узагальнений показник фізичної підготовленості розрахований як середнє значення п'яти тестів.

З таблиці ми бачимо, що на початку дослідження експериментальна та контрольна групи не відрізнялися між собою за основними характеристиками – віком, статтю та рівнем фізичної підготовленості, що забезпечує об'єктивність та достовірність подальших порівнянь результатів після експериментального впливу.

Таблиця 3.5

Показники фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп до початку експерименту

Тестові вправи	Контрольна група (n=20), $\bar{x} \pm S$	Експериментальна група (n=20), $\bar{x} \pm S$	t	p
Біг 30 м (с)	$7,9 \pm 0,5$	$7,8 \pm 0,6$	0,52	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	$132,6 \pm 8,4$	$133,2 \pm 9,1$	0,21	>0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	$12,3 \pm 0,6$	$12,2 \pm 0,5$	0,48	>0,05
Піднімання тулуба за 30 с (разів)	$18,1 \pm 2,3$	$18,3 \pm 2,5$	0,27	>0,05

Примітка: статистично значущих відмінностей між групами на початку експерименту не виявлено ($p > 0,05$).

Аналіз початкового рівня фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп (табл. 3.5) показав, що обидві групи були статистично однорідними за всіма тестовими показниками.

Таким чином, на початку експерименту учні обох груп мали приблизно однаковий рівень фізичної підготовленості, що підтверджує статистичну однорідність вибірок і дозволяє проводити подальше порівняння результатів після впровадження експериментальної програми.

Згідно з результатами таблиці 3.6, показники експериментальної групи після 12-тижневого впровадження методики істотно покращилися в усіх тестах. У контрольній групі зміни були незначними.

Таблиця 3.6

Показники фізичної підготовленості учнів після завершення експерименту

Тестові вправи	Контрольна група (n=20), $\bar{x} \pm S$	Експериментальна група (n=20), $\bar{x} \pm S$	t	p
Біг 30 м (с)	7,5 ± 0,4	7,1 ± 0,3	3,49	<0,01
Стрибок у довжину з місця (см)	138,4 ± 8,7	146,2 ± 7,9	3,21	<0,01
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,8 ± 0,5	11,3 ± 0,4	3,57	<0,01
Піднімання тулуба за 30 с (разів)	19,6 ± 2,2	22,4 ± 2,0	4,12	<0,001

Примітка: у більшості тестів виявлено статистично значущі покращення показників в експериментальній групі (p<0,01–0,001).

Таблиця 3.7

Показники фізичної підготовленості учнів до і після експерименту (M ± SD)

Показник	ЕГ (до)	ЕГ (після)	КГ (до)	КГ (після)
Біг 30 м (с)	7,3 ± 0,4	6,7 ± 0,3	7,2 ± 0,4	7,1 ± 0,4
Стрибок у довжину (см)	128,5 ± 10,2	139,2 ± 9,6	129,0 ± 9,8	131,4 ± 9,7
Присідання за 30 с (разів)	24,6 ± 3,5	29,4 ± 3,0	25,0 ± 3,2	26,1 ± 3,1
Біг 600 м (с)	182,4 ± 10,8	168,7 ± 9,3	181,2 ± 10,1	177,8 ± 9,5
Мотивація (балів)	13,2 ± 2,4	17,1 ± 2,1	13,5 ± 2,2	14,0 ± 2,3

Рівні значущості $p < 0,05$ свідчать про статистично достовірне покращення результатів у експериментальній групі. Коефіцієнт ефекту (Cohen's $d > 0,8$) підтверджує високу практичну значущість удосконаленої методики (див. табл.3.7).

Результати учнів експериментальної групи після впровадження авторської методики суттєво покращилися порівняно з контрольною групою. Найбільший приріст зафіксовано в тестах на розвиток сили м'язів черевного преса та швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця) (рис. 3.1).

Це свідчить про позитивний вплив ігрових і інтегрованих вправ на загальний рівень фізичної підготовленості молодших школярів.

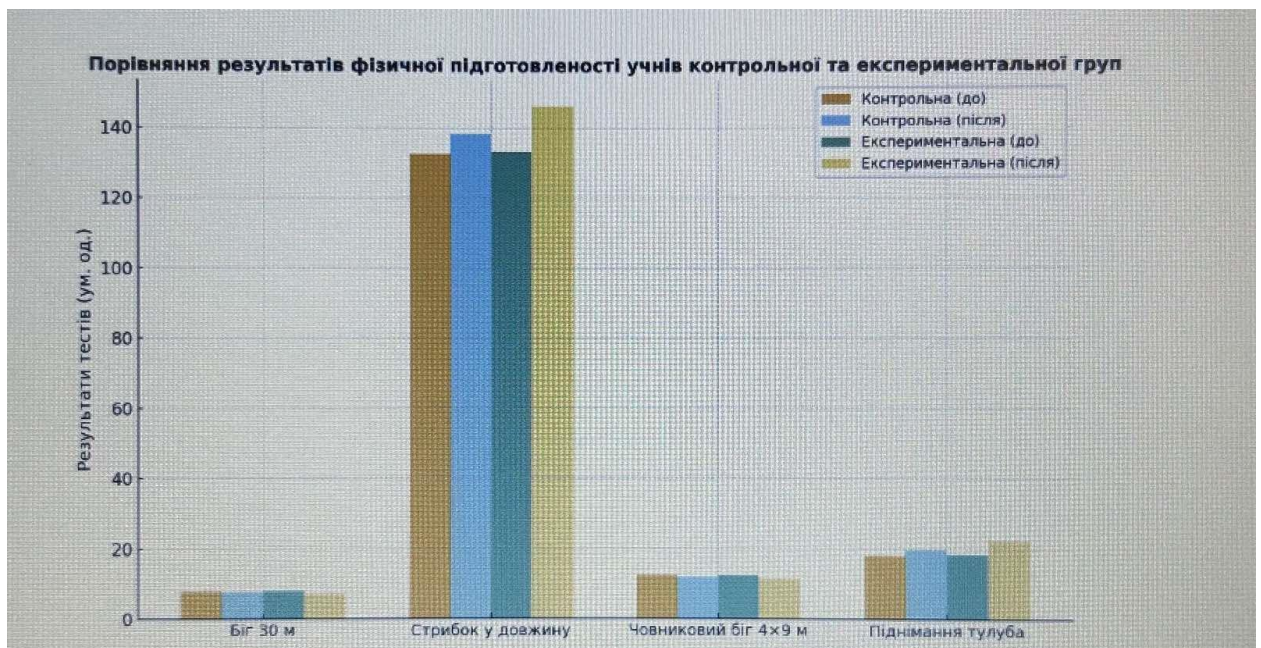


Рис. 3.1. Динаміка показників фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп до і після експерименту

Рівні значущості $p < 0,05$ свідчать про статистично достовірне покращення результатів у експериментальній групі. Коефіцієнт ефекту (Cohen's $d > 0,8$) підтверджує високу практичну значущість удосконаленої методики (табл.3.8).

Таблиця 3.8

Результати статистичного аналізу (рівень значущості різниць)

Показник	ЕГ (до–після), р	КГ (до–після), р	Міжгрупова різниця Δ (р)	Ефект (Cohen's d)
Біг 30 м	0,001	0,240	0,003	0,95
Стрибок з місця	0,002	0,118	0,004	0,87
Присідання	0,001	0,180	0,002	0,91
Біг 600 м	0,001	0,130	0,005	0,93
Мотивація	0,001	0,210	0,002	1,02

Як показали результати педагогічного експерименту, учні експериментальної групи продемонстрували достовірне покращення швидкісних, силових і координаційних показників порівняно з контрольними однолітками. Це свідчить про ефективність запропонованої методики

Позитивна динаміка пояснюється тим, що використання ігрових і інтегрованих форм підвищило емоційну залученість школярів, покращило мотивацію до занять, сприяло розвитку міжособистісної взаємодії та зниженню рівня втоми під час уроків.

Впровадження удосконаленої методики уроків фізичної культури, побудованої на ігровій діяльності та інтеграції з іншими предметами, позитивно вплинуло на фізичний розвиток молодших школярів.

Отримані результати підтверджені статистично достовірними різницями між контрольними та експериментальними групами ($p < 0,01-0,001$).

Запропонована методика є ефективним інструментом реалізації концепції Нової української школи у сфері фізичного виховання, оскільки поєднує навчальний, оздоровчий та виховний потенціал уроків.

3.4. Співпраця школи і родини у реалізації завдань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Стан здоров'я українського населення демонструє тенденцію до погіршення, що пов'язано із зростанням негативного впливу екологічних, економічних, соціальних та інших чинників. У сучасних умовах фізична культура виступає одним із доступних і ефективних засобів профілактики

захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності, а також організації корисного дозвілля школярів.

Однією з головних причин погіршення фізичного розвитку дітей є зниження рухової активності: уроки фізкультури забезпечують лише 11–13% її добової норми. Підвищення активності можливе лише за співпраці школи, позашкільних закладів і сім'ї, яка має заохочувати дитину до регулярних занять. Фізичне виховання починається з раннього дитинства, коли формується емоційний зв'язок із матір'ю. За дослідженнями Г. В. Безверхньої, саме сімейне виховання визначає інтерес дітей до фізичної культури й закладає основи здорового розвитку.

Ефективна взаємодія школи і сім'ї є важливою умовою підвищення мотивації учнів до фізичної активності та вдосконалення організації фізичного виховання. Реалізація завдань щодо зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку та підвищення розумової і фізичної працездатності сучасних школярів можлива лише за активної співпраці та ініціативності обох сторін – родини та навчального закладу.

Таким чином, ефективність виховної системи навчального закладу значною мірою залежить від тісної взаємодії педагогів із батьками учнів. Важливо розглядати батьків та інших дорослих членів родини як активних учасників виховного процесу, формуючи у них установку на самостійну творчу діяльність через застосування сучасних активних методик, передових технологій і психолого-педагогічної просвіти.

Системна співпраця школи і сім'ї, за умови ефективної організації, здатна стати ключовим фактором підвищення залученості дітей до фізичної активності.

Сьогодні основними проблемами фізичного виховання є: адекватне співвідношення фізичної підготовки з індивідуальними особливостями дитини, гармонізація та оптимізація фізичного навантаження, а також надання школярам свободи у виборі форм рухової активності, які відповідали б їх морфофункціональним характеристикам і особистісним здібностям.

У процесі підбору засобів і методів фізичного виховання у сучасній школі часто не враховуються особливості дитячого організму, а програмні вимоги не завжди відповідають рівню фізичного розвитку та підготовленості учнів. Наслідком цього можуть ставати конфліктні ситуації, коли незадовільний результат отримує не вчитель, а дитина.

Спостерігається загальна тенденція до зниження рухової активності школярів, що пов'язано зі зростанням часу, необхідного для сприйняття збільшеного обсягу інформації, потребою опанування значної кількості сучасних знань та умовами сучасного урбанізованого життя, що негативно впливають на активність дітей.

У зв'язку з цим спостерігається скорочення вільного часу, який діти можуть присвятити фізичній активності. Особливо актуальною ця проблема є для учнів середнього шкільного віку, коли організм переживає інтенсивні темпи росту та розвитку. Три уроки фізичної культури на тиждень не забезпечують достатній рівень рухової активності підлітків, тому постає нагальна потреба у систематичному фізичному вихованні в сім'ї.

Раціональна організація фізичних вправ у школі, вдома та позашкільних закладах здатна задовольнити підвищену потребу дітей у руховій активності. Водночас важливо дотримуватися оптимальних обсягів і інтенсивності навантажень, адже лише в межах нормальної рухової активності вони позитивно впливають на організм. Недостатня фізична активність, прояви гіподинамії та гіпокінезії, спричиняє патологічні зміни та порушення розвитку різних систем організму.

В останні десятиліття змінюється акцент фізичного виховання: замість пріоритету «освоєння основних видів спорту» все більше уваги приділяється оздоровчому аспекту. Це проявляється у прагненні максимально ефективно впливати на розвиток координаційних можливостей учнів та зміцнення їхнього здоров'я.

Загальновідомо, що дві або навіть три години на тиждень, передбачені шкільною програмою для уроків фізичної культури, не здатні повністю задовольнити потребу організму учнів у достатній руховій активності. За цей

обмежений час неможливо комплексно розвинути фізичні якості та зміцнити здоров'я школярів. Основне завдання уроків фізичної культури полягає в освітньому аспекті: вони повинні навчати дітей оцінювати стан власного фізичного розвитку, розуміти вплив різних вправ на вдосконалення рухових умінь та сприяти підтриманню і зміцненню здоров'я.

Крім того, кожен урок має формувати навички самостійного виконання фізичних вправ у домашніх умовах. Це дозволяє реалізувати головну мету шкільної програми фізичного виховання – досягнення високого рівня фізичної підготовленості та здоров'я учнів усіх вікових категорій. Одночасно уроки фізичної культури сприяють переосмисленню завдань, які ставлять перед собою школа та сім'я.

Успішна реалізація освітніх реформ і оновлення національної школи України значною мірою залежить від взаємодії сім'ї та педагогічних колективів навчальних закладів, узгодженості цілей і завдань, єдності змісту виховної роботи з підростаючим поколінням. Сучасний етап розвитку національної школи вимагає впровадження нових підходів до співпраці сім'ї та школи у процесі фізичного виховання. Роль батьків у цьому процесі є ключовою та відповідальною: вони повинні піклуватися про фізичний розвиток дітей і підтримку їхнього здоров'я. Проте в багатьох родинах така увага приділяється недостатньо.

Пасивна позиція батьків щодо фізичної культури часто пояснюється браком знань про її значення для гармонійного розвитку дитини та про способи організації фізичного виховання в сім'ї. У таких випадках головним стимулом має стати вчитель фізичної культури, який здатний активізувати інтерес родини до цього процесу. Школа виступає каталізатором сімейного фізичного виховання, а важливу роль у популяризації знань про фізичну активність серед батьків відіграє шкільний лікар. Він повинен донести до родини медико-біологічну значущість регулярних занять фізичними вправами, показати, що зміцнити та підтримати здоров'я дитини можна систематичною фізичною активністю.

Найефективнішими методами впливу є виступи вчителя фізичної культури на загальношкільних батьківських зборах, лекції, бесіди та доповіді, батьківські конференції, де демонструється реальна практика фізичного виховання конкретних сімей, а також відкриті уроки, під час яких батьки можуть безпосередньо спостерігати за діяльністю дітей. Для батьків школярів, які відстають у фізичному розвитку, спостереження за практичними заняттями є значно більш переконливим, ніж словесні пояснення. Практика показує, що присутність батьків на таких уроках підвищує авторитет фізичної культури серед родини та учнів.

До додаткових форм залучення батьків належать позакласні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи, такі як «Веселі старты», «Мама, тато, я – спортивна сім'я», «Дні здоров'я», спортивні вечори та тематичні виставки. Вони допомагають підвищити педагогічну обізнаність батьків, залучити їх до активної та цілеспрямованої участі у фізичному вихованні дітей.

Школа може ефективно підтримувати батьків у цьому процесі лише за умови злагодженої роботи педагогічного колективу, який усвідомлює ключову роль родини у гармонійному розвитку та зміцненні здоров'я учнів. Системна, продумана співпраця педагогів і батьків сприяє більш повноцінному навчальному процесу, розвитку фізичних здібностей дітей, формуванню соціальної активності та зміцненню взаємин з ровесниками. В результаті школа та сім'я стають спільними партнерами у вихованні повноцінної, морально та фізично здорової особистості.

У практичній діяльності з фізичного виховання часто спостерігається відсутність єдності між школою та сім'єю. Багато батьків прагнуть повністю перекласти відповідальність за фізичний розвиток дитини на школу, при цьому бажання активно брати участь у цьому процесі проявляють обмежено. І школа, і сім'я окремо не здатні забезпечити повноцінне фізичне виховання.

Співпраця родини та навчального закладу є ключовим фактором успішного вирішення завдань фізичного виховання. Роль і можливості школи та сім'ї різняться: школа переважно формує рухові навички, а сім'я має кращі умови для оздоровчо-гартувальної роботи, розвитку правильної постави,

гігієнічних навичок та культури поведінки. Створення в родині сприятливого мікроклімату безпосередньо впливає на формування у дітей установки на регулярні заняття фізичною культурою, включно з самостійними вправами. Це сприяє збільшенню обсягу рухової активності, зміцненню здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів.

Як зазначають вчителі фізичної культури, відсутність системного фізичного виховання або невміння його організувати часто пояснюється браком у батьків знань про роль фізичної культури у гармонійному розвитку дитини та методика проведення занять. Тому сьогодні актуальною є задача об'єднання зусиль школи та сім'ї для активізації залучення дітей до регулярних фізичних вправ і підвищення фізкультурної грамотності батьків. Спільна діяльність сім'ї та школи є одним із найбільш ефективних і економних способів подолати кризу у сфері фізичного виховання підростаючого покоління.

Завдяки ранньому залученню дітей до занять фізичною культурою як у родині, так і на шкільних уроках, формується інтерес до подолання фізичних навантажень, закріплюються знання про користь рухової активності для здоров'я, підвищується мотивація до регулярних занять, виробляється потреба у здоровому способі життя, максимально розкриваються потенційні можливості кожної дитини та формуються навички самоконтролю за власним здоров'ям.

Уроки фізичної культури в Новій українській школі мають велике виховне й оздоровче значення, оскільки сприяють формуванню в дітей мотивації до рухової активності та здорового способу життя.

Систематичність, послідовність і наукове планування занять забезпечують ефективне формування фізичних якостей та рухових умінь у молодших школярів.

Співпраця школи й родини є важливим чинником успішної реалізації завдань фізичного виховання, оскільки дозволяє продовжувати виховний вплив поза межами уроку.

ВИСНОВКИ

В Україні спостерігається погіршення стану здоров'я школярів: близько 90% випускників мають відхилення, а більшість – низький рівень фізичної підготовленості. Існуюча система фізичного виховання не забезпечує належного зміцнення здоров'я дітей.

В межах Концепції Нової української школи акцент робиться на формуванні «Школи компетентностей», що враховує індивідуальні можливості учнів. Сучасні діти, захоплені технологіями, ведуть малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на їхній фізичний стан. Регулярна рухова активність натомість сприяє правильному розвитку, зміцненню здоров'я та профілактиці захворювань.

Включення до уроків фізичної культури елементів самоспостереження, діагностики здоров'я, оцінювання особистих досягнень і використання «пам'яток здоров'я» змінює підхід до навчання – з орієнтації на результат до формування свідомого ставлення до власного здоров'я. Це допомагає підвищити інтерес школярів до занять, сприяє розвитку пізнавальної активності й відповідальності.

Сучасна школа потребує оновлення підходів до фізичного виховання та впровадження інноваційних технологій, які забезпечують гармонійний розвиток учнів і професійне зростання педагогів. Оздоровчий ефект досягається лише за умови індивідуального підходу, коли навантаження відповідає можливостям дитини. Поділ учнів за рівнем здоров'я дозволяє зробити заняття безпечними, ефективними та оздоровчими.

Головна мета впровадження новітніх технологій у фізичному вихованні – забезпечити максимально ефективний вплив на організм і сприяти збереженню та зміцненню здоров'я школярів.

Головний ефект таких технологій полягає в активізації анаболічних процесів – накопиченні пластичних речовин, що сприяють формуванню тканин організму, а також енергетичних речовин, необхідних для забезпечення життєдіяльності. Завдяки цьому відбувається зміцнення

здоров'я, гармонізація діяльності організму та досягнення стану фізичного й психічного благополуччя. Система фізичних вправ фізкультурно-оздоровчого спрямування, побудована з урахуванням індивідуальних особливостей психофізичного стану людини, становить основу фітнес-технологій.

Ефективність новітніх технологій зумовлена їхнім комплексним впливом на організм дитини: вони позитивно впливають на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну та нервову системи, сприяють розвитку рухових здібностей, підвищенню працездатності та профілактиці різних захворювань. Важливим чинником підвищення мотивації є емоційність занять, що досягається завдяки музичному супроводу, взаємодії учнів у групі, прагненню узгоджувати рухи з партнерами, можливості демонструвати власні досягнення та отримувати задоволення від процесу тренування.

Одним із прикладів ефективного використання сучасних фітнес-технологій є система колового тренування, що поєднує різні техніки виконання вправ. На нашу думку, така форма занять відповідає трьом основним критеріям ефективності:

- забезпечує опрацювання всіх основних м'язових груп протягом одного заняття;
- передбачає мінімальні інтервали відпочинку між вправами;
- дозволяє виконувати декілька повних циклів вправ за одне тренування.

У легкому варіанті колового тренування вправи виконуються з великою амплітудою рухів, у повільному або середньому темпі, із поступовим ускладненням координаційних дій. Такий підхід дає змогу гармонійно поєднати розвиток сили, витривалості, гнучкості та координації, що робить заняття доступними й ефективними для дітей молодшого шкільного віку.

Проведений експеримент підтвердив, що запропонована методика проведення уроків фізичної культури з використанням інтегрованих ігрових форм підвищує ефективність занять і забезпечує достовірне покращення показників фізичної підготовленості учнів ($p < 0,01-0,001$).

Ігрові технології посідають провідне місце у фізичному вихованні дітей, оскільки належать до базових потреб, обумовлених самою природою людини:

потреби у русі, спілкуванні, самореалізації, визнанні та отриманні позитивних емоцій.

Освітня реформа Нової української школи підкреслює важливість формування фізично розвинутого, загартованого, працездатного покоління, готового до активної життєдіяльності та захисту Батьківщини. Серед різноманітних засобів фізичного виховання особливе місце посідають рухливі ігри, які ефективно сприяють розв'язанню навчальних, виховних і оздоровчих завдань. Використання ігрових технологій у процесі фізичного виховання дозволяє зробити уроки більш змістовними, динамічними та емоційно насиченими, уникнути одноманітності, підвищити інтерес учнів до занять і сформувати у них потребу до самостійної рухової активності.

Результати проведених досліджень доводять, що метою фізкультурної освітньої галузі є формування в учнів соціальних та ключових компетентностей, стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом, забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму та вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок.

Учень молодшого шкільного віку, відповідно до вимог НУШ, має:

- регулярно займатися руховою активністю, фізичною культурою та спортом;
- демонструвати набуті рухові вміння й навички та застосовувати їх у різних життєвих ситуаціях;
- самостійно добирати фізичні вправи для підвищення рівня фізичної підготовленості;
- дотримуватися правил безпечної та чесної гри, вміти гідно перемагати й програвати;
- усвідомлювати значення фізичних вправ для зміцнення здоров'я, розвитку сили волі, формування характеру, емоційного задоволення, самовираження та соціальної взаємодії.

Отримані результати можуть бути рекомендовані для практичного застосування в освітньому процесі початкової школи як ефективний засіб підвищення рухової активності дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабій Я. А. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури в початковій школі згідно нової програми за державним стандартом. Молодий вчений. 43.1., 2017. С. 29–32.
2. Базилевич Н. О., Кравченко Т. П., Тонконог О. С. Застосування легкоатлетичних вправ у процесі формування здорового способу життя молодших школярів. The unity of science. Prague, 2020. С.21–23.
3. Барсукова, О. Страх звуків, апатія, агресія: які наслідки війни помітні у дітей? Опитування. 2023. Режим доступу. URL <http://surl.li/ebijtw>
4. Бех І. Д. Психологічний супровід особистісно зорієнтованого виховання. Початкова школа, 2003. № 3. с. 1–6.
5. Бібік Н. М. Нова українська школа: поради для вчителя. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
6. Боляк А., Коломоєць Г., Ребрина А., Боляк Н. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закладів загальної середньої освіти. Київ: Видавничий дім «Освіта», 2021. 120 с.
7. Бондар А. С., Приходько Т. І. Історія фізичної культури: навчальний посібник. Харків: ФОП Бровін О. В., 2013. 222 с.
8. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. Львів : Українські технології, 2001. 56 с.
9. Веселовський А. П., Данилків С. В. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності молодших школярів під час уроків фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. 2023. Вип. 5К (165). С. 30–34.
10. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: навч. посібник. Вінниця: ДОВ Вінниця, ВДПУ, 2008. 17 с.
11. Голюк О. А., Пахальчук Н. О. Особливості педагогічної взаємодії між учителем і учнями в сучасній початковій школі. Нова українська школа в

умовах викликів сучасності: збірник тез доповідей. Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. 14. 2019. С.28–30.

12. Гра по-новому, навчання по-іншому: методичний посібник. [упорядник О. Рома]. The LEGO foundation, 2018. 44 с.

13. Данилко В. М., Троценко Т. Ю. Мотивація учнів молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) зб. наукових праць», 2020. Вип. 3 К (123) 20. С. 131–135.

14. Дідик Т. М., Кульчицька І. А. Факторна структура функціонального стану учнів початкової школи. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі: XXXI Міжнар. наук. конф.: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 11(31), №3, 2017. С. 119–122.

15. Дубогай О. Д. Здоров'язбереження школярів у системі освітньо-рухового навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, ЗК 1 (70) 16, 2016. С. 366–371.

16. Духнович О. В. Твори. Ужгород: Карпати, 1993. 256 с.

17. Єфименко М. М. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення дітей. Програма розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. Одеса, 2013. 42 с.

18. Єфименко М. М. Денна гімнастика пробудження. Дошкільне виховання. 2014. № 4. С. 8–11.

19. Зорочкіна Т., Орбан І., Ткаченко В. Використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури в початковій школі. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки», 2023, (2). С. 168–173.

20. Івашковський В. В., Остапенко О. І., Тимчик М. В. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навчально-методичний посібник [за ред. М. Д. Зубалія]. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.

21. Качан О. А., Кудрявець Д. С., Вольвак М. О. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура. Зб. метод. Матеріалів. Краматорськ, 2021. 62 с.
22. Качан О. А., Пристинський В. М., Коломоєць Г. А., Онішкевич О. М. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти: навчально-методичний посібник, Слов'янськ: ДДПУ, 2022. С.107-110.
23. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2016. 233с.
24. Кравець В. П. Історія класичної та зарубіжної педагогіки та шкільництва: навчальний посібник для студентів педагогічних навчальних закладів. Тернопіль, 1996. 436 с.
25. Кривуца І., Несен О. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2020. С. 98–102.
26. Кривуца І., Несен О. Інтегровані уроки фізичної культури у закладах середньої освіти під час дистанційної форми навчання. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності. Збірка наукових статей. 2022. № 2. С.45–54.
27. Лелека В., Гузенко Я. Гейміфікація як інноваційний метод навчання фізичної культури в контексті Нової української школи. Збірник наукових праць «Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи». Вип. 2(12), 2024. С.13–19.
28. 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 Т. В. Хома]. Ужгород: ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2025. 43 с.
29. Методика інклюзивного навчання за Концепцією «Нова українська школа»: навчальний посібник [Уклад.: С. В. Стеблюк]. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2023. 113 с.

30. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. II, 2018. С. 48–54.

31. Навчально-методичний посібник «Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 1–2 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу»: Київ.: Видавництво «Алатон», 2019. 128 с.

32. Ничкало Н. Г., Смагін І. І., Солдатенко М. М. Інноваційність ідей А. С. Макаренка в педагогіці ХХІ століття [за ред. О. А. Дубасенюк]: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 304 с.

33. Нова українська школа: poradnik для вчителя [за заг. ред. Н. М. Бібїк]. Київ: Літера ЛТД, 2018. 160 с.

34. Нова українська школа: poradnik для вчителя [за заг.ред. Н.М. Бібїк]. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.

35. Новий тлумачний словник української мови: У 4-х т. [Укладачі: В. Яременко, О. Сліпушко]. Київ: Аконт, 1998. Т.4. 910 с.

36. Пангелов Б., Красов О., Хакало А. Інноваційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів в контексті вимог Нової української школи. Теорія і практика фізичної культури і спорту, 2022. №2. С. 78–85.

37. Пахальчук Н. О., Мируха О. І., Романенко Г. М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. Херсон, 2019. С. 98–102

38. Постанова Кабінету міністрів України від 21 лютого 2018 року № 87 «Державний стандарт початкової освіти». URL: <http://surl.li/alyxve>

39. Портал освітян України. Інтернет ресурс – <https://www.pedrada.com.ua/article/2251-nush-ta-nnovatsyn-tehnolog-v-pochatkovy-shkol>.

40. Портал превентивної освіти. Інтернет-ресурс – <http://autta.org.ua/ua/materials/theme/Fizychne-zdorovia/?start=2>.

41. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: Розпорядження КМУ від 14 грудня 2016 р. 988 с.
42. Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти. Постанова Кабінету Міністрів України. 2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/957-2021-%D0%BF#Text>
43. Про освіту. Закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
44. Русова С. Вибрані педагогічні твори. Київ : Освіта, 1996. 304 с.
45. Свірщук Н., Вознюк Т., Драчук А. Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності як пріоритетний напрям сучасної вищої освіти. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2(18), (2012). С. 80–85.
46. Сиса О. І. Взаємодія школи і сім'ї у вихованні та розвитку учнів початкових класів. *Таврійський вісник освіти*. 2016. № 4 (56). С. 162–167.
47. Сковорода Г. С. Повне зібрання творів: у 2-х т. Редколегія: В. І. Шинкарук та ін. Т.1. Київ: Наукова думка, 1972. 532 с.
48. Скоропадська В. Здоров'я нації – запорука майбутнього. *Демократична Україна*. 1997. 23 жовтня. С. 25–26.
49. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2014. С. 38–44. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.4.1116>
50. Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка. Вибр. тв.: У 5-ти т. Київ: Радянська школа, 1976. Т. 5. С. 410–414.
51. Сухомлинський В. О. Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання. Вибр. тв.: У 5-ти т. Київ: Рад. школа, 1976. Т. 1. С. 192.
52. Федорова В. Проблеми і перспективи викладання фізичної культури в початковій школі. 2021. Режим доступу. URL: <http://surl.li/gnhvmy>
53. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Яковлів В. Л., Романенко О. І. Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу. *The 5th International*

scientific and practical conference “Scientific achievements of modern society” (January 8-10, 2020) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2020. С. 1037–1048.

54. Череповська Г., Костюченко Ю., Данилов В. Використання ігрових технологій на уроках фізичної культури в початковій школі. Теорія, методика і практика навчання, 3 (98). 2023. С. 33–47.

55. Черпак Ю. В. Особливості навчання фізичній культурі учнів початкових класів НУШ: виклики та можливості, 2014. Режим доступу: <https://elibrary.kubg.edu.ua/43167>

56. Черпак Ю.В. Вплив ігрових прийомів на якість проведення уроків фізичної культури в 1–4 класах. Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної Internet-конференції: «Якість освіти: зміни заради прогресу». 19 жовтня 2021. Київ: Україна, 2021. С. 110–112

57. Шкрібтій Ю. М. Фізичне виховання та дитячий спорт у системі шкільної освіти України: збірник наукових праць. Київ, 2015. С. 48–58.

58. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти, розроблена під керівництвом О. Я. Савченко (2018 р.).

59. Типова освітня програма початкової освіти, розроблена під керівництвом Р. Б. Шияна (2018 р.).

60. Яблонський Р. Я. Чепіга про особливості фізичного виховання дітей. Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. аспірантів фіз. культури та спорту., Львів, 1999. Вип. 3. С. 36–41.