

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

Факультет гуманітарний

Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології

КУРСОВА РОБОТА

з теорії і методики фізичного виховання

на тему: **НОВІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ОСВІТНЬОМУ
ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Студента 3 курсу групи ФК 31
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
спеціальність 014 Середня освіта
Богдана КОНИКА

Керівник: Марина ХМАРА
старший викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної
культури та валеології

Кількість балів 82
Оцінка:ECTS B

Члени комісії:  Хмара М.А.

 Мозолев О.М.

 Гуцал Л.А.

ЗМІСТ

| | | |
|-----------------|--|----|
| | ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1 | СУЧАСНІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ШКОЛІ | 5 |
| 1.1 | Загальна характеристика та класифікація нових видів рухової активності | 5 |
| 1.2 | Нові види рухової активності як засіб підвищення ефективності процесу фізичного виховання | 11 |
| РОЗДІЛ 2 | ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ | 18 |
| 2.1 | Використання нових видів рухової активності на уроках фізичної культури | 18 |
| 2.2 | Впровадження нових видів рухової активності у роботу з учнями з ослабленим станом здоров'я | 27 |
| | ВИСНОВКИ | 34 |
| | СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 36 |

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура та спорт набувають особливого значення, стаючи важливою складовою соціального, психологічного та фізичного розвитку особистості [1]. Це пояснюється підвищенням соціальної значущості рухової активності та її впливом на здоров'я, працездатність і загальний розвиток учнів. Особливу увагу сьогодні приділяють організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми та підлітками, оскільки захворюваність та ослаблений стан здоров'я серед школярів України в останні роки зростають, що вимагає ефективних заходів для зміцнення їхнього фізичного розвитку.

У школі процес фізичного виховання традиційно зосереджується на формуванні рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей і оздоровленні дітей. Проте аналіз сучасних освітніх програм свідчить про необхідність упровадження нових видів рухової активності, які б урізноманітнювали уроки фізичної культури, підвищували мотивацію учнів до занять, сприяли розвитку координації, гнучкості та правильного рухового стереотипу [3]. Водночас, важливо враховувати індивідуальні фізичні можливості учнів, зокрема дітей з ослабленим станом здоров'я, щоб забезпечити безпечне та контрольоване виконання вправ.

Отже, проблема дослідження полягає у пошуку ефективних методичних підходів до впровадження нових видів рухової активності в освітній процес середніх шкіл для підвищення ефективності фізичного виховання та формування у школярів потреби у регулярних заняттях фізичною культурою.

Об'єкт дослідження – нові види рухової активності виховання учнів закладів середньої освіти.

Предмет дослідження – процес впровадження нових видів рухової активності в освітньому процесі закладів середньої освіти.

Мета дослідження – проаналізувати особливості впровадження нових видів рухової активності в освітній процес закладів середньої освіти з урахуванням фізичних можливостей учнів.

Відповідно до поставленої мети нами було передбачено такі завдання:

1. Визначити загальну характеристику та класифікацію нових видів рухової активності.
2. Проаналізувати нові види рухової активності як засіб підвищення ефективності процесу фізичного виховання.
3. Розробити методичні рекомендації щодо впровадження нових видів рухової активності на уроках фізичної культури.
4. Розкрити особливості щодо впровадження нових видів рухової активності у роботі з учнями з ослабленим станом здоров'я.

Методи дослідження. У курсовій роботі були використані наступні методи дослідження: аналіз, узагальнення, класифікація, систематизація, порівняння, синтез.

Структура курсової роботи. Курсова робота складається зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел (33 джерела). Загальний обсяг курсової роботи – 38 сторінок.

Апробація.

1. Коник, Б. М., & Хмара, М. А. (2025). Різновиди спортивних ігор в новій українській школі. *Частина I Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури*, 22.
2. Коник, Б. М., & Мозолев, О. М. (2024). Формування педагогічної майстерності у майбутніх вчителів фізичної культури. *Scientific Collection «InterConf»*, (228), 84-87.

РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ШКОЛІ

1.1. Загальна характеристика та класифікація нових видів рухової активності

Сучасна освітня реформа в Україні, зокрема впровадження Концепції Нової української школи (НУШ), зумовила необхідність оновлення підходів до викладання фізичної культури [24]. Ця галузь освіти посідає важливе місце у формуванні здорового способу життя, розвитку рухових умінь та вихованні цінностей активного дозвілля. У рамках НУШ особлива увага приділяється компетентнісному підходу, що орієнтується на потреби та інтереси кожної дитини. Саме тому впровадження сучасних видів рухової активності через варіативні модулі стало важливим напрямом удосконалення змісту фізичного виховання в школі [4].

У науковій літературі рухова активність визначається як свідомо організована діяльність людини, що відбувається за рахунок роботи скелетних м'язів, потребує витрат енергії та спрямована на досягнення певної цілі. Зокрема, М. Дугчак описує рухову активність як свідоме переміщення тіла у просторі й часі, що має цілеспрямований характер і сприяє фізичному та психологічному розвитку особистості. Таке розуміння наголошує не лише на фізіологічному, а й на освітньому потенціалі рухової діяльності [5].

Класифікація нових видів рухової активності в Новій українській школі [28]:

1. Рухливі та командні ігри з адаптованими правилами – є одним із поширених у НУШ. Його особливість полягає в тому, що правила, тривалість, кількість учасників та інтенсивність навантаження можна змінювати, враховуючи вік та індивідуальні особливості учнів. Такі ігри допомагають розвивати спритність, швидкість, координацію, а також формують навички командної роботи, відповідальності та взаємодопомоги. Завдяки адаптації

правил, всі учні можуть брати участь, незалежно від їхньої фізичної підготовки чи стану здоров'я [14].

2. Фітнес- та оздоровчі заняття – застосовуються для поліпшення здоров'я та загальної фізичної готовності учнів. До них належать аеробіка, стретчинг, елементи йоги для дітей, а також функціональні та загально-розвивальні вправи. Вони відрізняються дозованим навантаженням, плавним темпом виконання та можливістю індивідуально регулювати інтенсивність. Використання таких комплексів сприяє розвитку гнучкості, витривалості, сили, корекції постави та попередженню проблем з опорно-руховим апаратом [15].

3. Рухові ігри та вправи з навчальним змістом. Вони поєднують фізичну активність з вивченням матеріалу з інших шкільних предметів. Під час руху учні можуть повторювати математичні завдання, вивчати природознавство або вдосконалювати мовні навички. Цей підхід сприяє одночасному розвитку рухових і розумових здібностей, покращує увагу та активізує процес навчання. Такі інтегровані вправи ефективно підтримують інтерес учнів до занять і зменшують втому [16].

4. Інтерактивні рухові заняття з використанням цифрових засобів передбачають застосування мультимедіа, відеоінструкцій, інтерактивних презентацій та мобільних додатків у фізичному вихованні. Вони дозволяють наочно демонструвати техніку виконання вправ, контролювати інтенсивність навантаження та здійснювати самоконтроль рухової активності. Використання цифрових технологій підвищує мотивацію учнів, робить заняття більш сучасними та сприяє персоналізації навчання [17].

5. Ритмічні та танцювальні види рухової активності. Вони виконуються під музику, сприяють розвитку почуття ритму, координації, пластичності та емоційної виразності. Такі заняття створюють позитивний настрій, знижують емоційне напруження та формують інтерес до руху, особливо у тих учнів, хто не захоплений традиційними спортивними іграми [18].

6. Координаційні та балансувальні вправи – спрямовані на розвиток рівноваги, точності рухів та просторового мислення. Їх можна виконувати як з обладнанням, так і без нього, легко адаптуючи до рівня підготовки учнів. Такі вправи є важливими для формування правильних рухових навичок, запобігання травмам та загального розвитку моторики, особливо для учнів молодшого та середнього шкільного віку [19].

7. Рекреаційні та оздоровчі види рухової активності. Вони допомагають учням відновити працездатність, подолати втому та підтримувати гарну фізичну форму. До них належать прогулянки, короткі рухливі перерви, вправи для розслаблення та дихальні вправи. Такі види активності активно використовуються в Новій українській школі для створення сприятливих умов навчання та збереження здоров'я учнів [9].

8. Адаптовані рухові ігри для учнів з особливими освітніми потребами. Створюються, щоб залучити до фізичної активності учнів, які мають ослаблене здоров'я або особливі освітні потреби. Вони передбачають зниження інтенсивності навантаження, спрощення рухів та зміну правил. Це забезпечує безпечну участь усіх школярів у заняттях фізкультурою, сприяє їхньому спілкуванню та формує позитивне ставлення до руху [21].

9. Спортивні ігри зі спрощеними правилами посідають значне місце серед нових видів фізичної активності в Новій українській школі [6]. Вони поєднують елементи звичайних спортивних ігор з освітніми цілями та доступні для учнів з різним рівнем фізичної підготовки.

До таких ігор відносяться флорбол, рінго, а також адаптовані версії гандболу та інших командних ігор. У них змінюються правила, розміри ігрового поля, кількість учасників, спортивний інвентар і тривалість окремих ігрових епізодів.

Спрощення правил дозволяє знизити інтенсивність фізичного навантаження, підвищити безпеку занять та забезпечити активну участь усіх

учнів, незалежно від їхніх фізичних можливостей. Застосування модифікованих спортивних ігор допомагає розвивати основні фізичні якості, формувати навички співпраці в команді, спілкування та відповідальності. Це також підвищує мотивацію школярів до систематичних занять фізичною культурою.

В умовах НУШ ці ігри є ефективним засобом для урізноманітнення змісту уроків фізичної культури та втілення компетентнісного підходу у фізичному вихованні [2].

10. Ігрові вправи з елементами гейміфікації. Вони включають ігрові завдання, різні рівні складності, змагання та заохочення під час виконання фізичних вправ. Цей підхід підвищує інтерес учнів, робить заняття більш захопливими та допомагає сформувати позитивне ставлення до рухової активності. Гейміфікація перетворює фізичні вправи на цікавий процес, що є особливо ефективним для учнів з низькою мотивацією до занять спортом [22].

У контексті НУШ оновлення навчального матеріалу з фізичної культури реалізується через впровадження варіативних модулів, які дають змогу враховувати вікові, індивідуальні особливості та інтереси учнів. З 2021 року, під час апробації модельних програм з фізичної культури для учнів 5–6 класів, було запропоновано інтеграцію сучасних видів рухової активності, зокрема спортивних ігор та фітнес-напрямів, що забезпечують послідовність між початковою та базовою середньою освітою. Подальший розвиток цього підходу відображено у модельній програмі «Фізична культура. 5–9 класи» (2024 р.), яка передбачає використання великої кількості вибіркового модулів, розрізнених за віком та рівнем готовності учнів [4].

Нові види рухової активності, що запроваджуються у практику фізичного виховання школярів, характеризуються кількома важливими рисами. По-перше, вони впроваджуються у формі варіативних модулів, вибір яких здійснюється закладом освіти з урахуванням уподобань учнів. По-друге, значна частина сучасних ігор і видів спорту має спрощені чи безконтактні правила, що підвищує

безпеку та сприяє гендерній рівності. По-третє, їх головною метою є не спортивна спеціалізація, а загальний фізичний розвиток, формування психологічної витривалості, соціальних навичок і відповідального ставлення до власного здоров'я. По-четверте, більшість таких видів діяльності пристосовані до умов шкільного спортивного залу або майданчика та не вимагають складного обладнання.

Для кращого розуміння та аналізу сучасних видів фізичної активності доцільно розділити їх на групи за певними ознаками. За способом забезпечення енергією розрізняють аеробні (наприклад, скандинавська ходьба, активні ігри середньої інтенсивності) та анаеробні (наприклад, бойові мистецтва). За інтенсивністю навантаження вони можуть бути низькими, середніми або високими. За місцем виконання вправи бувають на вулиці або в приміщенні. Такий підхід до класифікації допомагає вчителям фізкультури обдуманно вибирати матеріал для занять, враховуючи вік та особливості кожного учня [30].

Впровадження нових форм фізичної активності в школах спирається на офіційні документи, які визначають, як має відбуватися фізкультурне виховання в загальноосвітніх закладах. Державний стандарт середньої освіти та Концепція НУШ розглядають фізичну культуру як частину освітньої сфери «Здоров'я і фізична культура». Її мета – розвивати основні навички, такі як соціальна взаємодія, громадянська свідомість та турбота про власне здоров'я. Ці документи підкреслюють, що важливо створити безпечне, доступне для всіх та заохочувальне освітнє середовище, де кожен учень може повноцінно розвивати свої фізичні здібності.

Крім уже згаданих критеріїв, сучасні види фізичної активності також можна класифікувати за їхньою освітньою метою. За цією ознакою розрізняють: оздоровчі (спрямовані на покращення здоров'я та запобігання втомі); навчальні (для формування та відточування рухових умінь і навичок); ігрові (поєднують фізичні навантаження з розвитком спілкування та соціальних якостей); та

рекреаційні (для активного відпочинку та емоційного розвантаження). Ця класифікація дає змогу точніше підбирати методи і засоби фізичного виховання відповідно до конкретних цілей кожного уроку.

Отже, нові форми фізичної активності в НУШ є цілісною системою ефективних педагогічних засобів, що виконують функції оздоровлення, виховання та розвитку. Їхня обґрунтована класифікація та впровадження згідно з нормативами створюють основу для формування в учнів позитивного ставлення до руху та здорового способу життя.

1.2. Нові види рухової активності як засіб підвищення ефективності процесу фізичного виховання

Низький рівень фізичної активності в підлітковому віці негативно впливає на стан здоров'я та загальний розвиток учнів. Недостатня рухова діяльність призводить до зниження фізичної працездатності, швидкої стомлюваності, погіршення функціонального стану організму та формування малорухливого способу життя. У зв'язку з цим, актуальним завданням сучасної системи фізичного виховання є розробка ефективних стратегій подолання гіподинамії та оптимізації рухового режиму учнів.

Сучасний спосіб життя дітей та підлітків, що характеризується домінуванням цифрових технологій та збільшенням екранного часу, призводить до зменшення природної рухової активності. Ця тенденція створює ризики не лише для фізичного, але й для психоемоційного та соціального розвитку школярів. Недостатня рухова активність негативно впливає на емоційний стан, знижує рівень соціальної адаптації та перешкоджає формуванню здорових поведінкових патернів [10].

З огляду на зазначені виклики, особливої актуальності набуває впровадження інноваційних форм фізичної активності. Це є ефективною

альтернативою малорухливому способу життя, зумовленому надмірним використанням цифрових пристроїв. Школа, створюючи привабливі умови для рухової діяльності, надає підліткам нові можливості для дозвілля, інтегруючи фізичні вправи як цікавий елемент. Такий підхід не тільки компенсує дефіцит руху, а й сприяє зменшенню негативного впливу цифрового середовища на психоемоційний стан учнів [9].

Низький рівень фізичної активності в підлітковому віці негативно впливає на стан здоров'я та загальний розвиток учнів. Недостатня рухова діяльність призводить до зниження фізичної працездатності, швидкої стомлюваності, погіршення функціонального стану організму та формування малорухливого способу життя. У зв'язку з цим, актуальним завданням сучасної системи фізичного виховання є розробка ефективних стратегій подолання гіподинамії та оптимізації рухового режиму учнів [11].

Сучасний спосіб життя дітей та підлітків, що характеризується домінуванням цифрових технологій та збільшенням екранного часу, призводить до зменшення природної рухової активності. Ця тенденція створює ризики не лише для фізичного, але й для психоемоційного та соціального розвитку школярів. Недостатня рухова активність негативно впливає на емоційний стан, знижує рівень соціальної адаптації та перешкоджає формуванню здорових поведінкових патернів.

З огляду на зазначені виклики, особливої актуальності набуває впровадження інноваційних форм фізичної активності. Це є ефективною альтернативою малорухливому способу життя, зумовленому надмірним використанням цифрових пристроїв. Школа, створюючи привабливі умови для рухової діяльності, надає підліткам нові можливості для дозвілля, інтегруючи фізичні вправи як цікавий елемент. Такий підхід не тільки компенсує дефіцит руху, а й сприяє зменшенню негативного впливу цифрового середовища на психоемоційний стан учнів.

Методика впровадження нових видів рухової активності передбачає врахування індивідуальних інтересів учнів, що виступає ключовим чинником формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою [7]. Дослідження підтверджують наявність відмінностей у виборі видів рухової діяльності залежно від статі, віку та освітнього середовища, що обґрунтовує необхідність застосування диференційованого підходу під час добору варіативних модулів. Орієнтація на вподобання учнів сприяє інтенсифікації участі в заняттях і формуванню позитивного ставлення до рухової активності.

З фізіологічної перспективи, нові види рухової активності сприяють повноцінному розвитку підлітків у період інтенсивного росту та функціональних змін. Регулярні різноманітні вправи помірної інтенсивності сприятливо впливають на серцево-судинну та дихальну системи, підвищуючи загальну витривалість і працездатність організму [32]. Залучення до рухової діяльності з варіативним навантаженням оптимізує обмін речовин, м'язовий тонус та сприяє коректному формуванню постави, що має особливе значення у підлітковому віці.

Крім того, застосування сучасних видів рухової активності дозволяє ефективно регулювати фізичне навантаження, запобігаючи як надмірним, так і недостатнім навантаженням. Комбінація аеробних, координаційних та силових вправ сприяє гармонійному розвитку всіх фізичних якостей: швидкості, сили, гнучкості та координації. Зазначений підхід мінімізує ризик виникнення функціональних порушень, асоційованих з гіподинамією, та формує підґрунтя для подальшого фізичного розвитку учнів.

Підвищення ефективності фізичного виховання значною мірою залежить від емоційної складової навчального процесу. Інтеграція ігрових, творчих, змагальних елементів, а також командної взаємодії та співпраці, сприяє інтенсифікації емоційного залучення учнів, формуванню соціальних навичок та оптимізації психологічного клімату в колективі. Цей підхід стимулює інтерес до занять та забезпечує умови для самореалізації підлітків у руховій діяльності [20].

Впровадження нових видів рухової активності сприяє створенню сприятливого навчального середовища, що позитивно впливає на психоемоційний стан підлітків. Командні та ігрові форми організації діяльності розвивають комунікативні навички, здатність до співпраці та взаємодопомоги, що є фундаментальним для успішної соціалізації учнів. Колективна рухова активність редукує рівень тривожності, сприяє подоланню соціальної ізоляції та формуванню адекватної самооцінки.

Регулярна рухова активність також позитивно впливає на емоційну стабільність учнів, сприяючи зниженню психоемоційної напруги, зумовленої навчальним навантаженням, та розвитку самоконтролю [13]. Таким чином, фізична культура реалізує не тільки оздоровчу, а й значну виховну функцію, забезпечуючи цілісний розвиток особистості підлітка.

З метою оптимізації ефективності освітнього процесу в галузі фізичного виховання, принциповим є подолання психологічних бар'єрів, що перешкоджають активній участі у фізичних вправах. Перетворення сприйняття рухової діяльності з нормативно-орієнтованої на ігровий формат сприяє формуванню суб'єктності учнів, їхньої впевненості та розвитку механізмів саморегуляції. Делегування учням права вибору параметрів фізичного навантаження або видів активності є чинником трансформації екстернальної детермінації на інтернальну мотивацію, що має вирішальне значення для підтримки сталого інтересу до освітньої діяльності [8].

Суттєвим компонентом педагогічної методики є превентивна оцінка фізичної підготовленості учнів. Діагностика рухових здібностей школярів забезпечує можливість індивідуалізації фізичного навантаження, адаптації змісту навчального матеріалу відповідно до вікових та індивідуальних особливостей, а також гарантує безпечне проведення занять. Це сприяє планомірному розвитку фізичних якостей та мінімізації ризику перевантаження організму під час рухової активності [23].

Паралельно з педагогічним супроводом, доцільним є формування у здобувачів освіти компетенцій щодо автономного планування та організації рухової діяльності. Інтеграція учнів у процеси вибору вправ, цілепокладання та моніторингу власних результатів стимулює формування суб'єктно-відповідального ставлення до здоров'я та підтримання рухової активності в позанавчальний період.

На підставі результатів педагогічної діагностики та моніторингу показників фізичного розвитку педагог здійснює раціональне інтегрування інноваційних видів рухової активності з класичними формами фізичного виховання. Методичною доцільністю характеризується періодизація ігрових, координаційних, силових та оздоровчих видів діяльності протягом навчального року. Такий підхід забезпечує комплексний вплив на організм учнів та підтримує стабільний рівень їхнього інтересу до занять [33].

Ключовою перевагою нових форм рухової активності є можливість їх інтеграції в міжпредметну освітню діяльність. Застосування пізнавальних ігор, інтегрованих завдань та міждисциплінарних підходів сприяє синхронному розвитку фізичних і когнітивних здібностей, поглиблює зміст освітнього процесу та підвищує рівень мотивації здобувачів освіти.

Методика впровадження нових форм рухової активності передбачає активне залучення учнів до вибору варіативних модулів. Надання школярам права самостійно обирати види фізичної діяльності згідно з індивідуальними інтересами сприяє формуванню внутрішньої мотивації та відповідального ставлення до уроків фізичної культури. У даному процесі педагог виконує функцію координатора та наставника, гарантуючи педагогічну доцільність та безпеку освітнього середовища.

З огляду на обов'язковий характер занять фізичною культурою для всіх здобувачів освіти, методика інтеграції нових видів рухової активності має бути адаптована до варіативного стану здоров'я учнів. Відповідно до приналежності

до основної, підготовчої чи спеціальної медичної групи, педагог здійснює диференціацію інтенсивності навантаження та підбір адекватних фізичних вправ, що уможливує безпечну участь усіх школярів у навчальному процесі.

Застосування цифрових технологій у сфері фізичного виховання розширює потенціал для індивідуалізації навчального процесу та підвищення його атрактивності. Впровадження мобільних застосунків, інтерактивних інструментів моніторингу та компонентів віртуальної взаємодії стимулює активну участь учнів у формуванні фізичних якостей та розвитку самоконтролю.

Підвищення ефективності процесу фізичного виховання обумовлюється інтеграцією гендерно-нейтральних модулів. Відмова від традиційного розмежування рухових вправ на основі статевих ознак сприяє створенню рівних можливостей для самореалізації усіх учнів, особливо стимулюючи активність дівчат. Гнучкість впроваджуваних видів діяльності також забезпечує залучення до навчального процесу здобувачів освіти з різним рівнем фізичної підготовленості, формуючи інклюзивне освітнє середовище [32].

Ключовим фактором при впровадженні нових форм рухової активності є їх пролонгований вплив на формування здорового способу життя. Систематична участь у різноманітних видах рухової діяльності сприяє утвердженню позитивних поведінкових патернів, що зберігають свою значущість поза межами освітнього процесу. Згодом фізична активність інкорпорується як інтегральний елемент повсякденного функціонування індивіда, підвищуючи його автономність та особисту відповідальність за стан власного здоров'я. Формування стійкої потреби в руховій активності в шкільному віці є основою для підтримки оптимального фізичного та ментального благополуччя в дорослому житті. Отже, нові форми рухової активності виконують не лише безпосередню дидактичну, а й стратегічну функцію – становлення свідомого, фізично активного індивіда.

Таким чином, інноваційні форми рухової активності є дієвим інструментом підвищення результативності фізичного виховання учнів середньої школи. Системний підхід до їх інтеграції, що включає індивідуалізацію, варіативність, кваліфіковану педагогічну підтримку та створення оптимального освітнього середовища, сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей, формуванню сталої мотивації до рухової діяльності та усвідомленої потреби в дотриманні здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2. ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

2.1 Використання нових видів рухової активності на уроках фізичної культури

На уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти доцільним є впровадження нових та модернізованих видів рухової активності, спрямованих на підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою і спортом, розвиток основних фізичних якостей (спритності, швидкості, координації, витривалості), формування навичок командної взаємодії та виховання відповідального ставлення до власного здоров'я. Відповідно до концепції Нової української школи, освітній процес має бути зорієнтований на всебічний розвиток особистості, активну участь учнів у навчанні та формування стійкої мотивації до здорового способу життя. У цьому контексті фізична культура набуває оновленого змісту й організаційних форм, що ґрунтуються на використанні сучасних, різноманітних та інноваційних видів рухової діяльності.

Одним із ефективних засобів оновлення уроків фізичної культури є використання інтегрованих рухових ігор та вправ, які поєднують фізичну активність із навчальним матеріалом з інших освітніх галузей. Такий підхід відповідає принципам інтеграції змісту навчання, закладеним у концепції Нової української школи, та сприяє формуванню цілісного сприйняття навчального процесу учнями. Інтегровані рухові ігри можуть використовуватися для закріплення знань з математики, мовно-літературної галузі, природничих дисциплін, громадянської освіти та інших навчальних предметів.

Наприклад, на уроках фізичної культури можуть застосовуватися бігові або координаційні вправи, під час яких учні мають швидко виконати арифметичні обчислення, скласти слова з поданих букв або визначити правильну відповідь на

запитання. Пошукові рухові ігри з елементами орієнтування дозволяють поєднати фізичну активність з вивченням природничих явищ або просторових понять. Такі форми роботи активізують пізнавальну діяльність учнів, розвивають увагу, пам'ять, мислення та здатність швидко приймати рішення, одночасно забезпечуючи необхідний рівень рухового навантаження.

Використання інтегрованих рухових ігор сприяє підвищенню інтересу учнів до занять фізичною культурою, зниженню втомлюваності та створенню позитивного емоційного фону на уроці. Поєднання навчального змісту з руховою діяльністю дозволяє залучити до активної участі навіть тих учнів, які мають низьку мотивацію до традиційних фізичних вправ або недостатній рівень фізичної підготовленості, що особливо важливо в умовах сучасної школи [25].

Важливе місце в структурі уроків фізичної культури посідають командні ігри з елементами взаємодії, які спрямовані не лише на розвиток фізичних якостей, а й на формування соціальних і комунікативних навичок учнів. Командні ігри є ефективним засобом виховання відповідальності, взаємодопомоги, толерантності та вміння працювати в колективі. Вони можуть ґрунтуватися як на традиційних видах спорту зі зміненими правилами, так і на нових рухових формах, що не потребують складної технічної підготовки.

Зміна або адаптація правил командних ігор дозволяє зменшити надмірний змагальний тиск, забезпечити рівну участь усіх учнів і створити комфортні умови для дітей з різним рівнем фізичної підготовленості. Під час виконання командних завдань учні вчаться координувати власні дії з діями інших, ухвалювати спільні рішення та нести відповідальність за результат групової роботи. Такий формат занять сприяє розвитку лідерських якостей, навичок співпраці та формуванню позитивного психологічного клімату в учнівському колективі.

Фітнес та оздоровчі комплекси з елементами гейміфікації є важливим компонентом сучасних уроків фізичної культури, особливо для учнів із низьким рівнем фізичної підготовленості або зниженим інтересом до традиційних

спортивних вправ. Такі комплекси передбачають поступове та дозоване збільшення фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних можливостей школярів, що відповідає принципам диференціації та індивідуального підходу в навчанні.

Використання ігрових сюжетів, умовних завдань, різних рівнів складності та елементів змагання між командами або окремими учасниками знижує психологічний бар'єр перед виконанням фізичних вправ. Завдяки цьому фізична активність сприймається учнями не як обов'язковий навчальний елемент, а як частина захопливого ігрового процесу, що позитивно впливає на емоційний стан, формує впевненість у власних можливостях та сприяє розвитку самоконтролю і саморегуляції рухової діяльності.

Окрему увагу в умовах Нової української школи доцільно приділяти врахуванню вікових та індивідуальних особливостей учнів. У початковій школі рухові ігри мають яскраво виражений ігровий характер і спрямовані на розвиток базових рухових умінь. У середній ланці зростає роль командної взаємодії та інтеграції навчального матеріалу, а для старшокласників актуальними стають фітнес-програми, оздоровчі комплекси та вправи, спрямовані на формування усвідомленого ставлення до власного фізичного стану.

Значним є також інклюзивний потенціал сучасних рухових ігор та вправ. Варіативність завдань, можливість вибору рівня складності та індивідуалізація навантаження дозволяють залучати до активної участі учнів з особливими освітніми потребами, створюючи умови для їх повноцінної соціалізації та включення в колективну діяльність.

Суттєвим напрямом оновлення уроків фізичної культури є використання інтерактивних рухових технологій, які відповідають сучасним освітнім вимогам і потребам учнів. Застосування мультимедійних засобів, інтерактивних презентацій, відеодемонстрацій вправ, цифрових таймерів та мобільних додатків

сприяє підвищенню зацікавленості учнів, полегшує засвоєння техніки рухів і забезпечує ефективний зворотний зв'язок [26].

Відеодемонстрації вправ дозволяють наочно показати правильну техніку виконання рухів, а інтерактивні елементи, що передбачають вибір завдань або рівня складності, розвивають самостійність і відповідальність учнів. Разом із тим використання інтерактивних рухових технологій потребує продуманого педагогічного підходу та постійного контролю з боку вчителя, оскільки цифрові засоби мають доповнювати, а не замінювати безпосередню рухову активність.

Роль учителя фізичної культури в організації таких занять полягає не лише в демонстрації вправ, а й у створенні безпечного, мотивуючого та психологічно комфортного освітнього середовища [12]. Учитель виступає організатором, консультантом і мотиватором, який спрямовує діяльність учнів, враховує їхні індивідуальні можливості та формує відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Отже, впровадження інтегрованих рухових ігор, командних форм роботи, фітнес- та оздоровчих комплексів з елементами гейміфікації, а також інтерактивних рухових технологій сприяє оновленню змісту та організації уроків фізичної культури відповідно до ідей Нової української школи. Такі підходи забезпечують не лише розвиток фізичних якостей учнів, а й формування соціальних, комунікативних і здоров'язбережувальних компетентностей, що є важливою передумовою становлення стійкої мотивації до активного та здорового способу життя.

Одним з ключових аспектів застосування нових форм рухової активності на уроках фізичної культури є їх систематизація відповідно до освітніх та оздоровчих цілей. Доцільно виділяти ігрові, координаційні, функціональні, балансувальні та рекреаційно-оздоровчі види рухової діяльності. Така класифікація дає змогу вчителю підбирати вправи з урахуванням мети уроку, віку

учнів та рівня їхньої фізичної підготовки, що підвищує результативність навчального процесу.

Застосування нових видів рухової активності також сприяє реалізації компетентнісного підходу, передбаченого Державним стандартом загальної середньої освіти. Через різноманітні рухові завдання учні розвивають здатність використовувати отримані навички в життєвих ситуаціях, що допомагає формуванню ключових компетентностей, зокрема здоров'язберезувальної, соціальної та особистісної. Таким чином, фізична культура є не тільки навчальним предметом, а й важливим засобом підготовки учнів до активного способу життя.

Значну увагу слід приділяти методичній послідовності впровадження нових видів рухової активності. Ефективність таких занять залежить від поетапного введення вправ, адаптації учнів до нових умов та поєднання сучасних і традиційних елементів уроку. Дотримання цього принципу підтримує інтерес учнів до занять і запобігає перевантаженню організму.

Важливим є гендерно-нейтральний характер сучасних видів рухової активності. Нові форми занять враховують індивідуальні можливості та інтереси учнів, а не традиційний розподіл вправ за статтю. Це забезпечує рівні можливості для всіх учнів, підвищує активність дівчат на уроках фізичної культури та формує позитивне ставлення до рухової діяльності незалежно від стереотипів.

Особливу увагу варто приділити профілактичній функції нових видів рухової активності. Сучасні рухові форми допомагають запобігти гіподинамії, порушенням постави, надмірній напрузі м'язів та негативним наслідкам тривалого сидіння. Завдяки включенню вправ на розтягування, рухливість суглобів та координацію, уроки фізичної культури виконують важливу оздоровчу функцію.

Практичне значення має також адаптованість нових видів рухової активності до різних умов проведення занять. Більшість сучасних форм не

вимагають спеціального обладнання чи значних ресурсів і можуть ефективно застосовуватися як у спортивному залі, так і на відкритому повітрі або в обмеженому просторі. Це розширює організаційні можливості вчителя та забезпечує безперервність рухової активності учнів.

Важливим чинником ефективності нових видів рухової активності є варіативність завдань та можливість вибору рівня складності. Надання учням права обирати темп, інтенсивність або вид рухової діяльності сприяє формуванню внутрішньої мотивації та відповідального ставлення до власної фізичної підготовки. Такий підхід дозволяє враховувати індивідуальні особливості школярів та створює комфортні умови для участі в заняттях.

Перспективним напрямком розвитку фізичної культури є подальше впровадження та вдосконалення нових видів рухової активності з урахуванням сучасних освітніх тенденцій та потреб учнів. Розширення видів рухових форм, підвищення кваліфікації вчителів та оновлення навчальних програм сприятимуть покращенню якості фізичного виховання та формуванню в учнів стійкої потреби в регулярній руховій активності.

Проблематика впровадження нових видів рухової активності на уроках фізичної культури в закладах Нової української школи (НУШ) часто ускладнено обмеженням фінансування. Це призводить до недостатнього матеріально-технічного забезпечення, що виявляється у відсутності сучасного спортивного інвентарю, обладнання та належних умов для організації занять з інноваційних видів діяльності. Пріоритетне спрямування бюджетних асигнувань закладів освіти на забезпечення базових потреб унеможливорює систематичне оновлення матеріально-технічної бази та впровадження сучасних методик фізичного виховання. Відповідно, педагогічний склад змушений обмежуватися мінімальним набором засобів або відмовлятися від повноцінної реалізації нових форм рухової активності.

Важливою проблемою також є брак кваліфікованих фахівців, які могли б ефективно викладати сучасні види рухової активності. Це пояснюється невеликою кількістю курсів підвищення кваліфікації, недостатнім оновленням програм підготовки вчителів фізкультури та швидким розвитком нових форм активності, які не завжди встигають увійти в освітні програми. Як наслідок, педагоги часто не мають потрібних знань і практичних навичок для впровадження сучасних рухових практик, що знижує якість занять [24].

Вирішити ці проблеми можна за допомогою комплексного підходу. Зокрема, важливо залучати додаткові кошти з різних джерел: місцевих бюджетів, освітніх грантів, соціальних проєктів, а також співпрацювати з громадськими та спортивними організаціями. Це дасть змогу поступово оновлювати матеріальну базу шкіл та забезпечувати уроки фізкультури необхідним обладнанням. Одночасно потрібно розвивати систему підвищення кваліфікації вчителів, організовуючи для них тренінги, майстер-класи та практичні курси з нових видів рухової активності. Поєднання фінансової допомоги та професійного зростання вчителів створить умови для ефективного впровадження нововведень у фізкультуру та підвищить зацікавленість учнів у заняттях.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти у фізичній культурі, особливо при застосуванні інноваційних форм рухової активності, має ґрунтуватися на фундаментальних принципах Нової української школи. Це включає особистісно-орієнтований підхід, формувальне оцінювання та врахування індивідуальних особливостей кожного учня. З впровадженням сучасних форм рухової діяльності традиційний підхід, що фокусується виключно на нормативних показниках фізичної підготовленості, трансформується в інтегровану систему, яка охоплює як фізичні, так і психосоціальні аспекти освітнього процесу [27].

Ключовою особливістю оцінювання в контексті використання інноваційних рухових практик є зміщення акценту з кінцевого результату на

динаміку залученості учня до рухової діяльності. Аналізується не лише якість виконання вправ, а й старанність, активність участі, дотримання правил, здатність до командної взаємодії та формування позитивного ставлення до занять. Такий підхід забезпечує інклюзивність освітнього процесу, залучаючи учнів з різним рівнем фізичної підготовленості, та сприяє зниженню психологічного бар'єру, що є важливим для підлітків з невисокою мотивацією.

У практиці застосування нових видів рухової активності доцільним є впровадження формувального оцінювання, яке передбачає постійний зворотний зв'язок між педагогом і учнем. Учитель надає коментарі щодо прогресу школярів, акцентує увагу на позитивних зрушеннях, пропонує шляхи корекції та оптимізації рухових навичок. Формувальне оцінювання сприяє свідомому ставленню учнів до власного розвитку та формує відповідальне ставлення до фізичної культури як невід'ємної складової здорового способу життя [31].

Важливою складовою системи оцінювання є персоналізація критеріїв. При виконанні нових рухових модулів педагог враховує віковий розвиток, стан здоров'я, приналежність до медичної групи, рівень фізичної підготовленості та психоемоційні особливості учнів. Оцінювання здійснюється з орієнтацією на відстеження динаміки індивідуального прогресу школяра, а не лише на відповідність універсальним стандартам. Такий підхід гарантує об'єктивність оцінювання та створює ситуацію успіху для кожного учня.

При впровадженні командних, інтегрованих та ігрових форм рухової активності актуальним є оцінювання соціальних і комунікативних компетентностей. Зокрема, аналізується здатність до ефективної взаємодії з однолітками, виконання функціональних ролей у команді, дотримання правил гри, прояв кооперації та емпатії. Таке оцінювання підкреслює виховну функцію фізичної культури та сприяє формуванню гармонійної атмосфери в учнівському колективі.

Окрему роль у системі оцінювання мають самооцінювання та взаємооцінювання здобувачів освіти. Залучення школярів до критичного аналізу власних досягнень, виявлення переваг і перспектив для розвитку сприяє формуванню рефлексивних здібностей та підвищує внутрішню мотивацію до занять. Самооцінювання може реалізовуватися у формі коротких дискусійних обговорень, анкетних опитувань або виконання простих рефлексивних вправ наприкінці уроку.

Використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні розширює можливості об'єктивного оцінювання. Спеціалізовані програмні додатки, портативні пристрої моніторингу та інтерактивні платформи дозволяють фіксувати рівень рухової активності, динаміку фізичних показників і ступінь залученості учнів до занять. Такі інструменти сприяють підвищенню зацікавленості учнів, забезпечують візуалізацію прогресу та допомагають педагогу здійснювати сучасний контроль.

Таким чином, система оцінювання в контексті інтеграції сучасних форм рухової активності в освітній процес фізичної культури набуває комплексного характеру, орієнтованого на стимулювання мотивації, всебічний особистісний розвиток та формування позитивного ставлення до рухової діяльності. Запровадження прогресивних методик оцінювання забезпечує дидактичну ефективність навчально-виховного процесу та підвищує результативність фізичного виховання учнів загальної середньої освіти. Проте, результативність впровадження нових видів рухової активності суттєво залежить від врахування індивідуальних медичних показників учнів, що обумовлює необхідність адаптації змісту, організаційних форм і методичних підходів фізичного виховання для школярів зі специфічними потребами у фізичному розвитку. Саме тому акцентованої уваги вимагає питання інтеграції інноваційних рухових практик у роботу з учнями підготовчої та спеціальної медичних груп, що й визначає зміст наступного розділу цієї наукової праці.

2.2 Впровадження нових видів рухової активності у роботу з учнями з ослабленим станом здоров'я.

У закладах середньої освіти значний відсоток учнів належить до групи з ослабленим станом здоров'я. Це обумовлено поширенням хронічних захворювань, зниженням рівня загальної фізичної підготовленості, порушеннями опорно-рухового апарату, функціональними розладами серцево-судинної та дихальної систем, а також наслідками гіподинамії. Такі учні, як правило, характеризуються зниженою фізичною витривалістю, обмеженими руховими можливостями, швидкою втомлюваністю та потребують специфічної організації рухової діяльності під час занять фізичною культурою [29].

Учні з ослабленим станом здоров'я можуть мати різний характер обмежень, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до планування фізичного навантаження. До цієї категорії належать школярі з хронічними захворюваннями внутрішніх органів, порушеннями постави, плоскостопістю, дисбалансом маси тіла, а також діти після перенесених захворювань, які тимчасово мають обмеження щодо інтенсивної фізичної активності. Урахування цих особливостей є обов'язковою передумовою для безпечного та ефективного впровадження рухової активності.

Ключовим принципом роботи з учнями з ослабленим здоров'ям є індивідуальний підхід. Він передбачає адаптацію змісту занять, інтенсивності навантаження та методів навчання відповідно до функціональних можливостей кожного учня. Педагог з фізичної культури повинен керуватися рекомендаціями медичних працівників, результатами медичних оглядів та оцінкою рівня фізичної підготовленості школярів. Такий підхід дозволяє уникнути перевантаження, мінімізувати ризик травматизму та забезпечити позитивний вплив фізичних вправ на стан здоров'я учнів.

Важливою складовою організації фізичного виховання для дітей з ослабленим здоров'ям є медичний супровід. Співпраця вчителя фізичної культури з медичним персоналом закладу освіти забезпечує своєчасне коригування рухового режиму, контроль за станом здоров'я учнів та визначення допустимих меж фізичного навантаження. Медичний супровід сприяє створенню безпечного освітнього середовища та підвищує ефективність застосування рухової активності.

Особливу увагу слід приділяти психоемоційному стану учнів з ослабленим здоров'ям. Вони нерідко відчують невпевненість у власних можливостях, побоювання перед фізичними навантаженнями або негативний попередній досвід участі у традиційних формах фізичного виховання. Використання рухової активності, що має оздоровчу спрямованість і гнучко адаптується до індивідуальних потреб, сприяє формуванню позитивного ставлення до занять та підвищенню самооцінки учнів.

Таким чином, організація роботи з учнями з ослабленим станом здоров'я в умовах закладів середньої освіти вимагає комплексного підходу. Він поєднує індивідуалізацію фізичного навантаження, медичний супровід та застосування адаптованих форм рухової активності. Реалізація цих підходів створює умови для збереження та зміцнення здоров'я учнів, їхньої успішної соціалізації та активної інтеграції в освітній процес.

Методика впровадження нових видів рухової активності для учнів з ослабленим станом здоров'я характеризується оздоровчо-профілактичною спрямованістю. Вона базується на таких принципах, як доступність, поступовість, безпечність та індивідуалізація фізичного навантаження. На противагу традиційним підходам у фізичному вихованні, зазначені нові види активності надають можливість гнучкої регуляції інтенсивності вправ, адаптації правил та тривалості завдань відповідно до функціональних можливостей учнів.

Планування занять для учнів підготовчої та спеціальної медичних груп передбачає першочерговий аналіз стану здоров'я, врахування рекомендацій лікаря та результатів початкової діагностики фізичної підготовленості. На підставі цих даних педагог визначає оптимальний обсяг і характер рухової діяльності, запобігаючи перевантаженням та різким змінам інтенсивності. Особлива увага зосереджена на поступовому збільшенні фізичного навантаження, що сприяє адаптації організму та знижує ризик виникнення негативних реакцій [30].

У межах методики активно застосовуються оздоровчі, ритмічні та координаційні вправи, які не вимагають значного рівня фізичної підготовленості, проте забезпечують позитивний вплив на функціональний стан організму. Це сприяє залученню учнів до активної участі у заняттях незалежно від рівня їх фізичних можливостей та формуванню позитивного ставлення до рухової діяльності.

Приклади нових видів рухової активності для учнів з ослабленим станом здоров'я:

1. Фітнес та оздоровчі комплекси з елементами гейміфікації. Вони передбачають виконання нескладних вправ у формі гри або сюжетного завдання. Так, вправи на розтягування, дихальна гімнастика, дитяча йога або низькоінтенсивні кардіо-навантаження можуть бути представлені у вигляді «подорожі», «місії» або командного завдання. Це сприяє зниженню психологічної напруги та підвищенню зацікавленості учнів.

2. Інтегровані рухові ігри, що поєднують помірну фізичну активність із пізнавальними завданнями. Для учнів з ослабленим станом здоров'я такі ігри уможливають чергування руху та відпочинку, редукцію інтенсивності навантаження та одночасну підтримку активної участі в освітньому процесі. Наприклад, виконання рухів під час розв'язування простих навчальних завдань

сприяє розвитку координації та уваги, уникаючи при цьому перевантаження організму.

3. Адаптовані командні ігри, де модифікуються правила, розміри ігрового майданчика, тривалість ігрових епізодів або ролі учасників. Учні з ослабленим станом здоров'я можуть виконувати функції координаторів, пасувати м'яч, здійснювати контроль за ігровим процесом або брати участь у менш інтенсивних елементах гри. Такий підхід гарантує інклюзію всіх учнів у колективну діяльність та сприяє їх соціалізації.

4. Інтерактивні рухові технології, що дозволяють індивідуалізувати навантаження та здійснювати моніторинг самопочуття учнів. Застосування простих цифрових інструментів, таких як відеоінструкції, рухові презентації або мобільні застосунки з вправами оздоровчої спрямованості, робить заняття більш наочними та доступними. Для учнів з ослабленим станом здоров'я такі технології сприяють виконанню вправ у індивідуальному темпі та з урахуванням особистих можливостей.

Оцінювання результатів навчання учнів з ослабленим станом здоров'я має ґрунтуватися на гуманістичних засадах та стимулюванні мотивації до фізичної активності. Основним критерієм оцінювання є не відповідність стандартизованим нормативам, а індивідуальна динаміка прогресу, регулярність участі у заняттях і позитивні зміни у фізичному та психоемоційному розвитку учня.

У контексті впровадження нових видів фізичної активності доцільно застосовувати формувальне оцінювання. Це передбачає вербальне заохочення, надання індивідуальних рекомендацій та фіксацію позитивних змін, зокрема незначних успіхів. Такий підхід сприяє редукції рівня тривожності, формуванню самооцінки та впевненості у власних можливостях, а також позитивному ставленню до занять фізичною культурою.

Важливою складовою оцінювання є врахування докладених зусиль, дотримання нормативів безпеки, здатності до самоконтролю фізичного стану та вміння взаємодіяти з однолітками. Оцінювання соціальних та особистісних результатів навчання підкреслює виховну функцію фізичного виховання і сприяє формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я.

Особливого значення у роботі з учнями з ослабленим здоров'ям набувають самооцінювання та рефлексія. Учні залучаються до самоаналізу фізичного стану, визначення рівня стомлюваності та оцінки особистих досягнень після занять. Цей підхід сприяє розвитку компетенцій самоконтролю та свідомого ставлення до фізичної активності.

Таким чином, методичні підходи до впровадження нових видів фізичної активності у роботі з учнями з ослабленим станом здоров'я ґрунтуються на поєднанні оздоровчої орієнтації, адаптації фізичних вправ та гуманістичного оцінювання результатів навчання. Застосування таких підходів забезпечує безпечне залучення учнів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, стимулює їх мотивацію та сприяє збереженню і зміцненню здоров'я школярів.

Інтеграція нових видів рухової активності в освітній процес загальноосвітніх закладів з інклюзивним підходом передбачає багатоаспектний позитивний вплив на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток учнів з особливими освітніми потребами або ослабленим здоров'ям. Серед очікуваних результатів цієї діяльності відзначається покращення фізичного здоров'я та якості життя учнів. Це виявляється у зростанні функціональних показників організму, зниженні рівня втоми, оптимізації рухової функції та формуванні міцнішого адаптаційного потенціалу. Адаптовані та дозовані фізичні навантаження сприяють набуттю учнями впевненості у своїх фізичних здібностях, що позитивно відображається на їхній щоденній життєдіяльності.

Суттєвим очікуваним результатом є зменшення ризику розвитку ускладнень та загострень хронічних патологій. Систематизована рухова

активність, що включає нові форми, ефективно запобігає вторинним порушенням, підтримує функціональну стабільність організму та формує навички свідомого контролю за власним здоров'ям. У довгостроковій перспективі це забезпечує скорочення пропусків навчальних занять через нездужання та підвищення загальної академічної успішності й працездатності учнів.

Прикметним результатом впровадження нових видів рухової активності в інклюзивному освітньому середовищі є підвищення соціальної інтеграції учнів з особливими освітніми потребами або ослабленим здоров'ям у шкільне співтовариство, а також їхня активна участь у навчальному процесі. Завдяки адаптованим командним, ігровим та інтерактивним формам рухової діяльності забезпечуються умови для паритетної участі всіх учнів у фізкультурних заняттях, незалежно від індивідуальних фізичних можливостей або рівня підготовленості. Це культивує позитивний соціальний досвід, стимулює розвиток комунікативних компетенцій та мінімізує ризики соціальної відстороненості.

У довгостроковій перспективі системна впровадження нових форм рухової активності в інклюзивному освітньому контексті сприятиме формуванню сталої культури здоров'я та вихованню толерантності до різноманітності серед усіх суб'єктів освітнього процесу. Учні без обмежень за станом здоров'я здобувають цінний досвід взаємодії з однолітками, які мають особливі освітні потреби, що позитивно впливає на розвиток емпатії, взаємоповаги та соціальної відповідальності. Отже, нові види рухової активності постають не лише як засіб фізичного удосконалення, але й як ключовий інструмент реалізації інклюзивних стратегій у сучасній освіті.

ВИСНОВКИ

У процесі написання курсової роботи нами було проведено комплексне теоретико-практичне дослідження проблематики інтеграції нових видів рухової активності в освітній процес закладів загальної середньої освіти. Виконаний аналіз дозволив всебічно висвітлити значущість рухової активності як ключового фактора фізичного, психоемоційного та соціального розвитку здобувачів освіти, а також обґрунтувати доцільність застосування сучасних видів рухової діяльності в контексті модернізації освітньої системи.

1. Визначено загальну характеристику та здійснено класифікацію нових видів рухової активності, що використовуються в освітньому процесі. Установлено, що сучасні форми рухової діяльності вирізняються різноманітністю, доступністю та варіативністю, що створює умови для їх ефективного застосування в системі фізичного виховання учнів різного віку та рівня фізичної підготовленості.

2. Проаналізовано нові види рухової активності як засіб підвищення ефективності процесу фізичного виховання. Доведено, що їх використання сприяє підвищенню рівня рухової активності учнів, формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою, покращенню емоційного стану та розвитку основних фізичних якостей.

3. Розроблено методичні рекомендації щодо впровадження нових видів рухової активності на уроках фізичної культури. У рекомендаціях наголошено на необхідності дотримання принципів систематичності, доступності, індивідуального підходу та поступового збільшення фізичного навантаження з урахуванням вікових особливостей учнів.

4. Розроблено методичні рекомендації щодо використання нових видів рухової активності в роботі з учнями з ослабленим станом здоров'я. Обґрунтовано доцільність застосування адаптованих форм рухової діяльності,

що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я учнів, підвищенню їх рухової активності та формуванню стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література. 2017. 384 с.
2. Коник Б. М., Хмара М. А. Різновиди спортивних ігор в новій українській школі. Частина I. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури. 2025. С. 22.
3. Москаленко Н. В. Фізичне виховання в умовах реформування освіти. Дніпро: Інновація. 2019. 296 с.
4. Волкова І., Несен О. Поєднання варіативних модулів в одному навчальному періоді для учнів 5-6 класів, відповідно до вимог модельної навчальної програми. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 27–28 квіт. 2023 р. Харків. 2023. С. 376-382.
5. Дутчак М. Рухова активність: термінологія та класифікація. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Львів, 12–13 трав. 2016 р. Львів, 2016. С. 351–353.
6. Городинська І., Степанюк С., Грабовський Ю., Коваль В. Інтеграція спортивних ігор у освітній процес Нової української школи. Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку: зб. тез доп. I Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (23–25 травня 2025 р.). Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2025. С. 94-97.
7. Кравченко Т. П. Шляхи підвищення мотивації дітей до рухової активності у процесі формування особистої фізичної культури. Педагогічна академія: наукові записки. № 23. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1354/1226> (дата звернення: 04.12.2025)

8. Мамедова І. С. Формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт ; 01 Освіта. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 274.
9. Семененко В. П., Теліус В. В. Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах нової української школи. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023. № 2. С. 112-117.
10. Круцевич Т. Ю. Рухова активність і фізичне здоров'я дітей та підлітків. – Київ : Олімпійська література, 2018.
11. Сірий О. М. Проблеми розвитку рухової активності школярів на уроках фізичної культури. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 2-3 квітня 2024 р.), частина II, Хмельницький: ХГПА, 2024. С. 101-104.
12. Балашов Д. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності : дис. ... канд. пед. наук. Суми. 2018. 293 с.
13. Дайнеко А., Біленька І. Рухова активність як компонент здорового способу життя людини. Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн). 2022. С. 104-109.
14. Мороз Д. Ігровий та змагальний метод у фізичному вихованні учнів початкових класів в умовах НУШ. «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. 2021. С. 281.
15. Козицька А. П., Пшенична Л. П. Складно-координаційні види спорту – елемент побудови форм організації розвитку молоді в умовах освіти та життєдіяльності майбутніх вчителів. 2024.
16. Григоренко, Г. В., Григоренко Д. П., Васильєв Ю. С. Спортивно-ігрові методи в структурі навчальних занять, спрямованих на розвиток рухових

здібностей школярів. In International scientific and practical conference. Wloclawek. 2021. (pp. 157-161).

17. Гейтенко В. В., Шинкарьов, С. І., Шинкарьова, Н. Г. Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах Нової української школи. Олімпійський та параолімпійський спорт. 2025. №1. С. 21-25.

18. Москаленко Н. В. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою в умовах реформування освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. 2020. № 1. С. 24–29.

19. Тарасова Г., Блакитна М., Мацюта В. Інтеграція фізичного виховання в процес інклюзивної освіти дітей з особливими освітніми потребами засобами рухливих ігор. Collection of scientific papers «SCIENTIA». 2025. С. 221-226.

20. Щекотиліна Н., Бурлаков С. Поняття гейміфікації як інноваційного методу навчання фізичної культури в контексті нової української школи. In The 1 st International scientific and practical conference “European science and innovation congress”. Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2025. 574 p. (p. 314).

21. Усатова І., Пустовалов В., Король Т., Супрунович В., Халявка Р. Формування навчальної успішності учнів на уроках фізичної культури засобами компетентнісного підходу в умовах нової української школи. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки» 2025. № 2. С. 235-243.

22. Семененко В. Я., Теліус, В. Фізичне виховання в Концепції нової української школи: проблематика і перспективи. Sport Science Spectrum. 2024. №1. С. 104-108.

23. Хуртенко О., Дмитренко С. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. Physical culture sports and health of the nation. 2025. №19(38). С. 132-132.

24. Петечук В. В. Особливості фізичного виховання в НУШ. Використання здоров'язбережувальних технологій. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports).2025. №8 (195), С. 104-107.

25. Савченко О. Я. Діяльнісний підхід у фізичному вихованні учнів Нової української школи. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2021. № 2. С. 87–93.

26. Бех І. Д. Інклюзивна освіта в контексті особистісно орієнтованого навчання. – Київ: Педагогічна думка, 2019.

27. Андрєєва О. В. Диференціація фізичних навантажень у фізичному вихованні школярів. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2022. № 1. С. 65–70.

28. Формувальне оцінювання в Новій українській школі : методичні рекомендації. – Київ : МОН України, 2021.

29. Хмара М. А., Мозолев О. М. Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Видавництво ХГПА. 2025. 52 с.

30. Мозолев О. М. Методичні рекомендації щодо написання та захисту курсових робіт зі спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)» : навч.-метод. посіб., Хмельницький : ХГПА, 2025. 30 с.

31. Хмара М. А., Мозолев О. М. Методичні рекомендації навчання учнів загальнорозвиваючим вправам. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)», Хмельницький : ХГПА. 2025. 37 с.

32. Мозолев О. М. Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА. 2025. 126 с.

33. Mozolev O., Polishchuk, O. The essence and content of scientific research methodology. *Journal of Education, Health and Sport*. 2024. No. 63. P. 279–288.