

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

**РОЗВИТОК ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ ЯК
АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ
СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня «магістр»
спеціальності: 014 Середня освіта
освітньої програми:
Середня освіта: фізична культура
Чеботар Степана Андрійовича

 Керівник :
докт.пед.наук, проф. Максимчук Б.А.
 Рецензент :
докт.пед.наук, доц. Рошчін І.Г.

Ізмаїл – 2024

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини
(назва випускової кафедри)

протокол № 4 від «12» жовтня 2024 р.

Завідувач кафедри


(підпис)

доц. Баштовенко О. А.
(прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«24» жовтня 2024 р.

Оцінка 100
(за стобальною шкалою)

вирішнено
(за традиційною шкалою)

Голова ЕК


(підпис)

проф. Максимчук Б.А.
(прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОГО РУХУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	11
1.1. Вплив рухової активності на фізичне здоров'я учнів середнього шкільного віку.....	11
1.2. Роль державних та громадських спортивних організацій у залученні учнів до занять спортом	14
1.3. Формування інтересу учнів до фізичної активності через організацію спортивних змагань, турнірів та заходів	20
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОСВІДУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ ЯК ЧИННИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	33
2.1. Методи та етапи діагностики фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.	33
2.2. Впровадження експериментальної програми впливу фізкультурно-спортивного руху на фізичне виховання учнів середнього шкільного віку.	38
2.3. Діагностика впливу фізкультурно-спортивного руху як основний чинник фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.	49
Висновки до другого розділу.....	53
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	55
3.1. Шляхи урізноманітнення фізкультурно-спортивного руху	55
3.2. Методичні рекомендації впровадження фізкультурно-спортивного руху у фізичне виховання учнів середнього шкільного віку ЗЗСО	67
Висновки до третього розділу	72
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ПОСИЛАНЬ	79
ДОДАТКИ	86

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ЗЗСО – заклади загальної середньої освіти

ЗМІ – засоби масової інформації

ІМТ – індекс маси тіла

МОК – міжнародний олімпійський комітет

ООП – особливі освітні потреби

AR – доповнена реальність

FIFA – Fédération internationale de football association (федерація національних та континентальних футбольних асоціацій)

IAAF – міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій

NBA Care – National Basketball Association

VR – віртуальна реальність

WADA – Всесвітнє антидопінгове агентство

ВСТУП

Сучасне суспільство стикається з численними викликами у сфері здоров'я молодого покоління. Недостатня фізична активність, малорухливий спосіб життя та поширення технологій призводять до погіршення фізичного стану учнів середнього шкільного віку. Розвиток фізкультурно-спортивного руху є важливим засобом протидії цим негативним тенденціям, сприяючи формуванню здорового способу життя та зміцненню здоров'я школярів.

Актуальність розвитку фізкультурно-спортивного руху серед учнів середнього шкільного віку зумовлена декількома факторами. По-перше, сучасні соціально-економічні умови та швидкий розвиток технологій сприяють малорухливому способу життя серед молоді. Це, в свою чергу, призводить до зростання кількості хронічних захворювань, зниження рівня фізичної підготовленості та виникнення проблем з психічним здоров'ям. По-друге, фізична активність є важливим компонентом гармонійного розвитку особистості, сприяє формуванню дисципліни, самоконтролю, соціальних навичок та покращенню академічних досягнень.

Середній шкільний вік є важливим етапом формування звичок і ставлення до здорового способу життя. У цей період учні відкриті до нових форм діяльності, що дозволяє ефективно розвивати фізкультурно-спортивний рух як засіб гармонійного розвитку, соціалізації та профілактики захворювань.

Також, у контексті реформування освіти в Україні, особлива увага приділяється інноваційним підходам до навчально-виховного процесу, що включає інтеграцію фізичної активності та спорту в щоденне життя учнів. Розвиток фізкультурно-спортивного руху може виступати як інструмент підвищення мотивації учнів до навчання, покращення їхнього емоційного стану та зниження рівня стресу.

Нарешті, важливість теми підкріплюється необхідністю формування здорового способу життя з раннього віку, що є передумовою для здорового

суспільства в цілому. Тому, дослідження шляхів ефективного впровадження фізкультурно-спортивного руху у шкільний процес є вкрай актуальним на сьогоднішній день.

Наукові дослідження в галузі фізичного виховання (Бондар Т.С., Вовк А.І., Дутчак М.В., Круцевич Т.Ю., Лопаткін К. В., Турчик І.Х. та ін.) свідчать про позитивний вплив регулярної фізичної активності на фізичний і психічний стан дітей.

Дослідження (Бутенко Г., Волошин, О. Р., Гура О. С. , Залізняк А., Мусієнко, О. В., Калиніченко, О. М., Попович, С. І.,) вказують на необхідність інтеграції фізкультурно-спортивного руху в навчальний процес як ефективного інструменту для розвитку особистісних і соціальних навичок учнів.

Сьогодні фізичне виховання у школах стоїть перед викликами, пов'язаними зі зміною пріоритетів молоді. Розвиток фізкультурно-спортивного руху є ключовим механізмом, який дозволяє гармонійно поєднувати освітній процес із турботою про фізичний стан учнів. Він сприяє формуванню стійкого інтересу до занять спортом, зміцненню командної взаємодії та розумінню цінності здорового способу життя.

Зміна підходів до фізичного виховання стає необхідною в умовах сучасної освіти. Світові дослідження демонструють, що регулярна фізична активність не лише покращує фізичне здоров'я, а й сприяє розвитку когнітивних функцій, що позитивно впливає на успішність у навчанні. Водночас в Україні зберігається низький рівень фізичної активності серед дітей шкільного віку, що обумовлюється як соціальними, так і економічними чинниками.

Це підкреслює важливість впровадження нових видів спорту, інтерактивних занять, організацію масових спортивних подій, орієнтованих на соціалізацію та розвиток особистості учнів. Також важливим є формування позитивного ставлення до фізичної активності через залучення сучасних технологій та інтеграцію культурно-освітніх аспектів.

Школа виступає основним середовищем, де формується не лише академічна, але й соціальна та фізична культура учнів. У цей період дитина проводить значну частину часу в навчальному закладі, що створює унікальну можливість впливати на її цінності, поведінку та звички.

Через уроки фізичного виховання, класні години, позакласні заходи школа знайомить учнів із цінністю здоров'я, важливістю регулярної фізичної активності та збалансованого харчування. Акцент на здоровий спосіб життя створює основу для довготривалих звичок, які учень може зберігати у дорослому віці.

Педагоги не лише демонструють рухові вправи, але й пояснюють учням їхнє значення для організму, користь від спорту, профілактику захворювань та роль фізичної активності у зниженні стресу. Це дозволяє інтегрувати здоров'язбережувальні знання в повсякденну поведінку.

Шкільні спортивні заходи сприяють розвитку комунікації, дружби та взаємопідтримки серед учнів. Спільні тренування та змагання формують командний дух, лідерські якості та навички співпраці, що є важливими компонентами соціалізації. Вчитель фізичної культури відіграє роль наставника і мотиваційної фігури для учнів. Його професійність, ставлення до спорту та здорового способу життя значно впливають на бажання дітей долучатися до фізичної активності.

Спортивні гуртки, секції, туристичні походи та інші форми позакласної роботи забезпечують додаткові можливості для фізичного розвитку учнів. Вони дозволяють зацікавити дітей різними видами спорту, орієнтуючись на їхні індивідуальні уподобання.

Школа створює загальний освітній простір, орієнтований на здоров'я. Це включає облаштування спортзалів і майданчиків, організацію активних перерв, проведення спортивних днів і фестивалів, формування меню у шкільній їдальні з урахуванням принципів здорового харчування.

Таким чином, школа виступає основним інститутом, який формує у дітей розуміння важливості фізичної активності та здорового способу життя, закладаючи основи їхнього фізичного і психічного благополуччя.

Отже, розвиток фізкультурно-спортивного руху є актуальним завданням, яке має забезпечити не лише покращення фізичного стану учнів, але й їхнє соціальне та емоційне благополуччя.

Метою дослідження є вивчення впливу фізкультурно-спортивного руху на фізичний та психічний розвиток учнів середнього шкільного віку, а також розробка рекомендацій щодо удосконалення системи фізичного виховання у школах.

Об'єктом дослідження є фізкультурно-спортивний рух у середньому шкільному віці.

Предметом дослідження є шляхи, методи та умови фізичного і психічного розвитку учнів середнього шкільного віку під впливом фізкультурно-спортивного руху.

Завданнями дослідження є:

1. Обґрунтувати особливості впливу рухової активності на фізичне здоров'я учнів середнього шкільного віку.
2. Описати роль державних та громадських спортивних організацій у залученні учнів до занять спортом.
3. Визначити процес формування інтересу учнів до фізичної активності через організацію спортивних змагань, турнірів та заходів.
4. Описати методи та етапи діагностики фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.
5. Впровадити експериментальну програму впливу фізкультурно-спортивного руху на фізичне виховання учнів середнього шкільного віку.
6. Провести діагностику впливу фізкультурно-спортивного руху як основний чинник фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.
7. Описати шляхи урізноманітнення фізкультурно-спортивного руху.

8. Охарактеризувати методичні рекомендації впровадження фізкультурно-спортивного руху у фізичне виховання учнів середнього шкільного віку ЗЗСО.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури та нормативних документів у сфері фізичного виховання; спостереження та педагогічний експеримент; соціологічні опитування та анкетування учнів, вчителів та батьків; статистичні методи обробки даних.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні конкретних механізмів впливу фізкультурно-спортивного руху на фізичний та психічний стан учнів середнього шкільного віку, а також у розробці нових методичних підходів до організації фізичного виховання у школах.

Практична значущість дослідження полягає у впровадженні розроблених рекомендацій та програм фізичного виховання в навчальний процес, що сприятиме підвищенню рівня фізичної активності та загального здоров'я учнів.

Базою дослідження став Ізмаїльський ліцей №1 з гімназією з поглибленим вивченням англійської мови Ізмаїльського району Одеської області.

У дослідженні взяли участь діти середнього шкільного віку: 6-А клас – 25 учнів (експериментальний клас), 6-Б клас – 27 учнів (контрольний клас).

Публікації. Результати проведеного дослідження висвітлено в наступних наукових публікаціях:

1. Опублікована стаття: Dezvoltarea profesională a personalităţii antrenorului-educator ca factor important al activităţilor de succes în instituţiile de educaţia sportivă. // Materialele conferinţei cu participare internaţională a Universităţii de Stat de Educaţia Fizică şi Sport din Republica Moldova, 2024. P. 77-83.

2.Опублікована теза: Стимулювання інтересів учнів середнього шкільного віку до занять фізичної культури: ресурси ІКТ // Збірник тез Харківської державної академії фізичної культури, 2024. С.209-212.

3. Оpubлікована стаття: Шляхи урізноманітнення фізкультурно-спортивного руху учнів середнього шкільного віку // Збірник наукових праць Ізмаїльського державного гуманітарного університету, 2024. С. 77-80.

4. Оpubлікована стаття: Вплив спортивних турнірів на ефективність фізичного виховання серед учнівської молоді. // Збірник наукових праць Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2024. С. 94-97.

5. Оpubлікована стаття: Шляхи урізноманітнення спортивної активності в умовах дистанційного навчання і воєнного стану. // Збірник тез Національного університету фізичного виховання і спорту України, 2024. С. 160-161.

Структура та обсяг дослідження. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 106 сторінках. Список використаних джерел містить 56 найменування. У роботі вміщено 7 таблиці і 8 малюнків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОГО РУХУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Вплив рухової активності на фізичне здоров'я учнів середнього шкільного віку

Рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, особливо для учнів середнього шкільного віку. У цей період відбуваються значні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, що вимагають особливої уваги до фізичного виховання. Як зазначає М. Чистякова, відсутність адекватної фізичної активності може призвести до розвитку різних захворювань та зниження загального рівня здоров'я [Чистякова, 2024].

Регулярна фізична активність відіграє ключову роль у зміцненні серцево-судинної системи. Дослідження показали, що діти, які регулярно займаються спортом, мають більш низький артеріальний тиск, покращену варіабельність серцевого ритму та більш ефективну роботу серця. Наприклад, у дітей, які займаються аеробними вправами (біг, плавання), відзначається зниження ризику розвитку гіпертонії та атеросклерозу в майбутньому.

Фізична активність сприяє розвитку м'язової маси та сили, що є важливим для загальної фізичної витривалості. Наприклад, заняття силовими вправами, такими як підняття ваг, сприяють зміцненню м'язів та кісток, що допомагає підтримувати правильну поставу і запобігати травмам. Важливо зазначити, що регулярні фізичні вправи покращують координацію рухів та рівновагу, що є критично важливим у період швидкого росту дітей [Чистякова, 2024].

Проблема надмірної ваги та ожиріння стає все більш актуальною серед дітей та підлітків. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кількість дітей з надмірною вагою збільшується щороку. *Фізична активність є ефективним засобом боротьби з проблемою надмірної ваги та ожиріння.* Регулярні фізичні вправи сприяють спалюванню калорій та підтримці

здорового метаболізму, що допомагає уникнути накопичення зайвої жирової тканини. Крім того, активний спосіб життя сприяє формуванню правильних харчових звичок, що також є важливим фактором у контролі ваги.

Кісткова щільність є важливим показником здоров'я опорно-рухового апарату. Вправи з навантаженням на кістки, такі як біг, стрибки, підняття ваг, сприяють збільшенню кісткової щільності та зміцненню кісток. Це особливо важливо для дітей у період активного росту, коли кістки швидко розвиваються і формуються. Дослідження показали, що діти, які регулярно займаються спортом, мають вищу кісткову щільність і менший ризик розвитку остеопорозу у майбутньому [*Технології організації рухової діяльності*, 2021].

У роботах І.Х. Турчик виділено, що *фізична активність позитивно впливає на імунну систему*. Регулярні фізичні навантаження підвищують циркуляцію клітин імунної системи, що сприяє більш ефективному виявленню та знищенню патогенів. Дослідження показали, що діти, які займаються спортом, мають сильнішу імунну систему і рідше хворіють на інфекційні захворювання, такі як грип та застуда. Проте важливо дотримуватися балансу, оскільки надмірні фізичні навантаження можуть мати зворотний ефект і призвести до зниження імунітету [Турчик, 2017]

Фізична активність має значний вплив на психоемоційний стан учнів. Вправи сприяють виділенню ендорфінів – природних «гормонів щастя», що покращують настрій та знижують рівень стресу. Регулярні фізичні вправи допомагають зменшити тривожність та депресивні настрої, підвищують самооцінку та сприяють кращій соціалізації. Діти, які займаються спортом, мають більше можливостей для розвитку соціальних навичок та налагодження дружніх відносин.

Також, *фізична активність позитивно впливає на когнітивні функції, такі як пам'ять, увага, мислення та здатність до навчання*. Дослідження показали, що фізичні вправи збільшують кровообіг у мозку, що покращує його функціонування. Активні учні демонструють кращі результати у

навчанні, швидше засвоюють нову інформацію та мають вищі оцінки у порівнянні з малорухомими однолітками. Наприклад, одне з досліджень показало, що діти, які займаються фізичними вправами, мають кращу пам'ять та здатність до вирішення проблем [Турчик, 2017].

Раннє залучення до фізичної активності сприяє формуванню здорових звичок на все життя (Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко). Діти, які займаються спортом, частіше продовжують активний спосіб життя і у дорослому віці. Це допомагає уникати багатьох хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет, остеопороз, та підтримувати загальне здоров'я на високому рівні. Важливо, щоб батьки та вчителі заохочували дітей до активного способу життя, забезпечуючи їм необхідні умови та підтримку [Бобренко, Єременко та Ковальова, 2019].

Фізична активність підвищує загальну якість життя дітей. Вона сприяє покращенню фізичного здоров'я, психоемоційного стану та соціальної інтеграції. Діти, які займаються спортом, мають кращу самооцінку, більш розвинені соціальні навички та більше можливостей для самореалізації. Фізична активність також сприяє розвитку дисципліни, відповідальності та здатності працювати у команді.

Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, діти та підлітки у віці від 5 до 17 років повинні мати щонайменше 60 хвилин фізичної активності середньої та високої інтенсивності щодня. Це може включати аеробні вправи, вправи для зміцнення м'язів та кісток. Важливо, щоб фізична активність була різноманітною та приносила задоволення, що сприятиме підтримці інтересу до неї протягом тривалого часу [Турчик, 2017].

Таким чином, рухова активність є важливим компонентом здорового способу життя учнів середнього шкільного віку. Вона сприяє зміцненню серцево-судинної системи, розвитку м'язової сили та витривалості, регулюванню ваги, покращенню кісткової щільності, зміцненню імунної системи, поліпшенню психоемоційного стану та когнітивних функцій.

1.2. Роль державних та громадських спортивних організацій у залученні учнів до занять спортом

У сучасному суспільстві фізична активність та спорт відіграють ключову роль у розвитку здорової та соціально активної молоді. Державні та громадські спортивні організації мають вирішальне значення у залученні учнів до занять спортом. Вони не тільки сприяють формуванню здорового способу життя, але й забезпечують соціалізацію, розвиток командного духу та особистісних якостей у молоді.

У роботі К. В. Лопаткін виділено, що державні та громадські спортивні організації здійснюють свою діяльність на різних рівнях – від місцевого до національного та міжнародного, виконуючи функції з управління, координації, фінансування та розвитку спортивної інфраструктури [Лопаткін, 2024].

Державні спортивні організації, як правило, є частиною урядової структури і підпорядковуються відповідним міністерствам або агентствам (Наконечний Р. Б.). Вони відповідають за розробку і реалізацію державної політики у сфері фізичної культури і спорту, забезпечують фінансування спортивних програм та заходів, підтримують розвиток спортивної інфраструктури та координують діяльність інших спортивних організацій. Державні організації також займаються підготовкою національних збірних команд до міжнародних змагань, таких як Олімпійські ігри, чемпіонати світу та континентальні першості [Наконечний, 2019].

Однією з основних функцій державних спортивних організацій є забезпечення доступу населення до занять спортом та фізичною культурою. Для цього створюються і підтримуються спортивні школи, секції, клуби та інші спортивні установи, де кожен бажаючий може займатися улюбленим видом спорту. Особлива увага приділяється розвитку дитячо-юнацького спорту, адже саме у молодому віці закладаються основи фізичного здоров'я і формуються спортивні навички. Державні організації фінансують програми з

підготовки юних спортсменів, забезпечують проведення спортивних змагань та фестивалів, що сприяють залученню молоді до активного способу життя.

Громадські спортивні організації, на відміну від державних, є незалежними від уряду і створюються на добровільних засадах (Давидова Н.О., Менджул М.В.). Вони об'єднують ентузіастів, спортсменів, тренерів та любителів спорту, які прагнуть розвивати фізичну культуру і спорт у своїх громадах. Громадські організації можуть мати різні форми – спортивні клуби, федерації, асоціації, товариства, що діють на місцевому, регіональному або національному рівні [Давидова та Менджул, 2020].

Громадські спортивні організації організовують і проводять спортивні змагання, тренування, майстер-класи, семінари, спрямовані на підвищення спортивної майстерності та обмін досвідом. Крім того, громадські організації активно співпрацюють з державними установами, бізнесом, медіа та іншими зацікавленими сторонами, забезпечуючи комплексний підхід до розвитку спорту [Давидова та Менджул, 2020].

Одним з важливих аспектів діяльності громадських спортивних організацій є залучення волонтерів. Волонтери виконують широкий спектр завдань – від організації і проведення змагань до надання допомоги у тренувальному процесі та адміністративній діяльності.

Національні спортивні федерації є однією з найпоширеніших форм громадських спортивних організацій. Вони об'єднують спортивні клуби та організації певного виду спорту, координують їх діяльність, встановлюють правила та стандарти змагань, забезпечують підготовку та участь національних збірних команд у міжнародних змаганнях. Федерації також займаються ліцензуванням спортсменів і тренерів, організацією національних чемпіонатів та турнірів, проведенням навчально-тренувальних зборів.

Міжнародні спортивні організації, такі як Міжнародний олімпійський комітет (МОК), ФІФА, Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій (IAAF) та інші, відіграють ключову роль у розвитку світового спорту. Вони встановлюють правила та стандарти змагань, організовують міжнародні

турніри, займаються просуванням олімпійських цінностей та принципів чесної гри. Міжнародні організації також здійснюють контроль за дотриманням антидопінгових правил, забезпечують розвиток спорту у всіх куточках світу та надають фінансову підтримку національним федераціям.

Державні та громадські спортивні організації тісно співпрацюють у багатьох сферах (Черевко С). Держава забезпечує фінансову підтримку, нормативно-правову базу та інфраструктуру, тоді як громадські організації виконують практичні завдання з розвитку спорту, залучення населення до фізичної активності та підготовки спортсменів. Спільні зусилля цих організацій сприяють гармонійному розвитку фізичної культури і спорту, забезпечуючи доступ до занять спортом для всіх бажаючих, незалежно від віку, статі, соціального статусу чи рівня фізичної підготовки [Черевко, 2021].

Державні спортивні організації виконують значну роль у розвитку фізичної культури та спорту серед учнів. Вони забезпечують [Сірий, 2024]:

1. Фінансування та інфраструктуру. Державні організації забезпечують фінансування спортивних шкіл, клубів та секцій, створюють і підтримують спортивну інфраструктуру (стадіони, спортивні зали, басейни тощо). Наприклад, в Україні діє Державний фонд підтримки розвитку фізичної культури і спорту, який фінансує різні спортивні заходи та проекти.

2. Програми та заходи. Впровадження державних програм, спрямованих на популяризацію спорту серед молоді. Наприклад, програма «Здорова нація» в Україні передбачає проведення масових спортивних заходів, конкурсів та змагань для школярів.

3. Підготовку кадрів. Підготовка кваліфікованих тренерів та інструкторів, які працюють у спортивних секціях та школах. Державні вищі навчальні заклади готують фахівців у галузі фізичної культури та спорту.

4. Моніторинг та контроль. Моніторинг стану фізичної культури серед учнів та контроль за виконанням програм розвитку спорту. Наприклад, Міністерство молоді та спорту України регулярно проводить моніторинг фізичної активності школярів.

Громадські спортивні організації, зокрема спортивні клуби, федерації та асоціації, відіграють важливу роль у залученні молоді до спорту [Бутенко, 2022].

Вони доповнюють зусилля держави та забезпечують:

1. Організацію спортивних заходів. Громадські організації організовують змагання, турніри, спортивні фестивалі, що залучають учнів до активного способу життя. Наприклад, Федерація футболу України регулярно проводить змагання серед шкільних команд, стимулюючи дітей до занять спортом.

2. Підтримку талановитих спортсменів. Пошук та підтримка обдарованих дітей та підлітків, надання їм можливостей для розвитку та досягнення високих результатів у спорті. Наприклад, громадські організації часто створюють стипендіальні програми для талановитих спортсменів.

3. Популяризацію спорту. Проведення інформаційно-просвітницьких кампаній, спрямованих на підвищення інтересу до спорту серед молоді. Наприклад, проведення лекцій, семінарів, майстер-класів за участю відомих спортсменів.

4. Волонтерські програми. Залучення волонтерів до організації спортивних заходів та роботи з молоддю. Волонтерські програми сприяють активній участі громадян у розвитку спорту на місцевому рівні.

Співпраця між державними та громадськими спортивними організаціями є ключовою для ефективного залучення учнів до спорту. Ось кілька прикладів таких ініціатив [Черевко, Плошинська, 2024]:

1. Спільні програми та проекти. Реалізація спільних програм, спрямованих на розвиток дитячо-юнацького спорту. Наприклад, проект «Дитячий спорт» в Україні реалізується за підтримки як державних, так і громадських організацій, залучаючи тисячі дітей до занять спортом.

2. Партнерство у проведенні заходів. Спільна організація масових спортивних заходів, таких як марафони, спортивні фестивалі, чемпіонати серед школярів. Це підвищує рівень участі та зацікавленості серед молоді.

3. *Інформаційна підтримка.* Спільні інформаційні кампанії, що популяризують спорт серед учнів. Використання соціальних мереж, ЗМІ та інших платформ для просування спортивних ініціатив.

4. *Підготовка та підвищення кваліфікації кадрів.* Спільна підготовка тренерів та інструкторів, організація семінарів, тренінгів та обмін досвідом між фахівцями державних та громадських організацій.

Діяльність державних та громадських спортивних організацій має значний вплив на рівень фізичної активності учнів. За даними досліджень, учні, які беруть участь у програмах та заходах, організованих цими організаціями, демонструють вищий рівень фізичної активності, кращі показники фізичного здоров'я та більшу зацікавленість у спорті [Черевко, Плошинська, 2024].

Наприклад, у 2019 році дослідження, проведене Міністерством молоді та спорту України, показало, що учні, які беруть участь у державних та громадських спортивних програмах, на 25% більше займаються фізичною активністю у порівнянні з тими, хто не бере участі у таких програмах.

Незважаючи на успіхи, є певні виклики та перспективи, що потребують вирішення для подальшого розвитку фізичної культури серед учнів (див. таблиця 1.1.):

Таблиця 1.1.

**Виклики та перспективи подальшого розвитку фізичної культури
серед учнів**

Виклики		Перспективи	
1. Фінансові обмеження	Недостатнє фінансування спортивних програм та інфраструктури є однією з головних проблем. Це особливо актуально для сільських районів та малих міст.	1. Залучення приватного сектору	Співпраця з приватними компаніями для фінансування та підтримки спортивних програм.
2. Кваліфікація кадрів	Необхідність підвищення кваліфікації тренерів та інструкторів, забезпечення їх сучасними методиками та знаннями.	2. Міжнародна співпраця	Використання міжнародного досвіду та участь у міжнародних спортивних проектах для обміну знаннями та ресурсами.
3. Інформаційна підтримка	Недостатня поінформованість батьків та учнів про наявні спортивні програми та можливості для занять спортом.	3. Інноваційні підходи	Впровадження сучасних технологій та інноваційних методик у процес навчання та тренувань.
4. Інфраструктурні проблеми	Потреба у модернізації та будівництві нових спортивних об'єктів.		

Таким чином, державні та громадські спортивні організації відіграють ключову роль у залученні учнів до занять спортом. Вони забезпечують необхідну інфраструктуру, фінансування, організацію заходів та підтримку талановитих спортсменів. Співпраця між державними та громадськими організаціями є важливою для досягнення високих результатів та формування здорової і активної молоді. Подальший розвиток та підтримка цих організацій є ключовим для підвищення рівня фізичної активності серед учнів та поліпшення їхнього загального здоров'я.

1.3. Формування інтересу учнів до фізичної активності через організацію спортивних змагань, турнірів та заходів

Фізична активність є важливою складовою здорового способу життя, особливо для дітей та підлітків. Формування інтересу до фізичної активності у школярів має вирішальне значення для їхнього фізичного, психологічного та соціального розвитку. Одним із ефективних способів заохочення учнів до занять спортом є організація спортивних змагань, турнірів та інших заходів. Ця доповідь розглядає роль таких заходів у формуванні інтересу до фізичної активності, аналізує їхній вплив на різні аспекти розвитку учнів та наводить приклади успішних практик.

У роботі О. М. Сірий зазначено, що фізична активність сприяє розвитку фізичної витривалості, зміцненню м'язів, покращенню координації рухів та гнучкості. Крім того, вона має позитивний вплив на психоемоційний стан дітей, допомагає зменшити стрес, тривожність та депресію, покращує настрій та загальне самопочуття. Регулярні заняття спортом також сприяють розвитку соціальних навичок, таких як командна робота, лідерство та відповідальність [Сірий, 2024].

Спортивні змагання, що мають історичне і культурне значення, є невід'ємною частиною життя багатьох суспільств у всьому світі. Вони представляють собою організовані події, в яких учасники змагаються один з одним у різних видах спорту, демонструючи фізичні та технічні навички. Такі змагання можуть включати широкий спектр активностей, від традиційних видів спорту, таких як футбол, баскетбол, теніс, до менш популярних, але не менш захоплюючих, як, наприклад, стрільба з лука, скелелазіння чи фехтування.

Історія спортивних змагань сягає давніх часів. У Стародавній Греції Олімпійські ігри були одним із найвизначніших спортивних подій, які проводилися кожні чотири роки в місті Олімпія. Ці ігри стали символом миру та єдності, об'єднуючи учасників з різних міст-держав. Римська імперія також

мала свої спортивні традиції, серед яких найбільш відомими є гладіаторські бої та перегони на колісницях. Середньовіччя принесло нові види змагань, зокрема лицарські турніри, що поєднували військові навички та аристократичну розвагу [Сірій, 2024].

У сучасному світі спортивні змагання стали ще більш масштабними та організованими. Олімпійські ігри, відновлені в кінці 19 століття, перетворилися на найбільший міжнародний спортивний захід, в якому беруть участь тисячі спортсменів з усіх куточків планети. Крім Олімпіад, є також інші значні міжнародні змагання, такі як чемпіонати світу та континентальні першості в різних видах спорту. Ці події не лише сприяють розвитку фізичної культури, але й слугують засобом дипломатії та зміцнення міжнародних зв'язків [Черевко, Плошинська, 2024].

Спортивні змагання впливають на суспільство багатьма способами. Вони сприяють популяризації здорового способу життя, залучаючи людей до фізичної активності. Спортсмени, які досягають успіхів, стають зразками для наслідування, надихаючи молодь на нові досягнення. Крім того, спортивні змагання мають значний економічний вплив. Вони стимулюють розвиток інфраструктури, туризму та створюють робочі місця.

Організація спортивних змагань вимагає значних ресурсів та координації. Підготовка до великих подій, таких як Олімпійські ігри чи чемпіонати світу, починається за кілька років до їх проведення. Включає планування спортивних об'єктів, забезпечення безпеки, маркетинг та залучення волонтерів. Кожна дрібниця має значення, адже від цього залежить успіх заходу та враження учасників і глядачів.

Технологічний прогрес також впливає на розвиток спортивних змагань. Сучасні технології використовуються для покращення умов проведення змагань, підвищення безпеки та точності результатів. Наприклад, електронні системи фіксації часу, відеоповтори та інші інновації значно підвищують рівень змагальності та справедливості. Також зростає роль медіа у

висвітленні спортивних подій, що дозволяє мільйонам людей по всьому світу бути свідками видатних спортивних моментів у режимі реального часу.

Одним з ключових аспектів спортивних змагань є чесна гра. Принципи спортивної етики, такі як дотримання правил, повага до суперника та запобігання допінгу, є основою для забезпечення справедливості та рівності у спорті. Організації, такі як Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA), докладають значних зусиль для боротьби з використанням заборонених речовин та методів, що спотворюють результати змагань [Сірий, 2024].

Психологічний аспект також відіграє важливу роль у спортивних змаганнях. Ментальна підготовка спортсменів, управління стресом та мотивація є ключовими факторами для досягнення високих результатів. Багато успішних спортсменів працюють з психологами, які допомагають їм зосередитися, подолати страхи та впоратися з тиском відповідальності.

Крім того, спортивні змагання мають соціальний вимір. Вони сприяють інтеграції різних груп населення, незалежно від їхнього віку, статі, етнічного походження чи соціального статусу. Спорт об'єднує людей, створюючи спільноти та зміцнюючи почуття приналежності. Також важливою є роль спорту у підтримці інклюзивності та рівності, особливо через паралімпійські ігри та інші змагання для людей з обмеженими можливостями.

Важливо зазначити, що спортивні змагання є не лише професійною сферою, але й масовим явищем. Аматорський спорт, шкільні та студентські змагання, корпоративні турніри — всі вони є невід'ємною частиною спортивного життя. Вони сприяють розвитку командного духу, навчають дітей і дорослих працювати разом, підтримувати один одного та досягати спільних цілей [Черевко, Плошинська, 2024].

Спортивні змагання також мають культурне значення. Вони часто пов'язані з національними традиціями та святами. Наприклад, у багатьох країнах проводяться національні турніри з традиційних видів спорту, таких як сумо в Японії, кабадді в Індії чи ірландські гельські ігри. Такі події сприяють

збереженню та популяризації культурної спадщини, передаючи її від покоління до покоління.

Економічний аспект спортивних змагань є ще однією важливою складовою. Великі міжнародні події, такі як Олімпійські ігри чи чемпіонати світу з футболу, приносять значні доходи країнам-господарям. Вони стимулюють розвиток інфраструктури, залучають туристів і створюють численні робочі місця. Однак, разом із позитивними аспектами, існують і виклики, такі як високі витрати на підготовку та ризик невідповідності очікувань щодо економічного зростання [Вовк, 2024].

Сучасні спортивні змагання також сприяють розвитку нових видів спорту та адаптації традиційних дисциплін до сучасних реалій. Зростає популярність екстремальних видів спорту, таких як сноубординг, серфінг, скейтбординг, які стали частиною Олімпійських ігор. Це дозволяє залучити молодь до спорту, роблячи його більш привабливим і динамічним.

Інновації та технологічний розвиток впливають не лише на сам процес змагань, але й на підготовку спортсменів. Сучасні тренувальні методики, використання передових технологій для аналізу рухів та фізичних показників, впровадження спеціальних програм харчування – все це допомагає спортсменам досягати високих результатів і зберігати здоров'я.

Спортивні змагання також є платформою для просування важливих соціальних та екологічних ініціатив. Наприклад, багато спортивних організацій активно підтримують проекти з охорони довкілля, пропагують сталий розвиток і здоровий спосіб життя. Важливу роль відіграють кампанії проти дискримінації, за гендерну рівність та інклюзію, які знаходять підтримку серед спортивних спільнот [Вовк, 2024].

Таким чином, спортивні змагання є багатогранним явищем, що має значний вплив на різні аспекти життя. Вони об'єднують людей, сприяють фізичному та моральному розвитку, є джерелом натхнення та радості. Незалежно від рівня змагань – будь то міжнародні чемпіонати чи місцеві аматорські турніри – спорт завжди залишає яскравий слід у серцях учасників

і глядачів. Вони створюють моменти тріумфу та драми, що залишаються в пам'яті на довгі роки.

Спортивні змагання також є важливим інструментом для розвитку міжнародного співробітництва та взаєморозуміння. Багато міжнародних змагань проходять під егідою таких організацій, як Міжнародний олімпійський комітет (МОК) та ФІФА, які встановлюють правила та стандарти, спрямовані на забезпечення чесної гри та рівних можливостей для всіх учасників. Крім того, спортивні змагання часто стають платформою для дипломатичних зусиль і культурного обміну, сприяючи зміцненню дружніх відносин між країнами.

У контексті сучасних викликів, таких як пандемія COVID-19, війна в Україні, спортивні змагання зазнали значних змін. Вимушене перенесення та скасування багатьох подій призвело до втрат для спортивної індустрії, але також сприяло появі нових форматів, таких як віртуальні змагання та заходи без глядачів. Це підкреслює важливість адаптації та інновацій у спорті, що дозволяє йому зберігати свою актуальність та привабливість навіть у складних умовах [Боднар, Гук та Пастерніков, 2022].

Спортивні змагання також відіграють ключову роль у просуванні освітніх ініціатив. Багато спортивних програм спрямовані на навчання молоді, розвитку їхніх навичок та надання можливостей для самореалізації. Шкільні та студентські ліги, програми для молодих талантів, стипендії та гранти для спортсменів – все це сприяє не лише фізичному, але й інтелектуальному та соціальному розвитку молодого покоління.

Важливою складовою спортивних змагань є волонтерський рух. Волонтери виконують широкий спектр завдань під час підготовки та проведення змагань, допомагаючи організаторам і створюючи комфортні умови для учасників та глядачів. Волонтерство у спорті сприяє розвитку громадянської активності, формуванню соціальних зв'язків і наданню можливостей для особистісного зростання [Бутенко, 2022].

Враховуючи всі ці аспекти, можна впевнено сказати, що спортивні змагання є потужним інструментом, що сприяє гармонійному розвитку суспільства. Наведемо багато прикладів у *Додатку А*, щодо проведення спортивних змагань з учнями, як запорука формування у них інтересу до фізичної культури. Адже спортивні змагання поєднують у собі фізичну активність, культурні традиції, соціальну відповідальність та економічний розвиток. Спорт, як уособлення духу змагань і прагнення до самовдосконалення, є важливою частиною людського життя, що надихає на нові досягнення та допомагає будувати краще майбутнє для всіх.

Відзначимо *роль спортивних змагань у формуванні інтересу до фізичної активності* [Боднар, Гук та Пастерніков, 2022].

1. Мотивація та стимулювання

Спортивні змагання створюють природну мотивацію для учнів займатися спортом. Конкурентне середовище стимулює прагнення до досягнення кращих результатів, підвищує самовпевненість та бажання самовдосконалюватися. Наприклад, участь у шкільних змаганнях з легкої атлетики може стимулювати учнів до регулярних тренувань та поліпшення своїх фізичних показників.

2. Соціальна інтеграція та розвиток командного духу

Спортивні змагання сприяють розвитку соціальних навичок, таких як командна робота, комунікація, лідерство та відповідальність. Участь у командних видах спорту, таких як футбол, баскетбол чи волейбол, допомагає учням навчитися працювати разом, підтримувати один одного та досягати спільних цілей. Це також сприяє формуванню дружніх стосунків та покращенню шкільного клімату.

3. Підвищення самооцінки та впевненості в собі

Участь у спортивних змаганнях та досягнення успіхів у спорті сприяють підвищенню самооцінки та впевненості в собі. Наприклад, перемога у шкільному турнірі з шахів або отримання медалі на змаганнях з

плавання може значно підвищити самооцінку учня та мотивувати його до подальших занять спортом.

4. Популяризація здорового способу життя

Спортивні заходи популяризують здоровий спосіб життя серед учнів та їхніх сімей. Вони привертають увагу до важливості фізичної активності та здорового харчування, сприяють формуванню позитивних звичок та установок. Наприклад, участь у марафоні або велопробігу може стати родинною традицією та сприяти здоровому способу життя у сім'ї.

Також важливо описати типи спортивних заходів для залучення учнів до фізичної активності [Боднар, Гук та Пастерніков, 2022].

1. Шкільні змагання та турніри

Шкільні змагання та турніри є одним з найпоширеніших способів залучення учнів до фізичної активності. Вони можуть включати різні види спорту, такі як футбол, баскетбол, волейбол, легка атлетика, шахи тощо. Наприклад, організація щорічних шкільних олімпіад, де учні можуть змагатися у різних видах спорту, сприяє популяризації фізичної активності та розвитку спортивних навичок.

2. Міжшкільні змагання

Міжшкільні змагання дозволяють учням з різних шкіл змагатися між собою, що підвищує рівень конкуренції та мотивації. Наприклад, районні або міські змагання з футболу можуть залучити велику кількість учнів та сприяти їхньому активному залученню до спорту.

3. Спортивні фестивалі та дні здоров'я

Спортивні фестивалі та дні здоров'я є чудовою можливістю для популяризації фізичної активності серед учнів. Вони можуть включати різні активності, такі як масові зарядки, спортивні ігри, конкурси та майстер-класи. Наприклад, проведення шкільного фестивалю здоров'я з різними спортивними активностями може залучити велику кількість учнів та їхніх батьків.

4. Масові спортивні заходи

Масові спортивні заходи, такі як марафони, велопробіги або спортивні флешмоби, сприяють популяризації фізичної активності серед учнів та широкого загалу. Вони можуть бути організовані як на шкільному, так і на міському рівні. Наприклад, участь у міському марафоні може стати яскравою подією для учнів та стимулом до регулярних занять спортом.

У багатьох країнах світу *шкільні олімпіади* є популярним способом залучення учнів до спорту. Вони включають різні види спорту та дозволяють учням змагатися у своїх вікових категоріях. Наприклад, у США шкільні олімпіади проводяться на різних рівнях – від шкільного до національного, залучаючи тисячі учнів до активних занять спортом [Залізняк, 2023].

Спортивні табори є також чудовим способом залучення дітей до фізичної активності під час канікул. Вони пропонують різні спортивні програми, тренування та змагання, що дозволяють учням не тільки покращити свої спортивні навички, але й знайти нових друзів та цікаво провести час. Наприклад, в Україні популярними є літні спортивні табори, де діти можуть займатися футболом, баскетболом, тенісом та іншими видами спорту.

Участь у міжнародних спортивних заходах, таких як юнацькі олімпіади або міжнародні турніри, стимулює учнів до активних занять спортом та досягнення високих результатів. Наприклад, участь у Європейських юнацьких олімпійських іграх може стати значущою подією у спортивній кар'єрі учня та мотивувати його до подальших досягнень [Черевко, 2021].

Організація спортивних клубів при школах дозволяє учням займатися спортом у зручний для них час та у дружній атмосфері. Спортивні клуби можуть включати різні види спорту та залучати учнів різного віку та рівня підготовки. Наприклад, створення футбольного або баскетбольного клубу при школі може сприяти залученню учнів до регулярних занять спортом.

Як і всі заходи, вищезазначені заходи з формування інтересу учнів до фізичної культури мають свої виклики та шляхи їх подолання.

Недостатнє фінансування спортивних заходів та інфраструктури є однією з головних проблем. Для її вирішення необхідно залучати додаткові джерела фінансування, такі як гранти, спонсорські кошти та підтримка місцевих бізнесів. Наприклад, залучення місцевих підприємців до спонсорства шкільних спортивних змагань може забезпечити необхідні ресурси для їхньої організації [Черевко, 2021].

Недостатня мотивація учнів до занять спортом може бути пов'язана з відсутністю інтересу або невпевненістю у своїх силах. Для підвищення мотивації необхідно створювати позитивну атмосферу, заохочувати учнів до участі у змаганнях та підтримувати їхні зусилля. Це може включати проведення мотиваційних заходів, таких як зустрічі з відомими спортсменами, організація майстер-класів та семінарів, а також забезпечення нагород для переможців та учасників.

Організація та проведення спортивних змагань з формування інтересу учнів до фізичної активності має свої особливості [Черевко, 2021].

Планування та підготовка. Організація спортивних змагань вимагає ретельного планування та підготовки. Це включає вибір видів спорту, визначення дат та місць проведення, залучення суддів та тренерів, а також забезпечення необхідного обладнання та інфраструктури. Наприклад, організація шкільного турніру з футболу потребує попереднього узгодження дат, підготовки футбольного поля, забезпечення м'ячів, форм та іншого спортивного інвентарю.

Залучення учасників. Важливим етапом є залучення учнів до участі у змаганнях. Це можна зробити через інформаційні кампанії, оголошення у школі, розповсюдження листівок та афіш, а також використання соціальних мереж та шкільного веб-сайту. Наприклад, для залучення учнів до участі у шкільних олімпіадах можна організувати презентації у класах, де розповісти про переваги участі у змаганнях та можливі нагороди.

Проведення змагань. Під час проведення змагань важливо забезпечити справедливість та об'єктивність оцінювання. Для цього необхідно залучити

кваліфікованих суддів та тренерів, встановити чіткі правила та регламент змагань, а також забезпечити належну організацію заходу. Наприклад, під час проведення шкільного турніру з баскетболу необхідно забезпечити присутність суддів, які слідкуватимуть за дотриманням правил гри та фіксуватимуть результати.

Підведення підсумків та нагородження. Після завершення змагань важливо підвести підсумки та нагородити переможців та учасників. Це може включати вручення медалей, кубків, дипломів та інших нагород. Нагородження може відбуватися під час урочистої церемонії, що сприяє підвищенню мотивації учнів до участі у майбутніх змаганнях. Наприклад, нагородження переможців шкільної олімпіади може відбуватися під час загальношкільної лінійки або святкового концерту.

Також важливо зазначити, що регулярні заняття спортом та участь у змаганнях сприяють розвитку фізичної витривалості, сили, гнучкості та координації рухів. Це позитивно впливає на загальний стан здоров'я учнів, знижує ризик розвитку хронічних захворювань та сприяє формуванню здорового способу життя. Наприклад, учні, які регулярно беруть участь у змаганнях з легкої атлетики, демонструють кращі фізичні показники, ніж їхні однолітки, які не займаються спортом.

Спортивні змагання сприяють розвитку психологічної стійкості, самоконтролю та впевненості в собі. Вони допомагають учням справлятися зі стресом, формувати позитивні установки та досягати поставлених цілей. Наприклад, участь у змаганнях з боротьби допомагає учням навчитися контролювати свої емоції та розвивати психологічну стійкість [Черевко, 2021].

Участь у спортивних змаганнях сприяє розвитку соціальних навичок, таких як командна робота, комунікація та лідерство. Учні вчаться працювати разом, підтримувати один одного та досягати спільних цілей. Це сприяє формуванню позитивних взаємин у колективі та покращенню шкільного клімату.

Спортивні змагання можуть також сприяти освітньому розвитку учнів. Вони вчать планувати свій час, ставити цілі та досягати їх, а також розвивають дисципліну та самоконтроль. Учні, які займаються спортом, демонструють кращі результати у навчанні, оскільки вони вміють ефективно організовувати свій час та працювати на досягнення поставлених цілей.

Недостатня кількість спортивних об'єктів та їх незадовільний стан є серйозною проблемою для розвитку шкільного спорту. Для її вирішення необхідно модернізувати існуючі спортивні об'єкти та будувати нові. Це може включати реконструкцію шкільних спортивних залів, будівництво нових стадіонів та спортивних майданчиків.

Недостатня кваліфікація тренерів та інструкторів є ще однією проблемою, яка перешкоджає ефективній організації спортивних заходів. Для її вирішення необхідно забезпечити підвищення кваліфікації тренерів, організацію семінарів, тренінгів та обмін досвідом [Боднар, Гук, Рихаль та Пастерніков, 2022].

Отже, організація спортивних змагань, турнірів та заходів є ефективним способом формування інтересу учнів до фізичної активності. Вони сприяють розвитку фізичних, психологічних та соціальних навичок, популяризують здоровий спосіб життя та підвищують мотивацію до занять спортом. Незважаючи на існуючі виклики, такі як фінансові обмеження, інфраструктурні проблеми та недостатня мотивація учнів, існує багато успішних практик, які можуть бути використані для подальшого розвитку шкільного спорту. Співпраця між державними та громадськими організаціями, залучення додаткових джерел фінансування та підвищення кваліфікації тренерів є ключовими факторами для успішного залучення учнів до фізичної активності через організацію спортивних заходів.

Висновки до першого розділу

Таким чином, узагальнюючи перший розділ «Теоретичні аспекти фізкультурно-спортивного руху учнів середнього шкільного віку» можемо визначити наступне.

Рухова активність має суттєвий вплив на фізичне здоров'я учнів середнього шкільного віку. Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню серцево-судинної системи, поліпшенню обміну речовин, розвитку м'язової сили та гнучкості, а також покращенню загального фізичного стану. Підтримка адекватного рівня активності допомагає запобігти розвитку хронічних захворювань, таких як ожиріння та діабет. Заняття спортом також позитивно впливають на психоемоційний стан учнів, сприяючи зниженню рівня стресу та підвищенню самооцінки.

Державні та громадські спортивні організації відіграють ключову роль у популяризації фізичної активності серед школярів. Завдяки організації масових спортивних заходів, турнірів і конкурсів, ці організації створюють умови для активної участі учнів у спортивному житті. Вони забезпечують доступ до спортивних ресурсів, професійного тренерського складу та інфраструктури, що сприяє розвитку спортивних інтересів та навичок у молодого покоління. Активне залучення таких організацій допомагає знижувати бар'єри до участі у фізичних активностях і забезпечує підтримку талановитих спортсменів.

Спортивні змагання, турніри та інші заходи є важливими інструментами для стимулювання інтересу учнів до фізичної активності. Вони не лише мотивують учнів до регулярних занять спортом, але й сприяють розвитку командного духу, змагань та досягнення особистих цілей. Організація різноманітних заходів, таких як шкільні ігри, спортивні фестивалі та внутрішньо-шкільні змагання, дозволяє учням проявити свої здібності, отримати позитивні емоції та знайти нових друзів, що підтримують їхні спортивні інтереси.

Отже, вищезазначене підтверджує важливість фізичної активності для здоров'я учнів і роль організацій у підтримці спортивного життя. Підтверджено, що систематичне впровадження спортивних заходів та підтримка з боку держави і громадських організацій є ефективними засобами для заохочення молоді до регулярних занять фізичними вправами.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОСВІДУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ ЯК ЧИННИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Методи та етапи діагностики фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

Діагностика фізичного виховання учнів середнього шкільного віку є важливою складовою процесу формування здорового способу життя. У цьому дослідженні розглядається проведення експерименту з учнями 6-х класів школи, метою якого є оцінка ефективності різних методів фізичного виховання. **Базою дослідження** став Ізмаїльський ліцей №1 з гімназією з поглибленим вивченням англійської мови Ізмаїльського району Одеської області.

Мета дослідження: оцінка впливу спеціально розробленої програми фізичного виховання на фізичний розвиток та стан здоров'я учнів 6-х класів.

Об'єкт дослідження: учні середнього шкільного віку (6 клас).

Предмет дослідження: вплив спеціально розробленої програми фізичного виховання на фізичний розвиток та стан здоров'я учнів.

Для досягнення мети дослідження використовуються такі *методи дослідження*:

1. Антропометричні вимірювання: зріст, маса тіла, об'єми тіла (*Додаток Б*).

2. Функціональні тести: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєва ємність легень (*Додаток В*).

3. Тестування фізичних якостей: сила, витривалість, гнучкість, швидкість, координація (*Додаток Г*).

4. Психологічні тести: опитувальники для оцінки мотивації та ставлення до фізичної активності.

У дослідженні беруть участь два класи: 6-А клас – 25 учнів (експериментальний клас); 6-Б клас – 27 учнів (контрольний клас).

Етапи дослідження

1. Підготовчий етап:

- збір даних: отримання згоди батьків на участь їхніх дітей у дослідженні; збір медичних карток учнів; проведення бесід з учнями та їхніми батьками

- визначення базових показників: проведення первинних антропометричних вимірювань; проведення функціональних тестів; проведення тестування фізичних якостей; заповнення психологічних опитувальників.

2. Основний етап:

- розробка та впровадження програми: для експериментального класу (6-А) розробляється спеціальна програма фізичного виховання, що включає додаткові тренування, індивідуальні заняття та використання сучасних технологій; для контрольного класу (6-Б) проводяться стандартні уроки фізичної культури.

- проведення занять: експериментальний клас (6-А) займається за новою програмою протягом 3 місяців; контрольний клас (6-Б) займається за звичайною програмою протягом 3 місяців.

3. Підсумковий етап:

- повторне тестування: проведення повторних антропометричних вимірювань; проведення повторних функціональних тестів; проведення повторного тестування фізичних якостей; заповнення психологічних опитувальників.

- аналіз результатів: порівняння результатів до та після впровадження програми; порівняння результатів експериментального та контрольного класів.

Результати досліджень після першого етапу діагностики

Перший етап діагностики фізичного виховання учнів середнього шкільного віку спрямований на визначення базового рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та мотивації до фізичної активності. На основі отриманих даних будуть розроблені індивідуальні та групові рекомендації для подальшого впровадження фізкультурно-спортивного руху у навчальний процес.

Перший етап діагностики включав проведення антропометричних вимірів, тестування фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація) та анкетування для оцінки мотивації до фізичної активності. У дослідженні взяли участь учні 6-А класу (25 дітей) та 6-Б класу (27 дітей).

Результати антропометричних вимірів наочно відображені нижче у таблиці 2.1 і таблиці 2.2.

Таблиця 2.1.

Результати антропометричних вимірів

Клас	Середній зріст	Середня вага	Індекс маси тіла (ІМТ)
6-А клас	146 см	38 кг	17.8
6-Б клас	148 см	40 кг	18.3

Таблиця 2.2.

Тестування фізичних якостей

Фізичні якості (середній результат)	6-А клас	6-Б клас
Сила (підтягування на перекладині)	5 разів	4 рази
Витривалість (біг на 1000 метрів)	5 хв. 20 с	5 хв. 40 с
Швидкість (біг на 30 метрів)	5.4 сек	5.6 сек
Гнучкість (нахили вперед із положення стоячи)	10 см	9 см
Координація (біг із перешкодами)	20 сек	22 сек

Основні результати щодо анкетування мотивації учнів до фізичної активності наведені нижче у малюнку 2.1. і 2.2.



Малюнок 2.1. Результати відповідей 6-А класу на діагностичні питання

За результатами відповідей 6-А класу відзначаємо що 72% учнів зазначили, що їм подобається займатися фізичною культурою. 60% регулярно беруть участь у спортивних заходах.



Малюнок 2.2. Результати відповідей 6-Б класу на діагностичні питання

За результатами відповідей 6-Б клас відзначаємо що 68% учнів зазначили, що їм подобається займатися фізичною культурою. 55% регулярно беруть участь у спортивних заходах.

Таким чином, узагальнюючи всі діагностичні данні, слід зауважити що у обох класах показники зросту та ваги є приблизно однаковими, з невеликим перевагою у 6-Б класу. Середній ІМТ обох класів знаходиться у межах норми, що свідчить про загалом добрий рівень фізичного розвитку.

Результати тестування фізичних якостей показали, що учні 6-А класу мають дещо кращі показники сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації порівняно з 6-Б класом.

Анкетування виявило високу мотивацію до фізичної активності в обох класах, з дещо вищим рівнем у 6-А класі. Це свідчить про позитивне ставлення учнів до занять фізичною культурою.

Тому, зважаючи на отримані результати, рекомендується розробити програму тренувань, яка врахуватиме початковий рівень фізичної підготовленості та інтереси учнів; організувати додаткові спортивні заходи, турніри та активності, що сприятимуть підвищенню мотивації та інтересу до фізичної активності; провести регулярний моніторинг фізичного розвитку та психологічного стану учнів з метою оцінки ефективності програми та внесення необхідних коректив; активно залучувати батьків до процесу фізичного виховання через організацію спільних спортивних заходів та просвітницьких зустрічей.

Дослідження після першого етапу діагностики дозволило визначити початковий рівень фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів, що є важливою основою для подальшого впровадження фізкультурно-спортивного руху у шкільний навчальний процес.

2.2. Впровадження експериментальної програми впливу фізкультурно-спортивного руху на фізичне виховання учнів середнього шкільного віку.

Впровадження експериментальної програми, спрямована на вплив фізкультурно-спортивного руху на фізичне виховання учнів середнього шкільного віку, є важливим кроком у розвитку системи освіти та здорового способу життя. Така програма орієнтована на комплексний підхід до фізичної активності школярів, який поєднує традиційні форми фізичного виховання з новими видами спорту, іграми та активностями. Її метою є не лише розвиток фізичних якостей, таких як сила, витривалість та координація, але й формування позитивного ставлення до спорту та здорового способу життя.

Експериментальна програма включає інноваційні методики навчання, використання сучасних технологій для моніторингу прогресу учнів, а також інтеграцію спортивних змагань, фестивалів та інших заходів у шкільну програму. Це допоможе залучити більше учнів до активного способу життя, а також підтримати їхню мотивацію до занять спортом. Залучення соціальних проектів, місцевих громадських організацій та спортивних клубів сприятиме розвитку співпраці між школами та громадою, що покращить умови для фізичного виховання.

Важливою частиною програми є оцінка її ефективності через регулярне вимірювання фізичного стану учнів, їхньої активності та успіхів у навчанні (*далі у параграфі 2.3*). Це дозволяє коригувати підходи та методики відповідно до потреб дітей, що забезпечує максимально ефективний вплив на їх фізичний розвиток.

Експериментальну програму впливу фізкультурно-спортивного руху на фізичне виховання учнів 6-х класів було розроблено з урахуванням вікових особливостей дітей цього віку, їхнього рівня фізичної підготовки та потреб у всебічному розвитку. Програма була інтегрована в загальний освітній процес

і передбачає не лише стандартні уроки фізичного виховання, а й додаткові активності та методи мотивації до фізичної активності.

Мета програми: покращення фізичного розвитку учнів, формування стійкого інтересу до спорту та здорового способу життя через впровадження інноваційних методів навчання і залучення до різноманітних видів спорту.

Тривалість програми: один навчальний рік (2 семестри).

Методи проведення експериментальної програми впливу фізкультурно-спортивного руху на фізичне виховання учнів 6 класів базуються на комплексному підході, що включає різноманітні фізичні активності, інтерактивні форми навчання та систематичний моніторинг фізичних показників. Основні методи включають:

1. Інтерактивне навчання через гру. Використання командних ігор (футбол, волейбол, флорбол) допомагає не лише розвивати фізичні здібності учнів, але й формувати вміння працювати у команді, приймати рішення в умовах гри та діяти на благо команди. Гра створює мотивуючу атмосферу та підвищує зацікавленість до фізичної активності [Тищенко, 2017].

2. Модульний підхід до організації занять. Навчання розбивається на тематичні модулі, які сфокусовані на різних аспектах фізичної підготовки: розвиток витривалості, гнучкості, сили, швидкості. Кожен модуль триває певний період (місяць або кілька тижнів) і передбачає концентрацію на конкретних видах спорту або техніках.

3. Тестування фізичної підготовки. На початку і в кінці програми проводяться тести на визначення рівня фізичної підготовки учнів. Це включає біг на короткі та довгі дистанції, стрибки у довжину, силові вправи та вправи на гнучкість. Такі тести дозволяють оцінити початковий рівень фізичного розвитку учнів та їхній прогрес [Марченко, Холодова та Засц, 2021].

4. Персоналізація тренувань. У програмі використовується диференційований підхід до фізичної підготовки учнів, враховуючи їхні індивідуальні особливості, фізичні можливості та рівень розвитку. Це

дозволяє налаштувати навантаження відповідно до фізичних здібностей кожного учня, щоб запобігти перенавантаженню та травмам.

5. Теоретичні заняття з основ здорового способу життя. Поряд з фізичними тренуваннями, програма включає теоретичні блоки, де учні вивчають основи здорового харчування, важливість фізичної активності та психічного здоров'я. Це допомагає формувати уявлення про комплексний підхід до збереження здоров'я [Чистякова, 2024].

6. Змагання та фестивалі. Регулярні спортивні змагання та участь у спортивних фестивалях мотивують учнів до підвищення своєї фізичної форми та активної участі у заняттях. Крім того, вони формують дух змагань, розвивають лідерські якості та вміння працювати у команді [Мальська та ін. 2022].

7. Спостереження та моніторинг. Протягом усього навчального року вчителі здійснюють постійний моніторинг фізичних показників учнів, їхньої участі у заняттях та мотивації. Це дозволяє коригувати програму відповідно до результатів.

8. Самостійні завдання та домашні активності. Учніам даються завдання на самостійне виконання фізичних вправ удома, що сприяє залученню їх до активного способу життя поза школою та формуванню звички до регулярних тренувань.

Ці методи дозволяють організувати експериментальну програму таким чином, щоб максимально урізноманітнити фізкультурно-спортивний рух, сприяти формуванню фізичних навичок та мотивувати учнів до постійного розвитку й самовдосконалення.

Організація експериментальної програми впливу фізкультурно-спортивного руху на фізичне виховання учнів 6-х класів базується на певних *принципах*, які забезпечують її ефективність, послідовність та результативність. Ось *ключові принципи*:

1. Принцип систематичності та послідовності. Заняття повинні бути організовані таким чином, щоб поступово розвивати фізичні якості учнів.

Кожен етап програми базується на попередньому, забезпечуючи безперервність навчального процесу та поступове підвищення навантажень. Це допомагає учням поступово адаптуватися до фізичних вправ і мінімізує ризик травм.

2. Принцип індивідуалізації та диференціації. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного учня, такі як фізичні здібності, рівень підготовки, стан здоров'я та інтереси. Це дозволяє адаптувати програму під конкретних учнів, щоб забезпечити оптимальні умови для їхнього фізичного розвитку. Диференційований підхід передбачає варіативність завдань і вправ залежно від можливостей кожного учня [Лопаткін, 2024].

3. Принцип науковості. Програма повинна базуватися на наукових підходах до фізичного виховання, які включають оптимізацію фізичних навантажень, правильний підбір вправ та врахування вікових особливостей дітей середнього шкільного віку. Науковий підхід також передбачає регулярне тестування і моніторинг результатів учнів для коригування програми.

4. Принцип мотивації та заохочення. Одним із важливих завдань програми є створення позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Для цього використовуються різноманітні форми заохочення, наприклад, нагороди за досягнення, участь у змаганнях, спортивних фестивалях. Мотивація сприяє підвищенню інтересу учнів до фізичної активності та стимулює їх до постійного самовдосконалення.

5. Принцип інтеграції теорії та практики. Програма поєднує фізичну активність з теоретичними знаннями про здоровий спосіб життя, правильне харчування, профілактику травм і важливість регулярних фізичних вправ. Це забезпечує комплексний підхід до формування у дітей усвідомленого ставлення до власного здоров'я [Лопаткін, 2024].

6. Принцип варіативності. Урізноманітнення форм фізичної активності (командні ігри, індивідуальні вправи, змагання, естафети) дозволяє залучити більшу кількість учнів і тримати їх інтерес на високому рівні. Варіативність

підходів та методів також дозволяє враховувати різні рівні підготовки і фізичні здібності учнів.

7. Принцип безпеки. Важливо забезпечити безпечні умови для проведення занять. Вправи та тренування повинні відповідати віковим та фізичним можливостям учнів. Особлива увага приділяється техніці виконання вправ та дотриманню правил безпеки під час фізичних активностей.

8. Принцип партнерства. Учитель фізичної культури виступає не лише як наставник, але й як партнер у навчальному процесі. Важливо створити атмосферу довіри, де учні можуть звертатися за допомогою, отримувати індивідуальні рекомендації та відчувати підтримку з боку викладача.

9. Принцип різностороннього розвитку. Програма має на меті розвивати всі основні фізичні якості (швидкість, витривалість, силу, гнучкість) та формувати координаційні навички, що сприяють гармонійному фізичному розвитку учнів. Кожна якість розвивається систематично та збалансовано протягом навчального року.

10. Принцип колективної взаємодії. Використання командних видів спорту та групових вправ сприяє розвитку навичок співпраці, комунікації та взаємодопомоги. Це важливо не тільки для фізичного виховання, але й для соціального та емоційного розвитку учнів [Лопаткін, 2024].

Ці принципи дозволяють організувати експериментальну програму таким чином, щоб вона була ефективною, безпечною та стимулювала учнів до активного фізичного розвитку і здорового способу життя.

Основні елементи програми

1. Включення різноманітних видів спорту.

На уроках фізкультури замість звичних вправ було передбачено знайомство з різними видами спорту, такими як: *легка атлетика, футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон, а також нові види активностей, наприклад, фрізбі, флорбол або роликові ковзани.* Така

різноманітність допоможе учням знайти вид спорту, який їм до вподоби, та стимулюватиме інтерес до фізичних занять.

2. Ігровий підхід до занять.

Кожен урок побудовано на принципах гри, де учні виконували завдання в рамках командних ігор. Це були спортивні квести, естафети та змагання, де учні не лише розвивали фізичні якості, а й співпрацювали один з одним, формуючи командний дух.

3. Технологічні нововведення.

Залучення до програми використання фітнес-трекерів для моніторингу щоденної активності учнів. Кожен учень мав можливість відстежувати свою активність, що створили додаткову мотивацію до досягнення нових результатів. Дані про рівень активності аналізуються вчителем фізкультури та використовуються для індивідуальних рекомендацій.

4. Фізкультурно-спортивні заходи.

Крім стандартних уроків, кожен семестр включав шкільні спортивні фестивалі, де учні брали участь у змаганнях між класами або індивідуальних конкурсах. Це були легкоатлетичні старти, турніри з різних видів спорту, змагання на витривалість тощо.

5. Інтеграція позакласної активності.

Програма передбачає співпрацю з місцевими спортивними секціями та клубами для залучення учнів до позакласних занять спортом. Організація безкоштовних тренувань або спортивних майстер-класів з професійними тренерами допоможе учням розширити свій спортивний досвід.

6. Освітні модулі з основ здорового способу життя.

Кожен семестр включає освітні заняття, де обговорюються основи правильного харчування, важливість фізичної активності, техніки безпеки під час занять спортом та управління стресом. Такі заняття доповнюють фізичні навантаження та сприяють комплексному розвитку.

Результати ефективності програми:

- підвищення рівня фізичної підготовки учнів;

- формування стійкої звички до регулярних занять спортом;
- підвищення загального інтересу до різноманітних видів спорту;
- покращення співпраці між учнями та розвиток командних навичок;
- поліпшення здоров'я та самопочуття учнів.

Для наочного відображення експериментальної програми впливу фізкультурно-спортивного руху на фізичне виховання учнів 6-х класів були підготовлені такі матеріали (Таблиця 2.3):

Таблиця 2.3

**План-конспект занять експериментальної програми з учнями
учнів 6-х класів**

Місяць	Тема занять	Зміст занять	Проведення занять
Вересень	Вступні тести фізичної підготовки	Тестування: біг на 30 м, стрибки в довжину з місця, підтягування, планка, гнучкість (нахили вперед).	Організація на шкільному стадіоні. Кожен учень виконує тест індивідуально під наглядом вчителя. Фіксація результатів.
Жовтень	Легка атлетика: витривалість та швидкість	Біг на 200-400 м, стрибки у довжину з розбігу, вправи на розвиток витривалості: біг по колу, різкі прискорення.	Тренування на відкритому повітрі. Проведення естафет для підвищення мотивації та командної взаємодії між учнями.
Листопад	Футбол: техніка та командна гра	Вивчення базових технік: пас, удар, ведення м'яча. Командні змагання на полі.	Розподіл учнів на команди для міні-турніру з футболу. Проведення тактичних занять з гри.
Грудень	Здоровий спосіб життя: основи правильного харчування	Лекції та дискусії про важливість збалансованого харчування, приклади раціонального раціону для підлітків, обговорення ролі фізичної активності.	Лекції у класі з використанням презентацій, інтерактивні обговорення, розв'язування ситуаційних завдань.
Січень	Гімнастика та вправи на гнучкість	Розтяжки, нахили вперед, вправи на гнучкість: місток, «собака мордою вниз», планка, вправи на рівновагу.	Проводяться у спортзалі, індивідуальні вправи з поступовим збільшенням складності для кожного учня.
Лютий	Настільний теніс: техніка та розвиток реакції	Вивчення основ техніки гри в настільний теніс: правильне тримання ракетки, подачі, прийом	Заняття в спортивній залі. Учні розбиваються на пари, тренуються прийоми та подачі, після чого організовується

		м'яча. Змагання між учнями в парах.	турнір.
Березень	Флорбол та фрізбі: нові командні види спорту	Вивчення правил і техніки гри у флорбол та фрізбі. Тренування командної гри та базових навичок у цих спортивних дисциплінах.	Розподіл учнів на команди для тренування та гри. Проводяться командні ігри на відкритому повітрі.
Квітень	Спортивні фестивалі та змагання	Організація шкільних спортивних заходів: легкоатлетичні старти, естафети, командні ігри з футболу, волейболу, флорболу.	Проведення на шкільному стадіоні або в спортивній залі. Змагання між класами, нагородження команд за досягнення.
Травень	Підсумкове тестування фізичної підготовки	Повторне тестування (біг, стрибки, витривалість, гнучкість) для оцінки прогресу учнів порівняно з вереснем.	Організація тестування у тому ж форматі, що й у вересні, під наглядом вчителя. Порівняння результатів і визначення покращень.

Опис змісту та проведення занять.

1. Вересень. *Вступні тести фізичної підготовки* – дають можливість вчителю оцінити базовий рівень фізичного розвитку кожного учня, що важливо для індивідуалізації програми.

2. Жовтень. *Легка атлетика* – фокус на витривалість і швидкість, з використанням бігу та стрибків. Ці заняття допомагають зміцнити серцево-судинну систему учнів.

3. Листопад. *Футбол* – акцент на командну гру та розвиток базових технічних навичок, що стимулює взаємодію між учнями.

4. Грудень. *Здоровий спосіб життя* – теоретична частина програми, яка формує розуміння учнями важливості правильного харчування та активного способу життя.

5. Січень. *Гімнастика* – розвиває гнучкість та координацію, що є необхідними для запобігання травм та загального фізичного розвитку.

6. Лютий. *Настільний теніс* – робота над координацією рухів та розвитком реакції, що також розвиває спритність.

7. Березень. *Флорбол та фрізбі* – нові командні ігри, які підвищують інтерес учнів до спорту через знайомство з менш традиційними видами спорту.

8. Квітень. *Спортивні фестивалі* – на цьому етапі учні застосовують усі отримані навички у змагальних умовах, що мотивує їх до подальшого самовдосконалення.

9. Травень. *Підсумкове тестування* – аналіз прогресу учнів, що дозволяє вчителю оцінити успіхи програми та визначити подальші напрямки роботи.

Ця таблиця демонструє, як протягом року відбувається систематичний розвиток фізичних якостей учнів через різноманітні форми занять.

Таким чином, програма побудована на комплексному підході до фізичного виховання учнів 6-х класів, з акцентом на розвиток різних фізичних якостей: витривалості, сили, гнучкості, координації та швидкості. Кожен місяць включає тематичні блоки, що охоплюють різноманітні види спорту та вправи, адаптовані під вікові особливості та рівень фізичної підготовки учнів.

Зокрема, представлені нижче вправи (*таблиця 2.4.*) базуються на поступовому ускладненні рухових завдань, з акцентом на правильну техніку виконання та систематичність. Описані методики проведення дозволяють ефективно інтегрувати ці вправи в шкільну програму, забезпечуючи учнів не лише можливістю підвищити свої фізичні показники, але й розвинути мотивацію до регулярних занять спортом.

Кожен вид вправ, від бігу на короткі дистанції до естафетних змагань, має чітко визначену мету, тривалість та кількість повторень, що дозволяє вчителям легко впроваджувати їх у навчальний процес.

Таблиця 2.4.

Класифікація вправ експериментальної програми та їх зміст

Вправа	Зміст процесу проведення
Біг на 400 м	Учні розпочинають з розминки: легкий біг, розтяжка. Далі здійснюється біг по колу в середньому темпі на дистанцію 400 м. Важливо підтримувати рівномірний темп, слідкувати за диханням.
Присідання власною вагою	з Учні виконують 3 підходи по 10-15 присідань. Під час виконання спина повинна залишатися рівною, а коліна не повинні виходити за лінію пальців. Мета – зміцнення м'язів ніг.
Планка	Учні приймають положення на передпліччях і пальцях ніг, тримають тіло прямим. Початкова тривалість – 30 секунд, з поступовим збільшенням до 1 хвилини. Мета – зміцнення м'язів кора.
Стрибки довжину з місця	в Учні виконують стрибки з двох ніг. Важливо правильно відштовхнутися і приземлитися, зберігаючи рівновагу. Стрибки виконуються по 3 підходи для розвитку вибухової сили.
Біг на 60 м	Старт з низької позиції. Спринтерський біг на коротку дистанцію з акцентом на швидкий старт і фініш. Використовується для розвитку швидкісних якостей. 2-3 повтори для кожного учня.
Метання м'яча	Учні тренуються кидати тенісний м'яч або м'яч для метання. Важливо слідкувати за технікою: повне розкручування руки та кидок на точність і дальність. Кількість повторів – 5-6 разів.
Ведення м'яча у футболі	Учні виконують ведення м'яча навколо перешкод (фішок) на різній швидкості. Важливо зберігати контроль м'яча, міняти напрямки. Вправу повторюють на 3-5 циклів.
Паси на точність (футбол)	Учні працюють в парах, виконують короткі та довгі паси. Техніка: внутрішня сторона стопи для контролю м'яча. Кількість повторень – 10-15 пасів.
Удари по воротах	Учні тренують удари по воротах з різних дистанцій (5-10 метрів). Після короткої розминки кожен виконує по 5 ударів на точність.
Розтяжка	Учні виконують вправи на розтягування основних м'язових груп: ноги, спина, руки. Кожна позиція утримується протягом 15-20 секунд, загалом комплекс триває 10 хвилин.
Переكاتи вперед і назад	Учні виконують переكاتи на матах. Спершу виконується переكات вперед, потім назад. Мета – розвиток координації. Виконується 3-5 повторень.
Віджимання колін	з Учні приймають положення упору лежачи, опираючись на коліна. Виконуються 10-15 повторів у 3 підходах. Акцент на техніці – спина повинна залишатися рівною.
Ведення м'яча (баскетбол)	Учні ведуть м'яч по прямій лінії з чергуванням рук. Після цього тренують ведення з перешкодами. Важливо контролювати висоту відскоку. Тривалість – 5 хвилин на кожного учня.
Кидки в кошик з різних дистанцій	Кидки виконуються з відстані 2, 4 та 6 метрів. Учні виконують по 5 кидків з кожної дистанції, акцентуючи увагу на техніці та точності.
Командна гра (баскетбол)	Учні розділяються на команди та проводять гру з використанням попередньо вивчених навичок. Час гри – 10-15 хвилин.
Пересування на лижах	Учні пересуваються на лижах по рівній місцевості. Спочатку повільно для освоєння техніки, потім додається швидкість і складність траси. Тривалість заняття – 30 хвилин.
Естафети на снігу	Команди виконують серію вправ: біг на лижах, кидки м'яча в ціль,

	пересування по колоді тощо. Тривалість естафети – 20 хвилин. Мета – розвиток спритності і командної роботи.
Біг на середні дистанції (800 м)	Біг в рівномірному темпі на 800 м. Акцент на правильному диханні і техніці бігу. Кожен учень виконує один забіг на час, з оцінкою швидкості та витривалості.
Передача м'яча у волейболі	Учні виконують верхні та нижні передачі в парах. Кожен виконує по 20 передач для розвитку координації. Використовується м'який м'яч для зменшення ризику травм.
Подача м'яча (волейбол)	Учні відпрацьовують подачу через сітку. Техніка включає правильний замах і удар. Виконуються по 10 подач з різної дистанції.
Комплексні вправи (підсумкове заняття)	Включають стрибки, біг, віджимання, планку, метання м'яча. Учні виконують вправи в серіях по 3-5 підходів з перервами на відновлення.
Стрибки в довжину з розбігу	Учні виконують стрибки з короткого розбігу (5-7 кроків). Важливо зосередитися на потужному відштовхуванні і м'якому приземленні на дві ноги. Кількість стрибків – 3-5 разів.
Метання м'яча на дальність	Після розминки, учні виконують серію метань м'яча на максимальну дистанцію. Техніка включає повний розмах руки, правильне положення ніг. Виконується 5 метань кожним учнем.
Спортивні естафети	Команди виконують серії змагань: біг з передачею естафетної палички, стрибки через перешкоди, ведення м'яча. Мета – підвищення швидкості, спритності та командної взаємодії.
Змагання з легкої атлетики	Підсумкові змагання включають біг на 60 та 400 м, стрибки в довжину, метання м'яча. Кожен учень виконує серію змагань для оцінки фізичної підготовки і прогресу за навчальний рік.

Отже, кожна перерахована вище вправа спрямована на розвиток певних фізичних якостей та формування командної взаємодії.

Тому, слід навести приклад плану уроку за темою «Футбол: техніка та командна гра» (листопад) для учнів 6-х класів (*Додаток Д*). Цей план уроку структурований і дає можливість поступово освоїти базові навички гри у футбол, забезпечуючи ефективне залучення учнів до активної фізичної діяльності.

Систематичне ускладнення вправ у межах програми забезпечує оптимальне підвищення фізичних показників без перенапруження учнів. Розподіл навантаження на різні види активностей протягом року допомагає уникнути перевантажень і забезпечити збалансовану фізичну підготовку.

Використання різноманітних видів спорту та вправ, таких як біг, стрибки, метання, волейбол, футбол та інші, робить заняття фізичною

культурою цікавими та мотивуючими для учнів. Це сприяє підвищенню їхньої зацікавленості та регулярності в заняттях.

Програма враховує вікові особливості учнів 6-х класів, що дозволяє адаптувати фізичні навантаження відповідно до їхнього фізичного розвитку і можливостей. Це сприяє безпеці та ефективності проведення занять. Включення командних ігор та естафет сприяє розвитку командного духу та взаємодії між учнями. Це позитивно впливає на соціальні навички, а також робить заняття фізичною культурою більш захопливими та веселими.

Підсумкові змагання та оцінка фізичних показників учнів дозволяють виявити їхні досягнення і зони для подальшого розвитку. Це забезпечує можливість коригування програми та адаптації навантаження для покращення результатів.

Загалом, експериментальна програма демонструє свою ефективність у формуванні позитивних звичок до фізичної активності, розвитку фізичних якостей та соціальних навичок учнів, що є важливим аспектом сучасного фізичного виховання.

2.3. Діагностика впливу фізкультурно-спортивного руху як основний чинник фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

Діагностика впливу фізкультурно-спортивного руху як основний чинник фізичного виховання учнів середнього шкільного віку проводилась повторно з учнями 6-х класів школи Ізмаїльського ліцею №1 з гімназією з поглибленим вивченням англійської мови Ізмаїльського району Одеської області, метою якої була оцінка ефективності впроваджуваної експериментальної програми впливу фізкультурно-спортивного руху на фізичне виховання учнів середнього шкільного віку

Об'єкт дослідження: учні середнього шкільного віку (6 клас).

Предмет дослідження: ефективність впливу спеціально розробленої програми фізичного виховання на фізичний розвиток та стан здоров'я учнів.

Для досягнення мети повторного контрольного дослідження використовуються такі *методи дослідження*:

1. Антропометричні вимірювання: зріст, маса тіла, об'єми тіла (*Додаток Б*).
2. Функціональні тести: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєва ємність легень (*Додаток В*).
3. Тестування фізичних якостей: сила, витривалість, гнучкість, швидкість, координація (*Додаток Г*).
4. Психологічні тести: опитувальники для оцінки мотивації та ставлення до фізичної активності.

У дослідженні взяли участь два класи які брали й на констатуючому етапі дослідження: 6-А клас – 25 учнів (експериментальний клас); 6-Б клас – 27 учнів (контрольний клас).

Повторне тестування (проведення повторних антропометричних вимірювань; проведення повторних функціональних тестів; проведення повторного тестування фізичних якостей; заповнення психологічних опитувальників) було організовано для контрольного вимірювання всіх даних, та виявлення позитивних змін в експериментальній групі після впливу експериментальної програми.

Результати досліджень після контрольного етапу діагностики

Другий етап діагностики фізичного виховання учнів середнього шкільного віку спрямований на визначення базового рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та мотивації до фізичної активності після впровадження експериментальної програми впливу фізкультурно-спортивного руху на фізичне виховання учнів середнього шкільного віку.

Другий етап етап діагностики включав проведення антропометричних вимірів, тестування фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація) та анкетування для оцінки мотивації до фізичної активності. У дослідженні взяли участь учні 6-А класу (25 дітей) – експериментальний клас та 6-Б класу (27 дітей) – контрольний клас.

Результати повторних антропометричних вимірів наочно відображені нижче у таблиці 2.5 і таблиці 2.6.

Таблиця 2.5.

Результати антропометричних вимірів

Клас	Середній зріст	Середня вага	Індекс маси тіла (ІМТ)
6-А клас	146 см	38 кг	17.8
6-Б клас	148 см	40 кг	18.3

Таблиця 2.6.

Тестування фізичних якостей

Фізичні якості (середній результат)	6-А клас	6-Б клас
Сила (підтягування на перекладині)	6 разів	5 разів
Витривалість (біг на 1000 метрів)	5 хв. 10 с	5 хв. 20 с
Швидкість (біг на 30 метрів)	5.2 сек	5.5 сек
Гнучкість (нахили вперед із положення стоячи)	10 см	9 см
Координація (біг із перешкодами)	19 сек	22 сек

Основні результати щодо анкетування мотивації учнів до фізичної активності наведені нижче у малюнку 2.3. і 2.4.



Малюнок 2.3. Результати відповідей контрольного діагностування 6-А класу

За результатами відповідей 6-А класу, після впровадження експериментальної програми, відзначаємо що 80% учнів зазначили, що їм подобається займатися фізичною культурою (це на 8 % більше ніж на констатуючому етапі). 84 % регулярно беруть участь у спортивних заходах (це на 24 % більше ніж на констатуючому етапі).



Малюнок 2.4. Результати відповідей контрольного діагностування 6-Б класу

За результатами контрольних відповідей 6-Б клас відзначаємо що 74% (це на 6% більше ніж на констатуючому етапі) учнів зазначили, що їм подобається займатися фізичною культурою й що вони регулярно беруть участь у спортивних заходах.

Таким чином, узагальнюючи всі діагностичні данні, слід зауважити що у обох класах показники зросту та ваги є приблизно однаковими, з невеликим перевагою у 6-Б класу. Середній ІМТ обох класів знаходиться у межах норми, що свідчить про загалом добрий рівень фізичного розвитку.

Результати тестування фізичних якостей показали, що учні 6-А класу мають дещо кращі показники сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації порівняно з 6-Б класом (цей фактор виявляє позитивну ефективність впровадженої експериментальної програми).

Анкетування виявило що стала вищою мотивація до фізичної активності в обох класах, з дещо вищим рівнем у 6-А класі. Це свідчить про позитивну ефективність впровадженої експериментальної програми в експериментальному класі.

Тому, зважаючи на отримані результати, можемо узагальнити, що розроблена програма тренувань, яка врахувала початковий рівень фізичної підготовленості та інтереси учнів; організувала додаткові спортивні заходи, турніри та активності, що сприяли підвищенню мотивації та інтересу до фізичної активності.

Дослідження після контрольного етапу діагностики дозволило визначити кінцевий рівень фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів після впровадження експериментальної програми впливу фізкультурно-спортивного руху на фізичне виховання учнів середнього шкільного віку.

Висновки до другого розділу

Таким чином, узагальнюючи другий розділ «Експериментальне дослідження фізкультурно-спортивного руху як чинника фізичного виховання учнів середнього шкільного віку» можемо визначити наступне.

Діагностика фізичного виховання є важливим інструментом для оцінки фізичної підготовленості учнів та визначення ефективності впроваджених методик. Методи діагностики включають тестування фізичних показників (сила, швидкість, витривалість), анкетування для оцінки рівня мотивації та інтересу до фізичної активності, а також спостереження за прогресом учнів у процесі навчання. Систематичний підхід до діагностики на різних етапах

навчання дозволяє виявити слабкі сторони у фізичному розвитку та адаптувати навчальні програми для покращення результатів.

Експериментальна програма впливу фізкультурно-спортивного руху на фізичне виховання учнів середнього шкільного віку, що була впроваджена, показала значний вплив на фізичне виховання учнів. Включення різноманітних фізичних вправ, спортивних ігор та змагань сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості та загального стану здоров'я учнів. Програма дозволила інтегрувати новітні методики та технології в навчальний процес, що позитивно вплинуло на мотивацію учнів та їхню активність. Зокрема, результати експерименту показали покращення фізичних показників та підвищення інтересу до занять спортом серед учнів.

Діагностика впливу фізкультурно-спортивного руху підтверджує його значення як основного чинника у фізичному вихованні. Результати експерименту продемонстрували, що регулярні заняття спортом не тільки покращують фізичні показники учнів, але й сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. Це, в свою чергу, веде до зменшення випадків малорухливого способу життя та підвищення загального рівня фізичного розвитку школярів.

Отже, вищезазначене свідчить про важливість систематичної діагностики, впровадження експериментальних програм та їхнього позитивного впливу на фізичне виховання учнів. Результати досліджень підтверджують ефективність фізкультурно-спортивного руху як важливого елемента в процесі розвитку фізичних і соціальних навичок у школярів середнього шкільного віку.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Шляхи урізноманітнення фізкультурно-спортивного руху

Урізноманітнення фізкультурно-спортивного руху є важливим аспектом забезпечення здорового способу життя, залучення різних вікових груп до фізичної активності та популяризації спорту.

Деякі з ключових шляхів урізноманітнення цього руху включають:

1. Розширення асортименту видів спорту. Введення нових і маловідомих видів спорту може залучити нових учасників. Це можуть бути як традиційні види спорту, так і сучасні, наприклад, фрісбі, петанк, паркур тощо [Вовк, 2024].

2. Організація спортивних заходів та фестивалів. Проведення масових спортивних заходів, змагань та фестивалів сприяє залученню широких мас до занять спортом та створює позитивну атмосферу [Лопаткін, 2024].

3. Розвиток інфраструктури. Створення нових спортивних майданчиків, тренажерних залів, велосипедних доріжок та інших об'єктів інфраструктури сприяє доступності занять спортом для населення.

4. Підтримка аматорських спортивних клубів та секцій. Створення умов для розвитку аматорського спорту, підтримка спортивних клубів та секцій, що працюють на добровільних засадах.

5. Інтеграція спорту в освітній процес. Активне залучення дітей та молоді до спорту через уроки фізкультури, спортивні гуртки та секції в школах і університетах.

6. Інновації та сучасні технології. Використання сучасних технологій та інновацій, таких як фітнес-трекери, мобільні додатки для занять спортом, віртуальні тренування [Нікулін, Передерій та Бріскін, 2024].

7. Програми для різних вікових груп. Розробка спеціальних програм для дітей, підлітків, дорослих та людей похилого віку з урахуванням їхніх фізичних можливостей та потреб [Марченко, Холодова та Заєц, 2021].

8. Соціальні проекти та ініціативи. Підтримка соціальних проектів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя та залучення до спорту соціально вразливих груп населення.

9. Масмедіа та реклама. Використання засобів масової інформації та рекламних кампаній для популяризації спорту та здорового способу життя.

Усі ці заходи сприяють не тільки підвищенню рівня фізичної активності населення, але й формуванню культури здорового способу життя. Охарактеризуємо декілька із них детальніше.

Фізична активність є основою здорового способу життя. Регулярні заняття спортом сприяють зміцненню серцево-судинної системи, покращенню метаболізму, підвищенню загального тону організму та емоційного стану. Однак, щоб забезпечити постійну мотивацію та залучити різноманітні вікові та соціальні групи, необхідно урізноманітнювати види спорту. Це дозволяє знайти кожному своє заняття, яке підходить за інтересами, фізичними можливостями та умовами життя.

Традиційні види спорту

Футбол є одним з найпопулярніших видів спорту у світі. За даними FIFA, у футбол грають понад 250 мільйонів гравців у більш ніж 200 країнах. Це об'єднує людей різного віку та соціальних прошарків, пропагуючи командну гру та здорову конкуренцію. Успішні проекти, такі як «Street Football World», залучають молодь із соціально неблагополучних районів до футболу, сприяючи соціальній інтеграції та розвитку.

Баскетбол – це динамічний вид спорту, який розвиває координацію, швидкість і витривалість. За даними FIBA, у баскетбол грають понад 450 мільйонів людей у світі. Програми, такі як «NBA Cares», використовують баскетбол для пропаганди здорового способу життя та соціальної відповідальності [Обелевській, 2020].

Волейбол сприяє розвитку командного духу та фізичної витривалості. Цей вид спорту часто практикується на пляжах, що додає йому популярності серед туристів. Успішні проекти, такі як «FIVB Volleyball Your Way», сприяють залученню дітей та молоді до волейболу через освітні програми та тренінги.

Легка атлетика включає різноманітні дисципліни, такі як біг, стрибки та метання, що дозволяє залучати до занять людей з різними фізичними здібностями. Програма «IAAF Kids' Athletics» спрямована на залучення дітей до легкої атлетики, пропонуючи веселі та захоплюючі заняття.

Сучасні види спорту

Паркур – це мистецтво пересування, що вимагає високого рівня фізичної підготовки та сміливості. Він став популярним серед молоді завдяки своїй видовищності та адреналіну. Успішні проекти, такі як «Parkour Generations», навчають молодь безпечним технікам паркуру та пропагують здоровий спосіб життя [Обелевській, 2020].

Кросфіт – це комплексний вид фітнесу, що поєднує силові тренування, кардіонавантаження та вправи на гнучкість. За даними CrossFit Inc., у світі налічується понад 15 000 сертифікованих залів кросфіту. Програми, такі як «CrossFit for Kids», спрямовані на залучення дітей до цього виду спорту.

Зумба – це танцювальний фітнес, що поєднує елементи латинських танців та аеробіки. Вона дозволяє займатися спортом у веселій та енергійній атмосфері. За даними Zumba Fitness LLC, у світі налічується понад 15 мільйонів людей, які займаються зумбою у більш ніж 200 000 місцях у 180 країнах.

Йога – це система вправ, що спрямована на гармонізацію тіла та розуму. Вона включає в себе *асани (пози)*, *пранаяму (дихальні практики)* та медитацію. Успішні проекти, такі як «Yoga in Schools», впроваджують йогу в освітній процес, сприяючи фізичному та емоційному розвитку дітей [Обелевській, 2020].

Маловідомі види спорту

Петанк – це французька гра з кидання металевих куль, яка розвиває координацію та точність. Вона популярна серед людей різного віку та фізичних можливостей. У Франції існує понад 300 000 ліцензованих гравців, що робить петанк одним з найпопулярніших видів спорту [Лівак, Павлова та Кушнір, 2024].

Фрісбі – це гра з киданням пластикового диска, що популярна серед молоді. Вона може бути як командною, так і індивідуальною. Світова Федерація фрісбі (World Flying Disc Federation) проводить міжнародні турніри та чемпіонати, сприяючи розвитку цього виду спорту.

Лакрос – це командна гра з м'ячем та спеціальними клюшками. Вона поєднує в собі елементи хокею та футболу, що робить її динамічною та цікавою. Лакрос набирає популярності у США та Канаді, де існує кілька професійних ліг та численні аматорські клуби.

Сепактакрау – це традиційний малайзійський вид спорту, що нагадує волейбол, але грається ногами. Він вимагає високої координації та гнучкості. У Південно-Східній Азії цей вид спорту є частиною культурної спадщини та активно підтримується на державному рівні [Лівак, Павлова та Кушнір, 2024].

Екстремальні види спорту

Скейтбординг – це вид спорту, що включає катання на скейтборді та виконання різноманітних трюків. Він популярний серед молоді завдяки своїй видовищності. Успішні проєкти, такі як «Tony Hawk Foundation», спрямовані на створення скейт-парків у міських районах для молоді.

Кайтсерфінг – це водний вид спорту, що поєднує елементи серфінгу та парашутизму. Він вимагає хорошого фізичного розвитку та вміння керувати вітрилом. Успішні проєкти, такі як «Kiteboarding for Kids», навчають дітей основам кайтсерфінгу, сприяючи розвитку навичок безпеки на воді.

Альпінізм – це спорт, що включає підйоми на гірські вершини. Він вимагає високої фізичної підготовки та витривалості. Програма «Climb for

Change» спрямована на залучення молоді до альпінізму, пропагуючи екологічну свідомість та активний спосіб життя [Круцевич, 2018.].

Бейсджампінг – це екстремальний вид спорту, що включає стрибки з парашутом з висотних об'єктів. Він вимагає сміливості та швидкої реакції. Програми, такі як «BASE Mentoring», допомагають новачкам безпечно освоювати цей вид спорту під керівництвом досвідчених інструкторів.

Віртуальні та кіберспорти

Електронні види спорту (eSports) – це змагання з комп'ютерних ігор, що набувають все більшої популярності. За даними Newzoo, у 2021 році глобальна аудиторія eSports становила понад 474 мільйони людей. Успішні проєкти, такі як «The International» (турнір з Dota 2), залучають мільйони глядачів та великі призові фонди [Кокотєєва, 2024.].

Таким чином, урізноманітнення видів спорту є ключовим фактором у залученні різних вікових та соціальних груп до фізичної активності. Це сприяє загальному покращенню здоров'я нації та формуванню культури здорового способу життя. Введення нових та маловідомих видів спорту, підтримка аматорських спортивних клубів, розвиток спортивної інфраструктури та впровадження сучасних технологій є важливими кроками на шляху до досягнення цієї мети. Урізноманітнення видів спорту також допомагає школярам знайти заняття, яке їм подобається, і сприяє їхній мотивації до регулярних занять спортом [Круцевич, 2022.].

Організація спортивних заходів та фестивалів є важливим інструментом для просування фізичної активності та залучення широких верств населення до здорового способу життя. Такі події сприяють популяризації різних видів спорту, створюють можливості для соціалізації та взаємодії, а також можуть стати платформою для розвитку молодих талантів. Спортивні заходи та фестивалі мають кілька ключових переваг. Вони дозволяють знайомити людей з новими видами спорту та залучати до активного способу життя. Також вони створюють можливості для взаємодії та спілкування між людьми різного віку та соціальних груп. Такі заходи

сприяють зміцненню місцевих громад та залученню їх до спільних активностей. Великі спортивні події можуть приносити значні економічні вигоди, залучаючи туристів та інвесторів [Кольчак, 2023.].

Масові спортивні заходи, такі як марафони, велопробіги та змагання з триатлону, привертають велику увагу і популяризують різні види спорту. Тематичні спортивні фестивалі, такі як фестивалі йоги, танцю та екстремальних видів спорту, також сприяють залученню широкої аудиторії та пропагують здоровий спосіб життя. Організація таких заходів вимагає ретельної підготовки та планування. Вибір місця, забезпечення доступності та зручності для учасників і глядачів, організація транспорту, проживання та харчування, а також ефективний маркетинг та реклама є ключовими аспектами успішної організації [Грабовський, 2014].

Співпраця з партнерами, спонсорами, волонтерами та місцевими організаціями також є важливим елементом успіху. Наприклад, марафон «Wings for Life World Run» проходить одночасно у різних країнах світу, і всі збори йдуть на дослідження травм спинного мозку. Це унікальний формат, який залучає тисячі бігунів і глядачів, створюючи глобальне відчуття спільноти. Фестиваль йоги «Wanderlust» поєднує йогу, медитацію, музичні виступи та майстер-класи зі здорового способу життя, ставши популярним по всьому світу завдяки своїй унікальній концепції та атмосфері. Спортивний фестиваль «The Color Run», веселий та яскравий забіг без часу, де учасники пробігають крізь різнокольорові бар'єри, став популярним у багатьох країнах, залучаючи до спорту людей різного віку та рівня підготовки.

Попри виклики, такі як фінансові ресурси, забезпечення безпеки та залучення аудиторії, перспективи розвитку спортивних заходів та фестивалів є дуже обнадійливими. Інновації, стійкість та глобалізація відкривають нові можливості для організації захоплюючих та корисних спортивних подій, які залучатимуть все більше людей до активного способу життя. Урізноманітнення видів спорту через організацію таких заходів сприяє

загальному покращенню здоров'я населення, формуванню культури здорового способу життя та розвитку спорту на всіх рівнях.

Інновації та сучасні технології також відіграють важливу роль у розвитку та урізноманітненні фізкультурно-спортивного руху. Використання новітніх технологічних досягнень дозволяє зробити заняття спортом більш доступними, цікавими та ефективними для широкого кола людей. Одним із ключових напрямків є впровадження цифрових платформ та додатків для відстеження фізичної активності. Сучасні фітнес-трекери та розумні годинники дозволяють моніторити кількість кроків, витрачені калорії, частоту серцевих скорочень та інші показники в режимі реального часу, що стимулює людей до регулярних занять спортом та допомагає контролювати власний прогрес [Леонов, 2020].

Віртуальна та доповнена реальність також знаходять своє місце у фізкультурно-спортивному русі. Завдяки VR-окулярам та AR-додаткам тренування стають інтерактивними та захоплюючими. Наприклад, віртуальні велогонки дозволяють змагатися з іншими користувачами по всьому світу, не виходячи з дому. Це створює додаткову мотивацію та допомагає подолати одноманітність тренувань. Інтерактивні фітнес-додатки, такі як Peloton, пропонують заняття з інструкторами у режимі реального часу, що дозволяє створити атмосферу групового тренування навіть під час індивідуальних занять.

Соціальні мережі та онлайн-платформи також сприяють популяризації спорту та фізичної активності. Спортсмени та фітнес-ентузіасти діляться своїми досягненнями, тренувальними програмами та порадами, що надихає інших долучатися до активного способу життя. Онлайн-челенджі та змагання, організовані через соціальні мережі, збирають тисячі учасників, створюючи віртуальні спільноти за інтересами.

Штучний інтелект та великі дані дозволяють створювати індивідуальні тренувальні програми, що враховують особисті потреби та можливості кожного користувача. Аналізуючи дані про фізичну активність,

харчування та сон, алгоритми можуть рекомендувати оптимальні навантаження, коригувати тренувальний план та надавати поради щодо покращення результатів. Це робить заняття спортом більш ефективними та безпечними.

Розвиток електронного спорту також є важливим аспектом урізноманітнення фізкультурно-спортивного руху. *Кіберспорт* привертає увагу мільйонів глядачів та учасників по всьому світу, пропонуючи нові форми змагань та активності. Незважаючи на те, що кіберспорт відрізняється від традиційних видів спорту, він сприяє розвитку командної роботи, стратегічного мислення та швидкості реакції [Кокотєєва, 2024].

Впровадження сучасних технологій у спорт також допомагає покращити інфраструктуру та умови для занять. Наприклад, інтелектуальні спортивні майданчики оснащені датчиками та системами моніторингу, що дозволяють відстежувати стан обладнання та забезпечувати безпеку користувачів. Смарт-стадіони та арени використовують технології для покращення комфорту глядачів та оптимізації управління заходами.

Отже, інновації та сучасні технології відкривають нові горизонти для розвитку фізкультурно-спортивного руху. Вони роблять заняття спортом більш доступними, різноманітними та цікавими, сприяючи популяризації здорового способу життя серед різних верств населення. Інтерактивні тренування, віртуальні змагання, персоналізовані програми та кіберспорт – все це допомагає залучити більше людей до активного способу життя та підтримувати їхню мотивацію до регулярних занять спортом [Кокотєєва, 2024].

Соціальні проєкти та ініціативи є також важливими інструментами для урізноманітнення фізкультурно-спортивного руху та залучення широких верств населення до активного способу життя. Вони допомагають подолати соціальні бар'єри, забезпечують доступ до спортивних заходів та інфраструктури для різних соціальних груп і сприяють формуванню здорових громад. Один із прикладів успішних соціальних ініціатив – *організація*

безкоштовних спортивних заходів та тренувань у місцевих громадах. Це дозволяє залучити до спорту дітей, молодь та дорослих, які з різних причин не можуть дозволити собі платні заняття. Такі ініціативи часто підтримуються місцевими органами влади, громадськими організаціями та волонтерами, що сприяє їхньому сталому розвитку та широкому охопленню.

Соціальні проекти, спрямовані на залучення людей з інвалідністю до спортивних активностей, також відіграють значну роль. Програми адаптивного спорту допомагають людям з ООП, що не тільки покращує їхнє здоров'я, але й сприяє соціалізації та інтеграції у суспільство. Завдяки таким проектам, як Паралімпійські ігри та спеціальні тренувальні програми, люди з інвалідністю можуть брати участь у змаганнях і досягати високих спортивних результатів [Кокотєєва, 2024].

Важливим аспектом соціальних ініціатив є *популяризація здорового способу життя через освітні програми та кампанії.* Інформування населення про користь регулярної фізичної активності, правильного харчування та відмови від шкідливих звичок сприяє підвищенню загального рівня здоров'я. Освітні програми у школах, тренінги для батьків та вчителів, медіакампанії – всі ці заходи допомагають формувати позитивне ставлення до спорту та фізичної активності з раннього віку.

Соціальні проекти можуть також включати *розвиток спортивної інфраструктури у віддалених та малозабезпечених районах.* Будівництво спортивних майданчиків, тренажерних залів, велодоріжок та інших об'єктів сприяє доступності спорту для всіх категорій населення. Це особливо важливо для сільських регіонів та міських околиць, де часто відсутні необхідні умови для занять спортом. Важливим напрямком є підтримка та розвиток жіночого спорту. Соціальні ініціативи, спрямовані на залучення дівчат та жінок до спортивних активностей, допомагають подолати гендерні стереотипи та забезпечити рівні можливості для всіх. Програми, що підтримують жіночі спортивні клуби, змагання та тренування, сприяють

розвитку жіночого спорту на різних рівнях – від аматорського до професійного.

Окрему увагу варто приділити *програмам, які залучають молодь до спорту як альтернативу негативним соціальним явищам*. Спортивні клуби, секції та заходи можуть стати ефективним засобом профілактики підліткової злочинності, наркотичної залежності та інших негативних явищ. Залучення молоді до спорту сприяє розвитку їхніх фізичних, соціальних та особистісних навичок, формує почуття відповідальності та командного духу.

Таким чином, соціальні проєкти та ініціативи є ключовими для урізноманітнення фізкультурно-спортивного руху. Вони допомагають залучити до активного способу життя різні соціальні групи, подолати бар'єри та забезпечити доступність спорту для всіх. Завдяки таким ініціативам, спорт стає невід'ємною частиною життя громадян, сприяючи їхньому здоров'ю, соціальній інтеграції та загальному добробуту [Нікулін, Передерій та Бріскін, 2024].

Далі, висвітлимо **масмедіа та рекламу**, які теж відіграють ключову роль у просуванні фізкультурно-спортивного руху, допомагаючи залучати нових учасників, підвищувати обізнаність про різні види спорту та сприяти популяризації здорового способу життя. За допомогою медіа можна ефективно донести до широкої аудиторії інформацію про користь фізичної активності, спортивні заходи та доступні можливості для занять спортом. Телебачення, радіо, інтернет, соціальні мережі та друковані видання активно використовуються для трансляції спортивних подій, новин та освітніх програм, які мотивують людей до активного способу життя.

Одним із найважливіших аспектів використання масмедіа у спорті є висвітлення великих спортивних подій, таких як Олімпійські ігри, чемпіонати світу та інші міжнародні змагання. Такі події привертають увагу мільйонів глядачів по всьому світу, надихаючи їх займатися спортом і досягати нових висот. Позитивний приклад видатних спортсменів, їхні досягнення та історії

успіху стають потужним мотиватором для молоді та дорослих, які мріють про спортивні досягнення.

Соціальні мережі також мають значний вплив на розвиток фізкультурно-спортивного руху. Платформи, такі як Instagram, Facebook, Twitter та YouTube, дозволяють спортсменам, тренерам та фітнес-ентузіастам ділитися своїми тренуваннями, порадами та досягненнями з широкою аудиторією. Це створює віртуальні спільноти, де люди можуть знайти підтримку, натхнення та корисну інформацію для своїх занять спортом. Крім того, соціальні мережі надають можливість для організації онлайн-челенджів, змагань та флешмобів, які залучають тисячі учасників і сприяють популяризації різних видів спорту.

Реклама також є потужним інструментом для залучення людей до фізкультурно-спортивного руху. Кампанії, спрямовані на популяризацію здорового способу життя, можуть включати телевізійні та радіо ролики, друковані оголошення, зовнішню рекламу та онлайн-банери. Відомі бренди спортивного одягу та обладнання, такі як Nike, Adidas, Puma, часто використовують рекламу для просування своїх продуктів, одночасно мотивуючи людей займатися спортом. Залучення знаменитостей та професійних спортсменів до рекламних кампаній додає їм додаткової привабливості та авторитетності.

Освітні програми та медіакампанії також мають велике значення. Інформування населення про користь фізичної активності, правильного харчування та профілактики захворювань сприяє підвищенню загального рівня здоров'я. Наприклад, програми на телебаченні та радіо, присвячені здоров'ю, можуть включати інтерв'ю з лікарями, дієтологами та тренерами, які надають корисні поради та рекомендації. Крім того, документальні фільми та серіали про спорт, біографії видатних спортсменів та історії спортивних змагань можуть надихати глядачів і спонукати їх до активного способу життя.

Таким чином, масмедіа та реклама є важливими інструментами для урізноманітнення фізкультурно-спортивного руху. Вони допомагають

залучати нових учасників, підвищувати обізнаність про різні види спорту та сприяти популяризації здорового способу життя. Використання сучасних медіаплатформ, соціальних мереж та рекламних кампаній дозволяє ефективно доносити інформацію до широкої аудиторії, створювати позитивний імідж спорту та мотивувати людей до регулярних занять фізичною активністю. Завдяки масмедіа та рекламі спорт стає доступнішим та привабливішим для всіх категорій населення, сприяючи формуванню здорових і активних громад.

Узагальнюючи все вищенаведене, слід зауважити що урізноманітнення фізкультурно-спортивного руху є критично важливим для залучення широких верств населення до активного способу життя, підвищення рівня здоров'я та соціальної взаємодії. Один із ключових шляхів досягнення цього є розширення асортименту видів спорту. Це дозволяє людям обирати ті активності, які їм найбільше до душі, від традиційних командних ігор до новітніх екстремальних видів спорту. Різноманітні спортивні заходи та фестивалі створюють привабливі можливості для новачків спробувати себе в нових активностях, знайти однодумців та отримати задоволення від участі у спільних подіях.

Інновації та сучасні технології значно розширюють можливості для урізноманітнення фізкультурно-спортивного руху. Віртуальна реальність, фітнес-додатки та розумні пристрої дозволяють робити тренування інтерактивними та персоналізованими. Це допомагає підтримувати інтерес до спорту та забезпечує ефективний контроль за фізичною активністю. Соціальні мережі та платформи для онлайн-тренувань сприяють створенню віртуальних спортивних спільнот, де люди можуть ділитися своїми досягненнями, отримувати підтримку та мотивацію.

Соціальні проєкти та ініціативи відіграють важливу роль у забезпеченні доступності спорту для всіх категорій населення. Це включає організацію безкоштовних спортивних заходів, програми для людей з обмеженими можливостями, підтримку жіночого спорту та розвиток спортивної

інфраструктури в малозабезпечених районах. Такі проекти допомагають подолати соціальні бар'єри та забезпечують рівні можливості для занять спортом.

Масмедіа та реклама є потужними інструментами для популяризації спорту та здорового способу життя. Висвітлення спортивних подій, використання соціальних мереж для просування активностей та рекламні кампанії з залученням відомих спортсменів допомагають підвищити обізнаність про користь фізичної активності та мотивують людей до занять спортом. Освітні програми та медіакампанії сприяють формуванню позитивного ставлення до спорту та здорового способу життя.

Таким чином, урізноманітнення фізкультурно-спортивного руху можливе завдяки поєднанню різних підходів та інструментів. Від розширення асортименту видів спорту та впровадження інновацій до реалізації соціальних проектів та ефективного використання масмедіа – *всі ці шляхи сприяють створенню сприятливого середовища для активного способу життя, підвищення рівня здоров'я населення та розвитку спортивної культури в суспільстві.*

3.2. Методичні рекомендації впровадження фізкультурно-спортивного руху у фізичне виховання учнів середнього шкільного віку ЗЗСО

Впровадження фізкультурно-спортивного руху у фізичне виховання учнів середнього шкільного віку в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) є важливим аспектом формування здорового способу життя та всебічного розвитку школярів. Основна мета таких заходів полягає у зміцненні фізичного здоров'я, розвитку рухових навичок, формуванні позитивного ставлення до занять фізичною культурою та спортом.

По-перше, варто звернути увагу на *необхідність створення сприятливих умов для проведення фізкультурно-спортивних заходів.* Це

передбачає наявність сучасної матеріально-технічної бази, включаючи спортивний інвентар, обладнання та спеціально обладнані приміщення. Слід забезпечити регулярне оновлення та підтримання в належному стані спортивних майданчиків, залів та інших об'єктів фізкультурно-спортивного призначення. Важливим є також питання кваліфікації педагогічного персоналу. Вчителі фізичної культури повинні мати відповідну освіту, постійно підвищувати свій професійний рівень та бути в курсі новітніх методик викладання. Важливим аспектом є також мотивація самих учнів. Щоб залучити дітей до активної участі у фізкультурно-спортивних заходах, необхідно створити для них цікаві та різноманітні програми занять. Вони повинні включати елементи гри, змагань, співпраці та взаємодопомоги. Для цього доцільно використовувати різні форми організації занять: групові тренування, індивідуальні консультації, тематичні змагання, спортивні свята та інші заходи [Сірий, 2024].

Важливою складовою є також інтеграція фізкультурно-спортивних заходів у навчальний процес. Це дозволяє більш ефективно використовувати навчальний час та підвищити мотивацію учнів до занять фізичною культурою. Для цього варто впроваджувати інтерактивні методи навчання, які поєднують фізичну активність з вивченням теоретичних основ фізичної культури та спорту. Наприклад, можна використовувати мультимедійні презентації, відео-уроки, інтерактивні завдання та інші сучасні засоби навчання. Для забезпечення систематичності та послідовності впровадження фізкультурно-спортивного руху в навчальний процес необхідно розробити відповідні навчальні програми та плани. Вони повинні враховувати вікові особливості учнів, їхні фізичні можливості та рівень підготовки. Програми мають бути розраховані на поступове підвищення навантаження та складності завдань, що дозволить уникнути перенавантаження та травм [Сірий, 2024].

Особливу увагу слід приділити питанням безпеки під час проведення фізкультурно-спортивних заходів. Вчителі повинні проводити регулярні

інструктажі з техніки безпеки, контролювати дотримання правил учнями та забезпечувати належний нагляд під час занять. Важливо також передбачити наявність необхідних засобів першої допомоги та знати алгоритм дій у разі травмування або інших надзвичайних ситуацій. Крім того, слід враховувати індивідуальні особливості учнів, такі як стан здоров'я, фізична підготовленість та наявність медичних протипоказань до певних видів фізичної активності. Для цього необхідно вести облік медичних карток учнів, співпрацювати з медичними працівниками та залучати батьків до обговорення питань здоров'я та фізичної активності їхніх дітей [Бондар, Петренко та Губарева, 2021].

Важливим аспектом впровадження фізкультурно-спортивного руху є організація позакласної та позашкільної діяльності. Це дозволяє розширити можливості для занять фізичною культурою та спортом, залучити до них більшу кількість учнів та забезпечити їхню різноманітність. Для цього варто організовувати спортивні секції, гуртки, клуби за інтересами, спортивні табори та інші форми позакласної діяльності. Важливо також залучати учнів до участі у різних спортивних змаганнях, турнірах, фестивалях та інших масових заходах. Це сприяє підвищенню їхньої мотивації до занять спортом, розвитку командного духу та почуття відповідальності.

Окрім того, *впровадження фізкультурно-спортивного руху має включати систематичне оцінювання результатів роботи та моніторинг фізичного розвитку учнів.* Для цього необхідно розробити відповідні критерії оцінювання, які враховуватимуть не лише фізичні показники, але й рівень засвоєння теоретичних знань, активність та ініціативність учнів, їхню участь у позакласній діяльності. Моніторинг фізичного розвитку учнів слід проводити на регулярній основі, використовуючи різні методи та засоби оцінювання: фізичні тести, контрольні нормативи, анкетування, спостереження та інші. Результати моніторингу дозволяють виявити сильні та слабкі сторони у фізичній підготовці учнів, своєчасно коригувати навчальні

програми та плани, а також розробляти індивідуальні рекомендації для кожного учня [Гура, 2024].

Залучення батьків до процесу впровадження фізкультурно-спортивного руху є важливим аспектом успіху цієї діяльності. Батьки повинні бути інформовані про мету, завдання та зміст фізкультурно-спортивних заходів, які проводяться у закладі освіти. Для цього доцільно організовувати батьківські збори, консультації, лекції та інші форми співпраці з батьками. Важливо також залучати батьків до участі у спортивних заходах, змаганнях, святах, що сприяє зміцненню сімейних стосунків та формуванню позитивного ставлення до фізичної культури і спорту у дітей [Залізняка, 2023].

Необхідно також враховувати сучасні тенденції та інноваційні підходи у сфері фізичного виховання. Це передбачає впровадження новітніх методик, технологій та засобів навчання, які дозволяють зробити заняття більш цікавими, ефективними та безпечними. Наприклад, використання інформаційно-комунікаційних технологій, сучасних спортивних тренажерів, засобів відеоспостереження та аналізу, інтерактивних програм та інших інноваційних засобів дозволяє значно підвищити якість фізичного виховання.

Крім того, *важливим є питання співпраці з різними установами та організаціями, які займаються розвитком фізичної культури і спорту.* Це можуть бути спортивні школи, клуби, федерації, громадські організації, медичні установи, вищі навчальні заклади та інші. Співпраця з такими установами дозволяє обмінюватися досвідом, проводити спільні заходи, залучати фахівців для проведення занять, консультацій та майстер-класів, а також отримувати додаткові ресурси для розвитку фізичної культури і спорту.

Важливою складовою впровадження фізкультурно-спортивного руху є *систематична робота над формуванням у учнів здорового способу життя.* Це передбачає не лише організацію занять фізичною культурою та спортом, але й виховання культури здорового харчування, дотримання режиму дня, гігієнічних норм та правил особистої безпеки. Для цього слід проводити регулярні освітні заходи, лекції, бесіди, тренінги, спрямовані на формування

у учнів відповідальних ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Важливо також залучати до цієї роботи медичних працівників, психологів, соціальних педагогів та інших фахівців, які можуть надати кваліфіковану допомогу та підтримку у питаннях здорового способу життя [Бутенко, 2022].

Необхідно також приділяти увагу питанням індивідуального підходу до кожного учня, враховуючи їхні фізичні можливості, стан здоров'я, інтереси та потреби. Це дозволяє створити сприятливі умови для розвитку фізичних якостей, рухових навичок та формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою та спортом. Важливо розробляти індивідуальні плани та програми занять для учнів з різним рівнем підготовки, що дозволяє забезпечити оптимальні навантаження та досягнення максимальних результатів.

Крім того, *слід приділяти увагу питанням психологічної підготовки учнів до занять фізичною культурою та спортом.* Важливо формувати у них позитивну мотивацію, впевненість у власних силах, прагнення до самовдосконалення та досягнення високих результатів. Для цього доцільно використовувати різні методи та засоби психологічної підтримки, такі як індивідуальні та групові консультації, тренінги, мотиваційні бесіди, організація зустрічей з відомими спортсменами та тренерами.

Особливої уваги заслуговує питання *розвитку морально-етичних якостей учнів під час занять фізичною культурою та спортом.* Важливо виховувати у них почуття колективізму, взаємодопомоги, поваги до суперників, чесності та справедливості. Це сприяє не лише формуванню здорового способу життя, але й загальному розвитку особистості, підготовці до активного громадянського життя.

Слід зазначити, що впровадження фізкультурно-спортивного руху у фізичне виховання учнів середнього шкільного віку має також велике значення для профілактики різних захворювань, зокрема, пов'язаних з недостатньою фізичною активністю, надмірною вагою, порушеннями опорно-рухового апарату та іншими. Регулярні заняття фізичною культурою

та спортом сприяють зміцненню імунітету, покращенню роботи серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем організму. Це дозволяє значно підвищити якість життя учнів, їхню працездатність, витривалість та здатність до адаптації у різних умовах [Бутенко, 2022].

Однією з умов успішного впровадження фізкультурно-спортивного руху є систематичне підвищення кваліфікації педагогів, які працюють у цій сфері. Вони повинні постійно вдосконалювати свої знання та навички, знайомитися з новітніми методиками та технологіями, брати участь у семінарах, тренінгах, конференціях та інших заходах з підвищення професійної майстерності. Це дозволяє забезпечити високу якість навчально-виховного процесу.

На завершення варто підкреслити, що впровадження фізкультурно-спортивного руху у фізичне виховання учнів середнього шкільного віку є завданням, яке вимагає комплексного підходу, системної роботи та залучення всіх учасників освітнього процесу. Лише за таких умов можна досягти високих результатів, сприяти формуванню здорового способу життя, розвитку фізичних якостей та вихованню гармонійно розвиненої особистості. Це є запорукою успішного майбутнього наших дітей, їхньої здатності досягати поставлених цілей, бути активними та відповідальними громадянами своєї країни.

Висновки до третього розділу

Таким чином, узагальнюючи третій розділ «Методичні особливості впровадження фізкультурно-спортивного руху у фізичне виховання учнів середнього шкільного віку» можемо визначити наступне.

Урізноманітнення фізкультурно-спортивного руху є ключовим аспектом ефективного фізичного виховання. Розширення асортименту фізичних активностей, включення нових видів спорту та організація різноманітних спортивних заходів сприяють збереженню інтересу учнів до фізичної

активності та покращенню їхньої фізичної підготовленості. Варіативність у виборі занять дозволяє враховувати індивідуальні інтереси та можливості кожного учня, що допомагає забезпечити більш гнучкий і персоналізований підхід до фізичного виховання.

Для ефективного впровадження фізкультурно-спортивного руху у фізичне виховання учнів середнього шкільного віку слід враховувати кілька методичних аспектів. По-перше, важливо забезпечити систематичний підхід до планування та реалізації фізичних занять, що включає розробку чітких програм і планів уроків з урахуванням вікових особливостей учнів. По-друге, необхідно використовувати різноманітні методи навчання, що забезпечують активну участь учнів і сприяють їхньому інтересу до занять спортом. По-третє, ефективним є включення елементів гри та змагань, які стимулюють змагальний дух і сприяють розвитку командної роботи. Окрім того, важливим є забезпечення зворотного зв'язку і коригування програм на основі результатів діагностики та оцінювання успіхів учнів.

Отже, у цьому параграфі підкреслено необхідність урізноманітнення фізичної активності та розробки методичних рекомендацій для ефективного впровадження фізкультурно-спортивного руху в освітній процес. Розглянуті методи і рекомендації допомагають створити умови для всебічного розвитку фізичних якостей учнів і формування їхньої мотивації до регулярних занять спортом.

ВИСНОВКИ

Впровадження фізкультурно-спортивного руху у фізичне виховання учнів середнього шкільного віку є надзвичайно важливим для забезпечення їхнього здорового розвитку та формування позитивного ставлення до фізичної активності. Важливість систематичної фізичної активності обумовлена її позитивним впливом на фізичне, психічне та соціальне здоров'я учнів.

Було визначено, що метою впровадження фізкультурно-спортивного руху є всебічний розвиток особистості учнів, зміцнення їхнього здоров'я, формування здорового способу життя та підвищення рівня фізичної підготовленості. Основні завдання включають організацію регулярних фізкультурних занять, проведення спортивних заходів, турнірів та змагань, використання сучасних методів фізичного виховання.

Рухова активність має суттєвий вплив на фізичне здоров'я учнів середнього шкільного віку. Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню серцево-судинної системи, поліпшенню обміну речовин, розвитку м'язової сили та гнучкості, а також покращенню загального фізичного стану. Підтримка адекватного рівня активності допомагає запобігти розвитку хронічних захворювань, таких як ожиріння та діабет. Заняття спортом також позитивно впливають на психоемоційний стан учнів, сприяючи зниженню рівня стресу та підвищенню самооцінки.

Державні та громадські спортивні організації відіграють ключову роль у популяризації фізичної активності серед школярів. Завдяки організації масових спортивних заходів, турнірів і конкурсів, ці організації створюють умови для активної участі учнів у спортивному житті. Вони забезпечують доступ до спортивних ресурсів, професійного тренерського складу та інфраструктури, що сприяє розвитку спортивних інтересів та навичок у молодого покоління. Активне залучення таких організацій допомагає

знижувати бар'єри до участі у фізичних активностях і забезпечує підтримку талановитих спортсменів.

Спортивні змагання, турніри та інші заходи є важливими інструментами для стимулювання інтересу учнів до фізичної активності. Вони не лише мотивують учнів до регулярних занять спортом, але й сприяють розвитку командного духу, змагань та досягнення особистих цілей. Організація різноманітних заходів, таких як шкільні ігри, спортивні фестивалі та внутрішньо-шкільні змагання, дозволяє учням проявити свої здібності, отримати позитивні емоції та знайти нових друзів, що підтримують їхні спортивні інтереси.

Діагностика фізичного виховання є важливим інструментом для оцінки фізичної підготовленості учнів та визначення ефективності впроваджених методик. Методи діагностики включають тестування фізичних показників (сила, швидкість, витривалість), анкетування для оцінки рівня мотивації та інтересу до фізичної активності, а також спостереження за прогресом учнів у процесі навчання. Систематичний підхід до діагностики на різних етапах навчання дозволяє виявити слабкі сторони у фізичному розвитку та адаптувати навчальні програми для покращення результатів.

Проведено експериментальне дослідження на базі Ізмаїльського ліцею №1 з гімназією з поглибленим вивченням англійської мови Ізмаїльського району Одеської області, де перший етап діагностики включав проведення антропометричних вимірів, тестування фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація) та анкетування для оцінки мотивації до фізичної активності.

У дослідженні взяли участь учні 6-А класу (25 дітей) та 6-Б класу (27 дітей). Результати діагностики показали, що учні мають добрий рівень фізичного розвитку, проте існує необхідність у подальшому вдосконаленні фізичної підготовленості та підвищенні мотивації до фізичної активності.

Антропометричні показники учнів 6-А та 6-Б класів є приблизно однаковими і відповідають нормам для їхнього віку. Тестування фізичних

якостей показало дещо кращі результати у учнів 6-А класу. Анкетування виявило високу мотивацію до фізичної активності у обох класах, з невеликою перевагою 6-А класу.

Таким чином, впровадження фізкультурно-спортивного руху у фізичне виховання учнів середнього шкільного віку є комплексним та багатогранним процесом, який вимагає системної роботи. Завдяки належному плануванню, організації та підтримці, досягається значні успіхи у формуванні позитивного ставлення до фізичної активності та здорового способу життя.

Впровадження експериментальної програми, спрямована на вплив фізкультурно-спортивного руху на фізичне виховання учнів середнього шкільного віку, є важливим кроком у розвитку системи освіти та здорового способу життя. Її метою є не лише розвиток фізичних якостей, таких як сила, витривалість та координація, але й формування позитивного ставлення до спорту та здорового способу життя.

Експериментальна програма включає інноваційні методики навчання, використання сучасних технологій для моніторингу прогресу учнів, а також інтеграцію спортивних змагань, фестивалів та інших заходів у шкільну програму.

Експериментальна програма демонструє свою ефективність у формуванні позитивних звичок до фізичної активності, розвитку фізичних якостей та соціальних навичок учнів, що є важливим аспектом сучасного фізичного виховання.

Результати повторних досліджень підтверджують ефективність фізкультурно-спортивного руху як важливого елемента в процесі розвитку фізичних і соціальних навичок у школярів середнього шкільного віку.

Виявлено необхідність урізноманітнення фізичної активності та розробки методичних рекомендацій для ефективного впровадження фізкультурно-спортивного руху в освітній процес.

Деякі з ключових шляхів урізноманітнення цього руху включають:

- розширення асортименту видів спорту, це можуть бути як традиційні види спорту, так і сучасні, наприклад, фрісбі, петанк, паркур тощо;
- організація спортивних заходів та фестивалів, які сприяють залученню широких мас до занять спортом та створюють позитивну атмосферу ;
- розвиток інфраструктури, а саме: створення нових спортивних майданчиків, тренажерних залів, велосипедних доріжок та інших об'єктів інфраструктури сприяє доступності занять спортом для населення;
- підтримка аматорських спортивних клубів та секцій (створення умов для розвитку аматорського спорту, підтримка спортивних клубів та секцій, що працюють на добровільних засадах);
- інтеграція спорту в освітній процес – активне залучення дітей та молоді до спорту через уроки фізкультури, спортивні гуртки та секції в школах і університетах;
- інновації та сучасні технології (таких як фітнес-трекери, мобільні додатки для занять спортом, віртуальні тренування);
- програми для різних вікових груп;
- соціальні проекти та ініціативи. Підтримка соціальних проектів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя та залучення до спорту соціально вразливих груп населення;
- масмедіа та реклама (для популяризації спорту та здорового способу життя).

Від розширення асортименту видів спорту та впровадження інновацій до реалізації соціальних проектів та ефективного використання масмедіа – всі ці шляхи сприяють створенню сприятливого середовища для активного способу життя, підвищення рівня здоров'я населення та розвитку спортивної культури в суспільстві.

Розглянуті методи і рекомендації, які допомагають створити умови для всебічного розвитку фізичних якостей учнів і формування їхньої мотивації до регулярних занять спортом.

По-перше, варто звернути увагу на необхідність створення сприятливих умов для проведення фізкультурно-спортивних заходів. Важливою складовою є також інтеграція фізкультурно-спортивних заходів у навчальний процес. Особливу увагу слід приділити питанням безпеки під час проведення фізкультурно-спортивних заходів.

Важливим аспектом впровадження фізкультурно-спортивного руху є організація позакласної та позашкільної діяльності. Окрім того, впровадження фізкультурно-спортивного руху має включати систематичне оцінювання результатів роботи та моніторинг фізичного розвитку учнів.

Залучення батьків до процесу впровадження фізкультурно-спортивного руху є важливим аспектом успіху цієї діяльності. Необхідно також враховувати сучасні тенденції та інноваційні підходи у сфері фізичного виховання. Крім того, важливим є питання співпраці з різними установами та організаціями, які займаються розвитком фізичної культури і спорту.

Важливою складовою впровадження фізкультурно-спортивного руху є систематична робота над формуванням у учнів здорового способу життя. Це передбачає не лише організацію занять фізичною культурою та спортом, але й виховання культури здорового харчування, дотримання режиму дня, гігієнічних норм та правил особистої безпеки.

Необхідно також приділяти увагу питанням індивідуального підходу до кожного учня, враховуючи їхні фізичні можливості, стан здоров'я, інтереси та потреби. Крім того, слід приділяти увагу питанням психологічної підготовки учнів до занять фізичною культурою та спортом.

Також, особливої уваги заслуговує питання розвитку морально-етичних якостей учнів під час занять фізичною культурою та спортом. Ще однією з умов успішного впровадження фізкультурно-спортивного руху є систематичне підвищення кваліфікації педагогів, які працюють у цій сфері.

Таким чином, мета кваліфікаційного дослідження досягнута, а завдання успішно виконанні.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

Боднар І. Р., Гук Г. І., Рихаль В. І., & Пастерніков В. В. 2022. Рухова активність дітей середнього шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 11 (157). С. 35–40.

Бондар А. С., Петренко І. В., Губарева А. В. 2021. Підвищення ефективності організації і проведення масових спортивних заходів. URL: <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/329/9102/18992-1?inline=1>

Бондар Т.С. 2021. Формування фізичної культури особистості підлітків у дозвіллевий час. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 3К (44) 14. С. 128-132.

Бутенко Г. 2022. Сучасні підходи до підвищення рівня фізичного стану людей у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип. 18. С. 37-42.

Васкан І. Г. 2017. Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. *Молодий вчений*. № 3.1(43.1). С. 54–57.

Вовк А.І. 2024. Система фізичного виховання, як чинник гармонійного розвитку особистості учнів середнього шкільного віку : кваліф. робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / А.І. Вовк. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка. 94 с.

Вознюк Т. В. 2017. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 248 с

Вознюк Т., Свірщук Н., Галайдюк М. 2021. Формування внутрішньої мотивації до рухової діяльності учнів середніх класів при вивченні варіативного модуля «Баскетбол». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця. №11(30)*. С. 15–27.

Волошин, О. Р.; Мусієнко, О. В.; Калиніченко, О. М.; Попович, С. І. 2023. Ставлення батьків до здорового способу життя та фізичного виховання дітей. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40896>

Грабик Н. М., Грубар І. Я., Якимишин Я. В., Нога І. М. 2022. Зміна розумової працездатності учнів під впливом рухової активності. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді : матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль : ТАЙП, С. 62–69.

Грабовський Ю. А. 2014. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : [навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти галузі знань: 0102 / Ю. А. Грабовський, В. П. Ткачук, С. І. Степанюк] ; М-во освіти і науки України, Херсон. держ. ун-т., 231 с.

Грибан Г. П. 2022. Управління у сфері фізичної культури і спорту: *метод. рекомендації*. Житомир, С. 34–41.

Грибовська І. 2022. Діяльність організацій сфери фізичного виховання і спорту для залучення населення до фізкультурно-спортивних занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип. 19. С. 110-114.

Гура О. С. 2024. Шляхи підвищення якості фізкультурно-спортивних послуг (на прикладі Федерації боротьби Кураш України) : *кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Менеджмент у спорті»* / Сергій Володимирович Гура. Київ: НУФВСУ, 75 с.

Давидова Н.О., Менджул М.В. 2020. Громадське об'єднання та громадська організація: дихотомія понять. *Порівняльно-аналітичне право*. № 3. С. 51–57.

Дутчак М.В. 2020. Концептуальні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя / М.В. Дутчак, Т.Ю. Круцевич, С.В. Трачук. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2/3. С. 116-120.

Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. 2019. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та*

здоров'я нації: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, Вип. 8 (27). С. 49-55.

Єфремова М. М. 2019. Модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час занять фізичним вихованням в основній школі. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. № 2 (18). С. 67–73.

Заболотна І.Е., Ященко Ю.Б. 2017. Поширеність ожиріння та надлишкової маси тіла серед дітей і стан їхнього здоров'я. *Український журнал дитячої ендокринології*. 3-4: 9-14. URL: <http://ujpe.com.ua/article/view/121932>

Залізник А. 2023. Педагогічне партнерство як умова успішної співпраці вихователя з батьками. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка* / [редактори-упорядники М. Пантук, А. Душний, В. Ільницький, І. Зимомря]. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика», Вип. 62. Том 2. 352 с. С. 225

Заневський І. П. 2011. Проба Руф'є як метод діагностики функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку. *Спортивна наука України*. № 3. С. 71–92.

Злиденко, В. С. 2024. Формування стратегій спортивних організацій : *кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Менеджмент у спорті»* / В. С. Злиденко. Київ: НУФВСУ, 98 с.

Калиниченко І. О., Щапова А. Ю. 2022. Оцінка фізичного розвитку дітей 10–17 років з різним рівнем рухової активності. Адаптаційні можливості дітей та молоді: зб. наукових праць XIV Міжнародної науковопрактич. конф., Одеса, С. 68-74.

Кіндрат В. К. 2015. Організація фізкультурної та спортивно-масової роботи в різних сферах суспільства : навч. посіб. Рівне : Волин. обереги, 258 с.

Кокотєєва А. 2024. Кіберспорт як нетрадиційний вид спорту. *Сучасні технології біомед. інженерії - Modern technologies of biomedical engineering : матеріали III Міжнарод. наук.-техн. конф.*, Одеса,. С. 227-228.

Кольчак В. А. 2023. Організаційно-правові засади політичних стратегій у процесі державного управління сферою фізичної культури і спорту. Одеса, С. 40–46.

Кольчак В. А., Тодорова В. Г., Долинський Б.Т. 2023. Аналіз організаційних ресурсів розвитку сфери фізичної культури і спорту в Одеській області. Одеса, С. 99–107.

Костюкевич В.М. 2017. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 191 с.

Круцевич Т. Ю. 2018. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 392 с.

Круцевич Т., Трачук С., Мамедова І. 2020. Заходи до підвищення рухової активності в скандинавських країнах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 1. С. 68–74.

Круцевич Т.Ю. 2022. Управління процесом фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровський. *Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література. Т. 1. С. 320-379.*

Леонов Я.В. 2020. Роль спортивної індустрії в сучасному суспільстві. Ефективна економіка. № 12.

Лівак, П. Є., Павлова, О. М., & Кушнір, Р. Г. 2024. Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні. *Академічні візії*, (30). URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1041>

Лопаткін К. В. 2024. Механізми реалізації державної політики у сфері фізичного виховання та спорту : *магістер. кваліфікаційна робота*. Дніпро, 88 с.

Мальська М. П., Грицишин А. Т., Білоус С. В., Топорницька М. Я. 2022. Фестивальний туризм: теорія та практика: навч. посібник / М. П. Мальська, А. Т. Грицишин, С. В. Білоус, М. Я. Топорницька. Київ : Видавець ФОП Піча Ю. В., 232 с.

Мамедова І. С. 2023. 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 / Педагогіка / І. С. Мамедова. Київ : НУФВСУ, 274 с.

Марченко О. Ю., Холодова О. С., Заєц К. В. 2021. Особливості самооцінки рівня фізичного розвитку юнаків і дівчат різних вікових груп. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. № 1 (129). С. 55–63.

Наконечний Р. Б. 2019. Порівняння підготовки футболістів в державних та приватних спортивних організаціях України. *Львівський Державний Університет Фізичної Культури ім. Івана Боберського*. С. 58-68

Нетрадиційні види спорту, 2024: методичні вказівки : для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. ; укладачі О. В. Баканичев, В. В. Кульбака, О. А. Антонюк. - Київ : КНУБА : Талком, 24 с. Бібліогр. : с. 22 - 23.

Нікулін А. В., Передерій А. В., Бріскін Ю. А. 2024. Характеристика інноваційних програм реформування сфери фізичної культури і спорту (на прикладі Львівської територіальної громади). URL: <https://olympicus.pdpu.edu.ua/index.php/olympicus/article/view/70>

Обелевскій, О. А., Обелевскій, А. Г. 2020. Спорт і фізична культура як інструменти рішення державних завдань у соціокультурної сфері. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/31707>

Приходько В., Дорофєєва Т. 2020. Обґрунтування наукової розробки теми розвитку спорту в умовах об'єднаних територіальних громад. *Фізична*

культура, спорт та здоров'я нації (10). с. 197-203.
URL: <http://eprints.zu.edu.ua/32152/>

Про затвердження плану заходів на 2023 і 2024 роки щодо реалізації другого етапу Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Документ 509-2023-р, чинний, Редакція від 01.12.2023, підстава – 1104-2023-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/509-2023-%D1%80>

Сірий О. М. 2024. 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, 146 с. С. 101

Сітовський А. М. 2019. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів); Львів. держ. ун-т фіз. культури. Л., 20 с.

Степанова І.В. 2016. Організаційно-методичні засади рекреаційнооздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів] / Степанова І.В., Федоренко Є.О. Дніпро: Інновація, 188 с.

Технології організації рухової діяльності, 2021: навчально-методичний посібник / [колектив авторів] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 1 електрон. опт. диск (CD-ROM).

Тищенко В. 2017. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з волейболу. Запоріжжя: Статус, 462 с.

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

Турчик І.Х. 2017. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи : *монографія* / І. Х. Турчик. Дрогобич : Швидкодрук, 138 с.

Христова Т.Є. 2017. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 48 с.

Чалий В. Ю. 2019. Рухливі ігри, естафети та спортивні свята в процесі фізичного виховання: теорія та практика: *навчально-методичний посібник* / В. Ю. Чалий, О. В. Соколюк; Харківський коледж Комунал. закл. «Харків. гуманітар.-пед. акад.» Харків. облради. Харків, 152 с.

Черевко С. В., Плошинська А. А., Черевко А. Д. 2024. Вплив міжнародних спортивних змагань серед студентів на розвиток міжкультурного взаєморозуміння та співпраці. *The 1st International scientific and practical conference "European congress of scientific achievements" (January 29-31, 2024) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain.* 439 p. С. 214

Черевко С. 2021. Зміни обсягу державного та приватного фінансування сфери професійного спорту. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* Вип. 20. С. 53-56.

Чистякова М. 2024. Рухова активність здобувачів освіти як невіддільний компонент здорового способу життя. *Формування та розвиток здоров'язбережувального середовища в закладах освіти різного рівня: колективна монографія / за заг. ред. Івана Стасюка* [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 284 с. С. 18.

Щур Я. О. 2023. Проблеми розвитку спорту для всіх в Україні: кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Менеджмент у спортивній діяльності» / Яна Олександрівна Щур. Київ: НУФВСУ, 72 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ

«Веселі старты»

для учнів 5-6 класів

Мета: розширити знання дітей про здоров'я. Розвивати всамоодосконалення, інтерес до спорту. Виховувати почуття колективізму, прагнення до перемоги.

(Свято відбувається у святково прикрашеному спортивному залі, обладнаному необхідним спортивним інвентарем. На стінах розвішані плакати: „Бережи здоров'я змолodu”, „Найбільше багатство людини – здоров'я”, „Спорт – запорука здоров'я”, „Здоровому завжди здорово”.

Ведучий 1. Добрий день дорогі учні, педагоги, гості свята.

Ведучий 2. Сьогодні ми проводимо традиційні змагання „Веселі старты”. У змаганнях беруть участь дві команди. Оплесками зустрічаємо команду „Олімп” *(під музику вибігає команда і шикується у відповідному місці).* А також оплесками зустрічаємо команду „Беркут” *(під музику вибігає команда і шикується у відповідному місці).*

(Команди по черзі вітають одна одну, говорять девіз)

Ведучий 1. Хто спортивний – той сміється,

Все йому в житті вдається:

Може він звернути й гори,

Може стати й чемпіоном.

Ведучий 2. Хочемо ми подивитись,

І розумному навчитись.

Хто що може, хто що вміє,

Хто прославитись зуміє.

Ведучий 1. У „Веселі старты” грати

Вам бажаємо завзято.

Хай сильніший виграє

Й слабшим сили додає.

Ведучий 2. Тож ми просимо до старту:

«Капітан, шикуй команду!

До перемоги швидше йди,

Й за собою всіх веди».

Представляємо наше вельмишановне журі та головного суддю.

(Головний суддя пояснює умови і правила змагання. За перемогу в естафеті команді нараховується 3 бали, за нічию - 2 бали, за поразку - 1 бал)

Розпочинаємо естафету.

1. Ведення баскетбольного м'яча.

Перший учасник веде баскетбольний м'яч, обводить стійку і передає його на фініші наступному учаснику. Забороняється вести м'яч двома руками. Перемагає команда, останній учасник якої першим поверне м'яч направляючому.

2. Передача м'яча над головою.

Учасники по сигналу передають м'яч над головою назад, останній учасник команди бере його, оббігає стійку, біжить до фінішу, стає першим у колону і передає м'яч назад. Перемагає команда, направляючий якої першим повернеться на своє місце.

3. Передача м'яча боком.

Учасники по сигналу передають м'яч боком, останній учасник команди бере його, оббігає стійку, біжить до фінішу, стає першим у колону і передає м'яч назад. Перемагає команда, направляючий якої першим повернеться на своє місце.

4. Передача м'яча між ногами.

Учасники по сигналу передають м'яч між ногами, останній учасник команди бере його, оббігає стійку, біжить до фінішу, стає першим у колону і передає м'яч назад. Перемагає команда, направляючий якої першим повернеться на своє місце.

(„Сучасний спортивний танок”, виконує молодша і старша танцювальні групи)

(Журі оголошує результати пройдених естафет)

5. Котіння м'яча по підлозі рукою.

Перший учасник починає котити м'яч вперед, обводить стійку і передає його на фініші наступному учаснику. Перемагає команда, останній учасник якої першим поверне м'яч направляючому.

6. Кидки м'яча в корзину.

Всі учасники по черзі виконують кидки в корзину. Кидки виконуються з місця, з якого виконуються штрафні кидки. Кожному учаснику надається стільки кидків, доки він не зробить дві невдалі спроби. Перемагає та команда, яка більше зробить влучних кидків.

7. Стрибки з м'ячем (м'яч між ногами).

Перший учасник команди бере м'яч між ноги і стрибає вперед, обстрибує стійку і прямує до фінішу, і передає м'яч наступному учаснику. Перемагає команда, останній учасник якої першим поверне м'яч направляючому.

8. Ведення футбольного м'яча.

Перший учасник веде футбольний м'яч, обводить стійку і передає його на фініші наступному учаснику. Забороняється зупиняти і направляти м'яч руками. Перемагає команда, останній учасник якої першим поверне м'яч направляючому.

(Естрадно-спортивний танок з обручами виконує молодша танцювальна група)

(Журі оголошує результати пройдених естафет)

9. Удари по воротах.

Кожен учасник команди по черзі виконують удари по воротах на точність до двох невдалих спроб. Удари виконуються з 9 метрів, ширина воріт – 1 метр, висота - 80 сантиметрів. Перемагає команда, яка виконає більше влучних попадань.

10. Біг з скакалкою.

Перший учасник команди починає біг стрибками на скакалці, оббігає стійку і передає скакалку наступному учаснику. Перемагає команда, останній учасник якої першим поверне скакалку направляючому.

11. Переправа в обручі.

Обруч лежить біля стійки. Перший учасник біжить, бере обруч, надіває його на себе до пояса і вертається до фінішу. Другий учасник заскакує до першого учасника в обруч і біжать до стійки, де перший учасник вискакує з обруча, а другий біжить, забирає третього учасника, а третій учасник - четвертого і т. д. Останні два учасника біжать до стійки і вертаються назад, десятий номер залишається на фініші, а дев'ятий забирає восьмий і так до першого номера. Перший номер біжить, кладе обруч біля стійки і прямує до фінішу. Перемагає та команда, в якій останній учасник пересіче лінію фінішу.

12. Проскакування в обруч.

В естафеті беруть участь по три учасники з кожної команди. Головний суддя котить обруч, а учасники по черзі починають проскакувати в нього, кожний учасник може зробити безліч проскакувань. Кожній команді надається три спроби. Перемагає та команда, яка зробить більше проскакувань за три спроби.

(«Танець жабенят» виконує молодша танцювальна група)

(Журі оголошує результати пройдених естафет)

13. Біг із тенісною ракеткою і кулькою.

Перший учасник з тенісною ракеткою і кулькою на ній починає біг так, щоб кулька не падала на підлогу, оббігає стійку і прямує до фінішу, передає ракетку і кульку другому учаснику. Перемагає команда, останній учасник якої першим поверне ракетку і кульку направляючому.

15. Біг з естафетною паличкою.

Перші учасники з естафетною паличкою біжать, оббігають стійку і передають паличку другому учаснику. Перемагає команда, останній учасник якої першим поверне естафетну паличку направляючому.

16. Перетягування каната.

Команди шикуються в колону лицем до команди суперника. Беруть канат і по сигналу починають перетягувати його. Перемагає та команда, яка перемагає двічі.

(Журі оголошує остаточні результати змагання. Проводиться нагородження команд)

Ведучий 1. Ну що ж, команд нагородили:

Медалі й грамоти вручили,
Дійшло кінця вже наше свято –
Приємних спогадів багато.

Ведучий 2. Ми переконані усі:

Спортсмени наші – молодці!
Бо той, хто з спортом дружить,
Той виростає дужим.

Ведучий 1. Ми нових зустрічей чекаєм,

Про спорт вже ми не забуваєм.
Тож ви здоровими ростіть,
І з фізкультурою дружить.

Ведучий 2. Ось і закінчилися наші змагання. Будьте завжди здоровими.
До нових зустрічей!

Додаток Б

АНТРОПОМЕТРИЧНІ ВИМІРЮВАННЯ

Мета: навчитися вимірювати ріст і вагу тіла, встановлювати кореляцію між окремими частинами тіла.

Обладнання й матеріали: ростомір, медичні терези, сантиметрова вимірювальна стрічка, ручний динамометр, зошит, підручник.

Хід роботи

Робота виконується групами по два-чотири учні.

1. Визначення росту.

Встаньте без взуття на площадку ростоміру так, щоб торкатися вимірювальної планки трьома точками: на рівні п'яток, сідничних м'язів і лопаток. По горизонтальній планці, яку притискають до голови, визначте ріст і занесіть результати до таблиці.

2. Визначення ваги.

Встаньте без взуття й верхнього одягу на медичні терези. Визначте вагу й занесіть результати до таблиці.

3. Визначення масо-ростового індексу.

Масу свого тіла розділіть на ріст (у см). На кожний сантиметр росту має припадати 350–400 г у хлопчиків і 375–425 г у дівчат.

Результати занесіть до таблиці.

4. Визначення масо-ростового показника.

Якщо ваш ріст у межах 155–164 см, то відніміть від росту цифру 100. Якщо ваш ріст у межах 165–185 см, то відніміть від росту цифру 110. Результати занесіть до таблиці.

5. Зняття мірок з фігури.

Вимірювання виконується сантиметровою стрічкою. Проводяться такі вимірювання:

- 1) довжина ніг (від горба стегнової кістки до підлоги);
- 2) обхват шиї (по основі шиї);
- 3) обхват грудей (по найбільш виступаючих точках грудей);

- 4) обхват талії (по найбільш тонкій частині фігури);
- 5) обхват стегон (по найбільш виступаючих точках сідниць).

Результати занесіть до таблиці:

Параметр	Значення параметра
Ріст	
Вага	
Масо-ростовий індекс	
Масо-ростовий показник	
Довжина ніг	
Обхват грудей	
Обхват шиї	
Обхват талії	
Обхват стегон	

6. Сформулюйте висновки, в яких укажіть, про що свідчить відповідність маси тіла й росту, а також окремих частин тіла. Поясніть, яке значення для людини має знання цих параметрів.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ТЕСТИ

Вікові особливості серцево-судинної системи.

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи учнів

Мета завдання: розглянути вікові особливості серцево-судинної системи, оволодіти методами оцінки функціонального стану серцево-судинної системи дітей та підлітків.

Обладнання: секундомір або годинник із секундною стрілкою, тонометр, фонендоскоп.

Коефіцієнт здоров'я (КЗ), або індекс функціональних змін (ІФЗ), призначений для оцінки рівня функціональних можливостей, а також визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи (Р. М. Баєвський, 1979).

ІФЗ (КЗ) визначається в умовних одиницях. Для розрахунку ІФЗ (КЗ) потрібні дані про частоту серцевих скорочень (ЧСС), розміри артеріального тиску ($AT_{\text{сист.}}$ – систолічний, $AT_{\text{диаст.}}$ – діастолічний), зріст (Р), вагу тіла (ВТ) та вік (В):

$$ІФЗ = 0,011ЧСС + 0,014 AT_{\text{сист.}} + 0,008 AT_{\text{диаст.}} + 0,014В + 0,009ВТ - 0,009Р - 0,27$$
 Рубрикація ІФЗ наведена в таблиці 1.

Таблиця 1

Рубрикація індексу функціональних змін (за Р. М. Баєвським, 1979)

Групи	Ступінь адаптації	Кількість ум. од.
I	Задовільна адаптація	< 2,59
II	Напруга механізмів адаптації	2,6 – 3,09
III	Незадовільна адаптація	3,1 – 3,49
IV	Порушення адаптації	> 3,5

Об'єктивний висновок про стан здоров'я людини лише на основі показників адаптаційного потенціалу зробити не можливо. У зв'язку з цим до засобів донозологічної діагностики необхідно також включити визначення прямих показників здоров'я, а саме пробу Мартіне-Кушелевського та розрахунок індексів Робінсона, Кердо, Руф'є.

Індекс Робінсона (за Г. Л. Апанасенком, 1992) характеризує систолічну роботу серця і розраховується за формулою:

$$I_{\text{Робінсона}} = \frac{\text{ЧСС} \times \text{АТ}_{\text{сист.}}}{100}$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень у стані спокою, АТ_{сист.} – систолічний (максимальний) артеріальний тиск.

Рубрикація індексу Робінсона наведена в таблиці 2.

Таблиця 2

Рубрикація індексу Робінсона для хлопчиків та дівчаток 7 – 16 років (за Г. Л. Апанасенком, 1992)

Рівень фізичного здоров'я	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
Індекс Робінсона (ум. од.)	> 101	91 – 100	90 – 81	80 – 75	< 74
Бали	0	1	2	3	4

Індекс Кердо. Відомо, що відношення величини частоти серцевих скорочень і артеріального тиску в нормі залишається постійним. На основі цієї закономірності, для визначення стану вегетативної нервової системи використовують індекс Кердо, який розраховують за формулою:

$$IK = (AD - d) / P, \text{ де}$$

ІК – індекс Кердо;

AD – показник систолічного артеріального тиску; d – показник діастолічного артеріального тиску; P – частота серцевих скорочень.

В нормі цей показник близький до одиниці. Позитивні значення індексу вказують на перевагу симпатичної регуляції тону судин, від'ємні - вплив вегетативної нервової системи на тонус.

Функціональна проба Руф'є (згідно з Наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 р., № 518/674).

Після 3–5 хв відпочинку, у положенні сидячи, в обстежуваного підраховують пульс кожні 15 с, доки не буде отримано 2 – 3 однакові цифри. Отримані дані записують до протоколу, і пропонується виконати навантаження – 30 присідань з витягнутими вперед руками протягом 45 с.

Під час виконання проби необхідно стежити за збереженням стандартних умов виконання навантаження, за зовнішніми ознаками втоми. Після закінчення присідань обстежений сідає, і проводиться підрахунок пульсу за перші 15 с та останні 15 с першої хвилини відновлення. Оцінювання функціональних можливостей серцево-судинної системи проводять за допомогою індексу Руф'є, який розраховують за формулою:

$$IP = \frac{4 \times (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200}{10}$$

де IP – індекс Руф'є, ЧСС1 – частота серцевих скорочень за 15 с у стані спокою, ЧСС2 – частота серцевих скорочень за перші 15 с першої хвилини відновлення, ЧСС3 – частота серцевих скорочень за останні 15 с першої хвилини відновлення.

Рівні функціонального резерву серця визначаються з урахуванням п'яти градацій:

- менше 3 – високий рівень;
- 4 – 6 – вище середнього (добрий);
- 7 – 9 – середній;
- 10 – 14 – нижче середнього (задовільний);
- більше 15 – низький.

На думку окремих дослідників, існує необхідність модифікації запропонованої шкали оцінювання з урахуванням віку дітей та підлітків та особливостей функціонування їхньої серцево-судинної системи (табл.3, 4). Для дорослих теж застосовують дещо відмінні критерії оцінювання індексу Руф'є (табл.5).

Таблиця 3

Оцінка проби Руф'є в дітей (за А.А. Гусевой и др., 2005)

Оцінка результату	Вік (роки)				
	>15	13-14	11-12	9-10	7-8
Незадовільно	15	16,5	18	19,5	21
Погано	11-15	12,5-16,5	14-18	15,5-19,5	17-21
Задовільно	6-10	7,5-11,5	9-13	10,5-14,5	12-16
Добре	0,5-5	2-6,5	3,5-8	5-9,5	6,5-11
Відмінно	0	1,5	3	4,5	6

Таблиця 4

Пропозиції стосовно градації рівнів функціонального резерву серця для учнів (за І.П. Заневським, 2011)

Вік (роки)	Градації між групами за рівнем здоров'я			
	Низький задовільний	Задовільний середній	середній-добрий	Добрий відмінний
6	30,3	23,0	18,6	14,2
7	28,3	21,3	17,1	12,9
8	25,8	19,2	15,2	11,2
9	23,4	17,1	13,3	9,5
10	21,4	15,4	11,8	8,2
11	19,4	13,7	10,3	6,9
12	18,2	12,7	9,3	6,0
13	17,0	11,6	8,4	5,2
14	15,7	10,6	7,4	4,3
15	15,1	10,0	7,0	3,9
16	14,5	9,5	6,5	3,5

Таблиця 5

Оцінка значень індексу Руф'є для дорослих

Значення індексу	Оцінка
≤ 0	атлетичне серце
0,1-5,0	відмінно
5,1-10,0	добре
10,1-15,0	задовільно
15,1-20,0	серцева недостатність

Функціональна проба Мартіне-Кушелевського є однією з найпростіших функціональних проб, що дозволяє оцінити відновні процеси

серцево-судинної системи у разі равантаження. При проведенні функціональної проби використовується стандартне фізичне навантаження - 20 присідань за 30 сек.

У досліджуваного перед початком проби визначають вихідний рівень АТ та ЧСС в положенні сидячи. Для цього накладають манжетку тонометра на ліве плече і через 1-1,5 хв (час, необхідний для зникнення рефлексу, що може з'явитися при накладанні манжети) вимірюють АТ і ЧСС. Частоту пульсу підраховують за 10-ти секундні інтервали часу до тих пір, поки не буде отримано три однакові цифри підряд (наприклад, 12-12-12). Потім, не знімаючи манжети, досліджуваному пропонують виконати **20 присідань за 30 сек.** (руки повинні бути витягнуті уперед). Після навантаження досліджуваний сідає і на 1-ій хвилині відновлюваного періоду протягом перших 10 с у нього підраховують частоту пульсу, а протягом наступних 40 сек. 1-ої хв. вимірюють АТ. В останні 10 сек. 1-ої хв. та на 2-ій і 3-ій хвилинах відновлюваного періоду за 10-ти с інтервали часу знову підраховують частоту пульсу до тих пір, поки він не повернеться до вихідного рівня, причому однаковий результат повинен повторитися 3-и рази підряд. Взагалі рекомендується підраховувати частоту пульсу не менш 2,5–3-х хвилин, оскільки існує можливість виникнення “негативної фази пульсу” (тобто зменшення його величини нижче від вихідного рівня), що може бути результатом надмірного підвищення тону парасимпатичної нервової системи або наслідком вегетативної дисфункції. Якщо пульс не повернувся до вихідного рівня протягом 3-х хвилин (тобто за період, який вважається нормальним) відновлювальний період слід вважати незадовільним і підраховувати пульс в подальшому немає сенсу. Після 3-х хв останній раз вимірюють АТ.

Оцінка результатів вищенаведених проб здійснюється шляхом вивчення типів реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.

Виділяють **5 основних типів реакції серцево-судинної системи:**

- **нормотонічний** - одночасно зі збільшенням пульсу збільшується пульсовий тиск за рахунок виразного підвищення систолічного і помірного зниження діастолічного артеріального тиску;

- **гіпертонічний** - різке підвищення на 70-80 мм.рт.ст. (аж до 200 мм.рт.ст.) систолічного тиску супроводжується значним збільшенням частоти пульсу, незмінністю або незначним підвищенням діастолічного артеріального тиску;

- **гіпотонічний (астенічний)** - незначне підвищення систолічного артеріального тиску при значному зростанні частоти пульсу (до 200 уд./хв). Діастолічний артеріальний тиск підвищується, що зумовлює незмінність, а часто і зменшення пульсового тиску;

- **дистонічний** - значне зростання систолічного артеріального тиску (до 200 мм.рт.ст) при зменшенні діастолічного, що зумовлює різке збільшення пульсового тиску;

ступінчаста реакція - безпосередньо після навантаження систолічний тиск менший, ніж на другій і третій хвилинах відновлювального періоду, діастолічний тиск знижується, а частота пульсу зростає.

Найбільш сприятливою є нормотонічна реакція організму з коротким відновлювальним періодом. Інші типи реакцій свідчать про погіршення функціонального стану серцево-судинної системи і порушення механізму регуляції кровообігу. Відновлювальний період у цих випадках тривалий та сповільнений. Несприятливими реакціями вважають зниження після навантаження систолічного тиску за умови різних варіацій у змінах діастолічного тиску, а також одночасне підвищення систолічного та діастолічного артеріального тиску.

Ортостатична проба (проба Вальдфогеля) - функціональна проба, яка ґрунтується на тому, що тонус симпатичного відділу вегетативної нервової системи і, відповідно, частота серцевих скорочень збільшуються при переході з горизонтального положення у вертикальне у вертикальне.

Після перебування в положенні лежачи упродовж не менше 5 хв у досліджуваного підраховують частоту пульсу за 15 с і результат помножують на 4. Тим самим визначають вихідну частоту серцевих скорочень за 1 хв. Після чого досліджуваний повільно (за 2-3 с) встає. Відразу після переходу у вертикальне положення, а потім через 3 хв стояння (тобто коли показник ЧСС стабілізується) у нього знов визначають частоту серцевих скорочень (за даними пульсу за 15 с, помноженими на 4).

Нормальною реакцією на пробу є збільшення ЧСС на 10-16 ударів за 1 хв відразу після підйому. Після стабілізації цього показника через 3 хв. стояння ЧСС дещо зменшується, але на 6-10 ударів за 1 хв. вища ніж у горизонтальному положенні. Сильніша реакція (збільшення частоти серцевих скорочень більш ніж на 18 уд./хв) свідчить про підвищену реактивність симпатичної частини вегетативної нервової системи, що притаманне недостатньо тренованим особам. Слабша реакція спостерігається у разі зниженої реактивності симпатичної частини і підвищеного тону парасимпатичної частини вегетативної нервової системи. Слабша реакція, як правило, супроводжує розвиток стану високої натренованості.

ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

(сила, витривалість, гнучкість, швидкість, координація)

За допомогою розвитку фізичних якостей досягається підвищення фізичної підготовленості, яка сприяє зміцненню здоров'я, і формуванню статури. Фізичні якості, які розвиваються в процесі фізичної підготовки, мають властивості переносу, тобто їхній більш високий розвиток переноситься на усі види діяльності людини на виробництві й у побуті і виявляється в підвищенні ефективності розумової й фізичної діяльності.

Прийнято розрізняти п'ять фізичних якостей: витривалість, швидкість, силу, гнучкість, координаційні здібності (спритність).

Розглянемо характеристику цих якостей.

Під **витривалістю** розуміють здатність організму тривалий час ефективно виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності, переборюючи наступаюче стомлення.

Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку загальної витривалості, поділяються на три групи:

- 1) циклічні фізичні вправи (тривалий біг на довгі дистанції, ходьба на лижах, плавання, веслування, їзда на велосипеді тощо);
- 2) рухливі й спортивні ігри;
- 3) вправи на степ-платформах, підскоки, вправи зі скакалкою.

Під **швидкістю** розуміють здатність людини виконувати рухи за мінімальний час. Швидкості рухів сприяють еластичні м'язи, які можуть скорочуватися дуже швидко і з великою силою.

До фізичних вправ як засобів удосконалення швидкості пред'являються такі вимоги:

- їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;
- вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання;

- їх тривалість не має перевищувати 30 с;
- вони повинні бути адекватними конкретному прояву швидкості й умовам виконання рухових дій;
- вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших якостей.

Під **гнучкістю** розуміють здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Під активною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів, яку може проявити людина у певному суглобі без сторонньої допомоги, використовуючи лише силу власних м'язів, що здійснюють рухи у цьому суглобі.

Під пасивною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів у певному суглобі, яку людина здатна продемонструвати за допомогою зовнішніх сил (відносно цього суглобу), що створюються партнером, приладом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла тощо.

Під **силою** розуміють здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язів. У фізіології під силою м'язів розуміють те максимальне напруження м'язів, яке вони здатні розвинути. Чим більший опір здатна подолати людина, тим вона сильніша (абсолютна сила людини).

Методи повторних і динамічних зусиль застосовують із метою розвитку сили. Силкові вправи з малим та середнім обтяженням ритмічно повторюють. Повторення виконаних вправ сприяє розвитку сили та силової витривалості, за великої швидкості виконання - розвитку швидкісної сили. Оптимальним для розвитку сили є повторення вправ або виконання серії вправ по 6-10 повторень з інтервалом для відпочинку 2 хвилини і пульсом 105-115 уд./хв.

Засоби розвитку сили:

1) вправи з використанням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо);

2) вправи з використанням маси предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо);

3) вправи з використанням опору (опір партнера, самоопір, опір еластичних матеріалів, опір навколишнього середовища тощо);

4) вправи на силових тренажерах;

5) ізометричні вправи (відсутня механічна робота).

Під **спритністю** розуміють здатність людини швидко оволодівати складно координаційними точними руховими діями і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла. Такі умови виникають під час занять майже усіма видами спорту: гімнастика, ігрові види спорту тощо. Спритність тісно пов'язана з іншими якостями. Щоб бути спритним, необхідно бути швидким, сильним, мати гарну координацію рухів. Кращими засобами для розвитку спритності вважаються спортивні ігри: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теніс – під час них відбувається постійна зміна ігрових обставин. Розвитку спритності сприяють заняття кросовим бігом у природних умовах.

Тестовий контроль фізичного розвитку й фізичної підготовленості – методологічна основа управління системою фізичного виховання. Рухові тести та засоби їх оцінки - це є метод педагогічного контролю. Тестування у фізичному вихованні використовує стандартизовані тести, що мають визначену шкалу значень. Використання тестів дає змогу визначити найбільш інформативні показники фізичних якостей на уроках фізичного виховання.

Фізична якість, яка оцінується	Види випробувань
Витривалість	біг на довгі дистанції починаючи з 1000 метрів або плавання за 12 хвилин (тест Купера)
Сила	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи
	або підтягування на перекладині
	або вис на зігнутих руках
	або піднімання в сід за 1 хвилину
	або стрибок у довжину з місця
	або стрибок вгору
	або стрибки через скакалку за 30 сек.
Швидкість	біг на короткі дистанції до 100 м, с
Координаційні здібності (спритність)	Човниковий біг 4 x 9 м
Гнучкість	Нахил тулуба вперед з положення сидячи
	або нахил тулуба вперед з положення стоячи

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Тема уроку: «Футбол: техніка та командна гра»

Мета уроку: навчальна – вдосконалити техніку ведення м'яча, пасу та удару по воротах; розвивальна – розвивати координацію, швидкість реакції та фізичну витривалість учнів; виховна – формувати навички командної роботи, дисципліни та взаємодопомоги.

Обладнання:

- футбольні м'ячі (по одному на кожного учня або групу);
- фішки для позначення ігрових зон;
- ворота (або конуси для позначення).

Місце проведення: шкільний стадіон або спортивний зал.

Тривалість уроку: 45 хвилин

Хід уроку

I. Підготовча частина (10 хвилин)

1. Шикування учнів, привітання, оголошення теми уроку (2 хвилини).

- Оголосити завдання на урок та коротко пояснити, що будуть опановувати основні техніки гри у футбол: ведення м'яча, паси, удари по воротах.

2. Розминка (8 хвилин):

- біг по колу (2 хвилини) – легко бігти навколо поля для підготовки до навантаження;
- стрибки на місці (1 хвилина);
- рухи руками та плечима (1 хвилина);
- вправи на гнучкість – нахили вперед, в сторони, обертання тулуба (2 хвилини).
- випади вперед і назад (1 хвилина);

- легке біг з підскоками (1 хвилина).

II. Основна частина (30 хвилин)

1. Ведення м'яча (10 хвилин):

- вчитель демонструє правильну техніку ведення м'яча (короткі доторки ногою, контроль над м'ячем під час руху);
- учні розбиваються на пари, кожен по черзі веде м'яч по прямій лінії між фішками на відстані 5-7 метрів; після проходження дистанції міняються ролями;
- додається швидкість або завдання ведення м'яча з уникненням суперника (інший учень намагається забрати м'яч, використовуючи тільки ноги).

2. Паси та прийом м'яча (10 хвилин):

- вчитель демонструє, як правильно виконувати пас, зосереджуючись на точності і силі удару;
- учні працюють в парах, передаючи м'яч один одному на відстані 10 метрів; спочатку повільно, потім із збільшенням швидкості передачі м'яча;
- учні працюють у трійках, додається рух без м'яча, коли третій учень стоїть між ними і перехоплює м'яч.

3. Удари по воротах (10 хвилин):

- вчитель демонструє правильну техніку удару по м'ячу ногою з акцентом на точність, положення тіла та силу удару;
- учні стають в лінію на відстані 10-15 метрів від воріт та по черзі виконують удари по воротах;
- додається воротар, який намагається відбивати удари, що підвищує складність виконання завдання.

III. Заключна частина (5 хвилин)

- ### **1. Гра «Міні-матч» (3 хвилини):** учні розбиваються на дві команди та грають короткий матч (2 на 2 або 3 на 3); це дозволяє застосувати всі вивчені техніки у реальній ситуації.

2. Відновлення дихання та розтяжка (2 *хвилини*): легка ходьба та вправи на розслаблення м'язів (рухи руками, обертання тулуба, нахили вперед).

3. Підбиття підсумків уроку, шикування, прощання (1 *хвилина*): обговорити з учнями успіхи під час уроку, заохотити до подальшого розвитку технічних навичок гри.

Очікувані результати уроку: учні опанують базові техніки ведення м'яча, пасу та удару по воротах; розвинуть фізичні якості, такі як координація, швидкість реакції та витривалість; навчатися взаємодіяти у команді, що покращить їхні комунікативні та командні навички.