

Петрица П. М. <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

Огнистий А. В. <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

Ладика П. І. <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>

Петров С. В.

СУЧАСНИЙ СТАН ГРАМОТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ У СВІТІ ЯК ІННОВАЦІЙНОЇ КОНЦЕПЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тернопільський національний педагогічний
університет ім. В.Гнатюка

Анотація. У публікації розкривається фізична грамотність як одна з ключових складових сучасної системи освіти та фізичного виховання. В умовах сучасного суспільства, де дедалі більше дітей та молоді проводять час за екранами, важливість рухової активності важко переоцінити. Розуміння фізичної грамотності, її значення та принципів набуває особливого значення для формування здорових звичок у підростаючого покоління. Сучасний підхід до фізичного виховання акцентує увагу не лише на навчанні базових рухових навичок, але й на формуванні мотивації до довічної фізичної активності.

Annotation. The publication reveals physical literacy as one of the key components of the modern system of education and physical education. In the conditions of modern society, where more and more children and young people spend time in front of screens, the importance of physical activity is difficult to overestimate. Understanding physical literacy, its meaning and principles is of particular importance for the formation of healthy habits in the younger generation. The modern approach to physical education emphasizes not only the teaching of basic motor skills, but also the formation of motivation for lifelong physical activity.

Ключові слова: грамотність у фізичній культурі, фізичне виховання, молоді люди, студенти.

Keywords: literacy in physical culture, physical education, young people, students.

Актуальність теми дослідження: Сьогодні фізична грамотність розглядається як важливий аспект формування здорового способу життя. Зміни в системах освіти та фізичного виховання, спрямовані на розвиток фізичної грамотності, стали глобальною тенденцією. У сучасному суспільстві фізична активність, на жаль, часто поступається місцем цифровим розвагам, що призводить до зниження рівня здоров'я серед дітей та молоді. Саме тому розвиток фізичної грамотності набуває особливого значення.

Мета дослідження: Дослідити сучасний стан грамотності у фізичній культурі та вивчити інноваційні підходи, які застосовуються для вдосконалення фізичного виховання.

Результати досліджень: Фізична грамотність — це не лише про опанування певних рухових навичок, але й високий рівень мотивації, творчий підхід до діяльності. У визначеннях підкреслено наявність тісної взаємодії з довкіллям та соціумом. Індивід, який є грамотним у фізичній культурі, володіє не тільки сукупністю знань, умінь, навичок чи позитивно ставиться до здорового способу життя, але й має проактивну позицію – допомагає іншим здобути, опанувати та розвивати такі навички. Завдяки поняттю «грамотність у фізичній культурі» ми можемо краще зрозуміти й охарактеризувати цінність фізичної активності для окремого індивіда, подолати спрощене розуміння занять фізичною культурою як засобу для досягнення лише певної мети, охарактеризувати завдання та роль фізичної активності у шкільних програмах, спростувати уявлення про фізичне виховання як не обов'язковий складник навчальної програми рекреаційного характеру, обґрунтувати важливість фізичної активності для усіх, а не лише тих, хто має здібності до цього, наголосити на важливості фізичної

активності упродовж життя, акцентувати увагу на важливій ролі фахівців, які навчають фізичної активності та популяризують її [1]. Це поняття охоплює кілька основних компонентів:

1. Рухові навички: Здатність виконувати базові рухи, такі як біг, стрибки, плавання, а також більш складні координаційні дії.

2. Фізична компетенція: Володіння навичками для ефективного виконання різноманітних фізичних завдань.

3. Мотивація та впевненість: Бажання брати участь у фізичній активності та впевненість у своїх рухових можливостях.

4. Знання та розуміння: Розуміння важливості активного способу життя та знання про вплив фізичної активності на здоров'я [3].

На сьогоднішній день фізична грамотність інтегрована в освітні системи багатьох країн. Особливу увагу цьому питанню приділяють Канада, Австралія, Великобританія та Сполучені Штати Америки.

Канада є одним із піонерів у впровадженні концепції фізичної грамотності. У країні розроблено національні програми, які передбачають навчання базових рухових навичок на уроках фізичної культури. У Канаді активно впроваджується концепція фізичної грамотності в дитячих садках та школах, де діти вчать виконувати різні види фізичної активності, такі як біг, плавання, катання на лижах. Це дозволяє дітям краще розуміти важливість фізичної активності на всіх етапах життя, зберігати високу мотивацію до занять спортом.

Австралія також приділяє значну увагу фізичній грамотності, впроваджуючи її в освітні програми. Особливо важливим є розвиток рухових навичок у дітей дошкільного віку та учнів шкіл. Дослідження показують, що діти, які володіють кращою фізичною грамотністю, демонструють вищий рівень фізичної активності, мають кращий фізичний стан і менш схильні до проблем із зайвою вагою. Австралія розробила програму "Sport Australia's Physical Literacy Framework", яка охоплює всі аспекти фізичної грамотності та допомагає впроваджувати її в навчальні заклади.

Великобританія активно впроваджує фізичну грамотність в освітні програми та підтримує розвиток спеціальних навчальних ресурсів для вчителів фізичної культури. Національні ініціативи спрямовані на забезпечення доступу до якісної фізичної освіти для дітей та підлітків, а також на підтримку їхніх батьків та вихователів у розвитку фізичної активності.

США приділяють велику увагу моніторингу фізичної грамотності та розробці стратегій для покращення рівня фізичної активності серед школярів. Однією з таких ініціатив є програма "Let's Move!", започаткована колишньою першою леді Мішель Обамою, яка спрямована на боротьбу з дитячим ожирінням і заохочення фізичної активності в школах та громадах [4, 5, 7].

Проте, незважаючи на активний розвиток фізичної грамотності в багатьох країнах, глобальні тенденції вказують на недостатню кількість фізичної активності серед дітей та підлітків. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), лише кожна третя дитина у світі досягає рекомендованого рівня фізичної активності. Це може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я дітей, зокрема, спричиняючи проблеми із зайвою вагою, підвищеним ризиком розвитку серцево-судинних захворювань та депресії.

Для подолання цих проблем багато країн впроваджують інноваційні підходи до фізичного виховання, спрямовані на підвищення фізичної грамотності серед дітей та молоді.

Одним із ключових напрямків є використання цифрових технологій для стимулювання фізичної активності. Наприклад, мобільні додатки та фітнес-трекери дозволяють відстежувати рівень активності, кількість кроків, витрачені калорії. Це допомагає як дітям, так і дорослим ставити перед собою конкретні цілі та досягати їх [6].

Також гейміфікація стала важливим інструментом у навчанні фізичній грамотності. Використання ігрових елементів під час занять фізичною культурою може значно підвищити мотивацію дітей до участі у фізичних активностях. Наприклад, інтерактивні уроки з

використанням віртуальної реальності або спеціальних відеоігор, які вимагають рухової активності, створюють цікаву та захоплюючу атмосферу для учнів.

Інтеграція фізичної грамотності в освітні програми є ще одним важливим напрямком. Уроки фізичного виховання стають більш структурованими та спрямованими на розвиток базових рухових навичок, а також на розуміння важливості здорового способу життя. Це дозволяє школярам не лише розвивати свої фізичні здібності, а й набувати знань про здорове харчування, гігієну, вплив сну та стресу на організм.

На міжнародному рівні розробляються численні програми та ініціативи, спрямовані на розвиток фізичної грамотності. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) та ЮНЕСКО активно сприяють розвитку фізичної грамотності серед дітей і молоді, створюючи рекомендації для навчальних закладів та батьків [2].

Для України впровадження концепції фізичної грамотності є також важливим аспектом вдосконалення системи фізичного виховання. Розробка нових програм навчання, модернізація спортивної інфраструктури та активізація співпраці з міжнародними організаціями можуть допомогти адаптувати світові тенденції до українських реалій та забезпечити ефективне впровадження фізичної грамотності у навчальних закладах. Враховуючи сучасні глобальні виклики, такі як малорухливий спосіб життя та зростання кількості дітей із зайвою вагою, для України важливо переймати досвід інших країн, адаптуючи його до власних потреб та культурних особливостей [3].

Одним із напрямків розвитку фізичної грамотності в Україні може стати створення національних програм, спрямованих на підтримку фізичної активності серед дітей та молоді. Наприклад, програми з акцентом на розвиток базових рухових навичок і формування мотивації до фізичної активності у школах можуть суттєво покращити здоров'я та фізичну підготовленість дітей. Важливою складовою таких програм є навчання вчителів, які б

змогли ефективно впроваджувати інноваційні підходи на уроках фізичної культури.

Україна також може розглянути можливість створення спеціальних курсів для батьків, які допомагатимуть їм розуміти важливість фізичної активності та заохочувати дітей до активного способу життя. Залучення сімей до занять фізичною активністю сприяє формуванню здорових звичок та розумінню значення фізичної грамотності не лише серед дітей, а й серед дорослих [2, 4].

Розвиток фізичної грамотності у світі та в Україні стикається з низкою викликів. Серед головних проблем можна виділити недостатню інфраструктуру для фізичних занять, зменшення кількості уроків фізичної культури в школах, а також відсутність належної мотивації у дітей та підлітків до активного способу життя [1].

Для багатьох країн одним із важливих викликів є недостатнє фінансування освітніх та спортивних програм, що ускладнює модернізацію спортивної інфраструктури та оновлення навчальних програм. Ця проблема особливо актуальна для країн, що розвиваються, де доступ до якісних спортивних майданчиків та тренувального обладнання є обмеженим.

Іншим викликом є цифрова залежність дітей та молоді, яка знижує рівень фізичної активності. Замість активних ігор на свіжому повітрі багато дітей проводять час перед екранами гаджетів. Це призводить до зниження загальної рухової активності та виникнення проблем зі здоров'ям, таких як ожиріння та порушення постави.

Щоб подолати ці виклики, багато країн застосовують підхід, що поєднує освітню діяльність з використанням цифрових технологій. Це включає створення спеціальних мобільних додатків, які заохочують дітей до руху, онлайн-курси для вчителів, інтерактивні платформи для занять спортом вдома. Наприклад, деякі школи у Великобританії проводять віртуальні спортивні заходи та турніри, що дозволяє дітям брати участь у змаганнях, не виходячи з дому [3].

Важливу роль у подоланні викликів відіграє підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури. У багатьох

країнах проводяться тренінги та семінари для вчителів, які допомагають їм освоїти сучасні методики навчання фізичній грамотності. Це дозволяє зробити уроки фізичної культури більш цікавими та ефективними, враховуючи потреби сучасних дітей та підлітків.

Розвиток фізичної грамотності має безпосередній вплив не лише на фізичне здоров'я, але й на соціалізацію дітей. Діти, які мають високий рівень фізичної грамотності, частіше беруть участь у командних видах спорту, що сприяє розвитку соціальних навичок, таких як комунікація, співпраця, повага до інших. Це особливо важливо в умовах сучасного суспільства, де багато дітей мають обмежену кількість прямих соціальних контактів через вплив цифрових технологій.

Крім того, регулярна фізична активність та розуміння її значення позитивно впливають на емоційний стан дітей. Дослідження показують, що фізична активність допомагає зменшити рівень стресу, поліпшити настрій та підвищити рівень концентрації. Це сприяє поліпшенню академічних результатів, оскільки учні, які регулярно займаються спортом, мають кращу концентрацію та пам'ять.

Україна має значний потенціал для розвитку фізичної грамотності серед дітей та молоді. Враховуючи сучасні глобальні тенденції та рекомендації міжнародних організацій, таких як ВООЗ та ЮНЕСКО, можна виділити кілька ключових напрямків для вдосконалення системи фізичного виховання в Україні.

- Створення національної стратегії розвитку фізичної грамотності. Ця стратегія повинна охоплювати не лише навчальні заклади, але й громади, сім'ї та місцеві спортивні організації. Вона може включати пропаганду фізичної активності, підтримку спортивних заходів та програм, спрямованих на різні вікові групи.

- Інтеграція сучасних методик навчання фізичній грамотності у шкільні програми. Це може включати оновлення навчальних планів та використання інтерактивних методик, які поєднують фізичні вправи з елементами гри, що робить заняття більш привабливими для дітей.

- Залучення міжнародного досвіду. Співпраця з міжнародними організаціями та участь у міжнародних проектах дозволить запозичити кращі практики та адаптувати їх до українських умов. Це також сприятиме обміну досвідом між вчителями та тренерами, які працюють у сфері фізичного виховання.

- Популяризація фізичної активності через масові спортивні заходи та медіа. Створення соціальних кампаній, що акцентують увагу на важливості фізичної грамотності та здорового способу життя, може значно підвищити інтерес до занять спортом серед дітей та їхніх батьків.

Висновки: Отже, фізична грамотність є важливим аспектом сучасної системи освіти, яка сприяє формуванню здорових звичок та активного способу життя. Незважаючи на значний прогрес у розвитку фізичної грамотності у багатьох країнах світу, проблеми, пов'язані з недостатньою фізичною активністю, залишаються актуальними. Інноваційні підходи, такі як використання цифрових технологій, гейміфікація та інтеграція новітніх методик у навчальні програми, відкривають нові можливості для підвищення рівня фізичної грамотності. Для України важливо врахувати міжнародний досвід та адаптувати його до національних потреб, щоб забезпечити здорове та активне майбутнє для нових поколінь.

Список літератури.

1. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 160 с.

2. Тимкович, І., Цьовх, Л. ., & Пономарьов, С. . (2023). Грамотність у фізичній культурі здобувачів вищої освіти як чинник їхнього здоров'язбереження: грамотність у фізичній культурі. Освіта. Інноватика. Практика, 11(5), 82–87.

<https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-012>

3. Цьовх Л.П., Куспиш О.В., Зубрицький Я.Я., Рожко О.І. Інноваційна складова трансформації системи фізичного виховання студентів в аспекті

здоров'язбереження. Гірська школа Українських Карпат. 2020. Вип. 22. с. 161-166. URL: <https://doi.org/10.15330/msuc.2020.22.161-166>. Early Years Physical Literacy Research Team. (2017). Physical Literacy Observation Tool (PLOT) Retrieved September 17, 2021, from https://afdb32fd877e4e25-828f3b88265b25d2.filesusr.com/ugd/05c80a_4d5d31e1f84440dab941060ff054b07e.pdf

4. Jean de Dieu, H., & Zhou, K. (2021). Physical literacy assessment tools: A systematic literature review for why, what, who, and how. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15).

<https://doi.org/10.3390/ijerph18157954>

5. Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set 145 of indicators by Delphi method / Pavlova I., Petrytsa P., Andres A. et al. // *Phys Activ Rev*. 2021. Vol. 9(1). P. 24–32. Doi: 10.16926/par.2021.09.04

6. Pavlova, I., Petrytsa, P., Andres, A., Osip, N., Khurtenko, O., Rudenok, A., Hotsuliak, N., & Zlenko, N. (2021). Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set of indicators by Delphi method. *Phys Activ Rev*, 9(1), 24–32. <https://doi.org/10.16926/par.2021.09.04>

7. Stoddart, A. L., & Humbert, M. L. (2021). Teachers' Perceptions of Physical literacy. *The Curriculum Journal*, 11–17. <https://doi.org/10.1002/CURJ.107>

Полищук Н.М. <https://orcid.org/0000-0003-3677-1248>

СУЧАСНІ МЕТОДИ СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ТРАВМ: РОЛЬ БІОМЕХАНІКИ ТА КІНЕЗІОЛОГІЇ

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

Анотація. У статті досліджено сучасні методи спортивної реабілітації з акцентом на використання біомеханічних і кінезіологічних підходів для відновлення