

# ШЛЯХИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ УКРАЇНИ

МАТЕРІАЛИ  
VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ



9 травня 2024 р.

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
Хмельницький національний університет  
Черніпільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу*

**МАТЕРІАЛИ  
VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ШЛЯХИ РОЗВИТКУ  
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ  
МОЛОДІ УКРАЇНИ**

**09 травня 2024 р.**

Побудова і зміст тренувальних навантажень в річному циклі підготовки пауерліфтерів вищих розрядів.....	165
<b>Павлюк О., Решітник О.</b>	
Особливості фізичної підготовки юних футболістів.....	176

### НАПРЯМ III

## ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

<b>Кулик Д., Ангелюк І., Лаврін Г.</b>	
Засоби реалізації інноваційних технологій у сучасному фізичному вихованні в новій українській школі.....	182
<b>Мацола Н., Орищак Т., Мацола Ю.</b>	
Нова українська школа: впровадження варіативного модулю з корфболу на уроках фізичної культури.....	197
<b>Скальські Даріуш В., Цигановська Н.</b>	
Спорт як компонент спеціалізованого напрямку фізичної культури.....	205
<b>Федорищак Р., Марецький Д.</b>	
Методологічні принципи розвитку легкої атлетики, як частини шкільного предмету «Фізична культура».....	217
<b>Максим'як В., Максим'як Я., Жданова Ю.</b>	
Особливості програмування у навчально-тренувальному процесі юних футболістів.....	223
<b>Чепелюк А., Алексєєв О., Горфиняк Ю.</b>	
Застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури.....	230
<b>Лясота З., Грабик Н., Гулька О., Якимишин Я.</b>	
Використання цифрових технологій в процесі фізичного виховання.....	238
<b>Павлюк О., Олійник К.</b>	
Використання сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді.....	247
<b>Гук Н., Чопик Р.</b>	
Формування в учнів молодшого шкільного віку інтересу до занять з фізичної культури:	

## НАПРЯМ ІІІ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

Дмитро Кулик<sup>1</sup>, Ірина Ангелюк<sup>2</sup>, Галина Лаврін<sup>3</sup>  
<sup>1</sup>студент першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
<sup>2</sup>доцент кафедри теоретичних основ і методики  
фізичного виховання  
<sup>3</sup>доцент кафедри фізичного виховання та реабілітації  
<sup>1,2,3</sup>Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка  
Тернопіль, Україна

### ЗАСОБИ РЕАЛІЗАЦІЇ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СУЧАСНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

**Анотація.** В статті на основі аналізу та узагальнення літературних й інтернет джерел, нормативно-правових документів вивчено теоретичний аспект застосування інноваційних технологій в процесі фізичного виховання школярів в умовах Нової української школи. Узагальнено засоби реалізації інноваційних технологій у фізичному вихованні школярів шляхом групування даних сучасних практико-орієнтованих досліджень.

**Ключові слова:** інноваційні технології, фізичне виховання, Нова українська школа, учні закладів загальної середньої освіти.

**Abstract.** The article, based on the analysis and synthesis of literary and Internet sources, regulatory documents, examines the theoretical aspect of the use of innovative technologies in the process of physical education of schoolchildren in the conditions of the New Ukrainian School. The means of implementing innovative technologies in physical education of schoolchildren are generalised by grouping the data of modern practice-oriented research.

**Keywords:** innovative technologies, physical education, New Ukrainian School, pupils of general secondary education institutions.

**Вступ.** Актуальною проблемою сьогодення є недосконалість фізичної освіти [11]. Фізична культура як засіб

реалізації її завдань в закладах загальної середньої освіти, відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я, покращенні фізичних і функціональних можливостей організму учнів різних вікових груп [14].

Урочні форми занять сьогодні лише на двадцять відсотків компенсують необхідний для дітей об'єм рухової активності. П'ятдесят відсотків дітей не мають стійкої мотивації до уроків фізичної культури. Зростає кількість захворювань та знижується працездатність. Причинами цього є перевага розумових навантажень в умовах он-лайн навчання, перевагою в умовах реалізації технології розвивального навчання, стресові стани в наслідок ситуації в державі [2].

У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку шляхів вдосконалення освітнього процесу. Одним із них є включення інноваційних технологій, нетрадиційних засобів, методів й форм фізичного виховання підростаючого покоління.

Спроби урізноманітнити процес фізичного виховання новими підходами до його організації запровадила реформа Нової української школи. Запропоновані модельні програми для учнів основної школи пропонують понад 60 варіативних модулів, серед яких традиційні (футбол, волейбол, гандбол тощо) та зовсім нові та невідомі дітям засоби (петанк, чирлідінг, хортинг, рінго тощо). За погодженням із вчителем фізичної культури школярі зможуть обирати ті, які освоюватимуть на уроках. Таким чином, Міністерство освіти та науки намагається запровадити новий компетентнісний підхід до організації фізичного виховання, з введенням інноваційних, інтергративних, цифрових, проєктних та інших технологій в навчально-виховний процес у закладах загальної середньої освіти [12].

Враховуючи нововведення актуальним є проаналізувати та вивчити інноваційні засоби рухової активності школярів та нетрадиційні технології активізації діяльності учнів в програмах Нової української школи. Простежити в наявних дослідженнях можливості використання інновацій в процесі фізичного виховання школярів.

**Метою дослідження** всебічно вивчити зміст інноваційних технологій та засоби їх реалізації у процесі фізичного виховання в Новій українській школі.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити інноваційні технології активізації рухової діяльності учнів.

2. Узагальнити засоби реалізації інноваційних технологійв процесі фізичного вихованняв школі.

Серед методів наукового дослідження використано аналіз та узагальнення літературних й інтернет джерел, нормативно-правових документів. Виявлено теоретичний аспект застосування інноваційних технологій в процесі фізичного виховання школярів. Застосовано найпростіші узагальнення для групування сучасних, у сьогоденні,засобів реалізації інноваційних технологій у фізичному вихованні школярів (Таблиця 1).

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті освітніх реформ постають питання: Як навчати? Якими способами реалізувати завдання фізичної культури та чому навчити? Яким буде кінцевий результат?

На допомогу вчителеві фізичної культури стаютьпедагогічні технології навчання. Вони вважаються спорідненням традицій та новацій, досвіду і нових пошуків, випробуваних способів й експериментів.Технологіями у педагогіці вважають сукупність засобів і методів для реалізації змісту навчання у межах одного предмета або окремих різновидів навчальної діяльності. У нашому випадку, в процесі фізичного виховання [13].

Науковці та вчителі-практики зазначають, що ефективність навчання та формування навчально-пізнавальних умінь в учнівської молоді може бути поліпшена завдяки проектуванню та впровадженню саме інноваційних освітніх систем і технологій.

Важливим є простежити відмінності між традиціями та інноваціями. Цедозволить зробити перші висновки про важливість інноваційних технологій у сучаснійНовій українській школі, в процесі фізичного виховання, зокрема.

Традиційне навчання орієнтується на відтворення культури, що забезпечується стабільністю у соціумі за рахунок репродуктивної роботишколярів, сформованиху них виконавчих здібностей, розвинутої уваги та пам'яті.

Інноваційне навчання, на відміну від традиційного, стимулює новаторські зміни в культурі.Орієнтується воно на формування готовності підростаючого покоління до динамічних змін. А для цього у дітей потрібно розвивати творчіздібності,

різноманітні форми логічного та образного мислення, здатностей до співробітництва [13].

У сфері освіти та процесі фізичного виховання, зокрема, пропонують використовувати сучасні інноваційні технології: ігрові, інтерактивні, поєктні, здоров'язбережувальні, комп'ютерні технології, особистісно-зорієнтованого й спортивно-зорієнтованого навчання, технології розвиваючого навчання та формування творчості [13; 22].

Їх багато, деякі з них описані теоретично, ефективність інших підтверджена практичними дослідженнями. Важливим є простежити їх реалізацію в процесі фізичного виховання.

Сучасні програми з фізичної культури врахували дослідження багато науковців щодо необхідності включення у них нетрадиційних фізичних вправ і нових видів спорту [6; 7]. Тому, у програмах з'явилися такі види рухової активності: йога, стретчинг, аеробіка, чирлідінг, карате й інших.

Теоретичний аналіз деяких запропонованих засобів (ушу, роллер-спорт, сумо тощо) не підтверджений науковими дослідженнями. вимагає складного спеціального інвентаря, обов'язкової техніко-тактичної підготовки вчителя, чітких рекомендацій щодо використання спеціальних вправ під час уроків.

У процесі фізичного виховання з учнями потрібно пропонувати вправи за чітко описаною схемою, технікою та способами організації навчально-тренувального процесу.

Виконання вимог модульного навчання перегукується з використанням спортивно-орієнтованих технологій в процесі фізичного виховання, які зосереджують увагу на використанні варіативних модулів за інтересами. Сьогодні вчителі-практики сміливо можуть користуватися методиками проведення занять з використанням фітнес-технологій (гідроаеробіки, шейпінгу, степ-аеробіки, стретчингу, бойового фітнесу, пілоксінгу (комбінація Пілатеса, танцювальних і боксерських рухів), «KangoosJumps», пілатесу і бодіфлекса), різноманітних хореографічних форм та гімнастичних вправ [1;9;18; 19]тощо в урочних й факультативних формах фізичного виховання. Досліджено особливості їхнього впливу на показники фізичного стану, фізичної підготовленості, опосередкований розвиток якостей та мотивацію до рухової активності

Популярність та можливість реалізації завдань фізичного виховання нетрадиційними фітнес-технологіями також врахована в програмах. Вчителям-практикам варто розширювати власний арсенал засобів фітнесу та уміти впроваджувати на уроках: *базову аеробіку* (Lowimpact (Лойімпакт), Highimpact (Хай імпакт), Fank (фанк – аеробіка), Jazzaerobics (аеробіка з елементами джазу), Sity (street – jom) (сіті або стріт – джем), Latino (латино)), Step – up (степ – аеробіка), Slide (слайд – аеробіка), Fitball (фітбол – аеробіка, фітбол – гімнастика); Роуп – спіллінг, Аквафітнес; *силові види аеробіки* (Terarobics (тераробіка), Pump (памп). Шейпінг); *циклічну аеробіку* (Spinning (спінінг, спінбайк – аеробіка), cycling (сайклінг), TBW (Total – Body – Workout) (тренування всіх м'язів тіла), UpperBody (тренування м'язів верхньої частини тіла), АВТ (Abdominal, Bams, Thighs) (тренування м'язів нижньої частини тіла), BodySculpt (атлетичне тренування); *комбіновані види аеробіки* (програми VersaTraining, НІЛ (NIA), TRX (TrainingResistExercises)); *ментальний фітнес* (Калланетика, Stretching (стретчинг), PowerStretch, SuperFlex (активний стретч), фітнес-йога [21].

Впроваджувати в практичну роботу варто методики та програми, які ефективність який перевірено досвідом. Сьогодні можна опиратися на особливості методики проведення аеробіки запропоновані О. Мазурчук [9]. Використовувати теоретичні та практичні рекомендації щодо проведення занять із використання різних видів оздоровчої аеробіки (тайбо, степ-аеробіка, йоги тощо) авторів І.О. Середи, Т.В. Кучер та Г.З. Лаврін тощо [17; 18; 19; 20], тренуванням за нетрадиційною системою Табата запропоновані О.В. Булейченко [4], позитивний вплив елементів хатха-йоги на основні фізіологічні системи в роботах авторів В. Саєнка, А. Сафронова, В. Райха, Г. Захар'їна, Р. Мінвалеева та інших [15].

Звісно, що фітнес-технології не обмежуються різновидами аеробіки і заняттями в тренажерних залах. Вони передбачають створення оздоровчих програм із використанням ходьби, бігу, спортивних ігор, а також врахування особливостей харчової поведінки [3].

Реалізація проектних технологій вчителем фізичної культури відбувається шляхом впровадження практико-орієнтованих проєктів на соціальні інтереси. Їхніми результатами є: програми, рекомендації, проєкти закону, словники, проєкти шкільного



майданчику тощо.

Якщо адаптовувати і вводити в процес фізичного виховання саме її то результатом можуть бути створені на презентовані учнями програми, які реалізовуватимуть основні завдання фізичної культури НУШ: розвиток творчих якостей школярів; проблемно-пошукові методи під час підготовки таких проектів є елементами особистісно орієнтованого та розвиваючого навчання; проектуючи процес розвитку фізичних якостей чи рекреації учні використовують засоби ігрових, інтерактивних технологій та спортивно-зорієнтованого навчання; будь-які проекти у фізичному вихованні обов'язково включають елементи здоров'язбереження [10].

Тобто простежується значущість проектної технології поряд з іншими.

Проектна діяльність це раціональне поєднання теоретичних знань і їхнього практичного застосування для розв'язання проблем фізичної культури. Може передбачати створення програм рекреаційного, оздоровчого спрямування, фізичного самоудосконалення. Звісно такі завдання варто давати учням починаючи з 9 класів, коли у школярів уже сформовані певні уміння, накопичені знання з предмету проектування. Наприклад, пропонуємо учням визначити важливі для себе на даному етапі фізичні якості, які на їх думку відіграють важливу роль у покращенні форм тіла, рівня фізичної підготовленості тощо. Та спроектувати програму на 2 тижні, де зазначити, якими засобами, методами, формами вони пропонують розвивати визначену якість. Самопочуття після цілеспрямованої рух активності. Можуть проводити діагностику розвитку якостей [5].

Можна запропонувати учням модель програми рекреаційної спрямованості, де вони аналізують, описують компоненти рекреаційної діяльності.

Ще однією програмою може бути програма оздоровчої спрямованості для учнів.

Діяльності школярі можуть додавати власні, або використовувати ті що запропоновані у моделях. Учні самостійно проектують, здійснюють задумане, аналізують, підводять підсумки, доводять ефективність чи неефективність та презентують зроблене на власному прикладі. Вчитель консультує, допомагає, скеровує, направляє.

У фізичному вихованні реалізація особисто-орієнтованої технології пронизує наскрізно мету та завдання предмету «Фізична культура». Вони полягають у визначенні життєвого досвіду кожного учня, рівня їхнього інтелекту, інтересів, пізнавальних здібностей тощо. Їх спершу потрібно розкрити, а потім розвивати в навчальному процесі. Для самореалізації та самовдосконалення учнів у вміннях зберігати і зміцнювати своє здоров'я в продовж життя створює мотивацію до рухової активності. Озброює учнів механізмами пристосування, самовиховання та саморегуляції. Вони потрібні для становлення сучасної молоді людини, що здатна вести конструктивний діалог [7].

Навчальні програми пронизані різновидами ігрових технологій. Вона реалізує свої завдання під час використання: рухливих ігор (сюжетних, імітаційних, підвідних до видів спорту, естафет COOL GAMES тощо), інтелектуальних ігор (загадки, чайнворди, кросворди, ребуси, анаграми, шаради, метаграми, каламбури, шахи, шашки) [10].

Завдяки комп'ютерній підтримці, використовуючи ігрову інженерію здійснено спроби вивести фізичну культуру на якісно новий рівень. Сьогодні розроблено програми, які включають відеоігри, фізичні вправи, Exergaming (форма фізичної активності, яка поєднує вправи та відеоігри). На ринку представлено багато ексергетичних ігор, які створені для виконання на телевізійних екранах чи екранах комп'ютерів, платформах чи килимках, чи будь-якому іншому тренажерному обладнанні, наприклад велотренажерах [8].

Продукти виробників exergame використовують WiiFit і WiiFitPlus від Nintendo, PlayStation від Sony, чи Xbox від Microsoft. Варіанти вправ передбачають танці, елементи боксу, йоги, степ-аеробіки або їзди на велосипеді. Інтенсивність тренування змінюється залежно від вибраного рівня гри.

Філософія ExergameFitness полягає у створенні середовища, у якому перетинаються технології та фітнес.

Засобами Exergaming, які можна впроваджувати в рухову активність учнів можуть бути: інтерактивна рухова платформа (виконання анімованих вправ на танцювальних килимках); ігрові контролери (можуть фіксувати та відтворювати рухи тіла гравця застосовуючи MOTION CAPTURE з відображенням на екрані та взаємодіяти з іншими персонажами); віртуальні велоергометри

(GAME BIGE, CATEYE FITNES, PEDAL TANKS, за допомогою яких відтворюють реальне педалювання з контролем швидкості руху, поворотів тощо); віртуальне середовище для спорту (стимулятори ігор та бойових мистецтв Your SHAPE, FITNESS EVOLVED, XAVIKS Wii. Можна грати у теніс, бейсбол, бокс, боулінг з імітованим зняряддям під час гри. Наприклад у KINECT SPORT доступні ігри футбол, теніс, волейбол, бокс, легка атлетика та боулінг); різні режими (дають змогу займатися з особистим, «віртуальним» тренером) або просто розважатись. Програма Your SHAPE FITNESS дає можливість відтворити на екрані аватар користувача і допомагає вивченню танцювальних рухів, вправ з аеробіки та йоги; гра KICK ASS KUNG-FU передбачає відсутність реального контакту з суперником, сприяє вивченню вправ, які є надто ризиковані у роботі з партнером; тренажерна стінова панель WALLJAM (використовується з метою поліпшення техніки гри у футбол); ігрова платформа AUGMENTED CLIMBING WALL (ігрова платформа для удосконалення навичок скелелазіння) [8].

Під час застосування таких засобів Exergaming чітко спостерігається взаємозв'язок ігрових та цифрових технологій у фізичному вихованні.

Позитивним моментом використання Exergaming є те, що ці ігри можна реалізовувати у дворах, парках, на майданчиках, вдома. Це залучає до занять більшу кількість охочих, у яких збільшується фізична активність, навіть у дистанційному форматі.

Недоліками та загрозами є: ігри відбуваються у віртуальному середовищі та збільшують час перебування перед екраном; не повністю адаптовані до великих затрат часу і коштів для налаштування; наявність варіантів «обдурювання системи» та схильність до помилок; соціальна ізоляція; можливість травмувань.

Такі ігри не замінюють традиційні фізичні вправи, а є своєрідним їхнім доповненням, веселим і цікавим урізноманітненням фізичної підготовки за вподобаннями. Та в час дистанційного навчання вони є досить актуальними [8].

Різновидами інтерактивних технологій, які активно можна використовувати в процесі фізичного виховання є: майстер-класи (воркшоп) - особливий жанр узагальнення та представлення педагогічного досвіду. Являє собою авторську методику, яка має власні принципи та структуру; квести (англ. «quest») - пригодницька сюжетна гра, яка вимагає від гравця рішення

розумових завдань у поєднанні з руховою активністю. Відомі на сьогодні різновиди квестів: лінійні (рішення одного завдання стає вирішенням наступного); штурмові (контрольні підказки дозволяють вибрати спосіб вирішення завдань); кільцеві (старт кількох команд із різних точок); «Challenge», або виклик. Відомими різновидами є флешмоб або фітнес-челендж (своєрідна естафета); PR-кампанія (publicrelations – зв'язки з громадськістю) – система заходів, з метою здійснення суспільно-політичного або соціального завдання. Націлені вони на іміджу суб'єкта, популяризацію рухової активності, презентацію нових фітнес-програм тощо. PR-кампанії об'єднують у собі проведення акцій, свят, круглих столів, конкурсів; тренінг (англ. training від train-«навчати, виховувати») – спрямоване на розвиток знань, умінь і навичок й соціальних установок. У фізичній культурі найпопулярнішим видом тренінгу є навиковий. Тренування спрямоване на формування певної навички або навичок. Різновидами можуть бути функціональний, ігровий, силовий, інтервальний, фітнес-тренінг та тощо; флешмоб (англ. «flash» спалах, мить; «mob» - толпа, народ, дія) - спланована масова акція. Організовується в основному, через інтернет. Велика група людей раптово з'являється в громадському місці та протягом певного часу виконують заздалегідь обумовлені дії, а потім швидко розходиться; ко스플레이 (від англ. costumeplay - «костюмована гра») - вид перформансу з переодяганням костюми і відображенні пластики тіла, чи міміки персонажів літератури, комп'ютерних ігор, кінематографа, коміксів, аніме. Так звана костюмована вистава з різних видів спорту або спортивне змагання різних персонажів; батлфест (від англ. Батл - битва, бій, бій, фест - скорочено від «фестиваль») – є змаганням майстерності виконання. Варіантами організації батлів можуть бути різні локації, де учасники, які змагаються різних видах спорту (стрітбол, футбол, стріт - воркаут), а також шоу - програми, танцювальні батли, масовки; соціальна акція (від нім. «Aktie», від гол. «Aktie», від лат. «Actio» - дія, справа, операція) спрямована на вирішення проблем в суспільстві (наприклад, пов'язаних із посиленням інтересу до рухової активності) засобами, в даному випадку, фізичної культури. Вони можуть проходити під гаслами: «Я вибираю масовий спорт», «За активний спосіб життя», «Як зберегти молодість», «Мій улюблений вид спорту», «Активне

дозвілля» тощо. Типами таких акцій є: дослідні (анкетування або збір потрібної інформації в різних інформаційних джерелах); благодійні (спортивні заходи для цільової групи, безкоштовні консультації); соціально-педагогічні (виявлення ставлення певної категорії населення до чого-небудь) [22].

Формами організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності підростаючого покоління, що в основі реалізації здоров'язберігаючих технологій є: фізичні вправи в режимі навчального дня, гурткові та секційні заняття у позанавчальний (в групах загальної фізичної підготовки, аеробіки, шейпінгу здійснюється під керівництвом вчителя з фізичної культури) самостійні заняття руховою активністю у вільний від навчання час, масові фізкультурно-спортивні заходи, раціональне харчування [22].

Засобами здоров'язбережувальних освітніх технологій для школярів повинні бути: компенсаторно-нейтралізуючі (оздоровча, дихальна, коригуючи гімнастики; масаж психогімнастика та ін.); профілактично-захисні (особиста гігієна та гігієна навчання); стимулюючі (прийоми психотерапії та фітотерапії, елементи загартування, фізичні навантаження); інформаційно-навчальні (листи, що адресуються дітям, вчителям, батькам) [22].

**Таблиця 1.**

**Засоби реалізації інноваційних технологій у фізичному вихованні школярів**

Інноваційні технології	Засоби реалізації інноваційних технологій в фізичному вихованні
ігрові	<b>змістові лінії</b> «Ігрова та змагальна діяльність» й «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)» в молодшій школі; <b>естафети COOL GAMES;</b> <b>заходи</b> «Ліг активних учнів та учениць здорової України» рухливі ігри до модулів; <b>інтелектуальні ігри</b> (загадки, кросворди, ребуси, анаграми, чайнворди, шаради, метаграми, каламбури, шахи, шашки тощо); <b>ексергетичні ігри;</b>

	<p><b>ігрові контролери</b>(можуть фіксувати та відтворювати рухи тіла гравця застосовуючи MOTION CAPTURE з відображенням на екрані та взаємодіяти з іншими персонажами);</p> <p><b>гра KICK ASS KUNG-FU</b>(передбачає відсутність реального контакту з суперником, сприяє вивченню вправ, які є надто ризиковані у роботі з партнером);</p> <p><b>ігрова платформа AUGMENTED CLIMBING WALL</b>(ігрова платформа для удосконалення навичок скелелазіння).</p>
інтерактивні	<p><b>рухова платформа</b> (виконання анімованих вправ на танцювальних килимках);</p> <p><b>майстер-класи;</b></p> <p><b>квести;</b></p> <p><b>«Challenge», флешмоб або фітнес-челендж</b> (своєрідна естафета);</p> <p><b>PR-кампанія</b> (акції, свята, круглі столи, конкурси);</p> <p><b>тренінг</b> (функціональний, ігровий, силовий, інтервальний, фітнес-тренінг та тощо);</p> <p><b>флешмоб;</b></p> <p><b>косплей</b> (від англ.costumeplay - «костюмована гра»);</p> <p><b>баттлфест;</b></p> <p><b>соціальна акція.</b></p>
проєктні	<p><b>практикоорієнтовані проєктні завдання</b> для учнів (програми рекреаційної спрямованості та оздоровчої спрямованості, для розвитку фізичних якостей);</p> <p>фізкультурно-спортивні <b>проєкти</b> (Пліч-о-пліч).</p>
здоров'язбережувальні	<b>профілактично-захисні</b> (особиста

	<p>гігієна та гігієна навчання);  <b>компенсаторно-нейтралізуючі</b>  (оздоровча, дихальна, коригуючі  гімнастики; масаж психогімнастика та ін.);  <b>стимулюючі</b> (елементи загартування,  фізичні навантаження, прийоми  психотерапії та фітотерапії);  <b>інформаційно-навчальні</b> (листи, що  адресуються батькам, дітям, вчителям).</p>
цифрові технології	<p><b>інтерактивна рухова платформа</b>  (виконання анімованих вправ на  танцювальних килимках);  <b>ігрові контролери</b> (можуть фіксувати  та відтворювати рухи тіла гравця  застосовуючи MOTION CAPTURE з  відображенням на екрані та взаємодіяти  з іншими персонажами);  <b>віртуальні велоергометри</b> (GAME  BIKE, CATEYE FITNESS, PEDAL  TANKS, за допомогою яких  відтворюють реальне педалювання з  контролем швидкості руху, поворотів  тощо).  <b>віртуальне середовище для спорту</b>  (стимулятори ігор та бойових мистецтв  Your SHAPE, FITNESS EVOLVED,  XAVIKS WII. Можна грати у теніс,  бейсбол, бокс, боулінг з імітованим  знаряддям під час гри. Наприклад у  KINECT SPORT доступні ігри футбол,  теніс, волейбол, бокс, легка атлетика та  боулінг);  <b>програма</b>Your SHAPE FITNESS дає  можливість відтворити на екрані аватар  користувача і допомагає вивченню  танцювальних рухів, вправ з аеробіки та  йоги.  <b>гра</b> KICK ASS KUNG-FU передбачає</p>

	<p>відсутність реального контакту з суперником, сприяє вивченню вправ, які є надто ризиковані у роботі з партнером.</p> <p><b>тренажерна стінова панель WALLJAM</b> (використовується з метою поліпшення техніки гри у футбол).</p> <p><b>ігрова платформа AUGMENTED CLIMBING WALL</b> (ігрова платформа для удосконалення навичок скелелазіння)</p>
особистісно- та спортивно-зорієнтованого навчання	<p>варіативні <b>модулі</b> під час уроків та <b>гуртки</b> за інтересами, індивідуальними особливостями учнів.</p>
фітнес-технології	<p><b>базова аеробіка</b> (Highimpact (Хай імпакт), Lowimpact (Лоуімпакт), Fank (фанк – аеробіка), Sity (street – jom) (сіті або стріт – джем), Jazzaerobics (аеробіка з елементами джазу), Latino (латино)), Step – up (степ – аеробіка), Slide (слайд – аеробіка), Fitball (фітбол – аеробіка, фітбол – гімнастика); Роуп – спіппінг, Аквафітнес;</p> <p><b>силові види аеробіки</b> (Terarobics (тераробіка), Pump (памп), Шейпінг)</p> <p><b>циклічна аеробіка</b> (Spinning (спінінг, спінбайк – аеробіка), cycling (сайклінг), TBW (Total – Body – Workout) (тренування всіх м'язів тіла), UpperBody (тренування м'язів верхньої частини тіла), BodySculpt (атлетичне тренування), ABT (Abdominal, Vams, Thighs) (тренування м'язів нижньої частини тіла));</p> <p><b>комбіновані види аеробіки</b> (програми VersaTraining, НІЛ (NIA), TRX (TrainingResistExercises));</p> <p><b>ментальний фітнес</b> (Калланетика, Stretching (стретчинг), PowerStretch,</p>



	SuperFlex (активний стретч), фітнес-йога; <b>оздоровча ходьба</b> (скандинавська).
--	---

**Висновки.** З вище переліченого чітко простежується зв'язок технологій, які можна застосовувати в процесі фізичного виховання, між собою. Так, пропонуючи будь-яку фітнес програму, чи використовуючи окремих модулів із запропонованих в програмі опираючись на спортивно-зорієнтоване навчання, вчитель реалізує їх різними інтерактивними технологіями, орієнтуючись на особистість кожного учня з найважливішою метою – зміцнення та збереження їхнього здоров'я.

**Перспективами подальших досліджень** є впровадження та перевірка ефективності виявлених засобів реалізації інноваційних технологій у процесі фізичного виховання школярів.

#### **Список використаних джерел.**

1. Аеробіка: Теорія і методика занять : навч. посібник для студ. вузів фіз. культури // під ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. К. : Спорт Академ Прес, 2002. 304 с.
2. Андреева О., Ковальова Н., Хрипко І. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. 2018. С. 11–18. Доступно: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn\\_2018\\_5\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2018_5_3).
3. Беляк Юлія, Майструк Антоніна, Зінченко Наталія. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. Х. 2006. № 4. С. 14-16.
4. Булейченко О.В. Використання системи Табата в процесі фізичного виховання студентів спеціально медичної групи, в умовах педагогічного вузу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016. № 2 (71). 2016. Випуск 3К. С.55-58.
5. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології. К.: Академвидав, 3-тє видання, виправлене. 2015. 304 с.
6. Зрозуміти новий Стандарт. Інструкція для вчителів. Доступно: [https://nus.org.ua/questions/zrozumity\\_noviy\\_standart/](https://nus.org.ua/questions/zrozumity_noviy_standart/).
7. Красов О.П., Кусай М.В. Інноваційні технології в фізичному

вихованні школярів. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія / за заг. ред. Н.С. Панегелової. Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я.М. 2020. С.138-147.

8. Лаврін Г.З., Ангелюк І.О., Кучер Т.В., &Осіп Н.Б. Можливості застосування EXERGAMING у процесі фізичного виховання як засобу підвищення рухової активності. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № (14). С.214-225.

9. Мазурчук О., Навроцький Е. Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2011. №. 1 (13). С. 37-40.

10. Модельні навчальні програми «Фізична культура». URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/>.

11. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. [2-е вид.]. Дніпропетровськ: Інновація. 2014. 332 с.

12. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проектна діяльність: Науково-методичний збірник/ за загальною ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці «Букрек». 2022. 140 с.

13. Педагогічні технології: теорія та практика /За ред. М.В. Гриньової. Полтава. 2014. С.33-47.

14. Присяжнюк С.І. Динаміка показників серцево-судинної та дихальної систем під впливом фізичного навантаження школярів загальноосвітньої школи. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ: Вид-во НПУ імені МП Драгоманова. 2020. №3К(123). С.345-350.

15. Саєнко В.Г. Шабанова Н.С. Фітнес на основі східних оздоровчих систем. Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалів всеукр. наук.- практ. конф. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2010. С.116-121.

16. Сайт Міністерства науки і освіти України «Нова Українська школа». URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>.

17. Серєда І.О. Використання різновидів оздоровчої аеробіки у фізичному вихованні студентів факультету іноземних мов ТНПУ ім. Володимира Гнатюка. Інноваційні підходи до фізичного

виховання і спорту студентської молоді. *Матеріали четвертого регіонального науково-методичний семінару* / за заг. ред. Огністого А.В., Огністої К.М. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП». 2018. С.136-142.

18.Середа І.О. Лаврін Г.З. Кучер Т.В. Вплив засобів йоги на показники біологічного віку студентів. *Журнал «Фізичне виховання студентів»*. Харків. 2017. Випуск 21. №3. С.141-146.

19.Середа І.О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки. Тернопіль, в-во «Тайп». 2017. 72 с.

20.Середа І.О. Педагогічні умови використання степ-аеробіки в процесі фізичного виховання студентів факультету іноземних мов ТНПУ ім. В. Гнатюка. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»* зб. наук. пр. / за ред. О.В. Тимошенка. В-то НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. Випуск 3К (97). С. 516-520.

21.Синиця С.В., Шестерова Л.Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : *навчальний посібник*. Полтава. 2010. 244 с.

22.Чепіль М. Педагогічні технології: *навчальний посібник*. К.: Академвидав. 2012. 224 с.

**Наталія Мацола<sup>1</sup>, Тарас Орищак<sup>2</sup>, Юлія Мацола<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту*

<sup>2,3</sup>*студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти*

<sup>1,2</sup>*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*

*Дрогобич, Україна*

<sup>3</sup>*Львівський національний університет імені Івана Франка*  
*Львів, Україна*

## **НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА: ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ З КОРФБОЛУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Анотація.* У статті розглянуто питання щодо впровадження в закладах загальної середньої освіти варіативного