



Донецька обласна державна адміністрація
Департамент освіти і науки
Донецький обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти



**МЕТОДИЧНИЙ ПУТІВНИК
УЧИТЕЛЯ НОВОЇ
УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ:
фізична культура**

**Донецька обласна державна адміністрація
Департамент освіти і науки
Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти**

**МЕТОДИЧНИЙ ПУТІВНИК
УЧИТЕЛЯ
НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ:
фізична культура**

Краматорськ – 2021

УДК 74.04 (2 Укр. – 4 Дон)
М54

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
(протокол № 4 від 05.11.2021 р.)*

АВТОРСЬКИЙ КОЛЕКТИВ:

- Качан О.А.** методист відділу методичного забезпечення оздоровчої функції освіти та фізичної реабілітації Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
- Кудрявець Д.С.** методист відділу методичного забезпечення оздоровчої функції освіти та фізичної реабілітації Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
- Вольвак М.О.** учитель фізичної культури Бахмутської загальноосвітньої школи I-II ступенів № 2 Бахмутської міської ради

РЕЦЕНЗЕНТИ:

- Бобилева Я.В.** доцент кафедри управління та адміністрування Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат педагогічних наук.
- Пристинський В.М.** викладач кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», кандидат педагогічних наук, професор.

М54 **Методичний путівник Нової української школи: фізична культура :** *збірник методичних матеріалів /* Качан О. А., Кудрявець Д. С., Вольвак М. О за заг. ред. Качана О. А.– Краматорськ : Відділ інформаційно-видавничої діяльності, 2021. – 62 с.

У навчально-методичному посібнику представлено інноваційні підходи щодо забезпечення оновлення змісту фізичного виховання учнівської молоді в Новій українській школі. У чотирьох розділах посібника описані підходи до впровадження в уроки фізичної культури різноманітних форм та методів, які сприятимуть оновленню й удосконаленню змісту уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів у режимі шкільного дня, позакласних та позашкільних форм навчання і виховання дітей і підлітків.

Матеріали посібника можуть бути використані вчителями закладів загальної середньої освіти; викладачами та студентами закладів вищої освіти під час педагогічної практики; організаторами курсів підвищення кваліфікації, методистами, керівниками та тренерами освітньо-соціальних програм тощо.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. Інтеграція тренінгових технологій в освітній процес фізичного виховання Нової української школи	9
РОЗДІЛ 2. Пізнавальний та виховний вплив ігрових технологій едьютейменту й гейміфікації на розвиток мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом.	18
РОЗДІЛ 3. Розвиток почуття ритму, часу та координаційних здібностей в учнів із використанням перкусії	30
РОЗДІЛ 4. Сучасний, модифікований та нестандартний інвентар та обладнання як один із компонентів сучасного уроку фізичної культури	42
ВИСНОВКИ.....	59
ЛІТЕРАТУРА	61

ВСТУП

*Якщо не знаєш майбутнього,
залишається тільки вірити, що
коли-небудь те, що здається
ірраціональним зараз, складеться
в осмислену систему...*

Стів Джобс

Сучасний світ щоденно зазнає суттєвих змін, що вимагає нових підходів у підготовці людини до життя, зокрема й засобами освіти та фізкультурно-оздоровчої роботи. Традиційна освіта, зберігаючи свій конструктивний зміст, ще багато в чому не відповідає потребам сьогодення та перспективам розвитку, що очікують на людину вже в недалекому майбутньому.

Реформування та модернізація сучасної освіти України в напрямку інтеграції в європейський освітній простір передбачає розроблення та впровадження інноваційних освітніх систем і технологій. Успіх України в тому, щоб побудувати суспільство освіченого загалу, бо кожна дитина, незалежно від її здібностей, має право на успіх у житті, на максимальне розкриття власних здібностей і талантів. Отже, потрібні конструктивні зміни, що зупинять негативні тенденції, перетворять українську школу на важіль соціальної рівності та згуртованості, економічного розвитку й конкурентоспроможності.

Для того щоб бути співзмірною з часом, освіта має носити інноваційний характер, іти попереду тих вимог, які суспільство поставить перед особистістю вже через декілька років. Інноваційність освіти, на наш погляд, має полягати в нововведеннях у діяльність закладів освіти, в освітній процес, що є нагальною потребою, без задоволення якої вона втратить взаємозв'язок із життям, знижуватиме свій творчий потенціал, перетвориться в буденну справу. Життя вимагає інтенсифікації пошуку, експериментування, запровадження новітніх технологій, застосування інноваційних засобів навчання, зокрема й у сфері фізкультурно-спортивної діяльності. Реалізація цих вимог не може здійснюватися безсистемно, без урахування новітнього педагогічного досвіду.

На наш погляд, провідним завданням сучасного вчителя є саме створення умов для формування творчої компетентної особистості,

яка буде здатна реалізувати свій потенціал у суспільстві. Останнім часом в Україні відбувається становлення нової системи освіти, що зорієнтована на входження до світового освітнього простору. Цей процес супроводжується істотними змінами в педагогічній теорії та практиці освітньої діяльності як у середніх, так і вищих закладах освіти. Однією з основних тенденцій щодо вдосконалення освітнього процесу є перехід від традиційної орієнтації на пересічного учня до створення інноваційних умов навчання через застосування сучасних інноваційних технологій. У зв'язку з цим, державна освітня політика спрямована на оновлення мети навчання й виховання та впровадження сучасних інноваційних технологій, про що зазначено в законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про інноваційну діяльність», у Положенні «Про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності».

Успішне здійснення інноваційної діяльності – це актуальна проблема сучасності, що потребує вивчення та розвитку. Інноваційна діяльність освіти досліджується окремою галуззю педагогіки – педагогічною інноватикою.

Проблеми педагогічної інноватики постійно привертають увагу сучасних дослідників. Проблемами освітніх інновацій, розвитку різних освітніх систем та педагогічних процесів, а також різними аспектами новітніх педагогічних технологій займаються зарубіжні та вітчизняні вчені: К. Ангеловські, В. Бабиц, В. Безпалько, І. Бех, Н. Бібік, Ю. Бойчук, Л. Ващенко, С. Гончаренко, Л. Даниленко, І. Дичківська, В. Ільченко, М. Кларін, Н. Кузьміна, В. Паламарчук, І. Підласий, Л. Подимова, О. Попова, М. Поташник, О. Пехота, О. Пометун, І. Прокопенко, К. Роджерс, О. Савченко, В. Сластьонін, Г. Селевко, С. Сисоєва, О. Сухомлинська, В. Химець, Н. Юсуфбекова, М. Ярмаченко та ін.

Потреба випуску посібника обумовлюється так само активізацією основного продукту інформаційної революції – інформаційних технологій, які в буквальному розумінні роблять переворот у всіх сферах життєдіяльності людини. Не є винятком і сфера освіти та сфера фізкультурно-спортивної діяльності учнівської молоді. Інформаційні технології внесли в систему освіти такий імпульс нововведень, що справедливо можуть розцінюватись як основний засіб її інноваційного розвитку. Нині все більшу увагу вчених і педагогів займає інформатизація освіти як закономірний

процес соціально-педагогічних перетворень, що пов'язані з насиченням освітніх систем інформаційною продукцією, засобами та технологією, упровадженням в освітні установи інформаційно-комунікаційного забезпечення.

На наш погляд, упровадження інформаційно-комунікаційних технологій має бути пріоритетним напрямом розвитку педагогічної освіти. Уже сьогодні технології навчання конкретизуються в нових інформаційних, модульних і дистанційних формах навчання. Як наслідок, відбувається зміна ролі вчителя, якому, окрім високого рівня професіоналізму в предметній сфері, необхідно бути готовим до діяльності в новій системі відкритої освіти. Учитель повинен уміти розробляти інформаційні матеріали та використовувати інші ресурси зі сфери інформаційних технологій.

Упровадження новітніх інформаційних технологій і можливостей сучасних комп'ютерних систем відкривають необмежений простір для педагогічної творчості, дозволяючи модернізувати наявні й упроваджувати новітні технології та форми навчання.

Пріоритетним напрямом роботи кожної школи є підвищення якості освіти через використання інноваційних технологій на уроках і позакласних заняттях.

Тому сучасний педагог повинен досконало володіти знаннями в галузі цих технологій та успішно застосовувати їх на уроках. Учитель фізичної культури, використовуючи сучасні технології, має удосконалювати не лише рухову сферу, а й розвивати творчий потенціал учнів.

Перебудова освітнього процесу потребує пошуку нових форм і методів фізичного виховання учнів щодо формування знань, навичок і вмінь самостійно організовувати фізкультурно-оздоровчу та рекреаційну діяльність, опікуватися власним фізичним станом, соматичним здоров'ям. Проблеми вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді набувають особливої актуальності за нових соціально-економічних умов. На їх розв'язанні наголошують національні програми «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту», Міжгалузєва комплексна програма «Здоров'я нації», закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту», «Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті». На

важливість наукового пошуку в цьому напрямі так само звернено увагу в документах Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи.

Аналіз сучасної системи шкільної освіти свідчить, що, незважаючи на безліч новацій в галузі фізичного виховання, вона потребує додаткового осмислення. На наш погляд, освітній процес загальноосвітньої школи дещо перевантажений навчальними дисциплінами, що розвивають переважно розумовий потенціал дітей, і при цьому майже не враховується зниження рівня фізичного розвитку та функціонального стану дітей, погіршення їхнього здоров'я. Водночас відхилення в шкільній практиці від мети фізичного виховання і зведення його до суто нормативного підходу, що спостерігається останнім часом, не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, але й підсилює і без того критичний стан здоров'я школярів.

Визначальна роль у розв'язанні цієї проблеми належить системі фізичного виховання, яка поступово стає невіддільною частиною способу життя, що суттєво впливає на освіту, виховання та здоров'я людини.

На наш погляд, ефективність реалізації процесу фізичного виховання перебуває в незадовільному стані та не в змозі задовольнити інтереси й потреби учнівської молоді. Останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей і підлітків наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів. Важливою особливістю сучасності є стрімке зростання кількості та зміна співвідношення факторів ризику, що впливають на гомеостатичні, імунологічні показники, розвиток і стан здоров'я дитини.

Стан здоров'я дітей має неабияке значення, оскільки саме від нього залежить розвиток суспільства в майбутньому. Результати різноманітних досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей і підлітків. Спостерігається кількісне зростання функціональних розладів, гострої та хронічної соматичної захворюваності, синдрому дезадаптації, уроджених вад розвитку, морфофункціональних відхилень, зростає кількість дітей з

особливими потребами, викликає чималу стурбованість і той факт, що збільшується кількість дітей із розладами психіки та поведінки, відповідно зменшується група здорових дітей.

Збереження і відновлення здоров'я дітей стає надзвичайно важливою справою, оскільки це – наше майбутнє й одне з головних джерел повноцінного життя, щастя, радості, успіху. Воно є не лише особистим надбанням людини, а й суспільним багатством, одним із найважливіших показників добробуту.

У навчально-методичному посібнику міститься дидактичний матеріал з опису інновації та можливості її застосування в різних формах фізкультурно-спортивної діяльності учнівської молоді.

РОЗДІЛ 1.**Інтеграція тренінгових технологій в освітній процес фізичного виховання Нової української школи**

Сучасний етап розвитку системи освіти в Україні характеризується впровадженням інновацій і технологій, спрямованих на оновлення системи освіти згідно з вимогами сьогодення, модернізацію підходів до виховання учнів. Сучасна освіта в епоху новітніх технологій – це постійні виклики для педагогічної спільноти та всіх учасників освітнього процесу, що потребують від них здатності до постійного пошуку нестандартних підходів, нових форм та методів навчання, інтеграції в освітній процес.

Стратегічним завданням реформування освіти стали відродження й розбудова національної системи Нової української школи, оновлення державних стандартів початкової та базової середньої освіти, створення нового освітнього середовища, розвиток ключових компетентностей та вдосконалення підходів навчання.

У Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» зазначається: «Реформування педагогіки загальної середньої освіти передбачає перехід до педагогіки партнерства між учнем, учителем і батьками, що потребує ґрунтовної підготовки вчителів за новими методиками і технологіями навчання» [2].

Розвиток та оновлення фізичного виховання в освітніх закладах завжди привертає увагу фахівців різного профілю, науковців та вчителів-практиків. Основною формою фізичного виховання в школі є урок фізичної культури, і він останніми роками зазнав значних змін, пов'язаних зі зміною стереотипів навчання, упровадженням інклюзивного навчання, розвитком сфери спортивного інвентаря та обладнання, залежністю дітей від гаджетів, унаслідок чого погіршується здоров'я молодого покоління.

Використання сучасних технологій є ефективним методом удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання в закладі освіти та підвищення ефективності розвитку кожного учня. Освітні технології, що застосовуються на уроках фізкультури, доволі різноманітні: ігрові, інтерактивні, тренінгові, інформаційно-комунікативні, дослідницькі, фітнес, технології створення ситуації

успіху, проблемного навчання, особистісно орієнтованого навчання, формування творчої особистості, проєктного навчання, критичного мислення, випереджального навчання, диференційного навчання, індивідуалізації процесу навчання групова (колективна) технологія тощо. Вони дають змогу вчителю закріпити знання й уміння та відпрацювати їх застосування в різних галузях суспільної та індивідуальної діяльності кожного учня, розвивають аналітичне мислення, сприяють всебічному розвитку особистості школяра та його самовираженню, створюють ситуацію успіху тощо.

На наш погляд, найбільш новими, цікавими та перспективними до впровадження у сферу фізичної культури є тренінгові вправи. Адже вони містять багато різноманітних вправ, за допомогою яких можна урізноманітнити урок, зробити його цікавим, а найголовніше, що не потребують дорогого інвентаря та обладнання.

Розвиток тренінгових технологій бере початок із реформування американської та європейської шкіл у 60-х роках ХХ століття. У наукових працях вітчизняних (П. Я. Гальперін, Н. Ф. Гализіна, Ю. К. Бабанський, В. П. Безпалько, М. В. Кларін) та закордонних (Дж. Керрол, Б. Блум, Д. Брунер, Г. Гейс, В. Коскареллі) учених відображено реалізацію технологічних підходів. Розробки елементів інтерактивного навчання висвітлюються також у працях В. Сухомлинського, Ш. Амонашвілі, В. Шаталова, Є. Льїна, С. Лисенка тощо [1].

Мета роботи – окреслити шляхи впровадження тренінгових технологій та їх елементів для підвищення ефективності сучасного уроку фізичної культури й формування стійкої мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя.

Інтерактивні методи навчання використовують на уроках фізичної культури вже доволі давно для тренування та розвитку учнів, формування в них практичних умінь та навичок. Їх упроваджують за допомогою різноманітних прийомів під час уроку. Це можуть бути ігрові вправи, практичні завдання, моделювання різних життєвих ситуацій, спільне розв'язання проблем на підставі аналізу обставин та відповідної ситуації, використання рольових ігор, а також застосування інтерактивних методів, таких як «Мозковий штурм», «Мікрофон», «Коло ідей», «Займи позицію», «Пресметод», «Акваріум», «Подорож», робота в малих групах, рольові ігри та ін. [3].

Одним із видів активного навчання, що базується на залученні та співпраці, є тренінги. Тренінг – цікавий процес пізнання себе та інших, процес спілкування, у процесі якого учні здобувають нові знання і розширюють власний досвід. Тренінг має суттєві переваги над іншими формами навчання: забезпечує продуктивну діяльність учнів, мобілізує їхню увагу, ураховує оптимальний руховий режим та фізичний розвиток, дає змогу більшою мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання для учнів. У його основу покладено вправи, що передбачають чітку постановку мети, контроль за правильністю виконання, детальний аналіз ситуації, можливість висловити свою точку зору, поділитися відчуттями й переживаннями, контроль емоційного стану, використання активних та інтерактивних методів роботи, особистого досвіду та знань учасників тощо.

На уроці-тренінгу головною є діяльність не вчителя, а безпосередньо учнів, їхній особистий досвід – основа для навчання. Учні використовують свій попередній досвід і на його основі здобувають та засвоюють нові уміння та навички. Учитель лише відіграє роль фасилітатора (від англ. *facilitate* – допомагати, полегшувати, сприяти). Він скеровує діяльність та взаємодію учасників на вивчення теми й досягнення мети уроку.

Тренінг як форму інтерактивного навчання педагоги-практики використовують давно. Термін «тренінг» (з англ. *train, training*) має низку значень: навчання, виховання, тренування, дресирування. Ю. Смельянов розглядає тренінг як групу методів, спрямованих на розвиток здібностей до навчання й оволодіння будь-яким складним видом діяльності. В. Нікандров тлумачить тренінг, як «метод ігрового моделювання психогенних ситуацій із метою розвитку психологічної компетентності, формування й удосконалення різних психологічних якостей, умінь і навичок». О. Сидоренко розуміє тренінг, як «навчання технологій дій на основі певної концепції реальності в інтерактивній формі». А. Грецов вважає, що тренінг – «це навчання шляхом придбання й осмислення життєвого досвіду, що моделюється у груповій взаємодії людей». На думку Л. Шепелевої, «тренінг – це інтенсивні короткотривалі навчальні заняття, спрямовані на створення, розвиток і систематизацію певних навичок, необхідних для виконання конкретних особистісних, навчальних або професійних завдань, у поєднанні з посиленням мотивації особистості стосовно вдосконалення роботи». У словнику іншомовних слів тренінг

визначається як «організована форма навчально-виховного процесу, яка, спираючись на досвід і знання її учасників, забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів за рахунок створення позитивної емоційної атмосфери та спрямовується на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій» [1, 3].

Останніми роками поряд із традиційними формами навчання спостерігається активне впровадження тренінгових технологій у сферу фізичної культури для досягнення основної мети і завдань навчального предмета. Тренінг складається із трьох частин: вступної, основної та прикінцевої.

Основні **вимоги** до використання тренінгових технологій на уроці фізичної культури такі:

- чітке формулювання освітніх, виховних та оздоровчих завдань уроку фізичної культури;
- здобуття практичних умінь та навичок у поєднанні з моторною щільністю уроку;
- раціональна єдність словесних, наочних і практичних методів навчання;
- розширення рухового досвіду та вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій;
- зв'язок із раніше вивченим та набутим досвідом учнем із предмета «фізична культура»;
- формування самостійності й ініціативності здобувати знання і вміння та застосовувати їх на практиці;
- розвиток практичних навичок до виконання індивідуальних завдань і публічної презентації результатів своєї роботи;
- використання інтерактивних методів та нестандартних підходів до навчання;
- розвиток лідерських якостей та вміння ефективно працювати в команді;
- створення емоційного тла та «ситуації успіху»;
- поглиблення міжпредметних зв'язків.

Використання уроків-тренінгів в освітньому процесі – це адаптація найкращих вправ та методів – від тренінгових технологій до вимог сфери фізичного виховання. Застосування елементів тренінгових вправ урізноманітнює урок фізичної культури, додає йому новизни й позитивно сприймається учнями.

Пропонуємо розглянути різноманітні напрями використання елементів тренінгових технологій на уроках фізичної культури (Рис. 1).

Зворотний зв'язок	Релаксація	Взаємодопомога	Комунікація
Емпатія	Довіра	Взаєморозуміння	Зняття напруження
Енерджайзер	Активізація на роботу	Активізація теми уроку	Командна та групова взаємодія
Знайомство	Очікування учасників	Настрій на роботу та емоційний стан	Командоутворення

Рис. 1. Приклади тренінгових вправ, які доцільно впроваджувати на уроках фізичної культури.

Наведемо приклади тренінгових вправ за малюнком 1.

Знайомство. Вправа «Алфавіт». Діти стоять у колі, кидають одне одному м'яч, називають своє ім'я та відповідний епітет, що починається на ту саму букву, що й ім'я, наприклад: Оксана – обережна, Андрій – активний, Віталій – веселий. У разі повторення імен слід добирати інший епітет, повторювати не можна. Гра закінчується, коли всі учні скажуть свої імена.

Настрій на роботу та емоційний стан. Вправа «Мій настрій». Дітям пропонують розповісти про свій настрій: можна намалювати його, порівняти з якимось кольором, твариною, фізичним станом, показати його в русі. Усе залежить від фантазії і бажання дитини. Також доцільно використовувати картки та кубики емоцій.

Очікування учасників. Вправа «Годинник». Учні пишуть на стікерах на початку уроку, чого хочуть навчитися сьогодні, прикріплюють їх на магнітно-маркерній дошці на намальований пісочний годинник. Наприкінці уроку підходять до дошки і промовляють, збулись їхні очікування чи ні, аналізуючи результат свого навчання.

Активізація теми уроку. Вправа «Інопланетянин». Учасники об'єднуються у дві групи: «Інопланетяни» й «Земляни». «Земляни» повинні підготуватися до зустрічі з «Інопланетянами» й відповісти на їхні запитання. «Інопланетяни» готують запитання для «Землян» за темою, яка розглядається на уроці. Тоді міняються ролями.

Активізація на роботу. Вправа «Мавпа, слон і крокодил». Учитель ознайомлює учасників із правилами зображення трьох тварин: мавпи, слона і крокодила. Кожну із тварин показують три учасники. Наприклад, щоб зобразити мавпу, гравець, який стоїть у центрі, має скорчити смішну гримасу, а учасники праворуч і ліворуч повинні підняти вгору одну руку, а другою робити характерні для мавп рухи-почісування. Так само з іншими тваринами. Після ознайомлення із кожною твариною починається власне гра. Ведучий навмання показує на якогось гравця і називає тварину. Обраний гравець має зобразити цю тварину, а учасники праворуч і ліворуч від нього допомагають йому. Після того цей гравець називає ім'я наступного учасника і тварину, яку потрібно буде зобразити. Так триває доти, поки група не почне справлятися із завданням швидко і без помилок. Учитель може запропонувати учасникам зображати і якихось інших тварин у ситуаціях, пов'язаних з уроком фізичної культури.

Енерджайзер. Вправа «Австралійський дощ». Учасники стають у коло. *Інструкція.* Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви передаватимете мої рухи. Щойно вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно! Можна повторювати рухи із заплющеними очима. Або всім разом відтворювати рухи ведучого. Або в колі робити рухи на спині учня, який стоїть попереду. В Австралії здійснюється вітер (ведучий потирає долоні). Починає накрапати дощ (клацає пальцями). Дощ посилюється (почергово плескає долонями по грудях). Починається справжня злива (плескає по стегнах). А от і град – справжня буря (тупає ногами). Але що це? Буря стихає (плескає по стегнах). Дощ ущухає (плескає долонями по грудях). Рідкі краплі падають на землю (клацає пальцями). Тихий шелест вітру (потирає долоні). Сонце! (руки вгору).

Зняття напруження. Вправа «Гармати». Учні об'єднуються в пари. Один надягає на очі пов'язку й бере два металеві снаряди.

Другий стає його тренером і водночас намагається уникнути потрапляння у нього снарядів інших учасників вправи. Тренер не має торкатися свого партнера, але дозволяється вказувати йому напрямок кидка й давати поради. Учасники в парі можуть розмовляти між собою. Мета кожної пари – улучити у «сліпого» з іншої команди. Коли це стається, тренер повідомляє: «Потрапили!». Цієї миті вправа зупиняється, члени команди-переможниці міняються ролями та грають іще раз. Ніхто з учасників не має покидати межі ігрового майданчика. Це важливо для того, щоб зберегти хороший огляд і гарантувати безпеку учасників. Якщо снаряд вилітає за межі майданчика, учитель кидає його назад. Якщо хід вправи сповільнюється, можна підкинути на майданчик додаткові снаряди – це збільшить темп гри.

Командоутворення. Вправа «Молекули». Учасникам пропонується під музику рухатися по залу. Щойно музика вимикається, ведучий навмання називає цифру, наприклад, чотири. Учасники мають взятися за руки і скласти групи по чотири особи. І так далі. Вправу можна ускладнити і зробити більш цікавою. Так, ведучий може запропонувати об'єднатися в групи не за кількістю осіб, а за будь-якою ознакою (наприклад, за кольором очей, елементами одягу, домашніми тваринами тощо). Завдання видаватиметься веселішим, якщо учасникам, наприклад, заборонити розмовляти, або той, хто залишився зайвим, промовляє про себе певний факт або відповідає на запитання. Так учитель об'єднує учнів у групи або команди для наступної вправи.

Взаєморозуміння. Вправа «Дискусія». Учні об'єднуються у групи по троє. У кожній трійці розподіляються обов'язки. Один з учасників грає роль «глухого та німого»: він нічого не чує, не може говорити, але в його розпорядженні – зір, жести, міміка; другий учасник грає роль «глухого та нерухомого»: він може розмовляти й бачити, але не може жестикулювати; третій учасник – «сліпий та німий»: він здатний тільки чути й показувати. Трійці гравців пропонується завдання – наприклад, розповісти про один із видів спорту, не порушуючи умов виконання своєї ролі.

Довіра. Вправа «Коло довіри». Учасники стають у коло. Хтось один стоїть у середині кола. Він починає падати (не згинаючи ніг) в різні боки, а всі інші мають ловити його, не даючи впасти, і знову повертають у центр кола. Перший варіант: гравець сам вибирає,

куди йому падати. Другий варіант: група качає учасника в будь-якому напрямку.

Емпатія. Вправа «Емпатія». Беруть картку із зображенням групи персонажів у певній ситуації. Один із гравців вибирає «героя» на зображенні, інший придумує невелику історію на основі цієї картинки, а третій загадує, яку при цьому емоцію відчуває обраний «герой». Решта гравців намагаються вгадати, яка саме емоція була загадана. Можна використовувати картки з різних настільних ігор або Кубики Історій.

Командна та групова взаємодія. Вправа «Захисники фортеці». Учні стають у коло, у центрі якого встановлено «фортецю» (фішка на якій лежить маленький м'ячик). Біля «фортеці» стоять «захисники» (їх може бути від одного до половини класу). Гравці, перекидаючи м'яч одне одному, намагаються влучити у «фортецю». Захисники відбивають м'яч. Гравець, який влучив у «фортецю», стає захисником. Можна використовувати маленькі м'які м'ячики чи паперові «сніжки».

Комунікація. Вправа «Машинки». Учні об'єднуються в пари, один надягає пов'язку на очі («машинка»), другий («водій») стає позаду нього. За командою вчителя пари гравців починають хаотично рухатися, намагаючись не стикатися між собою. «Водій» може керувати «машинкою» руками, поклавши їх передньому на плечі, або командами голосом, не торкаючись. Якщо пари стикаються, стається «аварія» і учні міняються місцями. Можна ускладнити завдання: розмістити різний дрібний інвентар на підлозі, де триває гра, або поставити учнів як перепони.

Взаємодопомога. Вправа «Поводир». Вправа в парах. Один учасник – «сліпий», у нього на очах пов'язка, другий – його «поводир». «Поводир» має провести «сліпого» через різні перешкоди, створені заздалегідь на визначених місцях (це може бути різний спортивний інвентар), але так, щоб той не спіткнувся, не торкався навколишніх предметів і дійшов до встановленої кінцевої позначки. Може одночасно працювати декілька пар. Потім учні в парах міняються ролями.

Релаксація. Вправа «Дихання „Ха“». Стати прямо, ноги поставити на ширину плечей. Повільно піднімати обидві руки над головою, зробити глибокий вдих і затримати дихання на 5–10 секунд (можна рахувати до 10–20). Після цього, різко опускаючи руки вниз,

нахилитися вперед і видихнути максимум повітря зі звуком «Ха». Цю вправу можна робити кілька разів поспіль.

Зворотний зв'язок. Вправа «Клубок». Учасники стають у коло, в одного з них в руках клубок ниток. Обмотавши кінець нитки на пальці, він передає клубок будь-якому учаснику, не обов'язково сусідові справа або зліва, промовляючи, що означає для нього ця людина, вимовляючи побажання, слова подяки або яким для нього був урок, що нового він отримав під час уроку тощо. Той, хто отримав клубок, закріплює нитку на пальці і повторює такі самі дії. Поступово середина кола перетворюється у візерунок із натягнутих ниток. Гра продовжується допоки всі учасники стануть пов'язані одне з одним. Тоді кожен учасник натягує свою нитку, і група разом вимовляє слова подяки або кричалку

У практичній діяльності закладів освіти проблема активізації спільної діяльності школярів є однією з найактуальніших. Уміле застосування тренінгових технологій значно поліпшує освітній процес, підвищує ефективність роботи учнів та вчителя. Ці технології зазвичай поєднують із традиційними формами та методами на різних етапах уроку фізичної культури.

Різноманітність та інтерактивність надає уроку емоційності й зацікавлює учнів. Вони краще розвивають свої уміння та навички, фізичні здібності й рухові якості, привчаються до роботи в команді та самостійних занять фізичною культурою. Такі уроки проходять енергійно, цікаво та продуктивно, значно підвищують результативність навчання, інтерес та мотивацію учнів. Їх можна впроваджувати під час проведення уроків фізичної культури в різних варіативних модулях й успішно використовувати в спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій роботі.

Саме нові шляхи, засоби й раціональні методи, що використовуються на заняттях із фізичного виховання, є перспективними для подальшого вивчення, а застосування таких технологій стане поштовхом для нового типу мислення і розуміння, що таке сучасний урок фізичної культури.

РОЗДІЛ 2.**Пізнавальний та виховний вплив ігрових технологій едьютейменту й гейміфікації на розвиток мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом.**

Сучасний розвиток освіти в Україні характеризується модернізацією засобів, методів і форм організації навчання та виховання учнів з метою підвищення їх ефективності на засадах застосування інноваційних технологій. На нашу думку, основним завданням учителя має стати уміння їх знаходити, ефективно використовувати та впроваджувати в практику фізичного виховання школярів.

Кожен педагог бажає, щоб його учні плідно і з задоволенням відвідували уроки фізичної культури. Поряд із цим, маємо зауважити, що надмірний вплив ЗМІ (телебачення, соціальні мережі, різноманітні відеохостинги, що містять величезний обсяг інформації), особливо під час пандемії ковіду, не сприяють розвиткові концентрації уваги, мислення, пам'яті учнів, що негативно впливає на якість освітнього процесу.

У зв'язку з цим, ученими здійснюється активний пошук, розроблення і впровадження різноманітних інноваційних технологій навчання та виховання особистості (С. Бір, В. Бурков, А. Вербицький, С. Гідрович, Л. Дудко, А. Дьомін, Д. Д'юї В. Х. Кілпатрик, О. Качан, М. Кларин, І. Носаченко, С. Омельченко, І. Остополець, Д. Паньков, В. Петрук, В. Пристинський, Л. Романишина, К. Сергієнко, Д. Форрестер, К. Хайнц, Н. Шапілова та ін.).

Уважаємо, що провідне місце в системі освіти належить саме закладу загальної середньої освіти. Адже на відміну від закладу вищої освіти, у школі ще можна вирівняти дисбаланс у розвитку дітей. Світогляд закладається саме в сім'ї та школі. На нашу думку, саме в школі формуються особистість, її громадянська позиція та моральні якості, визначається її здатність навчатися впродовж життя [16].

Метою повної загальної середньої освіти є різнобічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка усвідомлює себе громадянином України, здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і

навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору самореалізації, трудової діяльності та громадянської активності [17].

Нова українська школа потребує такої організації діяльності, яка забезпечила б розвиток всебічно розвиненої, активної, творчої, успішної дитини, відповідального громадянина й патріота, здатного до інновацій. Відтак, упровадження інноваційних технологій та авторських програм на засадах принципів педагогіки партнерства має принести бажаний результат.

В Україні, як і в усьому світі, набирає ваги так зване покоління Z, погляди, спосіб життя якого кардинально відрізняються від старших поколінь. Досить поглянути на організацію офісів провідних технологічних корпорацій, щоб зрозуміти, на що орієнтується креативне суспільство, яке визначає обличчя сучасної економіки. Для них немає чіткого розмежування між професійною діяльністю, навчанням і дозвіллям. Професійна діяльність не обов'язково має бути нудною, а власне життя – це певна гармонія між фінансовою незалежністю, пізнанням нового, самовдосконаленням, грою та розвагою [16].

Отже, формування соціально активної особистості вимагає упровадження нетрадиційних форм організації та методів навчання і виховання, що спрямовують учнів на краще розуміння навчального матеріалу з предмета «Фізична культура», розвиток мотивації учнів щодо вдосконалення фізичних якостей, духовної потреби у веденні здорового способу життя.

Існує безліч інтерактивних технологій, щоб привернути увагу сучасних дітей, допомогти їм не загубитися в нескінченному калейдоскопі інформації. Однією з них є ігрова діяльність (гра), як засіб гармонійного розвитку. Ігрова діяльність є чи не найдавнішим і найдоступнішим педагогічним інструментом навчання і виховання.

Узагальнюючи власний науково-педагогічний досвід та науково-методичні доробки в цьому контексті, маємо зауважити, що унікальність гри забезпечує можливість зробити цікавою і захопливою не тільки рухову активність учнів на творчо-пошуковому рівні, а й буденні навчальні кроки. Цікавість уявного світу робить позитивно налаштованою монотонну діяльність учня із запам'ятовування, повторення, закріплення чи засвоєння інформації, а емоційність ігрового дійства активізує психічні процеси дитини. Гра сприяє використанню знань, попередньо здобутих рухових умінь і навичок у

новій (непередбачуваній) ситуації; вносить різноманітність та інтерес в освітній процес. Саме ігрові технології є тією формою навчання, що сприяють практичному використанню знань, здобутих на уроці та в позаурочний час [13, 14, 15].

Ігрове навчання має глибоке історичне коріння. Відомо, наскільки гра багатогранна: вона навчає, розвиває, виховує, соціалізує, розважає і надає перепочинок.

Різнорізними аспектам впливу ігрової діяльності на формування особистості присвячено багато наукових досліджень авторитетних учених: культурологічній теорії гри (Й. Гейзінга); психологічній теорії діяльності (Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн); теорії навчально-пізнавальної діяльності (Н. Бібік, Г. Костюк, В. Сухомлинський, О. Савченко); психологічній теорії ігрової діяльності (Л. Виготський, Д. Ельконін, О. Леонтьєв); теорії соціальної детермінованості ігрової діяльності (П. Блонський, Л. Венгер, Л. Виготський, Д. Ельконін, О. Запорожець); теорії керівництва ігровою діяльністю дітей (Н. Анікеєва, Л. Артемова, Л. Виготський, Р. Жуковська, О. Запорожець, Я. Коменський, В. Котирло, Н. Кудикіна, Г. Люблінська, В. Менджеріцька, Н. Менчинська, С. Русова, В. Сухомлинський, А. Усова, К. Ушинський); педагогіці гри школярів на засадах теорії гуманістичної педагогіки та психології (Ш. Амонашвілі, Г. Балл, С. Русова, В. Сухомлинський) [4].

Ігрова діяльність дає можливість підвищити інтерес до навчальних занять; дозволяє засвоїти більший обсяг інформації, заснованої на прикладах конкретної діяльності, що моделюється у грі; допомагає навчитися приймати відповідальні (індивідуальні й командні) рішення у складних ситуаціях.

У зв'язку з цим пропонуємо інтерактивні технології едьютейменту та гейміфікації, які засновані на принципах ігрової діяльності.

Едьютеймент – це своєрідна форма організації освітнього процесу, коли інформаційний (навчальний) матеріал представлено у вигляді ігрових розважальних технологій. Актуальність упровадження цієї технології у процес фізичного виховання школярів полягає у підвищенні мотивації до навчання, робить навчання більш захопливим та доступним.

Головним завданням гри завжди було навчання і виховання. Ще в XIX столітті К. Ушинський говорив про те, що монотонний навчальний процес необхідно розбавляти іграми. Гра – різнобічне явище, яке навчає, розвиває, виховує та розважає. Новою фазою в розвитку методик і технологій ігрового навчання став едьютеймент, який був створений в 1948 р. в студії відомого мультиплікатора Уолта Діснея. З того часу ця методика досліджується в багатьох роботах вітчизняних та світових педагогів.

Невипадково серед учених немає єдиної думки про сутність механізмів едьютейменту. Для одних – це «ефективний баланс між інформацією, мультимедійними продуктами, психологічними прийомами і сучасними технологіями» (Ш. Де Варі); для інших – «представлення досвіду і розваг через відтворення» (Я. Ванг); «з'єднання соціального замовлення з розважальним механізмом» (Р. Донован); це і «цифровий контент» (О. Гнатюк), і «ігравання» (А. Попов), і «креативна освіта» (М. Зіновкіна), і «неформальна освіта» (І. Феклістов), і «рідні (релятивні) прийоми навчання» (В. Букатов, С. Фріга). У російськомовній науково-методичній літературі термін спочатку виглядав калькою з англійської – [едьютеймент] [5,6]. Пізніше з'явилася версія, більш проста у вимові і милозвучна для сприйняття. Початкова версія написання терміна зазвичай пов'язана з розумінням цієї інновації як способу посилення ролі навчальної мотивації учнів (тобто усвідомлення власних спонукань до освітньої діяльності), а остаточна версія – з відновленням неусвідомлюваних механізмів психіки, що визначають результативність «навчальної діяльності» учня не в меншій мірі, ніж його «ігровий діяльності».

Отже, едьютеймент маємо вважати своєрідною формою освітнього процесу, що спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду у всіх його проявах: знаннях, навичках, уміннях, емоційно-оціночній діяльності, яка навчає, розвиває, виховує, соціалізує, розважає і дає відпочинок.

Гра допомагає учням усвідомити, що результат залежить винятково від них: стати зібраними й уважними, відпрацьовувати вміння швидко реагувати, подарує відчуття здорового суперництва й радість перемоги. Упровадження цієї технології допоможе встановити різні форми взаємодії з учнями, урізноманітнити урок, прогнозувати позитивне ставлення учнів до засобів фізичної культури і спорту.

Характерними особливостями технології є:

- вільна діяльність учнів, що організована вчителем та відбувається з мінімальним педагогічним втручанням;

- здійснюється учнями за бажанням, що передбачає отримання задоволення від власне ігрового процесу;

- ініціативність, імпровізація та творчість;

- емоційність та конкурентна діяльність в команді;

- набуття суспільного досвіду;

- передбачення (імітація різноманітних життєвих ситуацій);

- здобуття навичок спільної колективної (командної) діяльності;

- розкриття індивідуальних рис учнів для досягнення поставлених ігрових цілей;

- засвоєння правил поведінки та ролі, які переносяться потім у «велике життя»;

- дотримання меж простору та часу діяльності.

Ініціативність та емоційна заборвленість гри визначають високу ступінь «відкритості» учасників, коли вони добровільно відкидають психологічний захист (стають «самими собою»).

Специфіка едьютейменту передбачає:

- **Акцент на захоплення** – розвиток інтересу приводить до накопичення знань.

- **Мотивація через розвагу** – задоволення, що дістається в процесі гри, стає помічником в розслабленні учня, сприяє формуванню стійкого інтересу до навчання.

- **Гра як найважливіший принцип** – подолання перебільшеної уваги до усвідомлених (рефлексивних) механізмів навчання (усвідомленого формування і розвитку) з відтворенням ролі неусвідомлюваних механізмів, які в ігрових формах діяльності є домінуючими. Це приводить до універсального підходу конструювання навчання учнів.

- **Сучасність супроводу** – розмаїття форм навчання виявляється привабливим тому, що їх реалізація пов'язана з використанням актуальних відео- і аудіоджерел, дидактичних та сюжетних рухливо-пізнавальних ігор, освітніх програм на девайсах тощо.

Усе більшої популярності набувають дитячі розважальні центри, створені за принципом едьютейменту. Вони діють в межах певної території, коли для дітей створюється простір та умови, які наближені до умов дорослого соціального життя. Як правило, подібні центри позиціонують себе як «дитяче містечко», «містечко для дітей».

Зазвичай в них за основу ігрового процесу береться освоєння різних професій.

Певним різновидом едьютейменту є різноманітні настільні ігри, які доцільно використовувати в роботі з дітьми, звільненими від практичної (рухової) частини уроку. Такі ігри навчають мислити, швидко аналізувати та соціалізують. Існує велика кількість цікавих і корисних настільних ігор, спрямованих на різні сфери розвитку особистості учня.

Використання різноманітних форм, методів та технологій у системі фізичного виховання безперечно залежить від учителя, його професіоналізму, творчості, майстерності, бажання урізноманітнити урок. Отже, технології едьютейменту є певною підтримкою для вчителів, захоплених ідеєю зробити освіту більш цікавою, позбавити її консервативних стереотипів і традицій.

Створити досконалу універсальну класифікацію ігор досить важко, тому є численні класифікації, адаптовані до певного користувача. Пропонуємо наш варіант класифікації ігор, зручний у роботі вчителя фізичної культури. За ним ігри поділяють на такі групи.

● Інтелектуальні	● Розвивальні	● Рольові
● Логічні	● Стратегічні	● Виховні
● Спортивні	● Пізнавальні	● Навчальні
● Діагностичні	● Тренувальні	● Творчі
● Корегувальні	● Розважальні	● Релаксаційні

Різноманітні форми ігрової діяльності на уроках фізичної культури сприяють:

- розвитку дрібної моторики і просторового уявлення;
- розвитку кмітливості і швидкості реакції;
- тренуванню реакції, уваги, пам'яті;
- розвитку логіки та дедукції;
- засвоєнню форм букв, цифр, геометричних фігур;
- створенню дружньої атмосфери;
- урізноманітненню рухової активності
- оптимізації навчальної інформації;
- підвищенню психоемоційного стану, зокрема прояву чуття задоволення й радості ;
- підвищенню мотивації до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

У зв'язку з цим, рекомендуємо використовувати в процесі фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи такі форми ігрової діяльності: ребуси, загадки, шаради, картки емоцій, анаграми, кросворди, філворди, головоломки, квести, дженга, мікадо, стільці; «Хто я?», «Відгадай тварину», «Спробуй повтори», «Знайди монстриків», доббл (Dobble, SpotIt), «Емпатія», «Барабашка», «Барамелька», кубики історій (Rory's Story Cubes), «Кубик Блума», «EmotionMimic», «Кривляки», Thinkers, «Ерудит», пазли, асоціативні та метафоричні карти (Dixit, Habitat тощо) [7, 8, 9, 10, 11].

Під час уроків фізичної культури ми можемо впроваджувати ігрову діяльність для створення емоційного фону, формування загальних уявлень про фізичну культуру і спорт, надання теоретико-методичних знань під час рухливих ігор, естафет, колового тренування, а також підбиття підсумків уроку, фідбеку, релаксації тощо.

Не варто забувати про використання бінарних та інтегрованих, комплексних і змішаних, комбінованих і, що дуже важливо, – нестандартних уроків, як-от: урок-конференція, театралізовані уроки, урок-репортаж, урок-свято, урок-телепрограма, урок-подорож, урок-екскурсія, уроків-інтерв'ю, урок-ділова гра, урок-аукціон, урок-рольова гра, урок-занурення, урок-змагання, урок-винахід, урок-формула, урок пошуку істини, урок-фантазія, урок-концерт тощо.

Міжпредметні зв'язки постають як умова єдності навчання і виховання, засіб комплексного підходу до предметної системи навчання. Актуальність міжпредметних зв'язків у шкільному навчанні очевидна. Вона зумовлена сучасним рівнем розвитку науки, якому притаманна інтеграція суспільних, природничих і технічних знань.

Зростає роль знань людини в царині наук, суміжних з її спеціальністю, а також умінь комплексно застосовувати їх під час розв'язання різноманітних завдань.

Реалізація міжпредметних зв'язків сприяє систематизації, а отже, глибині й міцності знань учнів, створює цілісну картину світу. Водночас підвищується ефективність навчання й виховання, гарантується можливість наскрізного застосування знань, умінь, навичок, здобутих на уроках з різних предметів.

Міжпредметні зв'язки можна включати в урок у вигляді фрагмента, на якому вирішується певне пізнавальне завдання, що потребує залучення знань з інших предметів.

Прискорення темпу сучасного життя ставить завдання активніше використовувати гру для виховання молодого покоління.

Ігри надзвичайно ефективні для забезпечення поєднання розумових, фізичних і емоційних навантажень, комфортного стану.

Досить часто школярі, а інколи й батьки, скаржаться на те, що освітній процес є надскладним, а часом і нудним. Один зі способів зробити його цікавішим є гейміфікація.

Гейміфікація допомагає «достукатися» до сучасних дітей, які звикли грати в комп'ютерні ігри і спілкуватися в соціальних мережах. Вона давно і вдало використовується в маркетингу і керуванні персоналом, та найбільш цінною є, на нашу думку, в освіті. Гейміфікація є одним з найбільш ефективних інструментів залучення учнів в освітній процес. Вона допомагає знайти спільну мову з учнем, який звик грати в комп'ютерні ігри та спілкуватися в соціальних мережах. Труднощі полягають у тому, що класичні освітні методики зазвичай не звертають увагу на простий, але дуже важливий факт: навчання повинно приносити задоволення, воно може і має бути цікавим. Саме так влаштований наш мозок: з позитивними емоціями інформація засвоюється значно краще [12].

Отже, сучасна освіта активно використовує та розвиває гейміфікацію, завдяки чому підвищується зацікавленість учнів, їх мотивація. Діти беруть активну участь у роботі, що активізує їх пізнавальну діяльність на відміну від традиційних форм навчання. Правильне використання ігрових елементів, сприяє підвищенню мотивації, зокрема й до уроків фізичної культури.

Нині доступно багато електронних посібників, присвячених використанню на уроках фізичної культури ігор, в основу яких покладено різні види спорту: хокей, футбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, великий теніс, зимні види спорту, велоспорт, легка атлетика, регбі, єдиноборства, футбольний фрістайл, скейтбординг, вуличний баскетбол, пляжний волейбол, ритмічні танці тощо.

На жаль, заняття спортом не завжди такі, якими всі звикли їх бачити. Пандемія змусила звернути ще більшу увагу на й без того популярний серед молоді кіберспорт. Реальність така, що віртуальний спорт приваблює багатомільйонну аудиторію молодих людей і його доцільно використовувати з метою підвищення мотивації учнів до фізичної активності й здорового способу життя.

З цією метою організують кіберспортивні чемпіонати серед школярів, у яких не тільки змагаються з комп'ютерних ігор, а й пропонують активну рухову програму (наприклад ISF WorldEsportsSchoolChampionship), до якої вносять рухливі вправи, скелелазіння, лазертаг (аналог пейнтболу, замість кульок з фарбою –

лазерні промені) тощо. Таким чином учні розуміють, що поруч із віртуальним спортом є не менш цікавий і насичений реальний спорт [18].

Однак, технології не стоять на місці. Гейміфікація – це вже не просто ігровий процес з джойстиком. Зокрема, розвиваються системи злиття та під'єднання датчиків під час вивчення та корекції рухів в ігровій формі (так звані безконтактні сенсорні системи).

Безконтактна сенсорна система дає змогу користувачеві взаємодіяти з нею через вербальні «команди», а також положення тіла поєднувати з демонстрацією об'єктів або малюнків тощо. Вона складається з двох сенсорів глибини, кольорової відеокамери та мікрофонної решітки. Програмне забезпечення здійснює повне тривимірне розпізнавання рухів тіла, міміки обличчя і голосу. Мікрофонна решітка дозволяє здійснювати локалізацію джерела звуку і пригнічення шумів, що дає можливість спілкуватися без навушників та мікрофона. Датчик глибини складається з інфрачервоного проєктора, об'єднаного з монохромною КМОП-матрицею, що дає змогу отримувати тривимірне зображення при будь-якому природному освітленні.

Такі моделі записуються спеціальним обладнанням з об'єктів, що реально рухаються і переносяться на їх імітацію в комп'ютері. Поширений приклад такої техніки – Motioncapture («захоплення рухів»). Учасники в спеціальних костюмах з датчиками здійснюють рухи, які записуються камерами та аналізуються програмним забезпеченням. Підсумкові дані демонструються тривимірними «скелетонами» віртуальних персонажів, чим домагаються високого рівня достовірності руху.

Подібна модель перебуває у віртуальній спортивній залі, дає завдання і через камеру стежить за рухами, виражає емоції і «спілкується» з учасником. Така модель, оцінюючи ваші результати та враховуючи параметри організму, здатна розробити особисту програму тренувань. Вона «прорахує» обсяг та інтенсивність навантаження, кількість вдалих (правильно виконаних) рухових дій та вправ, на підставі чого розрахує диференційований показник ваших рухових досягнень. Модель з ідеальною точністю оцінює будь-який рух, і після кожного виконання вправи «переглядає» алгоритм тренування. Крім того, власними спортивними досягненнями можна поділитися з друзями в соціальних мережах; порівняти власні успіхи з успіхами інших учасників; брати участь у спільних тренуваннях; позмагатися за першість через інтернет.

Аналізуючи можливості моделі, схарактеризуємо такі її переваги:

- індивідуальні програми;
- функціональний екран рухів;
- динамічний алгоритм вправ вибудовується навколо цілей, встановлених користувачем, і змінюється, зважаючи на рівень підготовленості;
- інтерактивний тренер вносить корективи в тренування;
- приєднання до спортивних співтовариств;
- приєднання до вже створених команд;
- онлайн-вправи через відеочат;
- стрічка соціальних новин;
- продвинуті тренувальні сесії.

Осмислення результатів викладеного матеріалу дає змогу зазначити про необхідність більш широкого використання наявних технологій із метою вдосконалення фізичних якостей та технічної майстерності через використання тривимірної комп'ютерної анімації та поширення свободи спілкування засобами інтернет-технологій. Набуті знання, на нашу думку, можуть бути використанні для вдосконалення навчально-тренувального процесу, розробки алгоритму індивідуального обсягу рухової активності.

Не менш цікавими можуть бути онлайн-турніри. Світова глобалізація та активне впровадження інтернет-технологій дозволить під час оцінки будь-якого спортивного заходу враховувати думку кожного; забезпечити свободу спілкування та соціальну рівність. Учитель фізичної культури разом з учнями також може брати участь у таких онлайн-турнірах, стежити за показниками фізичного стану, здійснювати оцінювання особливо в умовах дистанційного або змішаного навчання.

На нашу думку, сучасний урок фізичної культури повинен забезпечувати не тільки формування рухових умінь і навичок з різних видів спорту, досягнення певного рівня фізичної підготовленості, а й сприяти розвитку мотивації; має нести яскравість, здивування, радість, налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги й співробітництва; сприяти формуванню вміння позитивно реагувати на проблемні ситуації, розв'язувати їх засобами фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, створювати для кожної дитини ситуацію успіху.

У зв'язку з цим, маємо зауважити, що сучасний інтернет став не лише системою зберігання і передавання надвеликих обсягів інформації, а й новою повсякденною реальністю, простором життєдіяльності людей, у яких виникають нові інтереси, мотиви, прагнення, потреби, а також форми психологічної і соціокультурної активності [11]. Отже, віртуальна реальність (VR – імітація дійсності за допомогою комп'ютерних систем і пристроїв, що діють на органи чуття) є сьогодні чинником масштабних змін, розширення можливості соціалізації, ускладнення механізмів формування ідентичності та конструювання моделей суб'єктивності, унаслідок чого в простір віртуальних мереж перейшло багато видів професійної та соціокультурної діяльності.

Процеси віртуалізації, категорії «віртуальність» і «віртуальна реальність» аналізуються в працях П. Леві, К. Таратути; Г. Батигіна, О. Юхвида, С. Правдюка, П. Браславського (проблеми і сутність віртуальної реальності); І. Негодаєва, Л. Нургалеєва, В. Ємеліна; В. Кучмуруковим, Я. Кривошапком, С. Бондаренком, І. Ніколаєвим, М. Муртазіною (проблематика формування нової культури в умовах глобалізації, зумовленої інформаційно-технологічним розвитком, феномен віртуальної культури). Однак, маємо зауважити, що до недостатньо розв'язаних завдань необхідно віднести проблеми досліджень щодо впровадження технологій VR у сферу фізичної культури та спорту. В умовах сучасної віртуалізації суспільства це свідчить про те, що технології та інновації, якими користується світова спільнота, нами, на жаль, ще не використовуються належним чином.

Поняття віртуальної реальності сьогодні є одним чи не найбільш згадуваним в ІТ-новинах. Інтерес до VR продовжує зростати, з'являється все більше різноманітного обладнання і технологій, а головне – нових ідей, які активно реалізуються в ігровій та науковій сферах.

Нині вже доступно багато електронних посібників із застосування на уроках фізичної культури ігор, поєднаних із VR, з багатьох видів спорту (гольф, настільний теніс, шахи, великий теніс, футбол, баскетбол, бокс, зимові види спорту тощо).

Відзначимо перспективні напрями подальшої роботи з упровадження едьютейменту та гейміфікації в практику уроків фізичної культури (табл. 2).

**Перспективні напрями впровадження
едьютейменту та гейміфікації**

Едьютеймент	Гейміфікація
<ul style="list-style-type: none"> ● збільшення різноманітності ігор; ● створення великої кількості головоломок та завдань; ● упровадження на кожному уроці ігрової діяльності; ● використання та збільшення кількості онлайн-ресурсів; ● розроблення нового напрямку використання технології сторітелінгу та коміксів; ● використання камінців (марблс, кабошон та ін.) у розвитку дітей з особливими освітніми потребами; ● упровадження ігрової діяльності в практику фізкультурно-оздоровчої й спортивно-масової роботи 	<ul style="list-style-type: none"> ● тестування великої кількості різних спортивних ігор під час уроку фізичної культури; ● застосування ігор у фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу; ● використання системи віртуальної реальності VR в дистанційному та змішаному навчанні; ● поєднання технологій VR та міжпредметних зв'язків; ● застосування технологій VR в підготовці до спортивних змагань; ● упровадження VR «другого покоління»

Отже, маємо зробити висновок про те, що модернізація форм, методів, засобів навчання і виховання учнівської молоді має відбуватися на засадах реалізації інноваційної системи фізичного виховання з використанням нетрадиційних організаційно-методичних підходів. Адже сфера досліджень віртуальної реальності продовжує невпинно розширюватися, інтегруватися з різними сферами життя.

РОЗДІЛ 3.

Розвиток почуття ритму, часу та координаційних здібностей в учнів із використанням перкусії

Інноваційність розвитку освіти – постійні нововведення в діяльність закладів, в освітній процес – є тією нагальною потребою, без задоволення якої, вона втратить взаємозв'язок з життям, загубить свій творчий потенціал, перетвориться в буденну справу, не потрібну ні суспільству, ні особистості.

Життя вимагає інтенсифікації пошуку, експериментування, введення новітніх технологій, застосування нових засобів навчання. Фізичне виховання є невіддільною частиною освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти. Провідна форма навчання в сучасній педагогіці – пошук ефективних підходів до занять фізичною культурою та введення нових інноваційних технологій у систему фізичного виховання.

Збереження і відновлення здоров'я дітей України стає надзвичайно важливою справою, оскільки це – наше майбутнє і одне з головних джерел повноцінного життя, щастя, радості, успіху. Високий темп та ритм життя, модернізація освітнього процесу, інформаційні перевантаження, висувають високі вимоги до організму школярів.

Відповідно до вимог ст.153 Кодексу законів про працю України, ст. 29 Закону України «Про захист населення від інфекційних хвороб», на виконання вимог постанови Кабінету Міністрів України від 11.03.2020 № 211 «Про запобігання поширенню коронавірусу на території України COVID-19» від 12 березня 2020 р. № 52 вся Україна перейшла на дистанційне та згодом на змішане навчання.

Багато сучасних дітей, опинившись «заручниками» технічного прогресу, не отримують достатньої практики комунікації, відчувають невпевненість, труднощі у спілкуванні з однолітками й дорослими, вони скуті в прояві своїх емоцій і почуттів. Учням складно подолати психологічний бар'єр під час виконання індивідуального завдання. Інші ж діти, навпаки, проявляють нестриманість емоційних імпульсів, їм складно контролювати й регулювати свою поведінку, вони виявляють нетерпимість до інших, акцентують увагу на власній персоні та нехтують правилами й установками.

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства однією з найважливіших засад теоретичної концепції та практичної діяльності закладу середньої освіти є орієнтація на збереження і зміцнення здоров'я дітей, сприяння вихованню фізичного, естетичного, морального, психологічного розвитку учнів тощо.

Україні потрібно оновлення концепції сучасної освіти, переосмислення перспектив розвитку фізичної культури, урахування досягнень інноваційних технологій, світових тенденцій і трендів, пошуку шляхів удосконалення та підвищення ефективності навчання насамперед – змісту й організації сучасного уроку фізичної культури [5].

Учені в області психіатрії та неврології вважають, що за допомогою музичного ритму можна встановити рівновагу в діяльності нервової системи дитини, стримати занадто збуджені темпераменти й розгальмувати загальмованих дітей, регулювати неправильні та зайві рухи; відзначають благотворний вплив ритмічних вправ на дитячий колектив з підвищеною нервовою збудженістю [19, 20].

Тілесна музика у формі сучасного мистецтва заснована на традиційних формах різних країн. Перші тілесно-перкусійні мелодії з'явилися задовго до того, як людина дійшла до думки відчути свої руки та ноги продовженням барабаних паличок, витягнути губи подібно сопілці, а замість грудної клітини або стегон почала бити по натягнутим шкіряним мембранам і дереву. Спочатку людське тіло використовували для створення ритуальних мелодій. Більшість відомих нам стародавніх технік, наявних і тепер, пов'язана зі звичаями залицяння, весільними танцями й музикою для підняття бойового духу.

Це й індонезійський саман (танець, що складається з різних рухів тулубом і руками, що супроводжується піснями), ірландський степ, пальмас під фламенко (ритм-секція, яка створюється за допомогою ударів у долоні), ефіопська музика пахви, хамбоне в Сполучених Штатах (музична техніка, у якій людське тіло виступає як інструмент). Перкусія тіла – це підмножина «тілесної музики».

Ще одне первинне призначення перкусії тіла – комунікація. З цією метою мешканці Африки, яким заборонялося розмовляти між собою на алмазних шахтах, почали тупати ногами в гумових чоботях, створивши тілесно-перкусійну техніку gumbboot. А раби на плантаціях

в США, позбавлені барабанів, вирішили спілкуватися один з одним в ритмі hambone або jubadance.

В українській історії використання розкотистих та загрозливих ритмів гри на литаврах, у здійсненні військово-тактичних дій Війська Запорозького, мало велике значення не тільки для організації війська та управління строем, а й насамперед для підняття бойового духу козаків, залякування противника. За допомоги ритмів барабанів подавали сигнали до злагодженої роботи, певне дотримання ритму вказувало на виконання необхідних дій: йти, бігти, наступати, відступати.

Наступним суттєвим етапом стала розробка у 30-х роках ХХ ст. системи музично-рухового виховання, яка була розроблена німецьким музикантом та педагогом Карлом Орфом. Вона враховувала психологічні та фізичні особливості дітей дошкільного й молодшого шкільного віку, зокрема їх високу схильність до імітації та імпровізації (у музиці та руховій діяльності). Важливим засобом, що стимулює виконання рухів дітьми й поглиблює їх мотивацію до рухової активності, є музика. Вона включає дитину до особистої рухової діяльності, а також із партнером або в групі у творчий спосіб.

Карл Орф сконцентрував свою увагу на початковому етапі навчання, який має назву «примітивного навчання», коли дитина ще мало зацікавлена своїми результатами під час виконання фізичних вправ. Тому головний акцент на цьому етапі робиться на якість виконання руху, а це повинно бути пов'язано з його координацією, пластичністю, ритмічністю, естетичністю, а не з параметрами, які відображають його кількісні результати [19].

Значну роль у розробленні методики поєднання музики й рухів відіграв Рудольф Лобан, який розробив так звану експресивну (творчу) гімнастику. Методика експресивної гімнастики пропонує поєднання рухів із музикою і ритмом. Автор постійно підкреслював значення ритму у виконанні фізичних вправ, тому рекомендував широко застосовувати музику для їх супроводження. Основними засобами цієї рухової експресії є музично-рухові вправи, ігри з елементами танців, різноманітні народні танці, доступні для дітей, драматичні сценки та ін.

Застосовуючи цей метод на уроці фізичної культури, учитель традиційно визначає оздоровчі, освітні та виховні завдання, інформує учнів про те, що їм потрібно робити для їх реалізації, орієнтує дітей на

творчий підхід до виконання запропонованих рухових завдань, прояв їхньої фантазії, самодіяльності та ін. Вправи можуть бути різноманітні за їх характером: основні рухи (ходьба у різних варіантах, біг, підстрибування, повзання та ін.), гімнастичні та акробатичні вправи, танцювальні рухи, а також вправи на гімнастичних приладах (колода, гімнастична лава та стінка). У процесі уроку фізкультури експресивна гімнастика проводиться у таких формах: замість традиційних загальнорозвивальних вправ у підготовчій частині уроку; у вигляді коротких фрагментів в основній частині уроку; вправи та рухливі ігри під музику в різних частинах уроку.[21].

Наукова концепція поєднання музики і рухів була обґрунтована Емілем Жаком-Далькрозем, якого вважають засновником ритмічної гімнастики, «пророком ритму». Він стверджував, що дітям подобається поєднувати рухи й музику. Така рухова діяльність приносить задоволення, сприяє активному відпочинку, задовольняє природну потребу в русі, розвиває фізичні здібності, естетику рухів, має виховний вплив на моральні якості.

Він акцентував увагу на тому, що саме для дітей дошкільного й молодшого шкільного віку музика та рухи мають неоціненне значення. За їх допомогою можна вирішити певні завдання: сформувати фантазію через рухову імпровізацію, творчо ставитися до рухової діяльності, розвивати увагу, пам'ять, розвинути м'язи, сформувати поставу, зміцнити серцево-судинну систему, а найголовніше те, що він вважав основою ритмічних елементів ритми тіла людини [20].

Розвиток почуття ритму та координаційних здібностей в основному здійснюється в дошкільних закладах музичними керівниками, а коли діти йдуть до школи, у початковій ланці можуть використовувати програму з хореографії як третій урок фізичної культури, але за різних обставин цю можливість не завжди використовують. А в середній та старшій ланці зазвичай застосовують музичний супровід та модулі з ігрових видів спорту.

Роблячи музичний ритм організатором руху, можна розвинути в дітей не тільки музичний слух, творчі здібності, а також ті психічні процеси, які лежать в їх основі (пам'ять, увагу, уяву, мислення, волю). Ритмічні завдання допомагають залучати, активізувати та пробуджувати інтерес до діяльності взагалі.

Розвиваючи почуття ритму в учнів, ми даємо їм можливість відчувати себе більш гармонійно в цьому світі. Усі вправи націлені на тілесне переживання музики у вигляді ударів, ляпасів, притопувань, а найголовніше – на формування фізичного та психічного здоров'я дитини.

Музично-ритмічне переживання дитини, так чи інакше, опосередковується її м'язовим почуттям. Без тілесного відчуття ритму не може бути сприйнятий ритм музичний. У створенні та розвитку почуття ритму бере участь усе наше тіло, і воно піддається розвитку. Ніщо в сфері вищої нервової діяльності не залишається нерухомим, невіддатливим, а може змінюватися. Для цього необхідні відповідні умови: залучення учнів із раннього віку; ритмічні вміння і навички; знання особливостей психіки дитини; розвиток абстрактного мислення, здатності до узагальнення; застосування форм і методів роботи, близьких до гри.

Музично-ритмічні вправи розвивають психічні процеси, сприяють емоційному та психофізичному розвитку дітей, мають неоціненне значення, а особливо для соматично ослаблених дітей, дітей з нестійкою нервовою системою, незрілістю емоційно-вольової сфери. Такі вправи тренують насамперед мозок і рухливість нервових процесів.

У сучасному світі ритми збирають багатотисячний натовп глядачів на парадах, карнавалах, ходах. Майстри перкусії, музиканти та артисти створюють фантастичне, захопливе шоу. Віртуозна гра, незабутні скажені ритми справляють яскраве враження на всіх присутніх та дарують неповторні емоції.

Починаючи з 2013 р., у США становляться модними, набувають популярності покази на спортивних матчах перкусійних виступів, замість звичних нам груп чирлідерів. Наприклад, Chicago Bucket Boys Performat Valparaiso University.

Сучасний світ пропагує новий напрям та нову субкультуру так званих «Drummer». Це люди, які відтворюють звуки, використовуючи різноманітні перкусійні інструменти та все, що є під рукою. Збирають мільйонні перегляди, сотні тисяч підписок та коментарів у США та країнах Європи. Для нас це свідчить про велику популярність і новий світовий тренд.

У системі фізичного виховання учнів за останні десятиріччя не відбулося значних змін. Із погляду на збереження здоров'я

ефективність традиційних занять фізичною культурою низька. Стандартні уроки не задовольняють потреб дитини в руховій активності, не викликають інтересу більшості учнів займатися фізичною культурою. А тому сучасний урок, якісний урок, якісна освіта – питання, що постійно перебувають у полі зору не тільки вчителів: вони хвилюють випускників, їх обговорюють батьки, роботодавці, а державні органи висувають як одну з нагальних проблем – забезпечення якісної освіти.

Фізичне виховання є невіддільною частиною навчання в загальноосвітній школі, а урок – основною його формою. Сьогодні особливого значення набуває пошук ефективних підходів для зацікавлення учнів заняттями фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему фізичного виховання.

Сучасний урок фізичної культури може й повинен містити нові тенденції та сучасні світові напрями розвитку інноваційних технологій, зокрема й такі, які здаються нам не впроваджуваними, чужорідними та не зрозумілими.

Головним аспектом організаційно-методичного спрямування сучасного уроку фізичної культури повинно бути формування вмінь і навичок самостійно виконувати фізичні вправи, розвиток пізнавальних інтересів та здійснення міжпредметних зв'язків.

Перелічимо найбільш актуальні, на нашу думку, складові забезпечення сучасного уроку фізичної культури:

- урахування **мотивів** та інтересів учнів до занять фізичними вправами;
- обов'язкове використання **різноманітних** організаційних форм, методів, прийомів;
- досягнення оптимальної **рухової активності** впродовж усього уроку;
- використання сучасного, **модифікованого** та нестандартного інвентаря та обладнання;
- упровадження технології «**Створення ситуації успіху**»;
- **емоційне** збагачення освітнього процесу;
- запровадження **інтерактивних вправ** без використання інвентаря або з простим саморобним;
- **ігровізація** чи **геймізація** навчання;
- упровадження ігрових технологій та умовних ситуацій, спрямованих на відтворення і засвоєння суспільного досвіду в усіх

його проявах: знаннях, навичках, уміннях, емоційно-оціночної діяльності, використовуючи **едьютеймент**;

- формування **теоретичних знань** щодо впливу спорту та рухової активності як чинників соціальних змін для досягнення сталого розвитку;

- формування **практичних умінь і навичок** щодо застосування засобів спорту та видів рухової активності для налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги і співробітництва в шкільному освітньо-виховному середовищі, запобігання та протидії булінгу як поведінкового феномену;

- оволодіння **руховими вміннями й навичками** з популярних видів спорту, видами оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності для забезпечення активного здоров'язбережувального дозвілля;

- забезпечення **раціональних** умов проведення уроку з боку матеріальних, естетичних та морально-психологічних вимог до них;

- організація **самостійної** діяльності учнів, яка забезпечується послідовним закріпленням із допомогою вчителя вмінь та навичок навчальної роботи, прийомами самоконтролю та самоосвіти, культури рухів;

- виховання потреби **систематичних** занять фізичними вправами та рухової активності;

- містити види **оздоровчо-рекреаційної** рухової активності;

- отримувати рефлексію та зворотний зв'язок.

Усе це необхідно для того, щоб учень відчував **радість та здивування** від фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі.

Тому ми, зокрема, пропагуємо використовувати такий новий напрям як **«Перкусія»** (англ. percussion — удар) – використання непрофесійних ударних музичних інструментів: бонго, бубон, гуіро, дарбука, джембе, кабаца, камесо, ковбели, конга, кастаньети, маракаси, пандейра, табла, тамбурин, трикутник, тріскачка, чокало, шейкери. Також перкусію доцільно поєднувати з ритмікою, логоритмікою, звукотерапією та вправами тілесної та групової взаємодії.

Перкусією називають чималий клас ударних інструментів, які не входять до складу класичної ударної установки й покликані урізноманітнити звучання, створювати або підкреслювати ритміку

композиції. Саме слово «перкусія» в перекладі з латинського *percussio* – постукування. Поза сумнівом, це одні з найбільш ранніх музичних інструментів, які з'явилися на світанку людської історії та відігравали найважливішу роль у ритуальній музиці племен давніх людей. Звук перкусії з'являється завдяки ударам рук, паличок або струшуванням і погойдуванням самого інструменту.

На сучасному етапі перкусія широко застосовується як в академічній музиці, так і в популярних жанрах (рок, джаз, поп, електроніка і т. д.). У кожній окремій композиції може використовуватися як один перкусійний інструмент, так і цілі набори (як правило, в оркестрах є один або кілька музикантів, які відповідають за це). Окремо варто відзначити роль етнічної перкусії в народній музиці, адже часто такі інструменти є характерним «голосом» і візитною карткою країн або цілих регіонів. Наприклад, говорячи про музику карибського басейну і латиноамериканських країн, ми завжди згадуємо звуки маракасів, джембе тощо. В інших народів і регіонах світу перкусія також знайшла широке застосування (африканська, скандинавська, кельтська, індокитайська). Саме її малюнки та звуки «колисають» нас у народній музиці, змушують рухатися ритмічно і танцювати.

У процесі уроків можна використовувати різноманітний та простий інвентар: склянки різних кольорів та розмірів, барабанні палички та їх модифікації, різноманітні бубни, відра, листи паперу, шейкери, трикутники, тамбурини, фанатські дудки, хлопавки, варган та широкий спектр барабанів, зокрема джембе, дарбуку, думбек, бонги тощо.

Але особливо хотілося відзначити такий напрям виконання ритмів без використання взагалі жодного інвентаря та обладнання – це *BodyPercussion* (тілесна перкусія). Тільки тіло, рух, голос. Тут учень стає і танцюристом, і музикантом одночасно.

Головна мета цього напрямку – розкрити творчий потенціал дітей через рухи тіла. *BodyPercussion* сприяє прояву індивідуальності, розвитку фантазії, імпровізації. Вона дає змогу вникнути в тему ритму на дуже глибокому рівні та практикувати різні ритмічні навички, де завгодно й коли завгодно. Дає можливість усвідомити можливості свого тіла як музичного інструмента засобами його самовираження, що, зі свого боку, сприяє розвитку виразності в спілкуванні та інших формах взаємодії з навколишнім світом. Освоєння містить у собі

розуміння основних знань із ритму, а також – розвиток координації тіла.

Музика тіла доступна для всіх з раннього віку. Приклади BodyPercussion ми бачимо в дитячих іграх, піснях, танцях («Ладушки», танець «Маленьких каченят», лічилки та ін.). Найчастіше вони спрямовані на розвиток координації і володіння власним тілом, містять у собі елементи різних музично-танцювальних напрямів.

Адже насправді, усі біологічні та хімічні процеси, які безпосередньо впливають на психоемоційний стан людини, відбуваються в тілі. І ми вважаємо дуже важливим відновлення цього зв'язку і пошук цілісності тіла, духу й розуму. І провідну роль тут відіграють тілесна інтуїція та усвідомленість. Отже, людина може почати відстежувати, що відбувається в тілі, і, як наслідок, регулювати свій настрій, а не просто кататися хвилями реакцій.

На Заході ця методика активно розвивається у використанні як ударного інструмента власного тіла.

У сучасному уроці використання перкусії – це фрагменти та елементи, які доповнюють мету та завдання уроку й відіграють важливу роль у розвитку почуття ритму, часу та координаційних здібностей в учнів. Тому життєво необхідно вносити до уроку фізичної культури вправи на розвиток почуття ритму й широко використовувати тілесну перкусію.

Урок фізичної культури складається із трьох взаємопов'язаних частин, упродовж яких розв'язуються особистісно виховні завдання фізичного та духовного розвитку школярів.

Перша частина уроку – підготовча, яка складає фундамент фізичної, емоційної та психологічної налагодженості дітей для розв'язання завдань основної частини. Із цією метою використовують різні види руху (кола, біг, стрибки, танцювальні вправи, вправи вільної пластики), які співвідносяться з ритмом, темпом, характером музики й доцільно розташовуються в просторі та часі.

Основна частина уроку спрямована на виховання у школярів почуття ритму, простору, часу, точності м'язової напруги, краси постави та ходи, виразності рухів на підставі виконання рухових дій, творчого відображення сюжету музичних казок, пісень, картин природи, своїх почуттів.

У прикінцевій частині уроку планомірно знижується навантаження, проводять музично-ритмічні ігри невеликої

інтенсивності, виконують вправи на увагу, різноманітні шумові оркестри та вправи з бубоном.

На уроках фізичної культури використовуємо такі форми роботи як музично-рухові вправи: оплески, притупування, ігри з використанням простого перкусійного інвентаря, а саме дерев'яні палички, пластикові стаканчики, відра, також додаємо пальчикову гімнастику та ритмічні вправи.

Особливо ефективно застосовувати різноманітну перкусію у Новій українській школі. Адже добре відомо, що дітям молодшого шкільного віку буває складно виконувати рухові рухи та вправи на координацію, а з додаванням оплесків, тупотінь і різноманітних стуків у них поліпшується рухова функція та мотивація до занять фізичним вправами. З учнями середньої та старшої ланки радимо займатися тілесною перкусією, «шумовим» оркестром, використовувати барабанні палички для відбиття ритму, а особливо давати їм самостійно вибирати музичний супровід і готуватись до уроку.

Також актуальним є додавання та впровадження для вже підготовлених учнів таких сучасних оздоровчих фітнес-технологій, які використовують ритмічні вправи.

Охарактеризуємо деякі види фітнес-технологій.

Аеробіка – це комплекс різнопланових вправ низької інтенсивності, виконуваних під ритмічну музику.

Памп-аеробіка – це один з різновидів танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів під ритмічну музику.

Степ-аеробіка відноситься до низько ударних кардіотренувань, в основі яких нескладні рухи з елементами ритміки та хореографії. Вони виконуються на степ-платформі.

Джампінг фітнес (JUMPING) – нова фітнес-програма на батуті. Це поєднання кардіо- та силового навантаження із вправами на баланс та розтяжку. Унікальні ритмічні вправи, драйвовий темп, мотиваційна музика – неймовірно ефективні як для створення відмінного настрою, так і для поліпшення фізичної форми.

Паунд – це різновид кардіотренування, у якому ритм задається ударами барабаних паличок. Таке тренування схоже на динамічний пілатес й насичене ізометричними рухами і стрибками.

Паундз фітнес з м'ячем – це різновид паунду з додаванням фітнес м'яча. Також використовуються спеціальні обтяжені та палички, які світяться [9].

Систематичне застосування різноманітної перкусії на уроках фізичної культури, а також під час проведення рухливих ігор, естафет, релаксації сприяє піднесенню емоційного стану, якісному виконанню учнями фізичних вправ, допомагає підвищити їх рухову активність, позитивно впливає на розвиток, сприяє інтеграції різноманітних рухів у поєднанні з ритмами.

У разі використання перкусії помітно зменшується навантаження на органи зору, кістково-м'язову систему, підвищується рухова активність, зменшується напруга освітнього процесу, гармонізується емоційний стан учнів. Використання таких елементів позитивно впливає на успішність навчання та стан здоров'я учнів, відбувається орієнтування на здоровий спосіб життя.

Ці вправи допомагають дитині навчитися координувати свої рухи, погоджувати їх із рухами інших, володіти власним тілом, засвоювати навички просторового орієнтування, а головне – поліпшувати свій стан здоров'я. Процеси мислення й перкусія тісно взаємопов'язані, мають певну ритмічну структуру й розвиваються за загальними законами еволюції, тому вплив музики на організм дитини має психофізіологічні причини.

Усе наше життя – це ритм. Музику створюють як маленькі діти, що грають у «Ладушки», так і гамовний натовп футбольних фанатів на стадіоні. І щоб добре себе почувати, треба просто звучати й рухатися в ритм свого тіла чи спробувати написати свою перкусійну мелодію.

Отже, сучасний урок повинен стимулювати прагнення школярів до свого особистісного вдосконалення, підвищувати активність, радість від занять фізичними вправами з використанням різноманітних стуків, оплесків та перкусійних інструментів. Головними компонентами цих уроків повинні бути якість виконання вправ, краса та виразність, почуття ритму, регулярність занять, інтерес школярів до них.

У подальшому розвитку та дослідженнях передбачаємо поєднання перкусії з таким напрямом як **танцювальна імпровізація**. Це процес спонтанного створення руху та творчого самовираження з виконанням певних танцювальних елементів безпосередньо в танці без попередньої підготовки. Людина, танцюючи, намагається передати емоції, почуття, вигадати нові елементи рухів. Тут немає ніяких рамок і обмежень – повна імпровізація.

Треба прагнути до впровадження інноваційних технологій та наблизитись до розуміння, що таке насправді сучасний урок фізичної культури та яким він повинен бути.

Відчутти стан «**Потоку**» або **його переживання** (англ. flow, лат. influunt), у якому людина повністю зосереджена на тому, чим вона займається, що характеризується концентрацією уваги, повним залученням у процес діяльності.

Зосередження і фокус уваги, занурення, злиття дії та усвідомленості, зворотний зв'язок, відчуття отримання задоволення від рухів та творчої самореалізації, підвищеної і обґрунтованої впевненості в собі, яскраво вираженим підвищенням комунікативних здібностей, ефективно розв'язувати проблеми будь-якої складності або знаходити неординарні способи їх розв'язання – усе це нас надихає на впровадження та відчуття учнями цього стану після сучасного уроку фізичної культури [21].

У сучасному суспільстві впровадження та використання інноваційних технологій сприяє підвищенню ефективності системи фізкультурної освіти, забезпеченню комфортних, безконфліктних і безпечних умов, розвитку основних фізичних якостей і здібностей в учнів. Завдяки застосуванню інноваційних технологій виховується стійкий інтерес і позитивне емоційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою, фізкультурно-оздоровчою і спортивною діяльністю, що в епоху високих технологій дуже важливо.

Підвищення ефективності фізичної культури молодого покоління – актуальне завдання теорії й практики фізичного виховання. Саме нові шляхи, засоби й раціональні методи, що використовуються на заняттях з фізичного виховання і створені у співпраці, є перспективними для подальшого вивчення, а застосування таких засобів дасть поштовх новому типу мислення та створенню шкіл майбутнього.

РОЗДІЛ 4.

Сучасний, модифікований та нестандартний інвентар та обладнання як один із компонентів сучасного уроку фізичної культури

Національна доктрина розвитку освіти одними із пріоритетних напрямів державної політики розвитку освіти визначає органічне поєднання освіти та науки, розвиток дистанційної освіти, запровадження освітніх інновацій, створення індустрії сучасних засобів навчання й виховання; також визначає роль освіти як рушійної сили розвитку громадянського суспільства, а саме – спрямованість державної політики на активізацію участі батьків в освітній процес.

Загально визнано, що школа – це модель суспільства. Саме від якості шкільного навчання й виховання залежить збагачення культурних національних цінностей як держави загалом, так і певних її регіонів. Розвиток науки й техніки, стрімкий ріст усіх сфер суспільного виробництва вимагають від сучасної освіти постійного оновлення змісту, структури стилю управління, методів і форм навчання. Сучасне замовлення суспільства полягає в тому, щоб створити такі умови, за яких би кожен учень успішно навчався, розвивав свій інтелект, був готовий до творчої самореалізації; щоб створити умови для формування національної самосвідомості, активної життєвої позиції громадянина-патріота, який може стати активним учасником процесу утвердження незалежної України [23].

Реалії розбудови Нової української школи вимагають розроблення, апробації та масового запровадження нових сучасних підходів до уроків фізичної культури, які були б яскравими, цікавими та містили в собі різноманітні форми та методи сучасних інноваційних підходів.

Головна мета для фізичного розвитку учнів – різнобічна фізична підготовка, швидке та ефективно оволодінні руховими навичками та вміннями. Чим багатогранніше буде рухова активність школярів, тим менше в них буде рівень захворюваності опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та порушень в емоційно-вольовій сфері тощо.

Багато українських і зарубіжних учених презентували в різні часи своє бачення розвитку фізичного виховання, спираючись на

теорію та методику фізичного виховання: В. Видрін (1988), А. А. Гужаловський (1991), Т. Ю. Круцевич (2003), Б. М. Шиян (2008), В. П. Івашенко, О. П. Безкопильний (2005), Б. А. Ашмарин (1990), Л. П. Матвєєв (1991), А. Васильков (2008), Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов (2000). Проте і наш час потребує нової концепції сучасної освіти, переосмислення перспектив розвитку фізичної культури, урахування досягнень інноваційних технологій, світових тенденцій і трендів, пошуку шляхів удосконалення та підвищення ефективності навчання насамперед – змісту й організації сучасного уроку фізичної культури.

Сучасні діти змінили ігри на подвір'ї на спілкування в месенджерах, а м'яч – на смартфон. За таких умов уроки фізкультури мають додаткову місію не просто тричі на тиждень змушувати школярів рухатися, а й захопити та призвичаїти їх до фізичної активності, здорового способу життя та піклування про своє тіло.

Самі ж діти зазвичай не дуже мотивовані фізично вдосконалюватися. Аби сучасні школярі захотіли займатися спортом, педагогам потрібно докласти зусиль: змінювати методику, учитися новому та прислухатися до своїх вихованців.

Учителі відзначають, що до так званого покоління Z підхід має бути інакшим. Ці діти творчі, хочуть лишатися індивідуальностями, а не зливатися з натовпом. Вони прагнуть успіху, але часто їм не вистачає терпіння та зосередженості. Їх важко змусити щось робити, якщо вони не розуміють, навіщо їм це потрібно.

Водночас серед них усе більше дітей з низьким рівнем фізичної підготовки та вадами здоров'я. Це гіподинамія, проблеми опорно-рухового апарату, органами дихання, серцево-судинною системою. Усе це накладає певні обмеження на тренування, але в жодному разі не має бути причиною відмови від фізичної активності.

У всебічному розвитку особистості важливе значення має фізичне виховання. Останнє десятиріччя освіта переживає реформи, уже відбуваються певні поліпшення матеріально-технічної бази та фінансування. На жаль, стан інвентаря та обладнання для уроків фізичної культури та занять спортом у закладі освіти вимагає істотних змін та державного цільового фінансування.

Стандартні уроки не задовольняють потреб дитини в руховій активності, у більшості учнів не викликають інтересу займатися фізичною культурою. А тому сучасний урок, якісний урок, якісна

освіта – питання, що постійно перебувають у полі зору не тільки вчителів: вони хвилюють випускників, їх обговорюють батьки, роботодавці, а державні органи висувують як одну з нагальних проблем – забезпечення якісної освіти.

На уроках фізичної культури вчитель повинен розв'язувати одне із важливих завдань – це зміцнення здоров'я школярів. Але відсутність можливості придбати інвентар та обладнання й тим самим зробити уроки фізичної культури цікавими, ефективними, різноманітними, спонукають багатьох педагогів до пошуку нових форм роботи.

Сучасний, модифікований та нестандартний інвентар – це завжди додатковий стимул фізкультурно-оздоровчої роботи та спортивно-масової роботи, який ніколи не втратить актуальності. Можна без особливих витрат оновити ігровий інвентар у спортивному залі, якщо є бажання і трохи фантазії. Дітям на фізкультурних заняттях має бути, передусім, цікаво.

Творчі вчителі фізичної культури, зокрема й педагоги Донеччини, уже давно пропонують використовувати в шкільній практиці нестандартні устаткування та обладнання та оснащувати ними спортивні зали.

Модифікований та нестандартний інвентар повинен відповідати вимогам організації навчальної діяльності та комплексного розвитку фізичних якостей, умінь і навичок учнів на уроці. Використання легкого, яскравого, доступного та безпечного інвентаря допоможе вчителю розвивати всі фізичні якості учнів, формувати в них навички й уміння, передбачені навчальною програмою. Використання сучасного нестандартного устаткування і тренажерних пристроїв значно підвищує моторну щільність уроку, робить його емоційно насиченим та ефективнішим.

На уроці фізичної культури важливо забезпечити кожного учня інвентарем і дати змогу його використовувати. Це забезпечить учням необхідне навантаження, а вчителю дасть можливість ефективно використовувати індивідуально-диференційований підхід та підтримувати інтерес та мотивацію впродовж усього заняття.

При цьому треба враховувати, що модифікований інвентар та нестандартне спортивне обладнання мають відповідати таким основним вимогам:

- бути простим у виготовленні, зручним і надійним у використанні, легко обслуговуватися;
- бути гігієнічним та відповідати технічним нормам;
- повинно створювати повною мірою умови для розвитку рухових навичок та умінь;
- сприяти підвищенню ефективності занять;
- бути доступним для учнів із різним рівнем фізичного розвитку;
- сприяти розвитку більшості м'язових груп і фізичних якостей учнів;
- обладнання має бути універсальним, яскравим, незвичним, легким, безпечним, міцним, компактним, мати естетичний вигляд та заохочувати дітей.

Ми пропонуємо «умовну» класифікацію усіх компонентів спортивного інвентаря й обладнання, що в наш час застосовують на уроках фізкультури в школі, зокрема й сучасний стандартний інвентар та обладнання різних варіативних модулів, передбачених навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти.

Перший компонент – це **традиційний** спортивний інвентар і обладнання, основа уроку фізичної культури. Деякі вчителі вважають, що можна провести урок із мінімальною кількістю інвентаря, але такий урок не буде сучасним.

Другий компонент – новий **сучасний** інвентар і обладнання. Останні п'ять-десять років міжнародний ринок фітнес-послуг стрімко розвивається й сприяє створенню нового або модифікованого інвентаря та обладнання. Це дає вчителю новий важіль до мотивування учнів і проведення ефективного уроку фізичної культури. Наприклад, бодібари, петлі TRX, балансувальні й степ-платформи, ремені з петлями, манжети, різні фітболи, сучасні обтяжувачі для ніг і рук, еластичні еспандери, гумові стрічки, півсфери різного формату, петлі Береша, альфа- та бета-гравіті, велотренажери вертикальні й горизонтальні, гребні й лижні тренажери, орбітреки, спінбайки, степери, ейрбайки, гіроборди, гіроскутери та ін.

Третій компонент – **модифікований (нестандартний)** – створення та використання нестандартного обладнання, приладів та пристроїв або того, що зроблене власними руками з різного інвентаря та підручних засобів. Реалізація системи фізичного виховання в школі неможлива без постійного вдосконалення навчально-матеріальної бази й технічних засобів навчання.

Творчий пошук, прагнення до неординарного розв'язання питань методики – один із основних поштовхів для створення й використання нестандартного обладнання. Воно може бути саморобним й переробленим, тому пропонуємо наш досвід його використання.

Кожен учитель на своїх уроках може застосовувати **малі м'які м'ячики, різноманітні мішечки, великі й велетенські м'ячі та кольорові надувні кульки, комети, сніжки**. Простий та саморобний дрібний інвентар додає до уроку яскравості та емоційності.

Також ми вважаємо, доцільно використовувати **рогатки, пляшки, камінці, різнокольорові пробки від пляшок, пакети, салфетки, саморобні ігрові тунелі, прапорці**.

Рогатки. Використовуються на уроках для розваг та мотивування в іграх та естафетах. Це може бути стрільба на влучність по кеглях або пляшках, також проводяться змагання зі стрільби із спортивної рогатки.

Різнокольорові пробки від пляшок. Можуть використовуватися в створенні різноманітних кольорових картинок, цифр, слів та будівництва пірамід. Також із них виготовляють доріжки, призначені для ходіння босоніж, виправлення та запобігання плоскостопості, загартовування тощо.

Целофанові пакети. Можна використовувати в дихальних вправах та парній або груповій роботі.

Пляшки. Широко використовуються під час виконання загальнорозвивальних вправ, наприклад, у вигляді гантелей, наповнених піском, рисом або водою, також вони є гарним інструментом для використання масажу і самомасажу, профілактики плоскостопості, розвитку дрібної моторики тощо.

Різоманітні ігрові тунелі. Виготовлені з алюмінієвого обруча і щільної тканини та призначені для пролізання або ховання. Використовуються в рухливих іграх, естафетах та додатково мотивують учнів до уроків фізичної культури.

Прапорці. Інвентар, виконаний із різнокольорової тканини та паличок різних розмірів, широко використовується у загальнорозвивальних вправах із предметами, рухливих та спортивних іграх тощо.

Камінці. Марбл – (англ. Marble, також означає «мармур») різнокольорові кульки різного розміру, виготовлені зі скла, глини або

агату та Кабошон – (франц. *sabote* – «голова», «капельшок цвяха») – різнокольорові камінці овальної або кулястої форми, плескаті з одного боку, різного розміру; невелика сферична іграшка, зазвичай – різнокольорова кулька, виготовлена зі скла, глини, сталі або агату.

За допомогою цього інструменту розвивається дрібна моторика, зорово-рухова координація, підвищується гострота зору, поліпшується цілісне зорове сприйняття, розвиваються навички орієнтування в просторі, сенсорне сприйняття, тактильні відчуття, зорова увага, пам'ять, мислення, уява, розширюються уявлення про навколишню дійсність і словниковий запас, формуються елементарні математичні уявлення, збагачується мова, автоматизуються поставлені звуки, формується звуковий аналіз і синтез, аналіз складового змісту слова, проводиться профілактика дисграфії, розвивається зв'язна, фразова мова, емоційна лексика, формується вміння узгоджувати прикметники і числівники з іменниками, розвиваються почуття ритму, кольору, композиції, фантазія і творче мислення, а також самостійність та ініціативність дитини, відбувається зняття втоми, напруги, зняття негативних емоційних переживань.

Кольорові стрічки різного розміру з ручками та без них. Використовують у різних елементах уроку, особливо в гімнастиці під час розминки або з поєднанням танцювальних вправ. Можуть бути всіх відтінків сонячного спектру, але здебільшого обирають основні кольори – червоний, жовтий і синій, а також змішані тони – оранжевий, фіолетовий і зелений.

Різноманітні **хустинки** виготовляють із тканини трикутничкової форми різних розмірів та кольорів. Існує безліч вправ з використанням цього інвентаря – від танцювальних вправ до рухливих та народних ігор. Доцільно використовувати розмаїття кольорів, урахувавши емоційну дію, яку окремі з них справляють на людину. Наприклад, червоний колір має розігрівальну, оживлювальну дію, оранжевий будить радість життя і веселість. Жовтий колір покращує настрої і позитивно впливає на нервову систему та внутрішні органи. Зелений колір має сильний антистресовий ефект, оскільки заспокоює нерви, усуває стани крайньої втоми. Синій колір остуджує та допомагає при порушеннях сну і головних болях. Фіолетові тони сприяють кращій концентрації уваги, помітно знімають психічну напругу.

«**Острівці**» – круги різних розмірів і кольорів. Вони легко складаються, завдяки своїй універсальності їх доречно використовувати з учнями різного шкільного віку. Вони прекрасно «збирають увагу» дітей, їх можна застосовувати в рухливих іграх та естафетах.

Ігровий реквізит «**Гумка**» – різнокольорова гумка різної довжини, яка тягнеться та є компактною і яскравою. Незважаючи на свою простоту, вона неймовірно функціональна на уроках фізичної культури.

Каремати і слайдери. Усім знайомі килимки, які незмінно займають своє місце в спортивних залах і використовуються для різних видів тренувань або занять різними видами фітнесу. Слайдер – килимок з ковзкою поверхнею – досить новий у списку спортивного інвентаря. Він виготовляється з полімеру, а тренуватися на ньому потрібно, попередньо вдягнувши на кросівки синтетичні чохла.

Балансувальні диски і платформи. Ці тренажери, що забезпечують досить високий рівень навантаження, призначаються для стимуляції роботи вестибулярного апарату, активного розвитку координації рухів, роботи над рівновагою, концентрацією, просторовим сприйняттям. Вони широко використовуються як у тренажерних спортивних залах, так і в кабінетах ЛФК та реабілітаційних центрах.

Опори для відтискань – найпростіші снаряди, здатні, проте, істотно урізноманітнити тренування, створюючи додаткове навантаження на м'язи грудей, рук і плечей.

Метбали – призначені для розвитку не тільки швидкісно-силових якостей, але й покращує координацію та спритність, у щадному режимі тренувань допоможе розвинути гнучкість, поліпшити координацію, роботу суглобів та привести в тонус м'язи. М'яч виготовлений з гуми, водостійкий, має неслизьку поверхню, для зручності диференціації м'ячі кожної ваги мають вставки різного кольору, не відскакує від поверхні, а навпаки, поглинає удари.

Акванудлс – це м'які палиці довжиною 1,5 м для аквааеробіки або аквафітнесу, їх використовують як допоміжний засіб або як додаткове фізичне навантаження, що підвищує результат виконуваних вправ у воді. Ми ж їх використовуємо у спортивному залі як палиці в іграх, робимо з них острівки, метаємо їх в ціль, вони легко перетворюються на будь-які геометричні фігури або бар'єри тощо.

Різні бар'єри. Вправи, пов'язані з бар'єрним бігом, не тільки сприяють розвитку основних фізичних здібностей, а й закріплюють ряд необхідних рухових навичок, які використовуються під час опанування стрибків у довжину, розбігу в метаннях. Подолання перешкод – один із найважливіших засобів для розвитку спритності та сміливості в учнів. Численні варіанти вправ у подоланні перешкод упродовж багатьох років вдало використовуються на уроках фізичної культури.

До найбільш ефективного та доступного широкому колу користувачів сучасного обладнання належать різноманітні модифікації **координаційної драбини** або **сітки** чи **класиків** – «agility ladder» (у різних джерелах: тренувальна драбина, драбинка спритності, координаційна драбина). Вона використовується в багатьох видах спорту, де важливі швидкісно-силові здібності, спритність, баланс і координація, синхронізація рухових навичок. Під час виконання вправ на координаційній доріжці задіяна моторика рук і ніг.

Вправи на координаційній драбині є універсальними, сприяють поліпшенню координації та швидкості роботи ніг, навчають техніки рухів та координації. Під час ходьби, бігу, спеціальних вправ частота роботи рук звичайно відповідає частоті роботи ніг, неможливо бігти, рухаючи ногами з однією швидкістю, а руками – з іншою. Тому під час виконання вправ на координаційній драбині одночасно поліпшується координація і швидкість роботи рук (бажано з невеликою амплітудою). Координаційні драбини неважко виготовити саморуч, вони легкі, зносостійкі, з ними можна виконувати багато вправ.

Різнманітні **ігрові парашути** виготовляють із яскравої тканини, вони мають круглу форму (бувають і прямокутні), складаються з кількох різнокольорових секторів. По периметру парашута можуть бути пришиті ручки, за які тримаються гравці. Зазвичай вони пошиті з якісної, яскравої, повітропроникної тканини та для додаткової зручності при зберіганні і транспортуванні пакуються в мішок-чохол. Найменший парашут має діаметр 2 м, а для великої кількості учнів використовують парашути і більших розмірів – 3, 4, 5 та 7 м в діаметрі. Парашутом можна грати в спортивному залі або в холі, а також на свіжому повітрі.

В іграх з парашутом немає змагальної мети, вони навчають узгодженості дій, уміння відчувати рух інших гравців. Для дітей дуже важливо відчути саме через рухи те, що вони можуть бути частиною команди. В іграх з парашутом це можуть відчути навіть найменші гравці. Парашут дає учням багатий спектр нових відчуттів: це і яскравий зоровий образ, і сильні рухи повітря, і дзвін натягнутого парашута, і відчуття м'якої тканини, що обіймає учнів, які сидять під парашутом. Як і в інших рухливих іграх, діти вчаться дотримуватися правил гри, чекати своєї черги, взаємодіяти одне з одним. Розглянемо модифікації парашутів.

«**Парний парашут прямокутної форми**» або «Парашут на двох» – відрізки різнокольорової тканини однакового розміру прямокутної форми, що використовуються двома учнями або групою. З цим знаряддям можна виконувати різні вправи для відпрацювання парної, командної та групової взаємодії.

Така сама модифікація «**Трикутний парний парашут**» із відрізків різнокольорової тканини однакового розміру трикутної форми зі стрічками на кінцях, які можна з'єднати в круглий парашут або зробити різні його модифікації.

Одна з них – «**Парашут з отворами**» може бути з одним чи двома отворами в кожному секторі. Тканина круглої форми, що складається з 8-ми секторів різного кольору з отвором посередині та з отвором у центрі.

Ще один різновид – це прямокутний парашут «**Веселка**» довжиною від двох з половиною до трьох з половиною метрів, що складається із тканини семи кольорів веселки. З ним можна виконувати різноманітні вправи по кольорах або використовувати як звичайний ігровий парашут.

Дуже ефективне використання на уроці різноманітних модифікацій **кубиків**. М'які кубики застосовують із завданнями щодо виконання рухів (потанцюй, топни, стрибни, присядь тощо). Зазвичай такі вправи супроводжуються різноманітними позитивними емоціями (радість, здивування, усмішка, гарний настрій тощо). Інколи кубики позначають цифрами, з якими пов'язують різні рухи, завдання, вправи тощо.

Використання інклюзивного інвентаря: «**Сухий дощ або душ**» – це один із компонентів сенсорно-розвивального середовища, свого роду намет з різнокольорових атласних стрічок, розташованих від

теплих тонів до холодних. Стрічки спускаються вниз, немов струмені води, їх приємно чіпати, перебирати руками, проходити крізь них, торкатися їх, виконувати різноманітні вправи тощо. Після «прийому сухого душу» діти відчують приплив позитивних заспокійливих емоцій, що, зокрема, сприяє налаштуванню на подальший освітній процес. Крім шовкових стрічок, у конструкції «сухого душу» можна використовувати різні геометричні фігури з фетру, дзвоники, аквапалиці, кольорові новорічні гірлянди тощо.

Сухий басейн із різнокольоровими кульками або білими з підсвічуванням збирають зі спеціальних поролонових модульних стінок, обтягнутих міцною кольоровою тканиною, стійкою до вологи. Дно манежу збирається з модульних матів, які кріпляться до стінок спеціальними липучками. Для проведення ігор вони заповнюються різнокольоровими поліетиленовими порожніми кульками. Дитячі басейни з кульками можуть мати яскраві, привабливі, різнокольорові стінки. Спочатку сухі басейни використовувалися винятково для розважальних цілей, але подальші дослідження фахівців показали їх величезну користь для дитячого здоров'я як засобів профілактики захворювань та підвищення емоційне здоров'я дітей.

Корисні властивості й переваги цього засобу пояснюються, зокрема, тим, що коли дитина активно бігає і борсається в сухому басейні, у неї додатково зміцнюються всі м'язові групи, наприклад, такі, що формують поставу. Також у дітей розвивається почуття рівноваги й формуються навички безпечного падіння. Ходіння в ньому стимулює тактильні відчуття в усьому тілі, що сприяє розвитку дрібної моторики.

Крім цього, пластикові кульки масажують тіло дитини – це дуже важливо для гарного фізичного самопочуття і нормального функціонування психіки. Помічено, що ігри в басейні здатні компенсувати відставання у фізичному і інтелектуальному розвитку. Сухі басейни позитивно впливають на роботу органів дихання, зміцнюють серцево-судинну систему, розвивають опорно-руховий апарат дітей, розвивають комунікаційні навички, ознайомлюють з різними категоріями понять, нормалізують сон тощо.

Сенсорні Панчохи Сови або Панчохи Кіслінг – ефективний інструмент сенсорної інтеграції, яка впливає на вестибулярну, пропріоцептивну і тактильну системи. Він допомагає дитині швидше розвиватися, поліпшує сприйняття положення тіла в просторі, робить

тіло гнучким і рухомим. Через шкіру і тіло панчоха впливає на важливі центри головного мозку, дає нові сенсорні відчуття, допомагає відчувати своє тіло і нові емоції.

Дітям, що відстають у розвитку, такий «носок» буде особливо корисним. У середині мішка з натягнутою тканиною діти заспокоюються, розслабляються. Під час гри дитина відчуває незвичайні відчуття, це розширює його сприйняття навколишнього світу.

Пісочниця – дерев'яний піднос стандартного розміру (50×70×8 см), пісок, вода і колекція мініатюрних фігурок. Дно і борт пісочниці зазвичай пофарбовані в блакитний колір, що дає змогу моделювати воду і небо. Використання природних матеріалів допомагає відчувати зв'язок з природою, а рукотворні мініатюри – прийняти те, що вже існує.

Учні можуть створювати композиції, різні образи, писати, малювати. Це спосіб зняття внутрішньої напруги, заспокоєння на несвідомо-символічному рівні за допомогою роботи з піском. Декоративний пісок різних кольорів та різнокольорове підсвічування додатково додають позитивних вражень під час використання Пісочниці учнями на уроках фізичної культури, наприклад, в естафетах або під час релаксації.

Тімблдинговий інвентар, такий як: «павуки», «лижі», «окуляри», «білка в колесі» тощо. Ігрова діяльність на уроках у школі дає можливість підвищити в учнів інтерес до навчальних занять. «Павук» – це простий та саморобний інвентар, наприклад, тарілка, до якої прив'язано від чотирьох до тридцяти та більше мотузок. Учні тримаються за мотузки лівою або правою рукою та намагаються переміщуватись разом із метою ефективної взаємодії, зокрема із заплученими очима, наприклад в естафетах або під час пересування різних предметів чи будівництва пірамід з кубиків тощо.

Варто також наголосити на використанні різних модифікацій «лиж». Вони можуть бути саморобно пошиті зі строп або зроблені з дерева та мотузки. Учні стають на них та разом рухаються вперед, назад, в сторони, із заплученими очима з метою ефективної командної взаємодії.

Цікавим інвентарем є так звана «Білка в колесі» – смуга тканини шириною 30 см довжиною від 3 м та більше, зшита в коло. Учні колоною стають усередину та по команді починають рухатись

вперед або назад, перебираючи руками тканину над головою та намагаючись як найшвидше рухатися та взаємодіяти разом.

Використання різних **«окулярів»** – пов'язок на очі з тканини. За їх допомогою можна виконувати різноманітні вправи на довіру одним учнем або цілою командою.

На уроці фізичної культури може стати цікавим і корисним застосування **перкусійних інструментів** та **тілесної перкусії** (Body Percussion). Це можуть бути **стаканчики** різних кольорів та розмірів, **барабанні палички** та їх модифікації, різноманітні **бубни, відра, листи паперу, шейкери, трикутники, тамбурини, фанатські дудки, хлопавки, варган** та широкий спектр барабанів, зокрема й **джембе, дарбуку, думбек, бонги** тощо.

Переваги їх використання – це комплексне навантаження на організм, стимуляція розумових і фізичних здібностей, психологічне розвантаження, простота і швидкість засвоєння, застосування цих засобів сприяє розвитку координації, концентрації та здатності до імпровізації, воно супроводжується усмішками, сміхом, яскравими емоціями та спілкуванням мовою звуків.

У **тілесній перкусії** для створення музики і звуків використовується тільки тіло, це творчий вид ритмічних рухів (хлопання, кроки, притупування тощо). Такий майстер-клас може бути дуже корисний танцюристам, музикантам та будь-кому, бо кожному цікаво, що можна відтворити за допомогою свого тіла.

Як і у будь-якій роботі, тут важлива практика, поступово координація, відчуття ритму та фантазія можуть бути розвинуті до більш високого рівня. Під час занять тілесною перкусією працюють обидві півкулі головного мозку, важливо одночасно стежити і за структурою ритму, і за рухом тіла. Саме права півкуля відповідає за креативне та образне мислення. Body Percussion – дуже гарний інструмент для тренування пам'яті та уваги.

Перша, підготовча частина уроку з використанням перкусійних засобів, становить фундамент фізичної, емоційної та психологічної налагодженості дітей для розв'язання завдань основної частини. Для цього використовують різні види рухів (біг, стрибки, танцювальні вправи, вправи вільної пластики), які співвідносяться з ритмом, темпом, характером музики й доцільно розподіляються в просторі та часі структури уроку.

Основна частина уроку спрямована на виховання у школярів почуття ритму, простору, часу, точності м'язової напруги, краси постави та ходи, виразності рухів на підставі виконання рухових дій, творчого відображення сюжету музичних казок, пісень, картин природи, своїх почуттів.

У прикінцевій частині уроку планомірно знижується навантаження, проводяться музично-ритмічні ігри невеликої інтенсивності, виконуються вправи на увагу, різноманітні шумові оркестри та вправи з бубоном.

Під час уроку використовуємо такі форми роботи як музично-рухові вправи: притупування, ігри з використанням простого перкусійного інвентаря (дерев'яні палички, пластикові стаканчики, відра), також додаємо пальчикову гімнастику та ритмічні вправи. Пластикові стаканчики різних кольорів та розмірів також використовуємо для будівництва пірамід та веж і **капстекінгу** – популярних у світі швидкісних складання і розбирання пірамід із них (speed stacking, sport stacking).

Останнім часом усе частіше на уроках фізичної культури застосовують ігрові технології (так званого **єдьютеймінгу**) – це можуть бути: ребуси, загадки, шаради, картки емоцій, анаграми, кросворди, філворди, головоломки, квести, «Дженга», «Мікадо», «Стільці», «Хто я?», «Уява», «Мафія», «Крокодил», «Відгадай тварину», «Спробуй повторити», «Знайди монстриків», «Доббль» (Dobble, Spot It), «Емпатія», «Барабашка», «Карамелька», «Кубики історій» (Rory's Story Cubes), «Emotion Mimic», «Кривляки», «Thinkers», «Ерудит», пазли, асоціативні та метафоричні карти (Dixit, Habitat) тощо.

Нагадаємо ще про використання на уроці різних варіацій **карток почуттів та потреб**, які розроблені на основі методу Ненасильницької Комунікації (ННК) Маршалла Розенберга. За їх допомогою можна визначити ваші почуття, залежно від рівня задоволення ваших потреб, навчитися трансформувати гнів і розпочати застосовувати ННК у повсякденному житті.

За кожним почуттям ми знаходимо задоволену чи незадоволену потребу. Коли ми вчимося повідомляти іншим про власні почуття і потреби без жодної критики чи вимог, ми частіше знаходимо розв'язання конфліктних ситуацій із задоволенням потреб кожної сторони.

Нейропсихологічна гра «Спробуй повтори» теж буде доволі цікава для учнів. У цій грі учасник повинен відтворити положення рук або позу, яку він бачить на картинці, для чого йому необхідно зробити певний конкретний рух.

Відтворення намальованих на картках рухів – завдання нетривіальне. Складність полягає не в тому, що рухи вимагають особливих фізичних здібностей, а в їх незвичності, несхожості на ті, що люди здійснюють у побуті кожного дня. Але складне і при цьому посилене завдання підносить настрій і народжує пошук, а пошукова активність, зі свого боку, викликає збудження в глибоких структурах мозку, які активізують роботу обох півкуль. Крім того, гра сприяє розвитку уваги, просторових уявлень, поліпшує швидкість реакції.

Для розвитку емоційного інтелекту використовуємо різні картки «Смайли», «Emotion Mimic», «Мемо – емоції», «Мімка», «Мімка 2» та подібні. Емоцію людини часто дуже важко зрозуміти. За маскою радості можна зустріти смуток і печаль, а показний гнів іноді приховує за собою дружні кривляння. І якщо дорослим зрозуміти подібні нюанси міміки і мови не так складно, то для дітей це може бути справжньою загадкою. Однак, якщо допомогти дитині освоїти свої емоції, їй легше буде зрозуміти й інших людей. Ці знання не раз знайдуть своє застосування в реальному житті.

Також з учням цікаво застосовувати картки «Кривляки», які сприяють розвитку міміки, розвивають почуття гумору, створюють теплу атмосферу між учасниками, зміцнюють м'язи обличчя і шиї тощо.

Додамо ще цікаве застосування технології «Сторителінг» (storytelling) – це майстерність розповіді, а саме використання «Кубиків історій» (**Rory's Story Cubes**) привносить новизну в урок фізичної культури. Особливість цієї гри в її найпростіших правилах. Кидаємо 9 кубиків, групуємо їх по три, далі по картинках на кубиках вигадуємо історію, яка може бути пов'язана із темою уроку, правилом безпеки або видом спорту.

«Кубики історій» – відмінний тренажер у розвитку мови для дитини, його комунікабельності та збагаченні словникового запасу. Умови для ваших історій можуть бути абсолютно різними: від коротких, до серйозних оповідань, з передачею права продовжити історію іншому учаснику тощо.

Доречним цю технологію поєднувати з використанням **метафоричних асоціативних карток (МАК)** – це набір малюнків завбільшки з гральну карту або листівку, що зображають людей, їх взаємодії, життєві ситуації, пейзажі, тварин, предмети побуту, абстрактні поняття. Представлені на картах образи стають видимою метафорою наших цінностей, страхів, бажань, можливо, пов'язаних асоціативно з нашим внутрішнім досвідом. Важливо, що кожен може уявити й відчути щось своє.

Практика показує, що вживання ігрових технологій із урахуванням вікових особливостей не втрачає актуальності. Кожній віковій категорії дітей відповідає свій набір ігор, хоча бувають і винятки. Ігрова технологія є унікальною формою навчання, яка дозволяє зробити звичайний урок цікавим і захопливим.

На сучасному уроці також доречно використовувати **світлові прилади та лазерне обладнання**, наприклад, **лазерний проєктор** – прилад, який проєктує лазерні промені на стіну спортивного залу, може показувати плаваючі картинки, по яких можна кидати м'які м'ячики або комети, створювати різнокольорове освітлення, наприклад, під час релаксації. Вправи з **лазерною указкою** теж можна ефективно застосовувати на уроці, стежити за світловими «зайчиками» та малювати ними цифри, слова, букви тощо.

Існує досить багато видів нестандартного фізкультурного обладнання (за цільовим призначенням). Зокрема, виділяють обладнання для вправлення дітей у повзанні, перелізанні через бар'єри («Павутинка», «Бар'єри», «Веселі палички», «Доріжка з перешкодами»); для розвитку спритності, гнучкості, рівноваги, просторового сприйняття («Твістер», «Черепашка», мотузкова драбинка, «Веселі ходулі», «Глайди»); формування правильної постави та зміцнення м'язів грудної клітки («Гантелі», «Чарівна павутинка»). З метою розвитку сенсорики, дрібної моторики та зміцнення м'язів рук використовують різнокольорові прапорці, камінчики, стрічки, мішечки з крупами, «Палки-моталки», «Шнурівки», різноманітні еспандери та стрічки. Профілактику та корекцію плоскостопості можна здійснювати за допомогою «Доріжок здоров'я», «Торбинок-трансформерів», «Чарівного килимка». До нестандартного обладнання також належать різноманітні тренажери для масажу, дихальної гімнастики (стрічки з паперовими фігурками,

«Футбольне поле», «Завірюха»), а також ігри («Кільцекид», «Дартс») тощо.

Прискорення темпу сучасного життя ставить завдання активніше використовувати гру для виховання молодого покоління. Особливу увагу варто приділяти іграм у початковій та середній ланці, оскільки в цьому віці закладаються основи ігрової діяльності, спрямовані на вдосконалення ігрових умінь і техніко-тактичних взаємодій, необхідних при подальшому вивченні спортивних ігор.

Ігрова діяльність для розвитку партнерства, підвищення культури комунікації та згуртованості, зокрема, ігри з використанням сучасного нестандартного обладнання, спрямовані на налагодження довірливих взаємовідносин, взаєморозуміння та взаємодопомоги учнів.

Отже, використання нетрадиційного спортивного обладнання в різних формах фізичного виховання учнів сприяє розвитку фізичних здібностей дітей, зручно й легко застосовується на заняттях та в режимних моментах, прищеплює інтерес і любов до фізкультури та спорту, стимулює бажання рухатися, брати участь в іграх, дозволяє збільшити щільність заняття, викликає радість та задоволення, знімає психологічний бар'єр у дітей. Також підвищується інтерес усіх вікових груп до різних видів рухової діяльності, збільшується їх рухова активність, піднімається емоційний настрій на фізкультурних заняттях. Це дозволяє внести елемент незвичності, цікавості, викликає у дітей інтерес і бажання грати. Варіативність, вдалий підбір і раціональне використання нестандартного обладнання в спонтанній та спеціально організованій освітній діяльності з фізичного виховання сприятиме поліпшенню рухової активності дітей дошкільного віку. Основна мета застосування такого обладнання – розвиток рухової сфери, фізичних і морально-вольових якостей і творчих здібностей, підвищення інтересу в дітей до різних спортивних ігор і фізичних вправ. Усе це доводить доцільність його використання в освітньому просторі.

Сучасний, модифікований і нестандартний інвентар та обладнання підвищують у дітей інтерес до фізичної культури та спорту та формує потребу в самовдосканалості та самостійних заняттях і веденні здорового способу життя. За його допомогою можна значно поліпшити та ефективно розв'язати такі завдання:

- викликати в учнів інтерес до різних видів рухової діяльності, фізичної культури та спорту, бажання займатися спортом;
- формувати в них доступні рухові вміння та навички;
- збільшити рухову активність дітей;
- підняти емоційний настрій на заняттях та в різних формах фізичного виховання учнів.

Модифікований і нестандартний інвентар та обладнання постійно використовуємо на заняттях з фізичної культури, спортивних святах, в індивідуальній роботі, тренінгах, у спортивних змаганнях тощо. Це приносить різноманіття у фізичні вправи, додає ефекту новизни, поєднує фізкультуру з грою, підвищує в дітей інтерес, надає позитивного емоційного забарвлення під час заняття.

Використання такого обладнання є прикладом упровадження інноваційних технологій на уроках і позакласних заняттях з метою підвищення інтересу до фізичних вправ, зокрема і якості освіти в цілому. Тому сучасний учитель повинен досконало володіти знаннями в галузі таких технологій і успішно застосовувати їх на своїх уроках, розвиваючи тим самим творчий потенціал учнів.

ВИСНОВКИ

Україна – соціально орієнтована країна, тому її основним завданням є сприяння духовному, інтелектуальному, фізичному зростанню молодого покоління. Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини й реалізується через формування здорового способу життя. Також на державу покладений обов'язок постійно вдосконалювати відповідно до міжнародних стандартів оздоровчі технології у сфері фізичного виховання.

Одним із найважливіших показників, що характеризує добробут сучасного суспільства та держави, є стан здоров'я молодого покоління. Величезні можливості для фізичного й духовного оздоровлення, валеологічного виховання, формування культури здоров'я юнаків та дівчат містяться у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності.

У системі фізичного виховання учнів за останні десятиріччя не відбулось значних змін. З погляду на збереження здоров'я, ефективність традиційних занять фізичною культурою низька: стандартні уроки не задовольняють потреб дитини в оптимальній руховій активності, не викликають високого інтересу.

Забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання учнівської молоді вимагає пошуку нових, оптимальних та, головне, ефективних технологій. Молодь має усвідомлювати важливість здорового способу життя й працювати над моральним, психічним та фізичним самовдосконаленням, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточення. Однією з причин, яка призводить до погіршення стану здоров'я, на наш погляд, є недостатньо високий рівень культури здоров'я. Сьогодні спостерігається небезпечна тенденція щодо поширення алкоголізму, тютюнопаління та зростання наркоманії й токсикоманії в молодіжному середовищі.

У зв'язку з цим, модернізацію системи освіти пов'язуємо, насамперед, із упровадженням в освітнє середовище інноваційних концепцій, в основу яких покладені цілісні моделі освітнього процесу, засновані на діалектичній єдності методології та засобів їх здійснення, тобто такі, які відбуваються не лише на рівні ідей, а й інтерактивних

технологій, утілюють ідею гуманізації щодо конкретних аспектів навчання. Отже, інноваційна діяльність у фізичному вихованні учнівської молоді має бути спрямована на вдосконалення системи фізичного виховання з метою збереження та поширення цінностей здорового способу життя.

Упровадження інноваційних технологій та їх елементів в уроки фізичної культури дозволяє збільшити обсяг рухової активності дітей, на якісно новому рівні розв'язувати поставлені завдання завдяки підвищенню інтересу та активності учнів. Це приведе до зміцнення здоров'я, поліпшення функціональних можливостей організму, формування мотиваційних установок на фізичний і духовний розвиток. Інформаційно-комунікаційні технології сприятимуть зниженню ризику розвитку поширених захворювань завдяки досягненню та підтримки певного рівня рухових якостей, підвищенню дієздатності функціональних систем організму.

Підвищення ефективності процесу формування фізичної культури молодого покоління є актуальним завданням теорії та практики фізичного виховання, упровадження нових форм і методик, оновлені цілі сучасної школи зумовлюють актуальність проблеми реалізації інноваційного підходу в педагогічній діяльності викладача.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шаповаленко В. І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. *На Урок*. URL : <https://naurok.com.ua/integraciya-innovaciynih-elementiv-ta-interaktivnih-tehnologiy-v-osvitniy-proces-fizichnogo-vihovannya-46473.html> (дата перегляду 17.11.21).
2. Нова українська школа : [сайт]. URL : <https://nus.org.ua>.
3. Підгурська В. Ю. Використання навчальних тренінгів у професійній підготовці майбутніх учителів початкових класів. *Система підготовки майбутніх фахівців у контексті становлення Нової української школи : монографія* / за заг. редакцією В. Є. Литнєва, Н. Є. Колесник, Т. В. Завязун. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2019. С. 54 – 70.
4. Homo Ludens. Статті по історії культури / пер., сост. і вступ. ст. Д. У. Сильвестрова; комент. Д. Е. Харитоновича. М.: Прогресс-Традиция, 1997. 416 с.
5. Дьяконова О. О., Букатов В. М. З історії дидактики: едьютейнмент у освіті дорослих та інтерактивні технології навчання у сучасній школі. *European Social Science Journal*. 2014. № 11-1 (50). С. 279 – 288.
6. Wang, Ya. Edutainment technology — a new starting point for education development of China. *Section T1B-5, 37th ASEE/IEEE Frontiers in Education Conference, 2007*. WI, Milwaukee. P. 10 – 13.
7. Переменка. Обучалка. Спортивные загадки : загадки для детей. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=8YSxvJg5LY8> (дата перегляду 17.11.21).
8. Играемся: головоломка онлайн. Танграм. URL : <https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/igry-na-logiku-i-myshlenie/tangramy/zhivotnye> (дата перегляду 17.11.21).
9. Ребуси про спорт. URL : <http://rebus1.com/ua/index.php?item=rebus300022> (дата перегляду 17.11.21).
10. Логічні головоломки онлайн. URL : <https://crossword.nalench.com/uk/logichni-golovolomky.html> (дата перегляду 17.11.21).
11. Онлайн-розклади асоціативних карт. URL : <https://mak.arcanes.ru/online-rasklad?fbclid=IwAR1b2r42a3Dk37HIzNH1sj4XfLUwSi14YmrzGERuDSyVZkE52LuIkF6hRA> (дата перегляду 17.11.21).
12. Гейміфікація. *Вікіпедія – вільна енциклопедія*. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Гейміфікація> (дата перегляду 17.11.21).

13. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : зб. ст. VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Україна, Слов'янськ-Краматорськ, 18–19 бер., 2020 р.) / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. 375 с.
14. Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskiy V., Stadnyk V. Training Effect of Special Basketball Exercises. *Teoriâta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. № 3. P. 137 – 141. URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02> (дата перегляду 17.11.21).
15. Prystynskiy V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. № 2. P. 117 – 123. URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08> (дата перегляду 17.11.21).
16. Концепція Нової української школи : посіб. Упоряд.: Гриневич Лілія, Елькін Олександр, Калашнікова Світлана, Коберник Іванна, Ковтунець Володимир, Макаренко Оксана, Малахова Олена, Нанаєва Тетяна, Усатенко Галина, Хобзей Павло, Шиян Роман. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата перегляду 17.11.21).
17. Про освіту: закон України від 02.10.2021. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата перегляду 17.11.21).
18. Федерації кіберспорту України – UESF : [сайт]. URL : <https://esports.ua/tournaments/2-isf-world-esports-school-championship/rules> (дата перегляду 17.11.21).
19. Баренбойм Л., Орф К., Кеетман Г., Келлер В. Элементарное музыкальное воспитание по системе Карла Орфа. *Советский композитор*. 1978. 368 с.
20. Вільчковська А. Застосування музики на уроках фізичної культури (з досвіду польських загальноосвітніх шкіл). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. С. 50 – 53.
21. Ростовский О. Я. Методика викладання музики в початковій школі. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2000. 385 с.
22. Чиксентмихайи М. Поток. Психологія оптимального переживання. *АльпінаПаблішер*. 2018. 464 с.
23. Аліфанова І. Модернізація змісту освіти. *Osvita.ua*. URL : <https://osvita.ua/school/method/1147/> (дата перегляду 17.11.21).