

УДК 373.5.016-048.35(477):796.011.3(045)

ПЕРШОЧЕРГОВІ ЗАВДАННЯ СУЧАСНИХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ І УЧЕНИЦЬ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Олена Аксьонова,

*КЗ «Запорізький обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти» ЗОР*

У статті систематизовані першочергові завдання вчителя фізичної культури в контексті модернізації уроку та оновлення системи фізичного виховання учнів і учениць Нової української школи заради підвищення рівня їхньої фізичної активності.

Ключові слова: учитель фізичної культури, модернізація, урок, система фізичного виховання, Нова українська школа.

Постановка проблеми. Хронологія подій. У 2010 році від Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ) опубліковані Глобальні рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності для здоров'я. У 2017 році опубліковано Глобальний план дій ВООЗ щодо підвищення рівня фізичної активності на 2018–2030 рр. 2018 рік: світ побачив посібник «Індекс здоров'я школи. Базова оцінка пілотних закладів освіти шкільного компоненту проекту МОЗ-ВООЗ. Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні». У 2020 році була затверджена Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. І нарешті, у 2022 році затверджена Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Зміст зазначених нормативних документів світового, державного рівнів свідчить про актуальність вирішення проблем гіподинамії населення різних вікових категорій, оновлення системи фізичного виховання, модернізації уроків фізичної культури в закладах освіти Нової української школи (далі – НУШ). Однак на сьогодні не визначені системні дії стосовно місії вчителя фізичної культури в контексті реалізації зазначених проблем. Передбачаємо, що такий стан ситуації спричинено декількома чинниками:

- рудиментарними підходами до організації системи фізичного виховання учнів і учениць;
- застарілими підходами адміністрації закладів освіти щодо оцінювання ефективності роботи вчителів фізичної культури;
- звуженим (утрируваним, обмеженим) розумінням і баченням учителями фізичної культури власної місії стосовно підвищення Індексу здоров'я школи;
- незмінними впродовж багатьох років програмами, підходами, акцентами щодо підготовки молодих кадрів із фізичного виховання, здійснення підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури в системі післядипломної педагогічної освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У посібнику «Індекс здоров'я школи. Базова оцінка пілотних закладів освіти шкільного компоненту проєкту МОЗ-ВООЗ. Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні» подано зміст показників модуля № 3. Фізичне виховання та інші програми фізичної активності. Це 17 показників, які стосуються методики уроку фізичної культури, системи позаурочної та позашкільної діяльності, кадрів, матеріально-технічної бази, співпраці з громадою [1, с. 18]. На сьогодні відсутні дослідження, які демонструють спектр науково-методичних надбань стосовно зазначених щойно аспектів.

Зазначимо, що в Глобальних рекомендаціях ВООЗ з питань фізичної активності та малорухливого способу життя наголошується, що «фізична активність має позитивну кореляцію з кардіореспіраторним і метаболічним здоров'ям дітей і молоді» [2, с. 18]. Наголошується, що «дітям і молоді віком 5–17 років слід накопичувати щонайменше 60 хвилин фізичної активності від помірної до високого рівня інтенсивності щодня. Кількість фізичної активності, більша ніж 60 хвилин, надає додаткову користь для здоров'я. Більшість щоденної фізичної активності повинна бути аеробною. Активність високої інтенсивності має бути включена, охоплюючи й таку, що зміцнює м'язи і кістки, принаймні 3 рази на тиждень» [2, с. 20]. У контексті теми дослідження ці рекомендації зазначимо як еталонну мету стосовно оновлення системи фізичного виховання учнів і учениць НУШ.

У Глобальному плані дій ВООЗ щодо підвищення рівня фізичної активності на 2018–2030 роки зазначені чотири цілі «Як знизити розповсюдження недостатньої фізичної активності». Зокрема [3, с. 2–3]:

- I. Побудова активного суспільства.
- II. Створення активного середовища.
- III. Виховання активних людей.
- IV. Створення активних систем.

Як підтвердження та посилення значущості зазначених вище глобальних цілей у Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року виокремлено п'ять векторів реалізації державної політики в зазначеному контексті, серед яких є вектор «Підвищення рівня фізичної активності». Провідний меседж цього вектору: «Людина, її життя – пріоритет демократичної держави». Серед заходів, які передбачені щодо цього напряму, наголошено на таких [4]:

- створення для здобувачів освіти належних умов для заняття руховою активністю та формування ставлення до занять фізичною культурою і спортом як до важливої складової здорового способу життя;
- розроблення нових підходів до проведення занять із фізичної культури (виховання) у закладах освіти як органічної складової здорового способу життя, зокрема з урахуванням інклюзивності для осіб з інвалідністю;
- посилення відповідальності керівників закладів освіти усіх ступенів за забезпечення належного рівня рухової активності;

- забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням дітей у закладах дошкільної та загальної середньої освіти.

У Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти» зазначені мета, ціннісні орієнтири, завдання, принципи освітньої галузі «Фізична культура». Наголошується: «Вчитель повинен створити умови щодо формування в учнів та учениць компетентностей та базових знань визначених Державним стандартом базової середньої освіти. ... Основою формування ключових компетентностей є особистісні якості, особистий, соціальний, культурний і навчальний досвід учнів; їхні потреби та інтереси, які мотивують до навчання; знання, уміння та ставлення, що формуються в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі, у різних життєвих ситуаціях» [5, с. 2].

Контент-аналіз доступних джерел дозволив упевнитися, що на сьогодні відсутні системні дослідження щодо модернізації уроку фізичної культури, ефективності педагогічних зусиль у контексті підвищення рівня фізичної активності дітей і підлітків з опорою на сучасні нормативні вимоги.

Мета статті – систематизувати нормативні вимоги до організації освітнього процесу з фізичної культури в Новій українській школі стосовно підвищення рівня фізичної активності учнів і учениць.

Виклад основного матеріалу. В кожному з нормативних документів виокремили дескриптори в тих позиціях, які стосуються місії вчителя фізичної культури щодо підвищення рівня фізичної активності сучасних дітей і підлітків (табл. 1).

Таблиця 1

Напрями дій вчителя фізичної культури щодо підвищення рівня фізичної активності учнів і учениць НУШ

Стисла назва документа	Дескриптори
Глобальні рекомендації ВООЗ [2]	Щодня, 60 хвилин, аеробна діяльність, від помірного до високого рівня інтенсивності
	3 рази на тиждень, зміцнення м'язів і кісток, навантаження високого рівня інтенсивності
Глобальний план дій ВООЗ [3]	Активне суспільство
	Активне середовище
	Активні люди
	Активні системи
Стратегія розвитку ФКіС [4]	Належні умови. Формування позитивного ставлення
	Нові підходи: здоровий спосіб життя та інклюзивність
	Відповідальність керівників закладів освіти за належний рівень фізичної активності
	Медико-педагогічний контроль
Модельна навчальна програма [5]	Формування компетентностей та базових знань
	Особистісні якості, досвід
	Потреби, інтереси, мотивація
	Знання, уміння, ставлення, різні життєві ситуації

Виокремлені нами дескриптори у змісті таблиці 1 сприймаємо як індикатори ефективності дій, які насамперед зобов'язаний здійснити сучасний учитель фізичної культури.

Задля з'ясування бачення сучасних учителів своєї місії у підвищенні Індексу здоров'я школи, була запропонована така діяльність:

- відсторонитися від воєнного часу, згадати заклад освіти, яким він був до початку війни;
- здійснити самоаналіз системи фізичного виховання у власному закладі освіти за показниками модуля № 3. Фізичне виховання та інші програми фізичної активності [1, с. 19];
- запланувати свої першочергові дії щодо поліпшення оцінки, яка сумарно вийшла в результаті самоаналізу.

Отримані від респондентів дані були згруповані за такими категоріями: методика уроку; кадри; оздоровча фізкультура; спорт; інфраструктура; співпраця з громадою (табл. 2). При цьому відповіді респондентів систематизовані за двома напрямками: «Так було завжди», «Новітні, модернові на разі».

Разом отримано 34 відповіді, з них за напрямом «Так було завжди» 19 позицій (55,8%), за напрямом «Новітні, модернові на разі» 15 позицій (44,1%).

Контент напрямку «Так було завжди» проаналізовано з точки зору важливості для сьогодення (знак + в тексті, табл. 2). Таким чином, ще 15 позицій на сьогодні є актуальними для ефективного оновлення системи фізичного виховання учнів і учениць НУШ.

Таблиця 2

Угрупування відповідей респондентів (жовтень, 2022)

Так було завжди (19 позицій)	Новітні, модернові на разі (15 позицій)
1	2
Методика уроку	
+ Уроки фізичної культури в школі треба проводити креативно, цікаво, розумно, цілеспрямовано, щоб діти не боялися окремих видів спорту, змогли обрати щось для себе і вводили систематичні заняття фізичною культурою і спортом у своє повсякденне життя. Створити списки учнів з особливими потребами за станом здоров'я, використовуючи діагнози з листів здоров'я, та розробити завдання на основі оздоровчих систем конкретно під певні діагнози	Використовувати більше вправ і методик з оздоровчих систем. Розробка індивідуальних планів фізичної активності або занять фізичною культурою разом з учнями
Кадри	
+ Запросити тренерів до відкриття спортивних секцій на території нашої громади. + Систематично проходити курси підвищення кваліфікації, брати участь у семінарах, вебінарах для постійної самоосвіти	Дати години фізичної культури дипломованим учителям відповідного фаху

1	2
Оздоровча фізкультура	
<p>+ У холі поставити столи, щоб учні могли грати на перервах у настільний теніс.</p> <p>+ Увести в шкільний розклад перерву здоров'я, де проводити руханки під музику, рухливі та спортивні ігри (за можливості на подвір'ї).</p> <p>Для дітей з особливими потребами додатково вводити заняття з оздоровчої та лікувальної фізичної культури, на яких вони будуть задовольняти свої базові потреби. Для цього треба зробити спеціально обладнане приміщення, щоб дітям було комфортно, безпечно, цікаво. Де б вони змогли відкритися педагогу і здійснювати тренування, оздоровлення організму, збагачення свого рухового досвіду звичному для них темпі, ритмі, амплітуді.</p> <p>+ Організувати ранкові фізичні активності перед початком занять (руханки, вправи оздоровчих систем)</p>	<p>У кожному класі (5–9) можна обирати по одному учню (кожного тижня різного), які будуть разом відповідальними на даний тиждень за рухливі перерви (підбирати вправи, обирати музику і т. д.).</p> <p>Популяризація рухової активності серед учителів.</p> <p>Постійно вдосконалювати свою фізичну форму, щоб учні могли брати гідний приклад.</p> <p>Проводити челенджі під час великих перерв для учнів школи (особливо середньої та старшої ланки).</p> <p>Скласти індивідуальний план фізичної активності для учнів, які цього потребують, у кожному класі з урахуванням їхніх потреб, бажання та фізичних можливостей у позаурочний час.</p> <p>Створити практичні тренування персоналу та учнів щодо злагоджених дій в екстремальних і надзвичайних ситуаціях</p>
Спорт	
<p>+ Відкриття спортивних секцій на території громади.</p> <p>+ Максимальне використання спортивного залу у позаурочний час для проведення секційної та оздоровчої роботи.</p> <p>+ Організувати змагання між учнями шкіл громади.</p> <p>+ Організувати роботу шкільних спортивних секцій. Сприяти проведенню шкільної спартакіади</p>	<p>Привернення уваги адміністрації до числа дітей, зацікавлених у спортивних секціях задля збільшення секційних годин та секцій за напрямками.</p> <p>Популяризація секцій відбуватиметься за допомогою відкритих для глядачів фінальних зустрічей команд шкільних змагань</p>
Інфраструктура	
<p>+ Тенісні столи в холах.</p> <p>Відремонтувати, покрасити спортивні споруди у спортзалі та на спортмайданчику.</p> <p>Медичне обстеження дітей і вчителів.</p> <p>+ Перевірити кріплення шведської стінки та канатів у спортзалі.</p> <p>+ Покращення освітнього середовища (класні кімнати, спортивні зали, оновлення спортивних майданчиків)</p>	<p>Мати свій шкільний автобус, щоб брати участь у змаганнях.</p> <p>Порушити питання перед адміністрацією закладу про відповідність спортивного майданчику стандартам безпеки</p>

1	2
Співпраця з батьками, громадою	
<p>+ Залучати громаду до процесу вдосконалення навчального закладу.</p> <p>+ Розробити план заходів разом із громадськими організаціями, щодо залучення різних вікових груп до занять фізичною культурою (родинні свята, змагання батьків та дітей)</p>	<p>Призначити відповідального вчителя фізичної культури за вирішення питань щодо співпраці з місцевими громадськими організаціями, які можуть надати підтримку у проведенні спортивних заходів.</p> <p>Провести онлайн-опитування у своєму закладі освіти за участі керівництва закладу освіти, учителів (вихователів), учнівської молоді, психологів і соціальних педагогів, допоміжного персоналу, батьків учнів (вихованців) та інших зацікавлених сторін.</p> <p>Проводити бесіди з батьками для зацікавленості батьків фізичним розвитком їхніх дітей, ознайомлення з оздоровчими системами й особливостями їх виконання в домашніх умовах.</p> <p>Організувати роботу батьківського клубу «Здорові діти – здорова Україна»</p>

Увагу привернули відповіді респондентів, за якими в таблиці не поставлені знаки «+». Наші аргументи такі:

- позиція стосовно методики уроку «Створити списки учнів з особливими потребами за станом здоров'я, використовуючи діагнози з листів здоров'я, та розробити завдання на основі оздоровчих систем конкретно під певні діагнози». Вважаємо, що такий підхід не є етичним і коректним відносно гідності учнів й учениць. Такий підхід може принизити людину, а також викликати негативне ставлення до неї з боку однолітків;
- позиція стосовно оздоровчої фізичної культури «Для дітей з особливими потребами додатково вводити заняття з оздоровчої та лікувальної фізичної культури, на яких вони будуть задовольняти свої базові потреби. Для цього треба зробити спеціально обладнане приміщення, щоб дітям було комфортно, безпечно, цікаво. Де б вони змогли відкритися педагогу і здійснювати тренування, оздоровлення організму, збагачення свого рухового досвіду в звичному для них темпі, ритмі, амплітуді». Найявні перспективній ідеї, на нашу думку, лікувальної фізичної культури не місце в закладах освіти. Це – справа лікувальних та санаторних закладів. Актуальним є предмет «Адаптивна фізична культура», впроваджувати який необхідно в закладах освіти різного типу. Інклюзія зникає, коли починається виокремлення людей у різні приміщення тощо;
- позиції стосовно інфраструктури «Відремонтувати, покрасити спортивні споруди у спортзалі та на спортмайданчику» – то не є місією

педагогів; цим мають займатися відповідні фахівці. Так само стосовно медичного обстеження дітей і вчителів.

На жаль, жодний респондент не акцентував увагу на сучасних тенденціях, які відбувається зараз в Україні стосовно оновлення системи фізичного виховання загалом і модернізації уроку фізичної культури в НУШ зокрема. З цього приводу систематизуємо зазначені акценти до табл. 3 через угруповання завдань учителя фізичної культури стосовно модернізації уроку фізичної культури (колонка 1), оновлення системи фізичного виховання (колонка 2), зіставлення з дескрипторами, які були раніше виокремлені як індикатори в таблиці 1.

Таблиця 3

**Першочергові завдання вчителя фізичної культури
щодо підвищення рівня фізичної активності учнів і учениць НУШ**

Урок фізичної культури	Система фізичного виховання	Відповідність дескрипторам як очікувані результати (табл. 1)
1	2	3
Упровадження нових модулів. Оновлення структури уроку. Розробка та проведення інтегрованих уроків. Розробка та реалізація навчальних програм. Забезпечення до 80% моторної щільності на уроці. Здійснення формувального оцінювання	Організація заходів у межах програми шкільної ліги. Організація різних форм фізичної активності для мешканців громади. Упровадження проєктів громади відповідно до цілей сталого розвитку. Діджиталізація сфери ФКіС	Щодня, 60 хвилин, аеробна діяльність, від помірного до високого рівня інтенсивності. 3 рази на тиждень, зміцнення м'язів і кісток, навантаження високого рівня інтенсивності. Активне середовище. Активні люди. Відповідальність керівників закладів освіти за належний рівень фізичної активності. Формування компетентностей та базових знань. Особистісні якості, досвід. Потреби, інтереси, мотивація. Знання, уміння, ставлення, різні життєві ситуації
Інклюзивність освітнього середовища	Інклюзивне фізичне виховання. Доступність інфраструктури ФКіС для кожної людини	Нові підходи: здоровий спосіб життя та інклюзивність. Активні системи.
Упровадження систематичного кардіотренування	Використання програми «Активні парки»	Активне середовище. Активне суспільство. Медико-педагогічний контроль
Упровадження рухових завдань на розвиток рухового інтелекту	Підготовка вмотивованих фахівців сфери ФКіС	Належне середовище. Формування позитивного ставлення. Особистісні якості, досвід. Потреби, інтереси, мотивація. Знання, уміння, ставлення, різні життєві ситуації

Систематизовані до табл. 3 позиції (колонки 1, 2) окреслюють першочергові дії сучасного вчителя фізичної, які необхідно здійснити в контексті

вимог чинних нормативних документів заради підвищення рівня фізичної активності учнів і учениць НУШ. Зміст колонки 3 табл. 3 демонструє індикатори, за якими слід визначати ефективність педагогічних зусиль учителя фізичної культури.

Висновки. Систематизовані нормативні вимоги до організації освітнього процесу з фізичної культури в Новій українській школі стосовно підвищення рівня фізичної активності учнів і учениць. Опрацьовані нормативні документи всесвітнього та державного рівнів, які акцентують увагу освітян на підвищенні рівня фізичної активності дітей і підлітків. Виокремлені дескриптори як індикатори визначення ефективності педагогічних зусиль учителя фізичної культури Нової української школи. Систематизовані першочергові завдання вчителя фізичної культури в контексті модернізації уроку: впровадження нових модулів; оновлення структури уроку; розробка та проведення інтегрованих уроків; розробка та реалізація навчальних програм; забезпечення до 80% моторної щільності на уроці; здійснення формувального оцінювання; інклюзивність освітнього середовища; впровадження систематичного кардіотренування; упровадження рухових завдань на розвиток рухового інтелекту. Із завданнями щодо модернізації уроку зіставлені завдання стосовно оновлення системи фізичного виховання учнів і учениць Нової української школи: організація заходів у межах програми шкільної ліги; організація різних форм фізичної активності для мешканців громади; впровадження проєктів громади відповідно до цілей сталого розвитку; діджиталізація сфери фізичної культури і спорту; інклюзивне фізичне виховання; доступність інфраструктури для кожної людини; використання програми «Активні парки»; підготовка вмотивованих фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Індекс здоров'я школи Базова оцінка пілотних закладів освіти шкільного компоненту проєкту МОЗ-ВООЗ. Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні. URL: <http://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2020/07/%D0%86%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F-%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8.pdf>
2. Глобальні рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності для здоров'я. Опубліковано Всесвітньою організацією охорони здоров'я 2010 року під назвою «Global recommendations on physical activity for health». URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25&isAllowed=y>
3. Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг. Вкратце. Повышение уровня активности людей для укрепления здоровья в мире. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/279655/WHO-NMH-PND-18.5-rus.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

4. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
5. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: О. С. Педан, Г. А. Коломoeць, А. А. Боляк, А. А. Ребрина, В. В. Деревянко, В. Г. Стеценко, О. І. Остапенко, О. М. Лакіза, В. М. Косик та інші). Рекомендовано Міністерством освіти і науки України. Наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752. URL: <https://cutt.ly/zCPnioG>

AKSONOVA OLENA. PRIORITY TASKS OF MODERN PHYSICAL EDUCATION TEACHERS REGARDING THE INCREASE OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL

The article systematizes the normative requirements for the organization of the educational process of Physical Education in the New Ukrainian School regarding the increase of the level of physical activity of students. The authors have processed the normative documents of the international and State level, which focus the attention of educators on the increase of the level of physical activity of children and adolescents. They have selected the descriptors as indicators of determining the effectiveness of pedagogical efforts of the Physical Education teacher of the New Ukrainian School. They have systematized primary tasks for the Physical Education teacher in the context of modernization of the lesson: introduction of new modules; updating the structure of the lesson; development and implementation of integrated lessons; development and implementation of educational programs; ensuring up to 80% motor density of the lesson; realization of formative assessment; inclusiveness of the educational environment; implementation of systematic cardio training; implementation of motor tasks for the development of motor intelligence. The tasks related to the modernization of the lesson have been composed with the tasks related to updating the system of physical education of students of the New Ukrainian School: organization of events within the school league program; organization of various forms of physical activity for community residents; implementation of community projects in accordance with the goals of sustainable development; digitalization of the field of physical education and sports; inclusive physical education; availability of the infrastructure for every person; use of the «Active Parks» program; training of motivated specialists in the field of physical education and sports.

Key words: Physical Education teacher, modernization, lesson, system of physical education, the New Ukrainian School.

Надійшла до редакції 31.10.2022 р.