



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

ПРО ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ В НАДЗВИЧАЙНИХ УМОВАХ: ВЕКТОРИ ПЕДАГОГІЧНОЇ УВАГИ

О. Аксьонова

Сучасними дослідниками, зокрема В. Проданом, надзвичайні умови розглядаються як порушення нормальної життєдіяльності народонаселення [2]. Своєю чергою, безпечне освітнє середовище визначається П. Олешком як стан освітнього середовища, у якому наявні безпечні умови навчання та праці та комфортна міжособистісна взаємодія; дотримано права і норми фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу, а також відсутні будь-які прояви насильства й достатніми є ресурси для їхнього запобігання [1, с. 5].

Сьогодні триває системна робота із забезпечення конституційного права дітей і підлітків на освіту в умовах воєнного стану. Особливої уваги потребує організація освітнього середовища, яке б відповідало принципам безпеки, інклюзивності та здоров'язбереження, що є базовими в контексті національної безпеки країни [3, с. 45]. Саме тому питання життєвої, емоційної та фізичної безпеки стає ключовим завданням сучасного педагога.

Безумовно, освітній процес в умовах війни вимагає максимального переосмислення традиційних підходів до проведення уроків фізичної культури. В умовах прифронтової школи це – заняття для зміцнення тіла і духу, потужний інструмент психосоціальної підтримки та розвитку життєстійкості. У зазначеному контексті завдання педагога – допомогти дітям і підліткам навчитися рухатися вперед попри все.

Щодо безпечного заняття / уроку фізичної культури в умовах сьогодення нами виокремлено серед ключових такі принципи:

- адаптивності (урок має бути змінним відповідно до простору, часу та стану учнівства);

- прогнозованості (чітка структура, зрозумілі сигнали, відсутність несподіванок);
- мінімізації ризиків (уникнення травмонебезпечних дій та хаотичних видів рухового завдання);
- психоемоційної турботи (піклування про емоційний стан учнівства до, під час і після фізичного навантаження; мінімізація порівняння між учнями; індивідуалізація підходів).

З оглядом на означене, для сучасних учителів фізичної культури окреслені певні вектори педагогічної уваги, як-от:

- 1) обмежений простір (укриття, підземні школи, малі приміщення) для проведення уроку фізичної культури;
- 2) рухова активність для формування стійкості учнівства;
- 3) дистанційний формат організації уроків фізичної культури відповідно до Концепції «Нова українська школа»;
- 4) інклюзивна фізична культура – без бар'єрів;
- 5) система позаурочних форм фізичного виховання.

Більш детально про кожний із зазначених вище векторів.

Урок фізичної культури в умовах обмеженого простору (укриття, підземні школи, малі приміщення)

В укритті обмежена площа, відсутність або мінімум інвентарю, при цьому наявна підвищена напруженість учнівства, тому рекомендовано такі види рухових завдань: статичні силові вправи (наприклад, «стілець у стіни», планка); спільні вправи без переміщення (передавання уявного предмета, «дзеркальні рухи»); дихальні вправи, стретчинг, легкий самомасаж (з метою заспокоєння); ігрові завдання без бігу («Хто більше знає рухів», «Крокодил з фізичними вправами»). Заклучний вид діяльності – «Коло тиші», за якого всі учні й учениці мовчки виконують синхронні рухи різними частинами тіла. Завдання – не порушити тишу, бути уважним до інших, що сприятиме формуванню відчуття безпеки та єдності.

На відкритому повітрі поблизу укриття учасники уроку відчують: високий рівень тривоги щодо можливих обстрілів, постійну готовність до евакуації, тому до змісту уроку раціонально включити такі завдання: вправи з коротким циклом виконання (до 3–5 хвилин), щоб мати змогу швидко їх припинити; комплекси на координацію, стрибки, ігрові завдання з опертям на поверхню; парні ігри

з використанням легкого інвентарю. Заключний вид діяльності – гра «Рухайся – завмири».

Якщо урок фізичної культури проводиться у класі / кабінеті (під час повітряної тривоги або заборони виходу) за умов обмеженого простору та сидячого положення учнів і учениць, до видів діяльності рекомендується включити: комплекси «Фізкультура на стільці»; веселі руханки з відео; психогімнастику (вправи на уявлення рухів, емоційні пози, «емоційне дзеркало»). Заключний вид діяльності – гра «Камінь – вода – повітря». Учні й учениці демонструють положення тіла у трьох станах. Це допомагає пропрацювати емоції через тіло.

Формування стійкості учнівства за допомогою рухової активності

Відомо, що стійкість (resilience) – це ключова якість, яка допомагає людині долати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати психічне здоров'я в умовах тривалої небезпеки, зокрема у воєнний час.

Методичні особливості формуванні стійкості на уроці фізичної культури в умовах прифронтової зони зосереджено на основних підходах та інструментах, що наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Рекомендації до змістового наповнення уроку фізичної культури щодо формування стійкості учнівства

Основні підходи	Інструменти
Рух як метафора внутрішньої сили	Створення тематичних маршрутів (наприклад, «Шлях героя», «Сходження на вершину») з використанням вправ на витривалість, баланс, гнучкість. Візуалізація мети: кожне завдання – крок до перемоги над страхом, тривогою чи втомою
Рухові практики саморегуляції	Дихальні вправи: «Дихання квадратом», «Хвиля», «4–7–8». Техніки заземлення: стояти босоніж, виконувати вправи з концентрацією на опорі. Елементи тілесно-орієнтованої терапії: м'які вправи на розтягування, самомасаж, вправи з емоційним відгуком
Стимулювання особистої відповідальності та вибору	Індивідуальні траєкторії руху: учень сам обирає інтенсивність, темп, формат виконання. Рухові щоденники: фіксація власного настрою, стану тіла до і після руху
Рухливі ігри, що тренують витримку, адаптивність, самоконтроль	Ігри з правилами, що змінюються (адаптація до нових умов). Завдання «на витримку»: утримання пози, балансування, змагання із собою. Командні ігри з елементами підтримки («лови товариша», «будуємо укриття», «рятувальна місія»)

Наведемо декілька прикладів вправ і практик щодо формування життєстійкості учнівства на уроці фізичної культури (табл. 2).

Таблиця 2

Приклади вправ і практик

Назва вправи / практики	Мета	Опис
«Коло сили»	Підвищення самооцінки	Учні по черзі називають сильні сторони одне одного після спільної гри
«Рівновага під час бурі»	Тренування стійкості	Балансування на одній нозі із зовнішнім подразником (шум, інші рухи)
«Тілесна мапа»	Усвідомлення напруження і розслаблення	Поступове сканування тіла за допомогою руху або дотику, виявлення «застиглих» зон
«Долаємо перешкоди»	Символічне подолання труднощів	Курс із перешкод (реальних або уявних), кожен бар'єр має позитивну назву («Стіна страху» – «Міст довіри»)

Відеозапис вебінару «Формування резиліентної особистості на заняттях / уроках фізичної культури: калейдоскоп ідей» від 25.08.2023 року



Організація уроків фізичної культури в дистанційному форматі відповідно до Концепції «Нова українська школа»

Більшість закладів освіти продовжують працювати дистанційно або у змішаному форматі навчання, тому не перестає бути актуальним такий вектор педагогічної уваги, як організація уроків фізичної культури в дистанційному форматі за Концепцією «Нова українська школа». Остання передбачає формування компетентного, здорового й активного здобувача освіти, а отже, в умовах дистанційного навчання урок фізичної культури має бути простором для збереження фізичної активності; формування життєвих навичок; зниження рівня стресу; розвитку самостійності та саморефлексії.

Ключовими орієнтирами дистанційних уроків є такі: безпека та доступність занять; урахування вікових та психофізичних особливостей дітей; збереження мотивації завдяки ігровим та змагальним

елементам; акцентуація на саморегуляції та збереженні, розвитку здоров'я, формуванні культури здоров'я.

Наведемо і специфічні підходи до особливостей уроку фізичної культури в дистанційному форматі, які викладено в таблиці 3.

Таблиця 3

Специфічні підходи до організації уроку фізичної культури в дистанційному форматі

Ступінь навчання	Методичні особливості	Форми	Тематика уроків
Початкова школа (1–4 класи)	домінування ігрової мотивації; потреба у яскравому, емоційному супроводі; обмежена здатність до самостійної організації простору	короткі відеоуроки з руханками; рухливі ігри з інструкцією; завдання-квест; інтерактивні завдання з використанням музики, мультфільмів	«Руханка з казковими героями»; «Ранкова зарядка вдома»; «Фізкультурна пригода у квартирі»; «Танцюємо як тварини»; «Веселі вправи з м'ячиком / скакалкою / подушкою»
Рухове завдання «Спортивна казка»: учитель читає казку, а діти виконують рухи головного героя			
5–6 класи	активний розвиток моторики та координації; бажання до змагальності; потреба в підтримці та зворотному зв'язку	комплекси вправ для самостійного виконання (з перевіркою); командні онлайн-руханки; змагання за кроками, стрибками, вправами; тести на знання здоров'я, харчування, правил техніки безпеки	«Тиждень активного руху»; «Марафон домашньої зарядки»; «Фітнес-змагання у класі»; «Постава і здоровий хребет»; «Рух і емоції: як вправи змінюють настрій»
Рухове завдання «Мої 100 кроків до здоров'я»: учні щодня фіксують кількість активних кроків та обирають собі роль (мандрівник, дослідник, турист). Вчитель створює рейтингову дошку (таблицю).			
7–9 класи	потреба у самостійності та відповідальності; інтерес до власної фізичної форми; актуальність теми психоемоційної рівноваги	тематичні тижні (йога, фітнес, стретчинг, workout); індивідуальні програми тренування; блог або щоденник фізичної активності; вправи з самоконтролю пульсу, дихання, самопочуття; вправи на зниження тривожності	«Фітнес у твоєму ритмі»; «Тренуй розум завдяки тілу»; «Антистрес-комплекс для підлітка»; «Мій здоровий день»; «Як створити персональний план активності»

Інклюзивна фізична культура дистанційно – без бар'єрів

У цей буремний час зростає кількість людей, які мають особливі потреби (зокрема – освітні). Отже вектор педагогічної уваги «Інклюзивна фізична культура дистанційно – без бар'єрів» залишається край актуальним. Назвемо принципи організації інклюзивного дистанційного уроку фізичної культури, а саме:

- гнучкість (адаптація вправ під можливості кожної дитини);
- доступність (мінімум обладнання, зрозумілі інструкції, візуальний супровід);
- комунікація (підтримка діалогу з учнем / ученицею та родиною щодо самопочуття та навантаження);
- психоемоційна безпека (уникнення змагань, що можуть викликати стрес чи порівняння);
- позитивне підкріплення (заохочення за участь, старання, спроби, а не за результат).

Безумовно, важливо застосовувати адаптовані види рухової активності для використання на уроці фізичної культури у класі з інклюзивним навчанням. Наведемо приклади нижче в таблиці 4.

Таблиця 4

Приклади адаптованих видів рухової активності

Мета	Вправи	Варіанти
Розвиток гнучкості	«Квітка розкривається»	Сидячи / лежачи, з допомогою асистента
Ритмічний рух	«Танцюй, як зможеш»	повторення за відео з різним темпом
Координація	«Кольорові рухи»	підняти руку, кивнути головою, плеснути в долоні
Просторова орієнтація	«Сонце – до мене, Дощ – сховайся»	ігрові сигнали та зміна положення тіла
Дихання / релаксація	«Повільна хмаринка»	візуальний супровід + аудіосупровід

Рекомендуємо адаптовані підходи до учнів / учениць з різними особливостями психофізичного розвитку під час уроку фізичної культури (табл. 5).

Таблиця 5

**Адаптовані підходи до учнів / учениць
з різними особливостями психофізичного розвитку**

Категорія учнівства	Особливості	Пропоновані види активності
Діти з порушеннями опорно-рухового апарату	Обмеження в русі, порушення балансу, потреба в підтримці	Руханка «Долоньки-мандрівники». Положення – сидючи або лежачи. Долоні «мандрують» по тілу – плече, живіт, коліна. Мета: тактильна стимуляція, орієнтація. Вправа «Пружинка». Доступно для дітей у візку або з обмеженим обсягом руху. Стиснути руки до грудей – повільно розтиснути. Варіант: з гумкою чи рушником
Діти з порушеннями слуху	Зниження сприйняття звукових команд	Вправа «Рух за жестом». Виконання вправи за візуальним сигналом (рука – плескати, вгору – стрибати, долоня вниз – сісти). Танцювальні хвилі. Повторення рухів за відео під музику з візуальним ритмом (наприклад, підсвічення чи миготіння)
Діти з порушеннями зору	Потреба у просторовій безпеці та чітких тактильних вказівках	Вправа «Куди рухається звук?». У кімнаті вмикається звук з певного боку. Дитина обертається / простягає руку в тому напрямку. Тактильні маршрути. Вправи з пересування по кімнаті, використовуючи килимки, шнури, стрічки як орієнтири
Діти з розладами аутистичного спектра (РАС)	Сенсорна чутливість, потреба в передбачуваності та структурі	Вправа «Мій ритуал старту». Початок кожного заняття – однакова вправа (наприклад, «З вдихи і обійми себе») Рухові історії. Наприклад «Я дерево – расту, тягнусь, схиляюсь від вітру» (візуал + мова + рух)
Діти з інтелектуальними порушеннями	Обмежена увага, потреба у спрощених командах	Вправа «Повтори за мною». Один рух → пауза → разом. Максимальна чіткість, повторюваність. Ігри з м'ячем. Кидок у коробку, катання м'яча, підкидання – прості й наочні дії

Система позаурочних форм фізичного виховання

У 2025/2026 навчальному році продовжується реалізація проєктів з фізичного виховання обласного та всеукраїнського рівнів (табл. 6).

Таблиця 6

**Перелік проєктів у системі фізичного виховання учнівства
закладів освіти різного типу Запорізької області**

Назва проєкту. Терміни проведення	Покликання на вебресурс
1	2
П'ятнадцята обласна учнівська олімпіада з предмета «Фізична культура». Грудень, 2025 – лютий, 2026	 [9]
Четверті інклюзивні ігри «Ми разом!». Листопад–грудень, 2025	 [6]
Обласний етап всесвітнього навчального проєкту IAAF KIDS' ATHLETICS. Жовтень–грудень, 2025	 [5]
Обласний етап всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого заходу серед учнів COOL GAMES. Жовтень–грудень, 2025	 [4]
Обласний етап всеукраїнського фізкультурно-патріотичного фестивалю учнів України «Козацький гарт». Березень, 2026	 [7]
Обласний етап проєкту «Пліч-о-пліч. Всеукраїнські шкільні ліги». Березень–травень, 2026	 [8]

Закінчення табл. 6

1	2
Обласний етап проєкту «Шкільні ігри». Впродовж навчального року, систематично	 [10]

У новому навчальному році рекомендуємо:

- керівникам закладів освіти всіх типів:
- створити безпечні, інклюзивні та здоров'язберезувальні умови для організації та проведення уроків та інших форм фізичного виховання учнівства;
- забезпечити організаційний та управлінський супровід залучення учнівства до позаурочних форм системи фізичного виховання обласного та всеукраїнського рівнів;
- інструкторам з фізичного виховання закладів дошкільної освіти, вчителям фізичної культури закладів освіти різного типу:
- забезпечити проведення заняття / уроку фізичної культури в умовах обмеженого простору (укриття, підземні школи, малі приміщення) з урахуванням рекомендацій;
- впровадити в педагогічну практику методику формування стійкості учнівства за допомогою рухової активності;
- оновити підходи до організації уроків фізичної культури в дистанційному форматі за Концепцією «Нова українська школа»;
- розвивати практику інклюзивної фізичної культури;
- винайти ресурси щодо участі команд учнів у різних формах позаурочних заходів системи фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Олешко П. С. Вступне слово. Безпечне освітнє середовище як умова навчання, соціалізації та самореалізації дитини: зб. ст. наук.-практ. конф. (29 березня 2024 р., м. Луцьк) / упоряд. Н. А. Поліщук. Луцьк : Волинський ІППО, 2024. URL: <https://surli.cc/lvlnkh> (дата звернення: 08.05.2025).

2. *Продан В. І.* Освіта в умовах війни та надзвичайних ситуацій: досвід країн та перспективи для України. Науковий вісник Ужгородського Національного Університету, 2023. Серія ПРАВО. Випуск 78: частина 1. С. 126–132. DOI <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2023.78.1.20> (дата звернення: 08.05.2025).
3. *Шульга І.* Безпечне освітнє середовище в умовах воєнного часу: інклюзивний і здоров'язберігаючий аспекти. III Міжнародна наукова конференція «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки». URL: <https://surl.li/maugvs> (дата звернення: 08.05.2025).

ВЕБРЕСУРСИ

COOL GAMES. URL: <https://mofizkult-zp.blogspot.com/p/cool-games.html>

IAAF KIDS' ATHLETICS. URL: <https://surl.li/drmgpx>

Інклюзивні ігри «Ми разом!». URL: <https://t1p.de/0n85p>

Козацький гарт. URL: <https://t1p.de/lvaz7>

Пліч-о-пліч. URL: https://mofizkult-zp.blogspot.com/p/blog-page_794.html

Учнівська олімпіада. URL: <https://t1p.de/2wj11>

Шкільні ігри. URL: https://mofizkult-zp.blogspot.com/p/blog-page_14.html



Запорізький обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти