



Ігор РУБІН,
учитель фізичної культури
Славутської гімназії «Успіх»

Розвиток фізичних якостей учнів пілотного 9 класу на уроках фізичної культури

Реалізація концепції Нової української школи спрямована на формування компетентної, фізично розвиненої та відповідальної особистості, здатної дбати про власне здоров'я протягом життя. Саме на уроках фізкультури закладається фундамент здоров'язбережувальної компетентності через практичний розвиток. Для дев'ятикласників цей процес набуває особливого значення, оскільки фізична активність стає дієвим інструментом соціалізації та психологічного розвантаження в період підліткової кризи.

Організація фізичного виховання у пілотних 9 класах навчання здійснюється відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти. У віці 14-15 років, коли учні часто переживають зниження природної мотивації до навчання, уроки мають пропонувати не примус, а партнерство. Метою уроків фізичної культури є формування фізично грамотної особистості, яка усвідомлено використовує рухову активність для збереження та зміцнення здоров'я.

Основні завдання уроків фізичної культури:

- розвиток базових фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності);
- зміцнення самооцінки та позитивного сприйняття власного тіла в період інтенсивних фізіологічних змін;
- формування ключових і предметних компетентностей;
- виховання відповідального ставлення до власного здоров'я;
- розвиток уміння працювати в команді, що задовольняє ключову вікову потребу підлітка у визнанні та приналежності до групи;
- надання учням можливості самостійно обирати види спорту чи активності.

У межах концепції НУШ учитель виступає фасилітатором, який створює безпечне та мотивуюче середовище. На уроках враховуються індивідуальні можливості учнів, застосовується диференційований підхід, заохочується самооцінювання результатів.

Розвиток фізичних якостей

Сила формується за допомогою вправ з власною вагою, елементів функціонального та колового тренування. Самостійний вибір рівня навантаження вчить дев'ятикласників реально оцінювати власні сили та відповідати за результат.

Швидкість удосконалюється через бігові вправи, естафети та ігрові ситуації. У 9 класі соціальний аспект гри стає пріоритетним: підлітки краще викладаються під час командних змагань, де важлива взаємодопоміжка, а не лише індивідуальний результат.

Витривалість розвивається завдяки виконанню циклічних вправ та участі у рухливих іграх. Учні навчаються контролювати навантаження, що важливо для уникнення перевтоми, притаманної періоду інтенсивного росту.

Гнучкість формується через комплекс вправ на розтягування та релаксацію, які інтегруються у підготовчу й заключну частини уроку. Це не лише сприяє профілактиці травм і покращенню фізичного самопочуття, а й допомагає підліткам ефективно знімати емоційну напругу та стрес під час інтенсивного навчального навантаження.

Спритність і координація вдосконалюється завдяки іграм та смугам перешкод. Елементи змагання роблять уроки емоційно насиченими, спонукаючи учнів до нестандартних рішень.

Модульний та вибіркового підхід

У класах НУШ застосовується модульна система навчання, що забезпечує варіативність та гнучкість освітнього процесу. Учні мають можливість обирати напрями рухової активності (ігрові види спорту, фітнес, легка атлетика, туризм тощо) відповідно до власних інтересів. Це дозволяє підліткам уникати ситуацій, у яких вони почувалися менш компетентними, що знижує страх перед критикою однолітків.



Вибірковий підхід дозволяє реалізувати індивідуальну освітню траєкторію. Учитель як консультант допомагає визначити оптимальний модуль, створюючи умови для самореалізації та формування позитивного ставлення до здорового способу життя.

Формувальне оцінювання

У пілотних 9 класах НУШ концепція оцінювання знає докорінних змін: основна увага приділяється не вимірюванню фізичних параметрів (метрів чи секунд), а системному відстеженню особистого прогресу та розвитку самоусвідомлення учня. Такий підхід має виражений мотиваційний характер, оскільки нівелює психологічний бар'єр у підлітків, які розвиваються нерівномірно. Фокус переноситься з порівняння з іншими на аналіз власних досягнень, що дозволяє учням сприймати спорт як свідомий вибір.

Учитель регулярно відстежує динаміку розвитку фізичних якостей, базуючись на спостереженнях, індивідуальних картках досягнень та швидкому зворотному зв'язку (рефлексії) після вправ. Важливим елементом процесу є залучення дев'ятикласників до самооцінювання та взаємооцінювання. Це не лише розвиває критичне мислення та відповідальність, а й зміцнює здатність працювати в команді та конструктивно підтримувати партнерів.

Для ефективної реалізації цього підходу в межах уроку доцільно використовувати наступні сучасні техніки:

- «Світлофор»: метод миттєвого зворотного зв'язку за допомогою кольорових карток. Зелений колір сигналізує про легкість виконання вправи, жовтий - про потребу в допомозі, а червоний - про суттєві труднощі, що дозволяє вчителю оперативно надавати підтримку.

- Листки самоконтролю (чек-листи): учень отримує перелік технічних елементів (наприклад, алгоритм

ведення м'яча) і самостійно фіксує успішність виконання кожного компонента.

- Взаємооцінювання в парах: формат, при якому один учень виконує вправу, а інший спостерігає за конкретним критерієм (наприклад, положенням спини) і надає м'який зворотний зв'язок.

- «Техніка 3-2-1»: рефлексивна вправа наприкінці уроку, де учні називають 3 вправи, що сподобалися, 2 моменти, які стали зрозумілишими, та 1 запитання, яке залишилося.

- Відеоаналіз: використання смартфонів для зйомки виконання технічного елемента з подальшим аналізом разом із учителем, що значно підвищує мотивацію підлітків.

- «Сходи успіху»: методика візуалізації, де дитина самостійно визначає свою позицію на шкалі опанування навички.

Отриманий через ці методи зворотний зв'язок допомагає учням усвідомити власні сильні сторони та чітко визначити напрями для вдосконалення. У підсумку результати оцінювання стають основою для корегування індивідуальної освітньої траєкторії та свідомого вибору наступних модулів рухової активності. Головним правилом залишається фокус на особистих досягненнях учня порівняно з його власним вчорашнім результатом.

Розвиток фізичних якостей учнів пілотного 9 класу є важливим чинником формування здорової та активної особистості. Врахування психофізичних особливостей дев'ятикласників дозволяє змінити сприйняття фізкультури з «обов'язкового уроку» на простір для самовираження. Поєднання варіативних модулів та м'якого оцінювання допомагає підліткам сприймати спорт як свідомий вибір.