



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

О. Аксьонова

Формування позитивного здоров'я дітей і підлітків є одним із пріоритетних завдань сучасної освіти та суспільства загалом. В умовах зростання гіподинамії, психоемоційного навантаження та впливу цифрового середовища особливого значення набуває пошук ефективних засобів зміцнення фізичного, психічного і соціального благополуччя молодого покоління.

У цьому контексті фізична культура є цілісною педагогічною системою, що сприяє формуванню здоров'язбережувальної поведінки, ціннісного ставлення до власного здоров'я та навичок здорового способу життя.

Поняття «позитивне здоров'я» розглядається як інтегральна характеристика гармонійного розвитку особистості, що поєднує фізичний стан, психоемоційну рівновагу, соціальну адаптованість і здатність до самореалізації.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває аналіз сучасних наукових підходів до використання засобів фізичної культури у формуванні позитивного здоров'я дітей і підлітків.

Сучасні наукові дослідження щодо позитивного здоров'я

Сучасні наукові дослідження міжнародних та українських учених свідчать про дедалі більший інтерес до проблеми формування позитивного здоров'я засобами фізичної культури. Розгляньмо докладніше.

Автори J. Banach, J. Bartkowski, P. Brasse, H. Dacy, M. Kubicka, E. Kwapien, A. Owczarska, M. Piszka, J. Zerdka у статті «Вплив регулярної фізичної активності на показники здоров'я дітей: критичний літературний аналіз метаболізму, опорно-рухового апарату, захворювань дихальної системи та нейропсихіатрії» [3] здійснили критичний аналіз метаболізму, опорно-рухового апарату, захворювань дихальної системи та нейропсихіатрії за такими напрямками:

- фізична активність як багаторівневий детермінант дитячого здоров'я;
- фізична активність як детермінант метаболічного здоров'я на основі аналізу досліджень пацієнтів з діабетом 1 типу;
- вплив фізичної активності на нейропсихіатричне функціонування у дітей;
- фізична активність та серцево-судинне здоров'я у дітей;
- фізична активність як фактор здоров'я опорно-рухового апарату в період розвитку;
- вплив фізичної активності на прогресування захворювань легень у дітей (фізичні вправи при дитячій астмі, при муковісцидозі у дітей).

Науковці дійшли висновку стосовно того, що «чим більша регулярність та інтенсивність фізичних вправ, тим ліпші показники здоров'я спостерігаються у дітей. Переваги фізичних тренувань також містять покращення суб'єктивного самопочуття, вищу самооцінку, ліпшу емоційну регуляцію та загальне покращення когнітивних функцій» [3].

Привертають увагу думки V. Batiajew, R. Hössinger, J. Stark, S. Su, S. Wegener (2024), які акцентують на взаємозв'язку між активною мобільністю, фізичною активністю та благополуччям дітей. Розглядаючи критичну проблему зниження рівня фізичної активності серед молоді 12–16 років, автори дійшли таких висновків [5]:

- ходьба, велорух і вільна рухова активність поліпшують загальне благополуччя, мають як короткостроковий, так і довгостроковий ефект;
- неформальна активність (ігрова, спонтанна) не менш важлива, ніж організована.

Корисним є й комплексний огляд наявних досліджень впливу фізичної активності на різні аспекти розвитку дітей авторів, як-от K. Giedzicz, R. Kulgawczuk, W. Marzena, J. Smusz, M. Ziemba та їхній висновок про те, що «Фізична активність відіграє вирішальну роль у цілісному розвитку дітей, ... сприяє здоровому тілу, емоційному, соціальному та когнітивному розвитку, ... підтримці енергетичного балансу, здоровому росту та розвитку кардіореспіраторної системи...» [2, с. 2].

Своєю чергою, автори А. V. Eshenko, V. L. Kashina-Yarmak, L. I. Rak (2024) визначали рівень фізичної активності підлітків в умовах воєнного часу і шляхи її підвищення, оцінювали ставлення й мотивацію підлітків до рухової активності. Науковці звернули увагу на те, що зниження рівня фізичної активності відбувається через стрес, обмеження пересування, дистанційне навчання. Виявлений зв'язок між низьким рівнем рухової активності й підвищенням тривожності та психоемоційного напруження. Корисними стануть поради авторів: «Для підтримання достатнього рівня фізичної активності в умовах об'єктивних обмежень, якими наразі є воєнні дії, слід поєднувати щоденні прогулянки, бажано протягом 40–60 хв., зі щоденною ранковою зарядкою. Додавання самостійних або організованих ігрових і/або спортивних занять щонайменше тричі на тиждень дає змогу досягти високого рівня активності» [4, с. 60].

Українські науковці А. Платонова, Н. Полька брали участь у міжнародному дослідженні «Світові тенденції недостатньої ваги та ожиріння: об'єднаний аналіз репрезентативних для населення досліджень за участю 222 мільйонів дітей, підлітків та дорослих. Lancet (2024), учасники якого народилися в період із 1990 по 2022 рік» [1]. Зафіксовано глобальне зростання ожиріння, порушень фізичного розвитку, ці тенденції актуальні й для України. Висновок: необхідність посилення ролі фізичної культури як профілактичного ресурсу здоров'я дітей і підлітків.

Результати аналізу джерел засвідчують, що у сучасному науковому дискурсі відсутнє однозначне трактування та широке використання дефініції «позитивне здоров'я». Натомість дослідники оперують суміжними поняттями, зокрема «психічне (ментальне) здоров'я», «благополуччя (*well-being*)», «здоров'язбережувальна поведінка», «якість життя».

Тому позитивне здоров'я розглядається як інтегративна характеристика, що поєднує фізичне, психічне та соціальне благополуччя особистості та відображає її здатність до активного, гармонійного та продуктивного життя.

На підставі вищезазначеного виокремлюються складники позитивного здоров'я дітей і підлітків та вплив на їхнє формування засобами фізичної культури (табл. 1).

Таблиця 1

**Складники позитивного здоров'я дітей і підлітків:
вплив на формування засобами фізичної культури**

Складник позитивного здоров'я	Зміст (характеристика)	Вплив засобів фізичної культури	Педагогічні акценти реалізації
Фізичне благополуччя	Рівень фізичного розвитку, витривалість, рухова активність, загальний функціональний стан	Систематична рухова активність, розвиток координації, витривалості, гнучкості	Індивідуалізація навантаження, поступовість, регулярність без перевантаження
Психоемоційне благополуччя	Емоційна стабільність, зниження тривожності, здатність до саморегуляції	Рух як спосіб зняття напруги, ігрова та ритмічна активність, зміна темпу навантаження	Психологічна безпека, відсутність страху оцінювання, підтримувальна взаємодія
Соціальне благополуччя	Уміння взаємодіяти, співпрацювати, відчуття належності до групи	Парні та групові форми рухової діяльності, спільні завдання, кооперативні ігри	Партнерство замість змагальності, інклюзивність, підтримка взаємодії
Когнітивно-усвідомлене ставлення до здоров'я	Розуміння зв'язку між рухом, тілом і самопочуттям	Пояснення значення вправ, рефлексія після рухової діяльності	Формування усвідомленості, прості пояснення «навіщо це тілу»
Самооцінка та почуття компетентності	Віра у власні можливості, відчуття «я можу»	Ситуації успіху, індивідуальний прогрес, доступні варіанти виконання	Орієнтація на прогрес, уникнення порівнянь, позитивне підкріплення
Резильєнтність (стресостійкість)	Здатність долати труднощі та відновлюватися після стресу	Рух як спосіб емоційного розвантаження, чергування навантаження і відновлення	Підтримка, стабільне середовище, вправи на регуляцію стану
Мотивація до рухової активності	Внутрішнє бажання бути активним, позитивне ставлення до руху	Ігрові, сюжетні, сучасні форми фізичної активності	Значущість діяльності, відсутність примусу, емоційна залученість
Інклюзивна включеність	Відчуття рівної участі незалежно від можливостей	Адаптація вправ, варіативність виконання, партнерська взаємодія	Доступність для всіх, відсутність ізоляції, підтримка різних темпів

Формування позитивного здоров'я засобами фізичної культури у закладі дошкільної освіти

Формування позитивного здоров'я дітей дошкільного віку засобами фізичної культури має ґрунтуватися на розумінні дитини як цілісної особистості, для якої рух є фізіологічною потребою, способом пізнання світу, вираження емоцій та встановлення взаємодії з іншими.

У сучасній практиці дошкільної освіти спостерігається тенденція до формалізації фізкультурної діяльності, за якої пріоритет надається зовнішнім показникам (кількість вправ, організованість, дисципліна), тоді як внутрішній стан дитини, її відчуття безпеки, радості та залученості залишаються поза увагою. Такий підхід не сприяє формуванню позитивного здоров'я, оскільки не враховує психоемоційний компонент благополуччя.

Чотири ключові принципи формування позитивного здоров'я дитини в ЗДО:

1) *Доцільність.* Будь-яка рухова діяльність має відповідати запиту: навіщо це дитині? Якщо вправа не розвиває, не підтримує емоційно і не має сенсу для дитини, вона втрачає цінність.

2) *Емоційна безпека.* Дитина не повинна боятися помилитися, відчувати сором через невдачу, порівнювати себе з іншими у знецінювальний спосіб. Фізична культура має бути простором прийняття, а не оцінювання.

3) *Природність руху.* Рухова активність дошкільника – це дослідження та імпровізація. Жорстко регламентовані комплекси вправ без варіативності знижують залученість і не формують внутрішню мотивацію до руху.

4) *Суб'єктність дитини.* Дитина має право обирати спосіб виконання руху, змінювати інтенсивність, виявляти ініціативу. Це формує відчуття контролю і впливає на психологічне благополуччя.

Антиметодика, методика 2:0: види навчальної діяльності, їхня мета, аргументи, прийоми діяльності дитини дошкільного віку систематизовано в таблиці (табл. 2).

Таблиця 2

Формування позитивного здоров'я дитини дошкільного віку: альтернативні методики

Антиметодика		Методика 2:0	
Види навчальної діяльності та їхня мета	Аргументи	Прийоми діяльності	Аргументи
Механічні естафети та «змагальність заради змагальності»	Провокують тривожність, підсилюють відчуття «я гірший», знижують внутрішню мотивацію	Осмислена рухова діяльність	Кожна активність має людський сенс або внутрішню логіку: переносимо скорб → розвиток координації; досліджуємо простір → орієнтація в тілі. Це включає уяву і знижує напруження
«Бездумні» рухливі ігри без педагогічної мети	Не формують жодної цінності, перевантажують нервову систему, не дають відчуття завершеності й сенсу	Рух як спосіб проживання емоцій	Доцільно вводити рухи для зняття напруги, повільні, заспокоїливі дії, вправи на усвідомлення тіла. Це особливо важливо в умовах підвищеного стресу
Орієнтація лише на фізичний результат	Ігнорує емоційний стан, не сприяє формуванню позитивного ставлення до руху	Варіативність замість стандартизації	Одна і та сама діяльність може мати різні рівні складності: хтось стрибає, хтось крокує, хтось демонструє інші способи пересування (інклюзивність у дії)

З огляду на означене, рекомендуємо практичні орієнтири для педагога: уникати перевантаження одноманітними вправами; чергувати активність і відновлення; спостерігати за станом дитини, а не лише за виконанням; створювати ситуації успіху для кожного; давати можливість вибору.

Практичний приклад: рухове завдання «Фізкультурні викрутаси»

Формат активізації у грі зі словом, увагою та рухом.

Мета: підвищити залученість, концентрацію й емоційний стан дітей за допомогою нестандартного подання рухових завдань.

Склад рухового завдання – три сети.

Сет 1. Словорухи

Зміст: Знайомі рухи подаються у жартівливо-закодованій словесній формі. Педагог жодний рух не показує, а лише спостерігає, дивується та пишається руховими знахідками дітей.

Ефект: знімає напругу, викликає усмішку, миттєво залучає дітей до роботи; сприяє розвитку мовної уваги та моторної готовності.

Приклади завдань (педагог придумує «незвичні назви» для мотивації та розвитку творчості, фантазії тощо): рукові рухи махами; ногові рухи тупами; стрибкові дії підскакунами; поворотні рухи крутилями; нахильні вправи гнутиками; присідальні дії сідалками; бігальні вправи поспіхайками; розтягувальні дії тягунцями; ритмічні рухи вибриками.

Сет 2. Порційний рух

Зміст: Рух починається ще до повного розуміння кінцевого образу рухової дії. Інструкція подається частинами з паузами: 1 фраза – пауза → напрям – пауза → уточнення руху – пауза → повна дія. Після кожної вербальної порції вже варто рухатися.

Ефект: активізація мислення, тілесної інтуїції, утримання уваги; формування усвідомленого руху, координація «слово – дія»; педагогічний стендап з нейроефектом.

Приклади інструкцій: «Вгору...» – «...через сторони...» – «...з легким вдихом...» – «...і м'яким опусканням». «Центр...» – «...утримуюмо...» – «...рухається верх...» – «...низ стабільний». «Починаємо з п'ят...» – «...переходимо вище...» – «...хвиля тілом...» – «...до маківки». «Праворуч...» – «...ліворуч...» – «...через центр...» – «...у спокійному ритмі». «Низько...» – «...але не сідаємо...» – «...контроль колін...» – «...і повертаємось». «Рух без поспіху...» – «...з відчуттям простору...» – «...руки підказують...» – «...куди йде тіло». «Затримка...» – «...на одну мить...» – «...з контролем...» – «...і зміна опори».

Педагог не намагається вгадати наперед, а надає право дитячому тілу почати раніше за голову; дозволяє дитині помилятися без помилки.

Сет 3. Закодована рухова рулетка

Зміст: випадкове поєднання коду (число + рух + ознака). Кодування рухів за трьома параметрами: число (скільки разів); слово (тип руху, можна слова з першого сету); ознака (темп / рівень / напрям).

Ефект: азарт, імпровізація, повторення попередніх сетів; розвиток швидкого реагування, варіативності рухової діяльності.

Приклади завдань (педагог придумує «незвичні назви» для мотивації та розвитку творчості, фантазії тощо): «Три крутилями повільно»; «П'ять топтунами з паузою»; «Два тягунцями вгору»; «Парне число верх, непарне низ».

⇒ Подібні рухові активності ігрового характеру сприяють гармонізації фізичного й емоційного стану дітей, підвищують мотивацію до рухової діяльності та сприяють формуванню позитивних поведінкових установок щодо збереження власного здоров'я завдяки створенню умов для руху дитини без страху помилитися, організації гри без інфантильності, навчання із позитивною емоцією.

У ЗДО фізична культура має розглядатися як середовище, у якому дитина переживає досвід власної спроможності, безпеки та радості руху. Саме такий досвід є основою формування позитивного здоров'я дитини дошкільного віку в умовах ЗДО.

*Формування позитивного здоров'я засобами фізичної культури
у закладах загальної середньої освіти*

Формування позитивного здоров'я учнівства в ЗЗСО ускладняється низкою чинників, серед яких провідними є зниження внутрішньої мотивації до рухової активності, зростання психоемоційного навантаження, наявність негативного досвіду участі в уроках фізичної культури.

Для значної частини учнів фізична культура асоціюється не з ресурсом і підтримкою, а з оцінюванням, порівнянням і відчуттям неуспішності. У такому контексті вона не виконує здоров'язберуальної функції і не сприяє формуванню позитивного здоров'я.

Ключові виклики сучасної школи

- втрата інтересу до рухової активності, особливо в підлітковому віці;
- страх оцінювання і помилки; порівняння з «сильнішими» учнями;
- орієнтація на нормативи замість індивідуального прогресу;
- психоемоційне виснаження (особливо в умовах стресу та війни).

Усе це формує бар'єр між дитиною і рухом.

Натомість формування позитивного здоров'я на уроках фізичної культури в ЗЗСО має ґрунтуватися на таких принципах:

1) *суб'єктності та поваги до учня*. Учень не є об'єктом педагогічного впливу. Він має право на власний темп, різний рівень фізичного навантаження, різний прояв емоційного стану. Завдання вчителя – підтримати кожного.

2) *індивідуального прогресу замість нормативності*. Оцінювання має відбуватися з позиції індивідуального прогресу без порівняння з іншими. Це знижує тривожність, підвищує мотивацію, формує відчуття успіху.

3) *психологічної безпеки*. На уроці не може бути публічного сорому, іронії чи знецінення, залякування, примусу через страх оцінки. Натомість важливі підтримка, прийняття, право на помилку.

4) *осмисленої рухової діяльності*. Необхідно створити умови, щоб учень зрозумів, що він робить, для чого це, як це впливає на нього. Без цього рух залишається формальним.

Антиметодика, методика 2:0: види навчальної діяльності, їхня мета, аргументи, прийоми діяльності учнівства ЗЗСО систематизовано в таблиці (табл. 3).

Таблиця 3

Формування позитивного здоров'я учнівства ЗЗСО: альтернативні методики

Антиметодика		Методика 2:0	
Види навчальної діяльності	Аргументи	Прийоми діяльності	Аргументи
Нормативоцентрична модель	Орієнтація на «здав / не здав», ігнорування індивідуальних можливостей	Варіативність рухової діяльності	Один і той самий блок може мати різні варіанти: базовий, спрощений, ускладнений. Учень обирає або отримує той, що відповідає його можливостям
Змагальність як домінуючий формат	Підсилює розрив між учнями, демотивує тих, хто «слабший»	Включення сучасних рухових практик	Доцільно використовувати: фітнес-напрями, функціональні вправи, рухові активності з елементами саморегуляції. Це підвищує актуальність і залученість
Уніфіковані завдання для всіх	Не враховують різний рівень підготовленості, створюють ситуацію неуспіху	Формування усвідомленого ставлення до тіла	Учні вчаться відчувати навантаження, розуміти втому, регулювати інтенсивність. Це є основою самозбереження

Роль учителя фізичної культури

Учитель стає фасилітатором рухової діяльності, модератором безпечного середовища. Важливими є тон спілкування, відсутність порівнянь, індивідуальне підкріплення.

Практичні орієнтири для вчителя: пропонувати вибір рівня складності; уникати публічного оцінювання; фокусуватися на динаміці досягнень учнів; чергувати інтенсивність; запитувати учнів про їхній стан.

Практичний приклад:

рухове завдання «Параметричний практикум»

Параметричний – це термін, що описує процеси, системи або об'єкти, які базуються на використанні, зміні або залежності від одного чи кількох параметрів (числових характеристик, змінних). Це метод керування, проєктування чи аналізу, за якого зміна заданих параметрів дає можливість отримати різні результати за незмінної структури.

У контексті параметричного практикуму в системі фізичного виховання параметр – це будь-яка змінна величина, яка впливає на виконання рухового завдання. Параметр – це змінна умова, яку задає вчитель або інший учасник уроку (або діти самі обирають). Це своєрідна маленька лабораторія руху. Параметри, які можна змінювати, згруповано таким чином: анатомічні; фізіологічні; когнітивні; просторові; координаційні; психоемоційні; соціально-організаційні (табл. 4).

Отже, параметричність – це варіативність умов рухової діяльності. Чим більше осмислених параметрів пропонується педагогом, тим глибше формується рухова вмілість, здатність до саморегуляції, усвідомленість виконання, адаптивність до умов та оточення.

У ЗЗСО фізична культура має трансформуватися із системи контролю фізичних показників у простір підтримання фізичного і психоемоційного благополуччя учнівства. Лише за таких умов вона стає дієвим засобом формування позитивного здоров'я.

Таблиця 4

**Групи параметрів, які можна змінювати
під час рухової діяльності на уроці фізичної культури**

Назва групи параметрів	Орієнтовний перелік змінних	Приклад
Анатомічні	Амплітуда руху; кут у суглобі; положення тіла; опора; вихідне положення; проміжне положення; кінцеве положення	Присідання: до кута 90°; глибше паралелі; з однією опорною точкою; варіантами положень та рухів руками
Фізіологічні	Інтенсивність; темп виконання; частота серцевих скорочень; режим дихання; тривалість навантаження / відпочинку	Стрибки: 20 секунд у помірному темпі; 10 секунд максимально швидко; 30 секунд з контрольованим диханням (вдих на 2 стрибки, видих на 4 стрибки); 3 підходи з різною тривалістю відпочинку
Когнітивні	Спосіб мислення під час руху	Ведення м'яча: називати числа, кратні 2; називати види спорту; вирішувати прості математичні приклади
Просторові	Напрямок руху; траєкторія; дистанція; рівень у просторі (низький / середній / високий)	Пересування в упорі: вперед; назад; по діагоналі; по «змійці»; перехід із низького рівня у високий
Координаційні	Зміна ритму; виконання із заплученими очима; додавання рухів руками до рухів ніг; асиметричне виконання	Біг: із плесканням у долоні кожні 3 кроки; зміна ритму за сигналом; руки виконують інший рух, ніж ноги; виконання з короткою паузою «стоп-кадр»
Соціально-організаційні	Індивідуально / у парі / у групі; із суперником / без суперника; змагальний чи дослідницький формат	Баланс на одній нозі: одноосібно; у парі (підтримка партнера); у групі «ланцюг балансу»; із завданням передати м'яч і утримати рівновагу
Психоемоційні	Під музичний супровід різного змісту; на увагу, у відповідь на змінні сигнали; виконання в умовах вибору	Різні кольори – різні способи руху; сигнал неочікуваний; дитина сама обирає спосіб виконання; виконання під музику різного темпу (інша музика – інший рух)

Позитивне здоров'я й інклюзивне фізичне виховання

Інклюзивне фізичне виховання є важливим складником формування позитивного здоров'я, оскільки забезпечує можливість кожній дитині, незалежно від її фізичних, психічних чи соціальних особливостей, бути залученою в рухову діяльність та переживати досвід успіху, прийняття і належності.

У контексті позитивного здоров'я інклюзія розглядається як створення середовища, у якому дитина відчуває себе безпечно, не зазнає стигматизації та дискримінації, має можливість діяти відповідно до власних особливостей.

Ключові принципи інклюзивного фізичного виховання стосовно формування позитивного здоров'я дитини з ООП:

1) *доступності без спрощення сутності*. Адаптація означає зберегти ідею діяльності, змінити спосіб її виконання. При цьому кожна дитина бере участь у спільному процесі, але на своєму рівні.

2) *варіативності*. Одна діяльність передбачає кілька способів виконання: різна амплітуда руху; різний темп; допоміжні засоби. Це дозволяє уникнути поділу учасників на «може / не може».

3) *гідності та недискримінації*. Неприпустимість виокремлення дитини як «проблемної», зниження вимог у принизливій формі, надмірна опіка, що обмежує самостійність.

4) *участі*. Дитина стає учасником, а не глядачем, долученою, а не «присутньою формально».

Помилки педагога: ізоляція дитини («посидь, подивись»); імітація включення (коли дитина формально є, але не взаємодіє); завдання без урахування можливостей; перевантаження або, навпаки, штучне обмеження активності. Усе це підриває як фізичний, так і психоемоційний компонент здоров'я.

Практичні підходи до адаптації рухової діяльності

- зміна параметрів руху: зменшення дистанції; зміна темпу; скорочення кількості повторів;
- використання альтернативних способів виконання: замість бігу, стрибків → обраний спосіб пересування (з опорою або без неї);
- використання партнерської взаємодії: робота в парах; підтримка однолітка; спільне виконання завдань. Це сприяє формуванню не лише рухових, а й соціальних навичок;

- використання простих допоміжних засобів: м'ячі різного розміру та текстури; різні опори; візуальні орієнтири.

Роль учителя в інклюзивному освітньому середовищі

Учитель має бачити можливості, а не обмеження; створювати ситуації успіху; підтримувати, але не заміщати діяльність дитини. Важливим є коректна мова, рівне ставлення, гнучкість у прийнятті рішень.

Інклюзивне фізичне виховання сприяє підвищенню самооцінки, розвитку відчуття належності, зниженню тривожності, формуванню соціальних зв'язків. Зауважимо, що це стосується всіх дітей, а не лише тих, які мають особливі освітні потреби.

Практичні орієнтири: планувати заняття з урахуванням різних можливостей; передбачати варіанти виконання завдань; уникати жорсткої стандартизації; створювати атмосферу підтримки; залучати всіх дітей до спільної діяльності.

Практичний приклад: рухове завдання «Паперовий рух»

«Паперовий рух» – це варіативна рухова діяльність, у якій учні взаємодіють із аркушем паперу, інтерпретуючи відкриті пропозиції вчителя за допомогою власних рухів. Вправа не має єдиного «правильного» виконання, що створює умови для залучення всіх учнів до діяльності незалежно від їхніх психофізичних особливостей.

Така гнучка рухова активність забезпечує розвиток координації, мобільності дітей; сприяє зниженню тривожності, відчуттю успіху завдяки відсутності оцінювання, прийняттю різноманітності рухів і взаємоповазі. За таких умов кожен учень виконує завдання на власному рівні можливостей.

Принципи організації

- Відкритість формулювань: учитель не називає конкретну вправу, а пропонує образ, стан або взаємодію.
- Варіативність виконання: кожна відповідь є правильною, якщо вона раціональна, унікальна.
- Безпечність і комфорт: можливість виконання сидячи, стоячи, з підтримкою або без руху як такого (за допомогою жестів, дихання тощо).
- Темп і пауза: учні мають час на осмислення та вибір.
- Рефлексія (за бажанням): коротке обговорення відчуттів після сету.

Організація діяльності: кожен учень має аркуш паперу (формат довільний); простір – безпечний, з можливістю індивідуального розміщення; учитель озвучує пропозиції з паузами 20–40 секунд. Приклади наборів пропозицій подано в таблиці (табл. 5).

Таблиця 5

Приклади наборів пропозицій до рухового завдання «Паперовий рух»

Назва сету. Ефект	Пропозиції
<i>Ознайомлення з папером.</i> Формування довіри до процесу, зниження страху помилки	«Знайди спосіб бути разом із папером». «Папір може змінюватися, досліди це». «Папір може торкатися будь-кого, будь-чого». «Спробуй рухатися разом із папером»
<i>Папір і простір.</i> Усвідомлення тіла в просторі, саморегуляція	«Папір може бути між тобою і простором». «Зміни відстань між собою і папером». «Папір може рухатися швидше або повільніше». «Знайди різні рівні для паперу (вище, нижче, поруч)». «Спирайся на папір різними частинами тіла (можна попросити порахувати кількість точок опори на папері)». «Дай паперу відпочити»
<i>Емоція і рух.</i> Усвідомлення емоцій, самовираження	«Папір може передати настрій». «Знайди рух, який зараз відповідає твоєму стану». «Папір може змінити цей стан». «Спробуй зробити рух м'якшим або сильнішим». «Залиш папір у стані, який тобі подобається»
<i>Взаємодія.</i> Комунікація без слів, співпраця	«Ваш папір може зустрітися». «Знайдіть спільний рух». «Папір може слухати інший папір». «Змінюйся, якщо змінюється рух партнера (або змінюється партнер)». «Завершіть разом / по черзі»
<i>Вибір і автономія.</i> Формування відповідальності за власний стан	«Обирай свій спосіб рухатися з папером». «Зміни щось, якщо хочеш». «Повтори те, що тобі сподобалося / запам'яталося». «Створи власний рух із папером». «Заверши тоді, коли будеш готовим»

Різноманіття завдань «Паперовий рух» сприяє формуванню позитивного досвіду руху, підтримці відчуття «я можу», створенню безпечного інклюзивного середовища, цілісному розумінню здоров'я як фізичного, емоційного і соціального благополуччя та добробуту.

Інклюзивне фізичне виховання є якісною характеристикою сучасного освітнього середовища, у якому кожна дитина має можливість пережити досвід руху як джерела радості, впевненості та

власної спроможності. Саме такий досвід лежить в основі формування позитивного здоров'я.

Висновки

Проблема формування позитивного здоров'я дітей та учнів у сучасних умовах набуває особливої актуальності у зв'язку з підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, зниженням рухової активності та зміною способу життя дітей.

Результати аналізу сучасних наукових досліджень (2024–2026) засвідчують, що позитивне здоров'я має комплексний характер і охоплює як фізичний стан, так і емоційне благополуччя, соціальну інтеграцію та здатність до саморегуляції. У цьому контексті фізична культура постає ефективним засобом формування позитивного здоров'я за умови її переорієнтації з нормативно-контрольної моделі на особистісно орієнтовану.

У ЗДО ключового значення набуває створення умов для природної, емоційно безпечної та осмисленої рухової активності, яка відповідає віковим особливостям дітей і сприяє розвитку базового відчуття безпеки, довіри до світу та радості руху.

У ЗЗСО формування позитивного здоров'я потребує подолання негативних стереотипів, пов'язаних із фізичною культурою, та створення середовища, у якому учнівство відчуває підтримку, має можливість індивідуального прогресу та усвідомленого ставлення до власного тіла.

Інклюзивне фізичне виховання стає важливим чинником забезпечення рівного доступу до рухової активності та формування позитивного здоров'я всіх дітей і підлітків, оскільки сприяє розвитку почуття належності, підвищенню самооцінки та зниженню психоемоційного напруження.

Отже, ефективність формування позитивного здоров'я визначається якістю організованого рухового досвіду. Своєю чергою, фізичну культуру можна вважати засобом формування позитивного здоров'я лише тоді, коли діти й підлітки сприймають рух не як обов'язок чи випробування, а як досвід власної спроможності, безпеки та внутрішнього комфорту.

У новому навчальному році рекомендуємо:

Керівникам закладів дошкільної освіти:

- забезпечити пріоритетність рухової активності як складника політики закладу, орієнтованої на формування позитивного здоров'я дітей;
- створити умови для регулярної та різноманітної фізкультурної діяльності (просторові, матеріальні, організаційні);
- підтримувати педагогів у переході від формалізованих підходів до особистісно орієнтованої рухової взаємодії;
- контролювати якість організації фізичної активності не за кількістю заходів, а за їх педагогічним змістом і впливом на стан дітей;
- сприяти підвищенню кваліфікації педагогів з питань психо-емоційного благополуччя дітей завдяки руховій активності;
- формувати в ЗДО культуру «безпеки і прийняття» у всіх видах рухової діяльності.

Вихователям та інструкторам з фізичної культури ЗДО:

- планувати рухову діяльність як осмислений процес, а не набір вправ;
- використовувати ігрові та сюжетні форми, які мають педагогічний сенс і емоційне залучення;
- забезпечувати повне залучення всіх дітей без поділу на «сильних» і «слабких»;
- уникати надмірної стандартизації та примусових форм організації руху;
- створювати ситуації успіху для кожної дитини незалежно від рівня її психофізичних можливостей;
- спостерігати за емоційним станом дітей як за ключовим показником ефективності заняття;
- підтримувати природність руху, ініціативу та самовираження дитини.

Директорам закладів загальної середньої освіти:

- переглянути підходи до організації фізичної культури з акцентом на позитивне здоров'я учнівства;
- створити умови для зменшення надмірної нормативності та формалізованого оцінювання;

- підтримувати впровадження варіативних і сучасних форм фізичної активності (фітнес, функціональні рухові модулі тощо);
- забезпечити психологічно безпечне освітнє середовище на уроках фізичної культури;
- сприяти міжпредметній інтеграції ідей здоров'язбереження в освітній процес;
- підтримувати інклюзивну модель організації фізичного виховання як базовий стандарт школи;
- проводити моніторинг не лише фізичних показників, а й рівня залученості та ставлення учнівства до рухової активності.

**Учителям фізичної культури
закладів загальної середньої освіти:**

- орієнтуватися на індивідуальний прогрес учня; забезпечувати варіативність виконання вправ відповідно до рівня підготовленості здобувачів освіти;
- уникати публічного порівняння й оцінювання, яке може знижувати самооцінку; формувати у школярів усвідомлене ставлення до руху як до ресурсу здоров'я і саморегуляції;
- використовувати сучасні, доступні та життєво релевантні форми рухової активності;
- створювати ситуації успіху для кожного учня, кожної учениці незалежно від їхніх психофізичних можливостей;
- підтримувати атмосферу партнерства;
- інтегрувати елементи психоемоційної регуляції (зниження напруги, зміна темпу, відновлення) в учорню діяльність.

Реалізація зазначених адресних завдань дасть змогу переорієнтувати систему фізичного виховання з формально-нормативної моделі на гуманістичну, у центрі якої перебуває дитина або підліток як цілісна особистість, а фізична культура розглядається як ресурс формування позитивного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Наукові дослідження ДУ «ІГЗ НАМНУ» з фізичного розвитку дітей у журналі світового рівня The Lancet. ДНУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва Національної академії медичних наук України». URL: <https://lnk.ua/tEJSkCKh0> (дата звернення: 18.06.2026).
2. Marzena W., Ziemia M., Giedzicz K., Kulgawczuk R., Smusz J. Effects of physical activity on children's development – a review. *International*

- Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2025. Vol. 4 (48). DOI: [https://doi.org/10.31435/ijitss.4\(48\).2025.4321](https://doi.org/10.31435/ijitss.4(48).2025.4321) (accessed: 18.05.2026).
3. Piszka M., Kubicka M., Zerdka J., Brasse P., Owczarska A., Dacy H., Bartkowski J., Banach J., Kwapien E. The Impact of Regular Physical Activity on Children's Health Parameters: A Critical Literature Analysis of Metabolism, the Musculoskeletal System, Respiratory System Diseases, and Neuropsychiatry. *Cureus Journal of Medical Science*. 2025. № 30. DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.98198> (accessed: 18.05.2026).
 4. Rak L. I., Kashina-Yarmak V. L., Eshenko A. V. Physical activity of adolescents in wartime conditions, ways to optimize it. *Modern Pediatrics*. Ukraine. № 7 (143). P. 53–61. DOI: 10.15574/SP.2024.7(143).5361. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7092fccc-e7ff-40f6-b1a3-780fc95f26ce/content> (accessed: 18.05.2026).
 5. Stark J., Hössinger R., Wegener S., Batiajew V., Su S. Children's active mobility, physical activity and well-being. *Journal of Transport & Health*. Vol. 44. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jth.2025.102120> (accessed: 18.05.2026).

ВЕБРЕСУРСИ

1. Блог «ЛІДЕР». Науково-методичні дайджести. Віртуальне обласне методичне об'єднання спеціалістів з фізичного виховання дітей і підлітків у закладах освіти Запорізької області URL: https://mofizkult-zp.blogspot.com/p/blog-page_29.html
2. Освіта в русі / Edu Motion Lab. Авторський тематичний сайт Олени Аксьонової, КЗ «ЗОІППО» ЗОР. URL: <https://zoippo.net.ua/edumotionlab/>



Запорізький обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти