

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).01

УДК 373.011.03-051-047.22:796(045)

Аксьонова О.П.

кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри реабілітаційної педагогіки та здорового способу життя комунального закладу «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя  
ORCID: 0000-0001-9765-8420

## РОБОЧИЙ ЗОШИТ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ІНСТРУМЕНТ УДОСКОНАЛЕННЯ ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Державні вимоги актуалізують необхідність пошуку дієвих інструментів у системі підвищення кваліфікації сучасного педагога. Особливо це посилюється в умовах вимушеного дистанційного та змішаного навчання, що пов'язано з повномасштабним вторгненням РФ в Україну. У статті представлено робочий зошит «КРОК на новий урок фізичної культури», зміст якого апробувався під час освітніх тренінгів у системі післядипломної педагогічної освіти. Дана новітня розробка позиціонується як інструмент у програмі удосконалення професійних компетентностей сучасного вчителя фізичної культури. Його використання відбувалося як регіональними тренерами, так і учасниками тренінгів в очному і дистанційному форматах навчання впродовж жовтня, 2021 р. по серпень, 2022 р. Тренінг і, відповідно, структура робочого зошиту, складалася зі вступу та чотирьох основних частин, які змістовно підпорядковані опануванню методики нового уроку фізичної культури в НУШ за провідними напрямками: 1 – компетентнісний, 2 – розумний, 3 – оздоровчий, 4 – креативний урок. Тренінг містив 21 інтерактивну вправу. Навчання за змістом кожної частини тренінгу завершувалося онлайн-тестуванням. Усі вправи в робочому зошиті подані таким чином, щоб їх можна було виконувати як в дистанційному, так і в очному форматі навчання. Ефект навчання з використанням робочого зошиту визначався за допомогою онлайн-тестування, яке проводилося безпосередньо по завершенні кожного розділу програми тренінгу. Вдруге тестування було проведено після декілька місяців роботи учителів, які завершили тренінг, з учнями п'ятих класів НУШ. Позитивна динаміка засвідчила ефективність використання робочого зошиту під час тренінгів і впродовж власної педагогічної практики.

**Ключові слова:** учитель, фізична культура, професійна компетентність, Нова українська школа, тренінг, методика.

**Aksonova O. The Physical Education Teacher's Workbook As a Tool For Improving His Professional Competence.** State requirements actualize the need to find some effective tools in the system of improving the qualifications of a modern teacher. This is especially intensified in the conditions of forced remote and mixed education of children and teenagers which is due to the full-scale invasion of the Russian Federation into Ukraine. The article presents the workbook "STEP to a new Physical Education lesson", the content of which was tested during some educational trainings in the system of postgraduate teacher education. This latest development is positioned as a tool in the program of improving the professional competencies of a modern Physical Education teacher. It was used both by regional trainers and training participants in face-to-face and distance learning formats from October 2021 to August 2022. The training and, accordingly, the structure of the workbook consisted of the introduction and four main parts which according to their content submit to the mastering the methods of the new lesson of Physical Education at NUS according to the leading directions: 1 - competent, 2 - smart, 3 - healthy, 4 - creative lesson. The training included 21 interactive exercises. Learning according the content of each part of the training ended with online testing. All exercises in the workbook are presented in such a way that they can be performed both in distance and face-to-face learning formats. The effect of the training using the workbook was determined by online testing, which took place directly after the completion of each section of the training program. The second testing took place after several months of work of teachers, who completed the training, with fifth grade students of NUS. The positive dynamics proved the effectiveness of using the workbook during trainings and throughout teachers' own pedagogical practice.

**Key words:** teacher, Physical Education, professional competence, New Ukrainian School, training, methodology.

**Постановка проблеми.** У 2021 році Нова українська школа (далі – НУШ) розширила свої межі до середньої ланки навчання: в п'яті класи прийшли хлопці і дівчата, які чотири роки вчилися за новими принципами та підходами до освітнього процесу. На фоні складнощів, які пов'язані з психофізичними віковими особливостями молодшого підліткового віку, зі зміною кількості педагогів, що навчатимуть учнівство різним предметам, з'явилися такі, що стосуються модернізації методики навчання.

Державним стандартом базової середньої освіти (2020 р.) визначені вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів. Зокрема, в освітній галузі фізичної культури виокремлено три групи результатів: 1) формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання; 2) систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних

вправ; 3) усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання [5, додаток 22]. При цьому наголошується, що «вимоги до обов'язкових результатів навчання визначено на основі компетентнісного підходу» [5, с. 1].

Учителі фізичної культури, які викладають у п'ятих класах – єдині представники педагогічної спільноти України, які не мають можливості обирати навчальні програми. Представлена одноосібно модельна навчальна програма (2022 р.) на перший погляд, унеможливила будь-які варіації у підходах до організації освітнього процесу з фізичного виховання. Хоча ретельне вивчення пояснювальної записки програми відкриває широке поле для розвитку педагогічних інновацій. Означене стосується і підготовки вчителів фізичної культури НУШ в системі післядипломної педагогічної освіти. В даному контексті опорним концептом є вимоги Професійного стандарту вчителя, за яким «мета професійної діяльності вчителя полягає в організації навчання та виховання учнів... шляхом формування в них ключових компетентностей і світогляду на основі загальнолюдських і національних цінностей, ... розвитку... здібностей, необхідних для успішної самореалізації та продовження навчання» [9, с. 2].

Окреслені державні вимоги актуалізують необхідність пошуку дієвих інструментів у системі підвищення кваліфікації сучасного педагога. Особливо це посилюється в умовах вимушеного дистанційного та змішаного навчання, що пов'язано з повномасштабним вторгненням РФ в Україну.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У доступному обігу літературних джерел не було знайдено сучасних наукових досліджень, які стосуються саме оновлення методики викладання фізичної культури в 5-6 класах НУШ і відповідного навчання вчителів.

Однак, увагу привернув сайт The Physical Education Hall of Shame (PEHOS) (Зал ганьби з фізичного виховання). Модератор сайту, автор ідеї Mark Manross разом зі своїми колегами систематизували підходи, прийоми навчання і виховання учнів, які були в різні роки зафіксовані як «жахливі «розгадані» дії, ігри та практики, щоб вчителі з фізичної культури могли не лише зрозуміти, чому таких ігор слід уникати, але й щоб ці самі вчителі могли стати більш рефлексивними і вдумливими практиками своєї справи» [2]. В супереч зафіксованим фактам опублікований посібник «Appropriate Instructional Practice Guidelines: A Side-by-Side Comparison» (Відповідні навчальні практичні вказівки: паралельне порівняння). Матеріал систематизований в п'ять окремих розділів: навчальне середовище; стратегії навчання; навчальний план; оцінювання; професіоналізм. Кожен розділ поділено на підрозділи, які зосереджуються на конкретних сферах викладання предмету «фізична культура». За всіма ланками навчання подані відповідні та невідповідні практики [1]. Ознайомлення зі змістом посібника засвідчило, що колеги із закладів освіти США мають ті самі проблеми науково-методичного змісту, як і педагоги НУШ. На вирішення цих проблем вже розроблені конкретні методичні поради.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. На фоні кардинальної зміни програми, потужної кількості вебінарів, проєктів, погляд на методику уроку фізичної культури залишається не змінним. Масована позиція більшості спікерів, що оновлення уроку – це навчання одночасно трьома модулями, які обирають діти, обмежує погляд учителя на шляхи модернізації методики уроку. Слід наголосити, що модернізувати методику уроку фізичної культури на засадах принципів Нової української школи можливо лише за умов модернізації освітніх професійних програм навчання вчителів, відпрацювання нових інструментів удосконалення професійних компетентностей сучасного вчителя фізичної культури.

**Мета статті** – представити робочий зошит «КРОК на новий урок фізичної культури» як інструмент у програмі удосконалення професійних компетентностей сучасного вчителя фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** 3 жовтня 2021 року розпочалося навчання учителів фізичної культури, які викладатимуть предмет у п'ятих класах НУШ. Організовано проведення тренінгу «Новий зміст освітньої галузі: КРОК на новий урок фізичної культури. Нова українська школа: адаптаційний цикл базової середньої освіти. Курс І» (далі – тренінг). Мета тренінгу полягала в розвитку загальних і професійних компетентностей вчителів 5-6-х класів, визначених професійним стандартом за професіями «Вчитель закладів загальної середньої освіти», та необхідних для організації навчання, виховання і розвитку учнів відповідно до Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» та на основі Державного стандарту базової середньої освіти.

Традиційно, перша група вчителів – команда педагогів, які по завершенні навчання за типовою освітньою програмою та тренерським модулем, розпочали навчання вчителів закладів освіти Запорізької області. На допомогу та з метою посилення освітнього ефекту був розроблений і апробований робочий зошит «КРОК на новий урок фізичної культури» (далі – Зошит).

Тренінг і структура Зошиту склалися зі вступу та чотирьох основних частин, які змістовно підпорядковані опануванню методики нового уроку фізичної культури в НУШ за провідними напрямками: 1 - компетентнісний, 2 - розумний, 3 - оздоровчий, 4 - креативний урок. Звідси абревіатура КРОК (рис. 1).

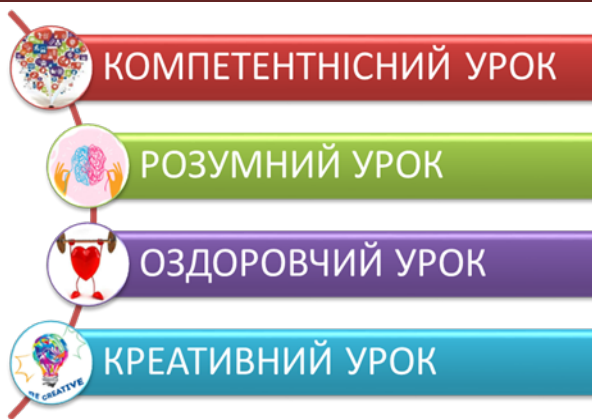


Рис. 1. Логотип технології КРОК

Тренінг і Зошит відповідно містили 21 інтерактивну вправу. Навчання за змістом кожної частини тренінгу завершувалося онлайн-тестуванням. Усі вправи в Зошиті подані таким чином, щоб їх можна було виконувати як в дистанційному, так і в очному форматі навчання.

Вступна частина була присвячена організаційним питанням. Учасники тренінгу отримували Зошит у друкованому або електронному вигляді, куди пропонувалося фіксувати власні напрацювання. Тренер стисло презентував себе за такими позиціями: як звати; звідки; професійний потенціал; хобі. На підставі отриманої інформації учасникам пропонувалося заповнити в Зошиті дані про тренера. Далі всі готували власний бейджик з тих матеріалів, які є під рукою; презентували на загал його зміст.

Інтерактивна вправа «Мої правила роботи на тренінгу». Розумне функціонування будь-якої людської спільноти розпочинається з установлення правил. Учасники заповнювали таблицю «Що я роблю, щоб наша група функціонувала ефективно». Перші три строки – власні правила. Наступні три – правила колег по тренінгу, які кожний / кожна приймали та підтримували особисто. Була умова: починати з дієслова в теперішньому часі; не використовувати частку «не»; фіксувати імена колег, чий правила вписані в таблицю.

**Меседж тренера.** Зазвичай, урок фізичної культури будується на забороні та примусі. Педагог нібито завжди очікує появу якогось порушення, травми або небезпечної поведінки з боку учнів. Найстрашніша для майбутнього безпечного життя дітей і підлітків заборона щось робити або примушування чогось не робити. Дійте навпаки: пояснюйте, що треба робити, як діяти, щоб зберегти себе та оточення. Коли людина формулює для себе правило з дієслова без частки не, й одразу його виконує, це є риси проактивної моделі поведінки особистості.

Інтерактивна вправа «Зайве в методиці уроку». Учасникам пропонувалося ознайомитися зі змістом таблиці «Методичні рудименти» (Аксьонова О., 2021 [4]). Після чого всі переміщувалися до спортивного залу. Утворювалися чотири групи; на кожна групу – хоча б один Зошит. Після стислого спілкування, з чим асоціюється слово «мотлох», тренер проводив з першою групою якесь рухове завдання, де є різні зайві позиції (зі змісту «методичного мотлоху»). Потім пропонувалося кожній групі учасників змоделювати альтернативне рухове завдання, використовуючи «Поради педагогу», подані в додатках Зошита. Після чого відбувалася презентація кожною групою своєї розробки.

**Меседж тренера.** Вимикайте режим диктатора.

Як підкріплення того, що відбувалося в попередній вправі, проводилася наступна інтерактивна вправа «Ці хлопчики та дівчата вже в спортивному залі». Учасникам пропонувалося поєднатися в пари, трійки для спільного рішення; уявити, як будуть вони діяти відповідно до певної унікальності представників нового покоління; заповнити таблицю в зошиті (фрагмент – табл. 1); презентувати свої ідеї назагал.

Таблиця 1

Унікальним – унікальне!	
Унікальність представників нового покоління	Що це означає для педагогів
Цифрове покоління народилося у цифровому світі і вже не може уявити себе без Інтернету і гаджетів	Освітній процес потребує міксу інформації з різних джерел, використання відео контенту у ситуації «тут і зараз», залучення учасників до завдань, які виконуються за допомогою гаджетів
Ваші педагогічні дії з приводу цього	
Підлітки надають перевагу тому середовищу, де вони відчувають себе комфортно, де ставляться до них з повагою, де вони отримують визнання,	Учасникам важливо не тільки те, <b>ЩО</b> ви говорите, скільки те, <b>ЯК</b> ви це робите. Класичні «моралі» варто змінити на рефлексію над тим,

прийняття, самовираження	що вийшло, а що не вдалося в конкретній ситуації і чому.
ВАШІ ПЕДАГОГІЧНІ ДІЇ З ПРИВОДУ ЦЬОГО	

**Меседж тренера.** Представникам покоління X та Y властиве мислення в стилі тетріс. Представникам покоління A властиве мислення в стилі Minecraft. Представники сучасного покоління – унікальні, неповторні.


Зміст завдань першого розділу «Компетентнісний урок» підпорядкований формуванню розуміння учасниками сутності компетентісно орієнтованого рухового завдання [3]. Зокрема, інтерактивна вправа «Сутнісні ознаки компетентності» передбачала роботу з інформаційною схемою (рис. 2). В схемі подано перелік ознак різних утворень в розвитку особистості. Пропонувалося розмалювати кольором лише ті, які характеризують поняття «компетентність»; викреслити ті позиції, які не відповідають компетентісному підходу в освіті.

ЗНАННЯ + ВМІННЯ + ДОСВІД	ЗДАТНІСТЬ ДІЯТИ В КОНКРЕТНИХ УМОВАХ, ДОСЯГТИ РЕЗУЛЬТАТУ	СТВОРЮВАТИ СВОЇ ПРОГРАМИ, ПРОЄКТИ, КОМПЛЕКСИ ВПРАВ, ІГРИ	УМІТИ РОЗРІЗНЯТИ ОБ'ЄКТИ, ОЗНАКИ, ВЛАСТИВОСТІ	КОРИСТУВАТИСЬ ПЕВНИМИ ПРЕДМЕТАМИ ТА ІН.
ДАЮТЬ ЗМОГУ УСУНУТИ СУПЕРЕЧНОСТІ МІЖ ЗАСВОЄНИМИ ТЕОРЕТИЧНИМИ ВІДОМОСТЯМИ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯМ				
БРАТИ УЧАСТЬ У КОЛЕКТИВНИХ СПРАВАХ, У РОЗВ'ЯЗАННІ НАВЧАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ; ОЦІНЮВАТИ ВЧИНКИ, РІЗНІ МОДЕЛІ ПОВЕДІНКИ				
БУТИ ПРИСУТНІМ НА ВСІХ УРОКАХ ФК	РУХОВІ НАВИЧКИ + РОЗВИНЕНІ ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ	ВИВЧИТИ КОМПЛЕКС ВПРАВ НАПАМ'ЯТЬ	НАКОПИЧЕННЯ НОРМАТИВНО ВИЗНАЧЕНИХ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК	БРАТИ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ

Рис. 2. Виокремлення ознак компетентності

Виконання зазначеного вище завдання ще раз дозволило учасникам наочно побачити основні шляхи, які уводять НУШ від знаннєвого підходу до навчання та обмеженого уявлення про фізичну культуру лише з боку фізичної складової.

Інтерактивна вправа «Результати = індикатори позитивного ефекту дій». Учасникам пропонувалося перейти до ресурсу з використанням QR-коду і попрацювати з додатком 22 «Вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів в освітній галузі фізичної культури» [5, с. 444]. До кожної із груп освітніх результатів, відповідно до дескрипторів, які утворені від загальних результатів, дописати дескриптори з колонки «5-6 класи: конкретні результати».

	<p>1. Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання:                  Визначає мету: <u>систематично займається, досягаючи мети.</u>                  Формує вольові якості: _____                  Розвиває свої когнітивні властивості: _____                  Виконує різні соціальні ролі: _____                  Дотримується норм: _____</p>
	<p>2. Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ:                  Демонструє: <u>володіння технікою фізичних вправ.</u>                  Моделює: _____                  Виконує: _____</p> <p>3. Усвідомлення значення фізичної / рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання:                  Пізнає: _____                  Контролює: _____                  Регулює: _____                  Дотримується ЗСЖ: _____                  Дотримується правил: _____</p>

Таким чином учасники утворювали перелік індикаторів щодо визначення ефективності спільних з учнівством дій на уроці.

Інтерактивна вправа «ТРЗ і КОРЗ: у чому різниця» була спрямована на визначення суттєвих ознак традиційного рухового завдання (ТРЗ) і компетентнісно орієнтованого рухового завдання (КОРЗ). Заради цього тренер у спортивному залі проводив поспіль чотири види діяльності. Кожна пара зазначених в таблиці (табл. 2) видів – протиставлення різних типів завдань.

Таблиця 2

**Перелік рухових завдань для інтерактивної вправи «ТРЗ і КОРЗ: у чому різниця»**

ТРЗ	КОРЗ
Кпл. ЗРВ з малими предметами	Рухове завдання «Повторюй, пропонуй»
Прийоми ловіння та передач м'яча	Рухове завдання «Фізкультурний диктант»

Підсумком означеної роботи був «мозковий штурм»: учасники виокремлювали характерні ознаки ТРЗ і КОРЗ (рис. 3).

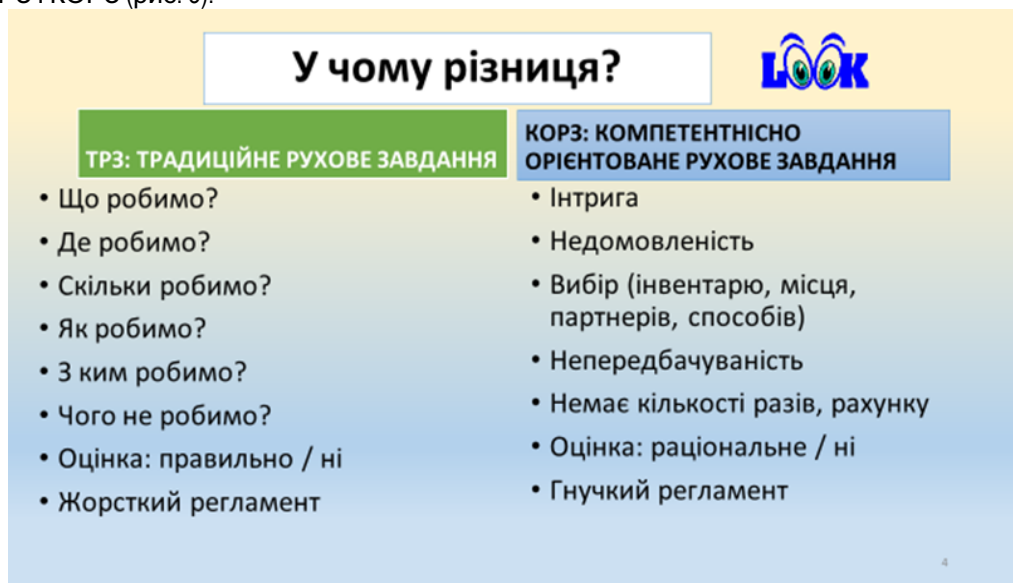


Рис. 3. ХАРАКТЕРНІ ОЗНАКИ ТРЗ І КОРЗ

Інтерактивна вправа «Ефект рухових завдань: частина перша» пропонувалася для того, щоб учасники визначили позитивний ефект освітнього процесу з використанням раніше утвореної схеми (рис. 2). До змісту таблиці (табл. 3) дописувалися відповідні індикатори; аналізувалися рухові завдання, які щойно відбулися.

Таблиця 3

**Таблиця-пустографка для виконання інтерактивного завдання «Ефект рухових завдань: частина перша»**

Назва рухового завдання	Кпл. ЗРВ з малими предметами	Рухове завдання «Повторюй, пропонуй»	Прийоми ловіння та передач м'яча	Рухове завдання «Фізкультурний диктант»
Перелік індикаторів				
Кількість індикаторів				

Зазначена діяльність посилила впевненість учасників про необхідність модернізувати методику навчання на уроках фізичної культури НУШ у контексті моделювання компетентнісно орієнтованих рухових завдань. Надалі впродовж тренінгу після кожної інтерактивної вправи, яка була пов'язана з руховою діяльністю, заповнювалися аналогічні таблиці визначення кількості індикаторів.

Розділ «Розумний урок» розпочинався з більш детального ознайомлення з модельною навчальною програмою, тренерським інформаційним блоком «Планування на сьогодні, на завтра, на завжди».

Меседж тренера. Знання, вміння та навички мають бути інструментами з якими учень працюватиме далі: застосовувати, шукати умови й межі застосування, перетворювати, розширювати, доповнювати, знаходити нові зв'язки і співвідношення тощо. Це забезпечується

різноманіттям прийомів, форм і методів роботи з навчальним матеріалом. Учитель НУШ не ставить на меті – навчити елементам з видів спорту. Пріоритет надається формуванню компетентностей учнів, а елементи модуля – це засоби, з використанням яких досягаються освітні результати. Календарно-тематичне та поурочне планування здійснюється вчителем у довільній формі, у тому числі з використанням друкованих чи електронних джерел тощо. Формат, обсяг, структура, зміст та оформлення календарно-тематичних планів та поурочних планів-конспектів є індивідуальною справою вчителя. Встановлення універсальних стандартів таких документів у межах закладу загальної середньої освіти міста, району чи області є неприпустимим.

Учасники знайомилися з алгоритмом планування нового уроку фізичної культури в НУШ у такій редакції: зазначити педагогічне завдання на урок; окреслити ключову компетентність з конкретизацією її складових; виокремити результат, на досягнення якого спрямована діяльність на уроці; обрати модулі, виокремити засоби; розробити моделі КОРЗ, які допоможуть здійснити формувальне оцінювання; підготувати відповідні інвентар, обладнання, роздатковий матеріал, наочність тощо; уточнити № уроку, дату його проведення.

Подається схема нового уроку фізичної культури в НУШ (табл. 4). Учасникам пропонувалося розподілити види діяльності, з якими вже ознайомилися під час тренінгу, по етапам уроку та визначитися з індикаторами як результатами кожного виду діяльності.

Таблиця 4

Схема нового уроку фізичної культури в НУШ

ЕТАПИ УРОКУ	ХВ.	ЧСС, уд./хв.	ЗМІСТ НАВЧАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ УЧНЯМ/УЧЕНИЦЯМ	НА ЯКИЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗОРІЄНТОВАНА ДІЯЛЬНІСТЬ
ВСТУП «КРУТА РОЗМИНКА»	8-10	100-115	Активізація психічних процесів і когнітивних функцій на фоні рухової активності низького рівня навантаження.	
СЕНСОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ «ОБИРАЙ СВІЙ ВИД»	9-11	115-135	Формування нових складно координованих рухових дій учнів. Мозок має бути не втомленим.	
КАРДІО-ТРЕНУВАННЯ «Я МОЖУ БУТИ!»	9-11	135-156	Має на меті саме тренування кардіо-респіраторної системи організму молодших підлітків.	
МОТИВАЦІЯ «Я ДІЮ»	8-10	156-115	Так завершити урок, щоб хлопці та дівчата понесли це за межі спортивного залу та мріяли про наступну зустріч.	

Подальші інтерактивні завдання стосувалися методики розвитку рухового інтелекту молодших підлітків, удосконалення життєво важливих рухових навичок. В контексті цього проводилися рухові завдання «Рухова пам'ять»; «Ballans body»; «Повітряні перегони». Підсумком зазначеної роботи була інтерактивна вправа «Ефект рухових завдань: частина третя».

**Меседж тренера.** Всі форми діяльності розділу «Оздоровчий урок» підпорядковані новим викликам сьогодення. Зокрема:

– Президентська програма «Здорова Україна»: зробити здоровий спосіб життя частиною українського менталітету;

– Модель здорової школи: поєднує вісім ключових компонентів та передбачає узгоджені дії всіх працівників закладу освіти задля створення в закладі освіти безпечного та сприятливого для здоров'я середовища [7];

– Індекс здоров'я школи: детальний інструмент та посібник для самостійного оцінювання закладу загальної освіти, який допомагає розробити та впровадити заходи, щоб покращити ситуацію зі здоров'ям учнів та вчителів. Інструмент охоплює наскрізні теми, які стосуються профілактики захворювань [6];

– Нова фізична культура, нові підходи до уроку фізичної культури: змінити ставлення до галузі. Зміна концепції масової фізкультурно-оздоровчої роботи: замість концепції «Чемпіон за будь-яку ціну» впроваджувати концепцію «Фізична активність заради задоволення» [8].

У контексті зазначеного вище учасники здійснювали розрахунки діапазону фітнес-зони для організації кардіо-тренування учнів. Під час виконання рухових завдань «Живі ворота» і «Тримай ряд» визначалися з прийомами регулювання фізичного навантаження учнів з різними типологічними ознаками. Після цього у підгрупах учасники розробляли модель кардіо-тренування і презентували її на загал у спортивному залі.

Розділ «Креативний урок» розпочинався з ознайомленням учасників інноваційним методичним прийомом у процесі безпосереднього виконання відповідних рухових завдань, а саме:

– прийом «методичний алгоритм» – спосіб вирішення педагогічного завдання, під час якого педагог / лідер пропонує схему рухової діяльності, а учні здійснюють її авторське відтворення (на зразок, рухове завдання «Все на одну літеру»);

– прийом «методична вертушка» – спосіб вирішення педагогічного завдання, під час якого педагог / лідер обумовлює цикл рухових дій учнів, який складається з декількох локацій, що циклічно повторюються; формат «колового тренування» (на зразок, рухове завдання «Над, під, між, навколо»);

– прийом «методична піраміда» – спосіб вирішення педагогічного завдання, під час якого педагог / лідер пропонує додаткові умови рухової діяльності, які додаються до попередніх, а учні корпоративним рішенням здійснюють діяльність з дотриманням зазначених умов. Утворюються послідовно декілька циклів рухової діяльності у вигляді нашарування: перший цикл = діяльність учнів, перший + другий цикли = діяльність учнів та ін. (на зразок, рухове завдання «Тренування в осередках»).

Традиційно, як рефлексія зазначеної вище діяльності, було виконання учасниками інтерактивної вправи «Ефект рухових завдань». При чому до змісту таблиці були додані такі складові: вимоги до сучасного уроку фізичної культури; педагогічне завдання, на вирішення якого активізовані учитель та учні; до якого розділу (частини програми) підходить.

Інтерактивна вправа «Ключові позиції діяльнісного підходу».

Меседж тренера. Діяльнісний підхід в освіті – спрямованість освітнього процесу на розвиток ключових компетентностей і наскрізних умінь особистості, застосування теоретичних знань на практиці, формування здібностей до самоосвіти і командної роботи, успішну інтеграцію в соціум і професійну самореалізацію.

Тренер проводив майстер-клас, до змісту якого включені рухові завдання «Я запрошую...», «Ротаційне звернення», «Перегорнені стройові вправи».

По завершенні учасникам пропонувалося охарактеризувати зазначені рухові завдання з точки зору діяльнісного підходу (слова-підказки подані нижче таблиці (табл. 5).

Таблиця 5

**Ключові позиції діяльнісного підходу**

Назва рухового завдання	Ключові слова діяльнісного підходу
Рухове завдання «Я запрошую..»	
Рухове завдання «Ротаційне звернення»	
Рухове завдання «Перегорнені стройові вправи»	

*ЗНАЧУЩА ДІЯЛЬНІСТЬ. СОЦІАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ. РАДІСНА ДІЯЛЬНІСТЬ. МОТИВУЮЧА ДІЯЛЬНІСТЬ. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ. ДОСЛІДНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ.*

Меседж тренера. Важлива усвідомлена практика педагога, який розуміє, як зробити своїх учнів / учениць активними.



Підсумком усього тренінгу було виконання інтерактивної вправи «Вузлики» на згадку або 10 правил для КРОК-уроку». Правила вже розпочато, чотири позиції заповнені: 1) прибрати «методичний мотлох»; 2) впроваджувати в урочну діяльність КОРЗ; 3) довіряти вмілості учнів; 4) зробити урок яскравою подією дня для усіх його учасників. Пропонувалося продовжити цей перелік. Після чого презентувати на загал свою розробку.

Результати. Як вже було означено, після кожної із частин тренінгу відбувалося онлайн-тестування. Учасники надавали відповіді на питання онлайн-анкет (табл. 6)

Таблиця 6

**QR-коди для входу на анкетування за розділами тренінгу**

НАЗВА РОЗДІЛУ	QR-КОД	КІЛЬКІСТЬ ПИТАНЬ В АНКЕТІ
Компетентнісний урок фізичної культури		10
Розумний урок фізичної культури		9

Оздоровчий урок фізичної культури		9
Креативний урок фізичної культури		10

В термін з жовтня 2021 року по серпень 2022 року проведено 21 тренінг, на яких використовувався Зошит. З них 6 – в очному форматі, 15 – дистанційний формат, синхронний і асинхронний режими навчання. Загалом тренінг завершило 519 педагогів.

Якість виконання тестових завдань подана в таблиці (табл. 7).

Таблиця 7

**Якість виконання тестових завдань учасниками тренінгів  
(середнє арифметичне, грудень, 2021 – серпень, 2022)**

Компетентнісний урок фізичної культури (20 балів макс.)	Розумний урок фізичної культури (20 балів макс.)	Оздоровчий уроку фізичної культури (20 балів макс.)	Креативний урок фізичної культури (25 балів макс.)
17,39	13,85	14,94	21,28
Середній бал: 16,865			

З метою визначення освітнього ефекту тренінгу, в січні 2023 було проведено повторне тестування тих учасників, хто вчився впродовж жовтня, 2021 – серпня, 2022 на тренінгах. З причин воєнного стану долучилися до такої форми дослідження 52 % від первинної кількості учасників. Результати, які отримані, розміщено в таблиці (табл. 8).

Таблиця 8

**Якість виконання тестових завдань учасниками тренінгів  
(середнє арифметичне, січень, 2023)**

Компетентнісний урок фізичної культури (20 балів макс.)	Динаміка	Розумний урок фізичної культури (20 балів макс.)	Динаміка	Оздоровчий урок фізичної культури (20 балів макс.)	Динаміка	Креативний урок фізичної культури (25 балів макс.)	Динаміка
18,01	+ 0,63	17,57	+ 3,72	19,98	+ 5,04	23,09	+ 1,81
Середній бал: 19,662 (+ 2,797)							

Дані в таблиці унаочнюють позитивну динаміку середнього балу виконання тестових завдань. Найбільша позитивна динаміка за розділом «Оздоровчий урок фізичної культури» (+ 5,04); найменша динаміка – за розділом «Компетентнісний урок фізичної культури» (+ 0,63). Динаміка в показниках загального середнього балу становить + 2,797 балів.

**Висновки.** Позитивна динаміка в результатах виконання тестових завдань за розділами тренінгу свідчить про пролонгованість освітнього ефекту та важливість використання отриманого інструменту (робочий зошит учасника тренінгу) впродовж власної педагогічної практики опісля завершення навчання на тренінгу. Перспективи подальшого дослідження постають в розробці та апробації другої частини Зошита для використання під час навчання на тренінгу «Організація освітнього процесу з навчального предмету «Фізична культура». Нова українська школа: адаптаційний цикл базової середньої освіти. Курс II».

**Список використаних джерел**

1. Appropriate Instructional Practice Guidelines: A Side-by-Side Comparison. 2009, SHAPE America – Society of Health and Physical Educators. URL: [www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org).
2. The Physical Education Hall of Shame (PEHOS). URL: <https://www.pecentral.org/professional/hos/>
3. Аксьонова О. П. Алгоритм укладання компетентісно-орієнтованого завдання на урок фізичної культури. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженов Є. В., Цьось А. В., Коломoeць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. С. 10-16. URL: <https://cutt.ly/e1EDZi0>
4. Аксьонова О. П. Про «методичні рудименти» на уроках з фізичної культури в новій українській школі. *Всеукраїнська науково-практична конференція з Міжнародною участю «Нова українська*



школа: нові виміри професійного розвитку вчителя». 16-17.10.2021. URL: <https://ele.zp.ua/nush-conference2021/speech/>

5. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>.

6. Індекс здоров'я школи. URL: [http://www.womanhealth.org.ua/wp-content/uploads/2018/06/Annex-3\\_1-Baseline-Report-School-Health-Index\\_UKR.pdf](http://www.womanhealth.org.ua/wp-content/uploads/2018/06/Annex-3_1-Baseline-Report-School-Health-Index_UKR.pdf)

7. Модель здорової школи. URL: <http://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2020/07/%D0%A0%D0%B5%D0%B7%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B8-%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%83.pdf>

8. Презентація модельної програми (відео-запис). URL: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_ahY2lgqcBU&t=4232s&ab\\_channel=JuniorZ](https://www.youtube.com/watch?v=_ahY2lgqcBU&t=4232s&ab_channel=JuniorZ)

9. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом бакалавра)». URL: [https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2020/12/Nakaz\\_2736.pdf](https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2020/12/Nakaz_2736.pdf)

#### References

1. Appropriate Instructional Practice Guidelines: A Side-by-Side Comparison. © 2009, SHAPE America – Society of Health and Physical Educators. URL: [www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)

2. The Physical Education Hall of Shame (PEHOS). URL: <https://www.pecentral.org/professional/hos/>

3. Aksonova O.P. (2021). Pro «metodychni rudymenty» na urokakh z fizychnoi kultury v novii ukrainskii shkoli // Vseukrainska naukovopraktychna konferentsiia z Mizhnarodnoiu uchastiu «Nova ukrainska shkola: novi vymiry profesiinoho rozvytku vchytelia». URL: <https://ele.zp.ua/nush-conference2021/speech/>

4. Aksonova O.P. (2022). Alhorytm ukladannia kompetentnisno-orientovanoho zavdannia na urok fizychnoi kultury. Shliakhy udoskonalennia profesiinykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh sohodennia: materialy II Mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf. URL: <https://cutt.ly/e1EDZIO>

5. Derzhavnyi standart bazovoi serednoi osvity. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>

6. Indeks zdorovia shkoly. URL: [http://www.womanhealth.org.ua/wp-content/uploads/2018/06/Annex-3\\_1-Baseline-Report-School-Health-Index\\_UKR.pdf](http://www.womanhealth.org.ua/wp-content/uploads/2018/06/Annex-3_1-Baseline-Report-School-Health-Index_UKR.pdf)

7. Model zdorovoi shkoly. URL: <http://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2020/07/%D0%A0%D0%B5%D0%B7%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B8-%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%83.pdf>

8. Prezentatsiia modelnoi prohramy (video-zapys). URL: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_ahY2lgqcBU&t=4232s&ab\\_channel=JuniorZ](https://www.youtube.com/watch?v=_ahY2lgqcBU&t=4232s&ab_channel=JuniorZ)

9. Profesiinyi standart za profesiiami «Vchytel pochatkovykh klasiv zakladu zahalnoi serednoi osvity», «Vchytel zakladu zahalnoi serednoi osvity», «Vchytel z pochatkovoi osvity (z diplomom bakalavra)». URL: [https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2020/12/Nakaz\\_2736.pdf](https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2020/12/Nakaz_2736.pdf)

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).02

УДК 378.147:796.332

**Анікєнко Л.В.**

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту  
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря

Сікорського», м. Київ

ORCID: 0000-0002-1781-3353

**Білоконь В.П.**

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту  
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря

Сікорського», м. Київ

ORCID: 0000-0003-4138-8454

**Дакал Н.А.**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту  
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря

Сікорського», м. Київ

ORCID: 0000-0002-7030-5112

## ФУТБОЛ ЯК БАЗОВИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Мета роботи:** розкрити значення футболу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. **Методологія:** було використано теоретичні методи дослідження, зокрема, аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, що дали можливість розкрити значення футболу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.