

визначається не лише фізичною готовністю, а й інтелектуальною швидкістю гравця, щоб реагувати на непередбачувані ігрові ситуації.

Список використаних джерел

1. Мосейчук Ю.Ю., Дарійчук С.В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник, Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2022. 288 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Шамардін В.М. Технологія підготовки футбольної команди високої кваліфікації: монографія. Дніпропетровськ «Інновація», 2012. 351 с.
4. Шамич О.М. Психологічні критерії відбору футболістів високого класу. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції (16 листопада 2023 року). – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – С. 456-458. <https://www.knuba.edu.ua/faculties/fait/kafedri-fait/kafedra-po/konferenciyi-kafedri-profesijnovi-osviti/>
5. Шамич О.М. Особливості емоційного інтелекту спортсменів залежно від віку (в обраному виді спорту - футбол). Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції (16 листопада 2023 року). – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – С. 451-452. <https://www.knuba.edu.ua/faculties/fait/kafedri-fait/kafedra-po/konferenciyi-kafedri-profesijnovi-osviti/>

УДК 371.13:613

Головко Анатолій Михайлович,

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва та архітектури;

Ціпан Софія Костянтинівна,

здобувач вищої освіти бакалаврського рівня

Київського національного університету будівництва та архітектури

СУЧАСНИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Фізичне виховання — це не просто виконання фізичних вправ. Це частина загальної культури людини, спосіб формування здорового способу життя, моральних якостей, сили волі та наполегливості. Саме на уроках фізичної культури дитина отримує перші уявлення про важливість рухової активності, про взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я. Тому роль учителя у цьому процесі надзвичайно важлива — він має бути не лише тренером, а й наставником, мотиватором і другом. Для цього використовується музика, елементи танцю, спортивні ігри, інтерактивні технології, відеоінструкції тощо. Крім того, можна проводити заняття на свіжому повітрі, у парках, на стадіонах — це робить урок живим і різноманітним.

У сучасних умовах розвитку освіти фізичне виховання набуває нового змісту та значення. Нова українська школа (НУШ) змінює підхід до навчання, роблячи його орієнтованим на дитину, її інтереси, потреби та розвиток. Відтак, сучасний урок фізичної культури повинен відповідати не лише державним стандартам, а й новим вимогам суспільства, у якому головним є всебічний розвиток особистості.

Одним із головних завдань вчителя є зробити урок цікавим і доступним для кожної дитини. Дитина має не просто повторювати рухи, а знати, навіщо вони потрібні. Наприклад, пояснення того, чому потрібно робити розминку, які м'язи при цьому працюють, чому корисно правильно дихати, допомагає учневі усвідомити користь кожної дії. Це розвиває не лише тіло, а й мислення. В умовах НУШ важливо використовувати інтерактивні методи навчання: спортивні ігри, естафети, командні змагання, рухливі квести. Такі форми роботи дають можливість розвивати не лише фізичні, а й соціальні навички — уміння співпрацювати, підтримувати одне одного, виявляти ініціативу. Особливу увагу варто приділяти індивідуальному підходу. У кожної дитини свої фізичні можливості, тому важливо не порівнювати учнів між собою, а показувати кожному його особистий прогрес. Це підвищує самооцінку й мотивацію до занять. Сучасний урок також повинен включати елементи здоров'я-збережувальних технологій: вправи на розслаблення, дихальну гімнастику, вправи для очей. Це допомагає зменшити втому та підтримує загальний тонус організму.

Важливо також залучати дітей до обговорення результатів, спільного планування уроків. Коли учень може запропонувати ідею гри або вправи, він відчуває свою причетність, відповідальність за спільну справу. Такий підхід розвиває лідерські якості, самостійність і ініціативу.

Не менш важливою є взаємодія між учителем і батьками. Саме родина повинна підтримувати бажання дитини займатися фізичною культурою. Якщо вдома цінують активний відпочинок, прогулянки, спорт, то дитина переймає цей приклад і з більшою охотою бере участь у шкільних заняттях.

Мотивація учнів до занять фізичною культурою формується поступово, через позитивний досвід, підтримку та розуміння. Дуже важливо, щоб діти бачили результат своєї праці — як покращується їхня гнучкість, витривалість, постава. Для цього можна проводити невеликі тести, заміри, показові виступи, навіть просто фіксувати власні досягнення у зошиті чи на дошці. Це підсилює віру у власні сили. Якщо учень розуміє, навіщо він виконує певні вправи, він буде робити це із задоволенням. Учитель повинен уміти пояснити зв'язок між фізичною активністю та здоров'ям, гарним самопочуттям, настроєм. Мотивувати дітей можна не лише словами, а й прикладами, спільними обговореннями, показом відео, або запрошенням спортсменів. Такі заходи

формують позитивне ставлення до фізичної культури і сприяють тому, щоб учні займалися не лише на уроках, а й у позаурочний час.

Також велику роль відіграє атмосфера на уроці. Якщо вона доброзичлива, комфортна, діти працюють активніше. Позитивне ставлення вчителя, усмішка, щире слово можуть замінити будь-які накази чи вимоги. Дитина має відчувати, що фізична культура — це не покарання, а задоволення. Тоді вона приходите на урок із бажанням, а не з примусом.

Сучасні уроки повинні враховувати гендерні, вікові та психологічні особливості. Наприклад, молодшим школярам цікаві рухливі ігри, тоді як старші учні потребують більшої самостійності, можливості вибору, елементів самоконтролю. Це створює умови для розвитку відповідальності й самодисципліни. Важливо, щоб кожна дитина розуміла, навіщо вона робить ті чи інші вправи, що це потрібно не для оцінки, а для себе. Тільки тоді фізичне виховання стане не обов'язком, а природною потребою — частиною здорового й щасливого життя.

Сучасний урок фізичної культури в Новій українській школі — це не просто заняття з фізичних вправ, а важливий виховний і освітній процес. Його головна мета — сформувані у дітей стійку мотивацію до активного, здорового та щасливого життя. Урок має бути сучасним, різноманітним, відкритим до нових форм, технологій і підходів.

Фізична культура у Новій українській школі має потенціал виховати здорове, активне та свідоме покоління українців, для яких рух — це не обов'язок, а природна потреба та задоволення. Сучасний урок фізичної культури в Новій українській школі повинен стати для дітей улюбленим часом, коли вони не просто рухаються, а й пізнають можливості свого тіла, вчать бути здоровими й активними. Важливо, щоб кожна дитина розуміла, навіщо вона робить ті чи інші вправи, що це потрібно не для оцінки, а для себе. Тільки тоді фізичне виховання стане не обов'язком, а природною потребою — частиною здорового й щасливого життя.

Список використаних джерел

1. Козлов, С. П. Інноваційні підходи до організації уроків фізичної культури в НУШ. Львів, 2023.
2. Державний стандарт базової середньої освіти. МОН України, 2020.
3. Тарасенко, Л. В. Методика викладання фізичної культури в початковій школі. – Київ: Освіта, 2021.
4. Белікова, І. І. Сучасні технології фізичного виховання школярів. Харків, 2022.
5. Шамич О.М., Озерова О.А. Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи. – К.: КНУБА, 2021. – 120 с.
 1. http://192.168.255.230/books/11_1_21_3.pdf
 6. Шамич О.М. Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я / О. М. Шамич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: [зб. наук. пр.]. –К., –2014. – № 11. – С. 75-92. <https://ap.uu.edu.ua/article/23>

7. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Аналіз методологічних та психолого-педагогічних аспектів фахової підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 5th International scientific and practical conference "Progressive research in the modern world" (February 1-3, 2023). BoScience Publisher, Boston, USA, 377–384. URL: <http://surl.li/qdhotn>

8. Шамич О.М., Сердюк Л.З., Іваннікова Г.В. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості. (Навчальний посібник). – К.: КНУБА, Талком, 2023. – 130 с. URI <https://repositary.knuba.edu.ua/handle/123456789/11416>

УДК 796:159.96

Головко Олена Олександрівна,

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету будівництва і архітектури;*

Ворона Максим Олексійович,

*здобувач вищої освіти бакалаврського рівня групи зФВС-22
Київського національного університету будівництва і архітектури*

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

Психологічне забезпечення – це система заходів, спрямованих на формування, підтримку та розвиток психічної готовності спортсмена до тренувальної та змагальної діяльності. Воно включає: психодіагностику особистісних і психофізіологічних характеристик; корекцію емоційних станів; розвиток вольових якостей; формування мотивації до досягнення результату [2].

У сучасному спорті досягнення високих результатів неможливе без комплексного підходу до підготовки спортсмена, що включає не лише фізичні та технічні аспекти, а й психологічну складову. Психологічне забезпечення спортивної діяльності є важливим чинником, який впливає на формування мотивації, розвиток вольових якостей, подолання стресових ситуацій та збереження емоційної стабільності в умовах змагальної напруги. Зростаюча конкуренція, інтенсивність тренувального процесу та високі вимоги до результативності зумовлюють потребу в системному психологічному супроводі спортсменів. Психологічна підготовка сприяє оптимізації внутрішніх ресурсів особистості, формуванню впевненості у власних силах, підвищенню рівня саморегуляції та адаптації до змінних умов спортивної діяльності [3].

Актуальність теми зумовлена необхідністю інтеграції психологічних методів у тренувальний процес, що дозволяє не лише підвищити ефективність підготовки, а й забезпечити гармонійний розвиток особистості спортсмена. Саме тому дослідження механізмів, форм і методів психологічного забезпечення є важливим напрямом сучасної спортивної науки. Згідно Н.Височиної, психологічне забезпечення є невід'ємною частиною багаторічної підготовки спортсмена, що має бути інтегроване в усі етапи тренувального процесу [2].