

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КОЛЕДЖ»
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

Кафедра фізичної культури

О.П. Митчик, О.Л. Дишко

**Вступ до спеціальності та основи
академічної доброчесності**

методичні рекомендації для самостійної роботи

Луцьк 2023

УДК 378.091.12:796:174(075.8)

Вступ до спеціальності та основи академічної доброчесності: методичні рекомендації для самостійної роботи / укл. О.П. Митчик, Дишко О.Л. Луцьк: ПП Мажула Ю. М., 2023. 28 с.

Методичні рекомендації для самостійної роботи з освітнього компонента **«Вступ до спеціальності (Фізична культура) та основи академічної доброчесності»** розроблено з метою формування у здобувачів вищої освіти системного уявлення про особливості професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури, організацію освітнього процесу у закладах вищої освіти та дотримання принципів академічної етики. Видання орієнтоване на розвиток самостійності студентів, їхньої навчальної мотивації та відповідального ставлення до освітньої діяльності.

У методичних рекомендаціях подано зміст завдань для самостійної роботи, методичні вказівки щодо опрацювання навчального матеріалу, рекомендації з планування власної освітньої траєкторії, підготовки письмових робіт та роботи з науковими джерелами. Особливу увагу приділено формуванню культури академічного письма, запобіганню академічному плагіату, правильному цитуванню джерел та розвитку навичок критичного мислення відповідно до принципів академічної доброчесності.

Укладачі: *Митчик Олександр Петрович*, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Дишко Олеся Леонідівна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Рецензенти:

Кліш Ірина Степанівна. канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц., доцент кафедри фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Марчук Сергій Степанович, канд. пед. наук, завідувач кафедри педагогіки та психології Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 07.09.2023 №1)

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 19.10. 2023 №3)

ЗМІСТ

1.	ПЕРЕДМОВА.....	4
2.	ТЕМА 1. ІСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	5
3.	ТЕМА 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	6
4.	ТЕМА 3. ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	8
5.	ТЕМА 4. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	10
6.	ТЕМА 5. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	11
7.	ТЕМА 6. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	13
8.	ТЕМА 7. ВХОДЖЕННЯ УКРАЇНИ В ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР.....	15
9.	ТЕМА 8. НАВЧАННЯ І ПОБУТ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	16
10.	ТЕМА 9. АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ТА ЇЇ ПОРУШЕННЯ.....	18
11.	ТЕМА 10. КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ЦІЛІ, РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ І ПРЕДМЕТНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ.....	20
12.	ТЕМА 11. ПРОЄКТУВАННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	21
13.	ТЕМА 12. МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ ЧЕРЕЗ ДІЯЛЬНІСНИЙ ПІДХІД: РОЗВИТОК РУХОВОЇ ГРАМОТНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.....	23
14.	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	26

ПЕРЕДМОВА

Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується глибокими трансформаційними процесами, спрямованими на підвищення якості підготовки фахівців, їх конкурентоспроможності та відповідності європейським стандартам. У цьому контексті особливого значення набуває фізична культура як важливий складник формування гармонійно розвиненої особистості, здатної до активної життєдіяльності, саморозвитку та збереження власного здоров'я.

Методичні рекомендації до самостійної роботи з дисципліни «Теоретико-методичні засади фізичної культури» розроблено з урахуванням сучасних вимог до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Вони спрямовані на формування у здобувачів освіти системи теоретичних знань, практичних умінь і професійних компетентностей, необхідних для ефективної педагогічної діяльності в умовах реформування освітньої галузі.

Зміст методичних рекомендацій структуровано відповідно до логіки навчальної дисципліни та охоплює ключові питання теорії фізичної культури, організації освітнього процесу, методики навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей, а також впровадження компетентнісного підходу та сучасних педагогічних технологій. Особлива увага приділяється формуванню здатності студентів до самостійного опрацювання навчального матеріалу, аналітичного мислення та практичного застосування знань.

Матеріали методичних рекомендацій можуть бути використані студентами під час підготовки до практичних занять, виконання самостійних робіт, а також у процесі проходження педагогічної практики. Вони також будуть корисними для викладачів закладів вищої освіти та вчителів фізичної культури у їхній професійній діяльності.

Таким чином, запропоновані методичні рекомендації спрямовані на формування професійно компетентного, мобільного та відповідального фахівця, здатного ефективно реалізовувати завдання сучасної фізичної культури в системі освіти.

Тема 1. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури.

Фізична культура є складовою загальної культури суспільства і відображає рівень фізичного, духовного та соціального розвитку людини. Вона включає систему знань, цінностей, норм і практик, спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей і формування активного способу життя. У структурі фізичної культури виділяють такі основні компоненти: фізичне виховання, спорт, фізичну рекреацію, фізичну реабілітацію та рухову активність як базову форму життєдіяльності людини.

Поняття «фізична культура» тісно пов'язане з поняттям «спорт», проте не є тотожним. Спорт виступає складовою фізичної культури і характеризується змагальною діяльністю, спрямованою на досягнення максимальних результатів. Натомість фізична культура має ширший зміст і охоплює всі види рухової діяльності, спрямовані на гармонійний розвиток особистості.

Історичний розвиток фізичної культури має багатовікову традицію. У первісному суспільстві фізичне виховання було безпосередньо пов'язане з потребами виживання: полювання, збирання, пересування. У Стародавній Греції фізична культура досягла високого рівня розвитку і була невід'ємною частиною системи виховання. Ідеал калокагатії (єдність фізичної досконалості і духовної гармонії) став основою виховної системи. У цей період сформувалися перші організовані спортивні змагання — Олімпійські ігри.

У середньовіччі фізична культура зазнала певного занепаду, оскільки основна увага приділялася духовному розвитку. Водночас у військовій підготовці зберігалися елементи фізичного виховання. В епоху Відродження відбулося відродження інтересу до гармонійного розвитку особистості, що сприяло розвитку фізичних вправ і гімнастики.

Значний внесок у розвиток теорії фізичного виховання зробили видатні педагоги. Ян Амос Коменський підкреслював важливість фізичного розвитку у процесі виховання дитини. Жан-Жак Руссо наголошував на природовідповідності виховання і необхідності фізичної активності. Петро Лесгафт розробив наукові основи фізичного виховання, підкреслюючи взаємозв'язок фізичного та розумового розвитку.

В Україні фізична культура розвивалася під впливом як національних традицій, так і європейських педагогічних ідей. Важливу роль відігравали козацькі традиції, що поєднували фізичну підготовку з військовою та моральною підготовкою. У ХХ столітті система фізичного виховання в Україні зазнала значних змін і трансформацій, а в сучасних умовах інтегрується у європейський та світовий освітній простір.

Сучасний етап розвитку фізичної культури характеризується впровадженням науково обґрунтованих підходів, цифрових технологій, інноваційних методик навчання, а також орієнтацією на формування здоров'язбережувальної компетентності.

Окрему увагу слід приділити термінології у сфері фізичної культури. Термінологія є важливим інструментом наукового пізнання і професійної діяльності. Вона забезпечує

точність, однозначність і системність знань. Основні вимоги до термінів: чіткість, логічність, відповідність змісту поняття та уніфікованість.

Сучасні проблеми української спортивної термінології пов'язані з необхідністю стандартизації, адаптації міжнародних термінів та збереження національних мовних особливостей. Формування єдиної термінологічної системи є важливим завданням розвитку галузі.

Таким чином, історико-педагогічний аналіз фізичної культури дозволяє глибше зрозуміти її сутність, закономірності розвитку та значення у формуванні особистості.

Методичні рекомендації до вивчення теми.

Під час опрацювання теми студентам рекомендується працювати з різними джерелами інформації: підручниками, науковими статтями, нормативними документами. Особливу увагу слід приділяти аналізу історичних етапів розвитку фізичної культури та їх впливу на сучасний стан галузі.

Доцільно використовувати порівняльний метод, що дозволяє зіставити розвиток фізичного виховання у різні історичні періоди та в різних країнах. Це сприятиме формуванню системного бачення предмета.

Важливо також засвоїти основні терміни та поняття, оскільки вони є базою для подальшого вивчення дисципліни. Рекомендується складати власні словники термінів та використовувати їх у процесі підготовки до занять.

Завдання для самостійної роботи.

1. Розкрити сутність понять «фізична культура», «спорт», «рухова активність».
2. Скласти схему структури фізичної культури.
3. Проаналізувати основні етапи розвитку фізичного виховання.
4. Підготувати повідомлення про одного з видатних педагогів.
5. Охарактеризувати сучасний стан фізичної культури в Україні.
6. Скласти словник основних термінів теми.

Тема 2. Фізична культура у системі загальної середньої освіти.

Фізична культура в системі загальної середньої освіти є важливим компонентом формування гармонійно розвиненої особистості учня. Вона виконує не лише освітню, а й оздоровчу, виховну, соціалізуючу та рекреаційну функції. У сучасних умовах фізична культура розглядається як засіб формування ключових компетентностей, необхідних для успішної життєдіяльності людини.

Одним із ключових аспектів організації фізичного виховання є урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів. Діти різних вікових груп мають суттєві відмінності у

фізичному розвитку, функціональних можливостях організму, рівні психоемоційного розвитку та мотивації до рухової діяльності.

Учні молодшого шкільного віку характеризуються високою руховою активністю, емоційністю та недостатньою здатністю до тривалої концентрації уваги. У цьому віці активно розвивається координація рухів, гнучкість і швидкість. Тому навчальний процес має будуватися на основі ігрової діяльності, використання рухливих ігор, естафет і вправ, що викликають інтерес і позитивні емоції.

У середньому шкільному віці (підлітковий період) відбуваються значні зміни в організмі, пов'язані з процесами росту і статевого дозрівання. Спостерігається нерівномірність розвитку фізичних якостей, що потребує особливої уваги з боку вчителя. У цей період важливо розвивати витривалість, силу, швидкість, формувати правильну техніку виконання вправ і виховувати інтерес до систематичних занять фізичною культурою.

Старший шкільний вік характеризується більш стабільним фізичним розвитком, підвищенням рівня працездатності та здатністю до самостійної діяльності. Учні цього віку здатні до усвідомленого виконання вправ, аналізу своїх дій і самоконтролю. Це створює сприятливі умови для вдосконалення техніки, розвитку фізичних якостей і формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Важливу роль у сучасній школі відіграє концепція Нової української школи (НУШ), яка передбачає перехід від знаннєвої до компетентнісної моделі навчання. У контексті фізичної культури це означає формування в учнів здатності застосовувати набуті знання і вміння у практичній діяльності, дбати про власне здоров'я, працювати в команді та вести активний спосіб життя.

Освітні стандарти та навчальні програми з фізичної культури визначають зміст, структуру і вимоги до організації навчального процесу. Вони орієнтовані на забезпечення доступності, варіативності та індивідуалізації навчання. Значна увага приділяється впровадженню варіативних модулів, що дозволяє враховувати інтереси учнів і матеріально-технічні можливості закладу освіти.

Сучасні інноваційні технології навчання фізичної культури включають використання інтерактивних методів, цифрових ресурсів, фітнес-технологій, а також елементів ігрового та змагального підходів. Вони сприяють підвищенню мотивації учнів, активізації їхньої діяльності та покращенню результатів навчання.

Фізична культура відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя. Вона сприяє розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, формуванню корисних звичок і профілактиці захворювань. Важливо, щоб учні усвідомлювали значення фізичної активності та були мотивовані до систематичних занять.

Таким чином, фізична культура в системі загальної середньої освіти є важливим засобом всебічного розвитку особистості, формування життєво необхідних компетентностей і зміцнення здоров'я учнів.

Методичні рекомендації до вивчення теми.

Під час опрацювання теми студентам слід звернути особливу увагу на аналіз вікових особливостей учнів і їх вплив на організацію навчального процесу. Доцільно використовувати порівняльний підхід, що дозволяє визначити специфіку роботи з різними віковими групами.

Рекомендується детально ознайомитися з навчальними програмами та освітніми стандартами, що регламентують викладання фізичної культури в школі. Важливо вміти аналізувати їх зміст і застосовувати отримані знання під час планування уроків.

Особливу увагу слід приділити сучасним педагогічним технологіям, які сприяють підвищенню ефективності навчання. Студентам доцільно вивчити можливості використання інтерактивних методів, цифрових ресурсів і варіативних модулів.

Завдання для самостійної роботи.

1. Охарактеризувати функції фізичної культури в школі.
2. Скласти порівняльну таблицю вікових особливостей учнів.
3. Проаналізувати навчальну програму з фізичної культури.
4. Підготувати есе «Роль фізичної культури у формуванні особистості учня».
5. Описати сучасні інноваційні технології навчання фізичної культури.
6. Визначити особливості реалізації компетентнісного підходу в НУШ.

Тема 3. Професійна діяльність учителя фізичної культури.

Професійна діяльність учителя фізичної культури є складною, багатогранною та соціально значущою. Вона поєднує освітню, виховну, оздоровчу, організаційну та комунікативну функції й спрямована на формування фізично розвиненої, здорової та соціально активної особистості учня.

Учитель фізичної культури виступає не лише як транслятор знань і навичок, а й як організатор рухової діяльності, наставник, мотиватор і приклад для наслідування. Його професійна діяльність базується на знаннях педагогіки, психології, анатомії, фізіології, теорії та методики фізичного виховання.

Однією з ключових складових діяльності є планування навчального процесу. Воно включає розробку календарно-тематичного планування, визначення цілей і завдань уроків, добір методів і засобів навчання, а також прогнозування результатів. Планування повинно здійснюватися з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, їхнього рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я.

Основною формою організації навчальної діяльності є урок фізичної культури. Він має чітку структуру та логіку побудови. Підготовча частина спрямована на організацію учнів і підготовку організму до навантаження. Основна частина передбачає навчання нових

рухових дій, розвиток фізичних якостей і вдосконалення навичок. Заключна частина спрямована на відновлення організму та підбиття підсумків заняття.

Важливим аспектом професійної діяльності є педагогічна етика. Учитель повинен бути справедливим, доброзичливим, вимогливим і водночас підтримуючим. Він має створювати позитивний психологічний клімат на уроці, сприяти розвитку взаємоповаги, толерантності та командної взаємодії.

Окреме значення має комунікативна складова діяльності. Учитель взаємодіє не лише з учнями, а й з батьками, колегами, адміністрацією закладу освіти. Ефективна комунікація сприяє успішній організації освітнього процесу та вирішенню педагогічних завдань.

Важливим елементом діяльності є контроль і оцінювання навчальних досягнень учнів. Оцінювання повинно бути об'єктивним, систематичним і враховувати індивідуальний прогрес кожного учня. Воно має стимулювати учнів до подальшого розвитку та формувати позитивне ставлення до занять фізичною культурою.

Сучасний учитель фізичної культури повинен володіти інноваційними педагогічними технологіями, вміти застосовувати цифрові ресурси, інтерактивні методи навчання, а також організовувати навчальний процес у різних форматах, зокрема дистанційному або змішаному.

Не менш важливою є здатність до професійного саморозвитку. Учитель повинен постійно вдосконалювати свої знання, слідкувати за сучасними тенденціями у сфері фізичної культури, підвищувати кваліфікацію та розвивати власну педагогічну майстерність.

Таким чином, професійна діяльність учителя фізичної культури є комплексною системою, що вимагає високого рівня підготовки, відповідальності та постійного самовдосконалення.

Методичні рекомендації до вивчення теми. Під час опрацювання теми студентам слід зосередитися на розумінні сутності професійної діяльності вчителя фізичної культури та її основних складових. Рекомендується аналізувати реальні педагогічні ситуації, що дозволить сформувати практичні уміння.

Доцільно також вивчити структуру уроку фізичної культури та принципи його побудови. Особливу увагу слід приділити плануванню навчального процесу, оскільки воно є основою ефективної педагогічної діяльності.

Студентам рекомендується звернути увагу на питання педагогічної етики та комунікації, оскільки вони відіграють важливу роль у взаємодії з учнями та іншими учасниками освітнього процесу.

Завдання для самостійної роботи.

1. Розкрити сутність професійної діяльності вчителя фізичної культури.
2. Скласти перелік основних функцій учителя.

3. Описати структуру уроку фізичної культури.
4. Розробити фрагмент календарно-тематичного плану.
5. Охарактеризувати основні вимоги до педагогічної етики.
6. Проаналізувати роль ко

Тема 4. Нормативно-правове забезпечення сфери фізичної культури і спорту.

Нормативно-правове забезпечення діяльності у сфері фізичної культури і спорту є важливою складовою професійної діяльності вчителя фізичної культури. Воно визначає правові засади організації освітнього процесу, регламентує права та обов'язки учасників освітнього процесу, встановлює вимоги до безпеки, охорони праці та організації фізичного виховання в закладах освіти.

Основу нормативно-правової бази становлять закони України, підзаконні нормативні акти, державні стандарти освіти, навчальні програми, а також інструктивно-методичні документи Міністерства освіти і науки України.

До ключових законодавчих актів належать закони України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фізичну культуру і спорт». Вони визначають загальні принципи функціонування системи освіти, права учасників освітнього процесу, а також основні напрями розвитку фізичної культури і спорту.

Державний стандарт освіти встановлює вимоги до змісту і результатів навчання, а також визначає компетентності, які повинні бути сформовані у здобувачів освіти. У рамках фізичної культури особлива увага приділяється формуванню здоров'язберезувальної компетентності, розвитку фізичних якостей та формуванню навичок здорового способу життя.

Навчальні програми з фізичної культури конкретизують зміст освітнього процесу, визначають тематику занять, обсяг навчального матеріалу та вимоги до рівня підготовленості учнів. Вони передбачають варіативність і можливість адаптації змісту навчання відповідно до умов закладу освіти та індивідуальних особливостей учнів.

Особливе значення має дотримання вимог охорони праці та техніки безпеки під час проведення занять з фізичної культури. Учитель несе відповідальність за життя і здоров'я учнів під час уроків, тому він зобов'язаний:

- проводити інструктаж з техніки безпеки;
- перевіряти стан спортивного обладнання;
- контролювати дотримання правил поведінки;
- враховувати стан здоров'я учнів;
- забезпечувати безпечні умови проведення занять.

Важливою складовою є також ведення документації. Учитель фізичної культури повинен вести календарно-тематичне планування, журнал обліку навчальних занять,

плани-конспекти уроків, а також документацію, пов'язану з організацією спортивно-масових заходів.

Документація є не лише формальним елементом, а й важливим інструментом планування та контролю освітнього процесу. Вона дозволяє систематизувати діяльність учителя, забезпечити послідовність навчання та оцінити результати роботи.

У сучасних умовах важливим є також дотримання принципів академічної доброчесності, законності та професійної відповідальності. Учитель повинен діяти відповідно до нормативних вимог, забезпечувати рівні можливості для всіх учнів та дотримуватися етичних норм професійної діяльності.

Таким чином, нормативно-правове забезпечення є основою професійної діяльності вчителя фізичної культури, що забезпечує законність, безпечність і ефективність освітнього процесу.

Методичні рекомендації до вивчення теми.

Під час опрацювання теми студентам слід ознайомитися з основними нормативно-правовими документами, що регулюють діяльність у сфері фізичної культури. Рекомендується працювати з офіційними джерелами, аналізувати зміст законодавчих актів та визначати їх значення для практичної діяльності вчителя.

Особливу увагу необхідно приділити питанням безпеки та охорони праці, оскільки вони мають безпосередній вплив на організацію занять. Студентам доцільно вивчити правила техніки безпеки та навчитися застосовувати їх у практичній діяльності.

Рекомендується також ознайомитися з основними видами документації та навчитися правильно її оформлювати.

Завдання для самостійної роботи.

1. Охарактеризувати основні нормативно-правові акти у сфері фізичної культури.
2. Визначити роль державних стандартів у організації освітнього процесу.
3. Проаналізувати структуру навчальної програми з фізичної культури.
4. Скласти перелік документації, яку веде вчитель фізичної культури.
5. Описати основні вимоги до техніки безпеки під час занять.
6. Проаналізувати відповідальність учителя за життя і здоров'я учнів.
7. Комунікації у професійній діяльності вчителя.

Тема 5. Сучасні тенденції розвитку фізичної культури.

Сучасний етап розвитку фізичної культури характеризується глибокими трансформаціями, які зумовлені змінами в суспільстві, розвитком науки і технологій, а також зростанням уваги до проблем здоров'я населення. Фізична культура сьогодні розглядається

не лише як засіб фізичного розвитку, а як важливий елемент культури здорового способу життя, соціалізації та самореалізації особистості.

Однією з ключових тенденцій є гуманізація фізичного виховання, що передбачає орієнтацію на особистість учня, його індивідуальні потреби, інтереси та можливості. У сучасній школі відбувається перехід від авторитарної моделі навчання до особистісно орієнтованого підходу, де учень виступає активним учасником освітнього процесу. Це передбачає створення комфортного психологічного середовища, підтримку мотивації та розвиток самостійності.

Важливою тенденцією є впровадження компетентнісного підходу, який лежить в основі концепції Нової української школи. У фізичній культурі це означає формування у здобувачів освіти не лише знань і вмінь, а здатності застосовувати їх у реальному житті. Особлива увага приділяється розвитку здоров'язбережувальної компетентності, що включає усвідомлення цінності здоров'я, здатність до самостійної рухової діяльності та відповідального ставлення до власного фізичного стану.

Суттєвим напрямом розвитку є популяризація здоров'язбережувальних технологій. До них належать різні види рухової активності, спрямовані на підтримку і зміцнення здоров'я: фітнес, аеробіка, йога, пілатес, функціональні тренування. Ці напрями активно інтегруються в освітній процес, що дозволяє урізноманітнити зміст уроків і підвищити інтерес учнів.

Рекреаційні та оздоровчі напрями фізичної культури набувають все більшого значення. Вони спрямовані на активний відпочинок, зниження рівня стресу та відновлення працездатності. У шкільній практиці це може реалізовуватися через рухливі ігри, туристичні походи, заняття на свіжому повітрі.

Важливою тенденцією є цифровізація фізичної культури. Сучасні технології відкривають нові можливості для організації навчального процесу: використання фітнес-додатків, відеоуроків, онлайн-платформ, інтерактивних засобів навчання. Це особливо актуально в умовах дистанційного та змішаного навчання. Використання цифрових технологій дозволяє здійснювати моніторинг фізичної активності, аналізувати результати та індивідуалізувати навчання.

Інтеграція фізичної культури в міжпредметний освітній простір також є важливою сучасною тенденцією. Фізична культура тісно пов'язана з такими дисциплінами, як біологія, основи здоров'я, психологія. Такий підхід сприяє формуванню цілісного уявлення про здоров'я та розвиток людини.

Значну роль відіграють європейські та світові тенденції модернізації системи фізичного виховання. Вони передбачають орієнтацію на інклюзивність, доступність занять для всіх категорій учнів, розвиток масового спорту та фізичної активності. Україна активно інтегрується у світовий освітній простір, що сприяє впровадженню сучасних підходів у навчальний процес.

Таким чином, сучасні тенденції розвитку фізичної культури спрямовані на підвищення ефективності освітнього процесу, формування здорового способу життя та забезпечення всебічного розвитку особистості.

Методичні рекомендації до вивчення теми.

Під час вивчення теми студентам слід звернути увагу на аналіз сучасних змін у сфері фізичної культури та їх вплив на освітній процес. Рекомендується використовувати актуальні джерела інформації, зокрема наукові статті, офіційні документи та матеріали міжнародних організацій.

Особливу увагу доцільно приділити вивченню інноваційних технологій та можливостей їх застосування в школі. Студентам варто аналізувати приклади використання цифрових ресурсів та сучасних видів рухової активності.

Доцільно також розглядати практичні аспекти впровадження компетентнісного підходу та індивідуалізації навчання.

Завдання для самостійної роботи.

1. Охарактеризувати основні сучасні тенденції розвитку фізичної культури.
2. Розкрити сутність компетентнісного підходу у фізичному вихованні.
3. Описати здоров'язбережувальні технології та їх значення.
4. Проаналізувати роль цифрових технологій у фізичній культурі.
5. Підготувати приклади інтеграції фізичної культури з іншими предметами.
6. Дослідити європейський досвід розвитку фізичного виховання.

Тема 6. Організація навчального процесу у закладах вищої освіти.

Організація навчального процесу у закладах вищої освіти (ЗВО) є складною системою, що забезпечує формування професійних компетентностей майбутніх фахівців. Вона базується на державних стандартах вищої освіти, освітньо-професійних програмах, навчальних планах та інших нормативних документах, які визначають зміст, структуру і результати навчання.

Навчальний процес у ЗВО характеризується поєднанням різних форм організації навчальної діяльності. До основних форм належать лекції, практичні заняття, семінари, лабораторні роботи, консультації та самостійна робота студентів. Кожна з цих форм має свої особливості та спрямована на досягнення певних освітніх результатів.

Лекція є основною формою передачі теоретичних знань. Вона дозволяє систематизувати навчальний матеріал, визначити ключові поняття та сформулювати у студентів цілісне уявлення про предмет. Практичні та семінарські заняття спрямовані на закріплення знань, розвиток умінь застосовувати їх на практиці, формування аналітичного мислення.

Важливою складовою навчального процесу є самостійна робота студентів. Вона передбачає опрацювання навчального матеріалу, виконання індивідуальних завдань, підготовку до занять та контрольних заходів. Самостійна робота сприяє розвитку навичок самоорганізації, відповідальності та критичного мислення.

Особливістю сучасної вищої освіти є орієнтація на студентоцентроване навчання. Це означає, що студент виступає активним учасником освітнього процесу, а викладач — організатором і консультантом. Такий підхід передбачає врахування індивідуальних потреб, інтересів і можливостей студентів.

Науково-методичне забезпечення навчального процесу включає навчальні програми, методичні рекомендації, підручники, електронні ресурси та інші матеріали, що забезпечують якісне засвоєння знань. Сучасні технології дозволяють використовувати онлайн-платформи, електронні бібліотеки, мультимедійні засоби, що значно розширює можливості навчання.

Важливим елементом організації навчального процесу є контроль і оцінювання знань студентів. Вони можуть здійснюватися у формі поточного, модульного та підсумкового контролю. Оцінювання повинно бути об'єктивним, прозорим і спрямованим на стимулювання навчальної діяльності студентів.

Окреме місце займає спортивне вдосконалення студентів, яке є складовою їх професійної підготовки, особливо для спеціальності «Фізична культура». Воно передбачає розвиток фізичних якостей, удосконалення техніки виконання вправ, участь у змаганнях та формування спортивної майстерності.

Таким чином, організація навчального процесу у закладах вищої освіти є багатокомпонентною системою, що забезпечує підготовку кваліфікованих фахівців та формування їх професійних компетентностей.

Методичні рекомендації до вивчення теми.

Під час опрацювання теми студентам необхідно звернути увагу на структуру навчального процесу та особливості різних форм організації навчання. Рекомендується аналізувати навчальні плани та програми, що дозволить краще зрозуміти логіку побудови освітнього процесу.

Особливу увагу слід приділити ролі самостійної роботи, оскільки вона є важливим елементом навчання у ЗВО. Студентам доцільно розвивати навички планування власної діяльності, пошуку та аналізу інформації.

Рекомендується також ознайомитися з сучасними освітніми технологіями та можливостями їх використання у навчальному процесі.

Завдання для самостійної роботи.

1. Охарактеризувати структуру навчального процесу у ЗВО.

2. Визначити основні форми організації навчальних занять.
3. Розкрити сутність самостійної роботи студентів.
4. Описати роль викладача у сучасному освітньому процесі.
5. Проаналізувати значення контролю та оцінювання знань.
6. Охарактеризувати особливості спортивного вдосконалення студентів.

Тема 7. Вхідження України в Європейський освітній простір.

Вхідження України до Європейського освітнього простору є важливим етапом модернізації національної системи освіти. Цей процес спрямований на підвищення якості освіти, забезпечення її конкурентоспроможності на міжнародному рівні та інтеграцію у світову освітню спільноту.

Ключовим елементом цього процесу є участь України у Болонський процес — міжнародній ініціативі, спрямованій на створення єдиного Європейського простору вищої освіти. Основною метою Болонського процесу є забезпечення сумісності освітніх систем різних країн, підвищення мобільності студентів і викладачів, а також покращення якості освіти.

Одним із основних принципів Болонського процесу є впровадження тривірневої системи освіти: бакалавр, магістр, доктор філософії (PhD). Така структура дозволяє забезпечити поступовість навчання та відповідність міжнародним стандартам.

Важливою складовою є кредитно-модульна система організації навчання, яка передбачає використання Європейської кредитно-трансферної системи (ECTS). Вона дозволяє оцінювати обсяг навчального навантаження студентів та забезпечує можливість визнання результатів навчання в інших закладах освіти.

Індивідуалізація навчання є ще одним важливим напрямом розвитку. Студенти отримують можливість самостійно формувати частину своєї освітньої траєкторії, обираючи дисципліни відповідно до своїх інтересів і професійних потреб. Це сприяє підвищенню мотивації до навчання та розвитку відповідальності за власний освітній процес.

Суттєвим аспектом є забезпечення якості освіти. У рамках Болонського процесу розробляються стандарти і рекомендації щодо внутрішнього та зовнішнього забезпечення якості, що передбачають регулярний моніторинг освітніх програм, оцінювання діяльності викладачів та результатів навчання студентів.

Важливе значення має академічна мобільність, яка дозволяє студентам і викладачам брати участь у міжнародних освітніх програмах, стажуваннях, обмінах. Це сприяє обміну досвідом, підвищенню рівня підготовки та інтеграції у світову освітню систему.

Для спеціальності «Фізична культура» вхідження до Європейського освітнього простору відкриває нові можливості для впровадження сучасних методик навчання, використання міжнародного досвіду та підвищення якості підготовки фахівців. Особлива

увага приділяється розвитку практичних навичок, використанню інноваційних технологій та формуванню компетентностей, необхідних для професійної діяльності.

Водночас процес інтеграції потребує адаптації національної системи освіти до європейських стандартів, що включає оновлення навчальних програм, удосконалення методів навчання, підвищення кваліфікації викладачів.

Таким чином, входження України до Європейського освітнього простору є важливим чинником розвитку вищої освіти, що сприяє її модернізації, підвищенню якості та інтеграції у світову освітню систему.

Методичні рекомендації до вивчення теми.

Під час вивчення теми студентам необхідно зосередитися на розумінні сутності Болонського процесу та його впливу на систему вищої освіти України. Рекомендується аналізувати офіційні документи, що регламентують організацію освітнього процесу, а також вивчати практичні аспекти впровадження європейських стандартів.

Особливу увагу слід приділити кредитно-модульній системі, принципам оцінювання знань та можливостям академічної мобільності. Доцільно також розглядати приклади реалізації цих принципів у конкретних закладах освіти.

Завдання для самостійної роботи.

1. Розкрити сутність Болонського процесу та його основні цілі.
2. Охарактеризувати трирівневу систему вищої освіти.
3. Пояснити принципи кредитно-модульної системи навчання.
4. Визначити роль академічної мобільності у сучасній освіті.
5. Проаналізувати вплив європейської інтеграції на систему освіти України.
6. Охарактеризувати переваги та виклики входження до Європейського освітнього простору.

Тема 8. Навчання і побут студентів закладу вищої освіти.

Навчання і побут студентів у закладах вищої освіти є важливими складовими освітнього процесу, що безпосередньо впливають на формування особистості майбутнього фахівця. У цей період відбувається не лише здобуття професійних знань і навичок, а й становлення соціальної зрілості, розвиток самостійності, відповідальності та здатності до самоорганізації.

Формування студентського контингенту є складним і багатогранним процесом. До закладів вищої освіти вступають молоді люди з різним рівнем підготовки, мотивації та життєвого досвіду. Тому важливим завданням є створення сприятливого освітнього середовища, яке забезпечує адаптацію студентів до нових умов навчання.

Адаптаційний період є особливо важливим для першокурсників. Він пов'язаний із переходом від шкільної системи навчання до більш самостійної та відповідальної форми освітньої діяльності. Студенти повинні навчитися планувати свій час, організовувати навчальну діяльність, працювати з великими обсягами інформації.

Важливу роль у цьому процесі відіграють куратори академічних груп. Вони допомагають студентам адаптуватися до навчання, вирішувати організаційні та навчальні питання, сприяють формуванню позитивного психологічного клімату в групі. Куратор виконує функції наставника, консультанта та координатора.

Організація навчального процесу у ЗВО передбачає поєднання аудиторної та позааудиторної діяльності. Окрім занять, студенти беруть участь у науковій роботі, спортивних заходах, громадській діяльності. Це сприяє всебічному розвитку особистості та формуванню соціальних компетентностей.

Важливим аспектом є організація побуту студентів. Умови проживання, харчування, режим дня, можливості для відпочинку та фізичної активності впливають на ефективність навчання і стан здоров'я студентів. Особливо актуальним є формування навичок здорового способу життя, раціонального режиму праці та відпочинку.

Студентські громадські організації відіграють значну роль у житті закладу освіти. Вони сприяють розвитку лідерських якостей, формуванню громадянської позиції, організації культурно-масових і спортивних заходів. Участь у таких організаціях допомагає студентам реалізувати свій потенціал і набути важливого соціального досвіду.

Особливе місце займає фізична культура в житті студентів. Вона сприяє підтримці фізичної форми, зниженню рівня стресу, покращенню психоемоційного стану. Регулярні заняття фізичною активністю є важливим чинником успішного навчання і професійної діяльності.

Правовий аспект також має важливе значення. Студенти повинні знати свої права і обов'язки, дотримуватися правил внутрішнього розпорядку закладу освіти, норм поведінки та етичних стандартів.

Таким чином, навчання і побут студентів є взаємопов'язаними складовими освітнього процесу, що забезпечують формування компетентного, соціально активного та фізично розвиненого фахівця.

Методичні рекомендації до вивчення теми.

Під час опрацювання теми студентам слід звернути увагу на особливості адаптації до навчання у закладі вищої освіти, роль самостійної роботи та значення організації побуту.

Рекомендується аналізувати власний досвід навчання, визначати фактори, що впливають на успішність, та розробляти рекомендації щодо покращення організації навчальної діяльності.

Особливу увагу слід приділити питанням здорового способу життя, раціонального режиму дня та фізичної активності.

Завдання для самостійної роботи.

1. Охарактеризувати процес адаптації студентів до навчання у ЗВО.
2. Визначити роль куратора академічної групи.
3. Проаналізувати вплив умов проживання на навчальну діяльність студентів.
4. Описати значення студентських громадських організацій.
5. Розкрити роль фізичної культури у житті студентів.
6. Скласти рекомендації щодо організації режиму дня студента.

Тема 9. Академічна доброчесність та її порушення.

Академічна доброчесність є фундаментальним принципом функціонування системи вищої освіти, який забезпечує якість освітнього процесу, довіру до результатів навчання та формування етичних цінностей майбутніх фахівців. Вона передбачає дотримання норм чесності, відповідальності, об'єктивності та поваги до інтелектуальної власності у навчальній і науковій діяльності.

Поняття академічної доброчесності охоплює сукупність етичних принципів і правил, яких повинні дотримуватися всі учасники освітнього процесу: студенти, викладачі, науково-педагогічні працівники. Основними принципами академічної доброчесності є:

- чесність у виконанні навчальних завдань;
- самостійність у навчанні;
- об'єктивність оцінювання;
- відповідальність за результати своєї діяльності;
- повага до авторського права.

Важливим аспектом є нормативно-правове забезпечення академічної доброчесності в Україні. Воно регулюється Законом України «Про освіту», внутрішніми положеннями закладів освіти, кодексами честі та іншими документами. Ці нормативні акти визначають основні вимоги до дотримання академічної доброчесності, а також відповідальність за її порушення.

Порушення академічної доброчесності можуть мати різні форми. Найпоширенішими є:

- **плагіат** — використання чужих ідей, текстів або результатів без належного посилання;
- **самоплагіат** — повторне використання власних раніше опублікованих матеріалів без зазначення джерела;
- **фабрикація** — вигадкування даних або результатів дослідження;
- **фальсифікація** — свідоме викривлення даних;

- **списування** — використання несанкціонованих джерел під час виконання завдань;
- **хабарництво** — надання або отримання неправомірної вигоди за позитивний результат навчання.

Наслідки порушення академічної доброчесності можуть бути досить серйозними: від зниження оцінки до відрахування із закладу освіти або звільнення з роботи. Тому важливо формувати у студентів відповідальне ставлення до навчальної діяльності та розуміння значення академічної доброчесності.

Особливу роль у забезпеченні академічної доброчесності відіграє культура цитування. Студенти повинні вміти правильно оформлювати посилання на джерела, використовувати науковий стиль викладу, уникати некоректного запозичення інформації. Це є важливим елементом наукової культури та професійної етики.

У сучасних умовах важливим інструментом контролю академічної доброчесності є використання спеціальних програм для перевірки текстів на плагіат. Вони дозволяють виявляти запозичення та оцінювати рівень оригінальності роботи.

Формування академічної доброчесності є не лише вимогою освітньої системи, а й важливою складовою професійного становлення майбутнього фахівця. Для вчителя фізичної культури це означає необхідність дотримання етичних норм у педагогічній діяльності, чесного оцінювання учнів та відповідального ставлення до своєї роботи.

Таким чином, академічна доброчесність є основою якісної освіти та важливим чинником формування професійної культури майбутнього педагога.

Методичні рекомендації до вивчення теми.

Під час опрацювання теми студентам слід звернути увагу на розуміння сутності академічної доброчесності та її значення для освітнього процесу. Рекомендується ознайомитися з нормативними документами, що регулюють це питання, а також вивчити приклади порушень і способи їх запобігання.

Особливу увагу необхідно приділити формуванню навичок правильного цитування та роботи з джерелами інформації. Студентам доцільно практикувати написання текстів із дотриманням вимог академічної доброчесності.

Завдання для самостійної роботи.

1. Розкрити сутність поняття «академічна доброчесність».
2. Охарактеризувати основні принципи академічної доброчесності.
3. Визначити основні види порушень академічної доброчесності.
4. Проаналізувати наслідки порушення академічної доброчесності.
5. Описати правила оформлення посилань на джерела.
6. Підготувати приклади дотримання та порушення академічної доброчесності.

Тема 10. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні: цілі, результати навчання та формування ключових і предметних компетентностей учнів.

Компетентнісний підхід є одним із провідних напрямів модернізації сучасної освіти та основою реформування шкільної освіти в Україні. Його сутність полягає у спрямуванні освітнього процесу не лише на засвоєння знань, а й на формування здатності застосовувати їх у практичній діяльності, вирішувати життєві та професійні завдання.

У контексті фізичної культури компетентнісний підхід передбачає формування у здобувачів освіти системи ключових і предметних компетентностей, які забезпечують гармонійний розвиток особистості, її фізичне здоров'я та здатність до активного способу життя.

Ключові компетентності включають:

- уміння вчитися протягом життя;
- соціальну і громадянську компетентність;
- ініціативність і підприємливість;
- екологічну грамотність і здорове життя;
- інформаційно-комунікаційну компетентність.

У фізичній культурі особливого значення набуває здоров'язбережувальна компетентність, яка передбачає усвідомлення значення фізичної активності для здоров'я, здатність організувати власну рухову діяльність, дотримуватися правил безпеки та вести здоровий спосіб життя.

Предметні компетентності у фізичній культурі пов'язані з опануванням рухових умінь і навичок, розвитком фізичних якостей, здатністю до самоконтролю та оцінювання результатів своєї діяльності. Вони формуються у процесі виконання фізичних вправ, участі у спортивних іграх, змаганнях та інших видах рухової активності.

Компетентнісний підхід змінює традиційне уявлення про результати навчання. Якщо раніше основна увага приділялася знанням і вмінням, то тепер важливим є здатність учнів застосовувати їх у різних ситуаціях. Це вимагає використання активних методів навчання, інтерактивних технологій, створення проблемних ситуацій та залучення учнів до самостійної діяльності.

Особливу роль відіграє планування результатів навчання. Учитель повинен чітко визначати, які компетентності будуть сформовані в учнів у процесі вивчення певної теми або модуля. Це дозволяє забезпечити цілеспрямованість і системність навчального процесу.

Важливим елементом є оцінювання результатів навчання, яке повинно враховувати не лише рівень засвоєння знань, а й розвиток компетентностей. Оцінювання має бути

формувальним, тобто спрямованим на підтримку і розвиток учня, а не лише на фіксацію результатів.

Компетентнісний підхід також передбачає індивідуалізацію навчання, врахування особливостей кожного учня, його здібностей, інтересів і потреб. Це створює умови для розвитку потенціалу кожного здобувача освіти.

У сучасній фізичній культурі компетентнісний підхід реалізується через використання варіативних модулів, інтеграцію різних видів рухової активності, застосування сучасних педагогічних технологій.

Таким чином, компетентнісний підхід є основою сучасного фізичного виховання, що забезпечує формування у здобувачів освіти необхідних знань, умінь і навичок для активного та здорового способу життя.

Методичні рекомендації до вивчення теми.

Під час опрацювання теми студентам слід зосередитися на розумінні сутності компетентнісного підходу та його відмінностей від традиційного навчання. Рекомендується аналізувати освітні програми та визначати, які компетентності формуються у процесі навчання.

Особливу увагу слід приділити плануванню результатів навчання та вибору методів, що сприяють формуванню компетентностей. Доцільно розглядати практичні приклади реалізації компетентнісного підходу на уроках фізичної культури.

Завдання для самостійної роботи.

1. Розкрити сутність компетентнісного підходу.
2. Охарактеризувати ключові та предметні компетентності у фізичній культурі.
3. Визначити відмінності між традиційним і компетентнісним підходами.
4. Проаналізувати приклади формування компетентностей на уроках фізичної культури.
5. Розробити фрагмент уроку з урахуванням компетентнісного підходу.
6. Описати роль оцінювання у формуванні компетентностей.

Тема 11. Проектування освітнього процесу з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти

Проектування освітнього процесу з фізичної культури є ключовим елементом професійної діяльності вчителя, який забезпечує цілеспрямовану, системну та ефективну організацію навчання. Воно передбачає планування змісту, форм, методів і засобів навчання відповідно до освітніх стандартів, програм і потреб учнів.

Сучасне проектування освітнього процесу базується на принципах компетентнісного підходу, варіативності, індивідуалізації та інтеграції. Це означає, що вчитель повинен не лише передавати знання, а й створювати умови для формування компетентностей, розвитку особистості та мотивації до фізичної активності.

Одним із основних документів, що визначає організацію навчального процесу, є календарно-тематичне планування. Воно включає розподіл навчального матеріалу за темами, визначення кількості годин, форм і методів навчання, а також очікуваних результатів. Планування повинно бути гнучким і враховувати особливості конкретного класу, матеріально-технічну базу та погодні умови.

Сучасні підходи до планування передбачають модульність навчання. Це означає, що навчальний матеріал об'єднується в тематичні блоки (модулі), які можуть змінюватися залежно від інтересів учнів. Такий підхід забезпечує варіативність і дозволяє адаптувати освітній процес до конкретних умов.

Важливим аспектом є урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів. Це передбачає диференціацію навантаження, добір вправ відповідно до рівня підготовленості, стану здоров'я та психоемоційного стану учнів. Індивідуалізація навчання сприяє підвищенню ефективності уроків і забезпечує безпечні умови проведення занять.

Проектування уроку фізичної культури включає визначення його структури, змісту та методів проведення. Урок повинен мати чітку мету, яка формулюється у вигляді очікуваних результатів. Вона повинна бути конкретною, досяжною та відповідати рівню підготовленості учнів.

Структура уроку традиційно включає підготовчу, основну та заключну частини. У підготовчій частині здійснюється організація учнів і підготовка організму до навантаження. Основна частина спрямована на навчання нових рухових дій, розвиток фізичних якостей і вдосконалення навичок. Заключна частина забезпечує поступове зниження навантаження та підбиття підсумків.

Особливе значення має добір методів навчання. До них належать пояснення, показ, вправління, ігрові та змагальні методи. Сучасна практика передбачає використання інтерактивних методів, які активізують діяльність учнів і сприяють формуванню компетентностей.

У сучасних умовах важливим є використання цифрових технологій у процесі проектування та реалізації уроків. Це можуть бути відеоматеріали, фітнес-додатки, онлайн-платформи, які допомагають урізноманітнити навчальний процес і підвищити мотивацію учнів.

Не менш важливим є питання оцінювання результатів навчання. Воно повинно бути об'єктивним, систематичним і враховувати індивідуальний прогрес учнів. Формувальне оцінювання дозволяє своєчасно коригувати навчальний процес і підтримувати мотивацію учнів.

Таким чином, проектування освітнього процесу з фізичної культури є складною, але надзвичайно важливою діяльністю, що забезпечує ефективність навчання, розвиток учнів і формування їх компетентностей.

Методичні рекомендації до вивчення теми.

Під час вивчення теми студентам слід зосередитися на практичних аспектах проектування освітнього процесу. Рекомендується аналізувати навчальні програми, складати календарно-тематичні плани та розробляти конспекти уроків.

Особливу увагу слід приділити формулюванню цілей уроку, добору методів навчання та організації діяльності учнів. Доцільно також розглядати приклади сучасних уроків фізичної культури та аналізувати їх ефективність.

Завдання для самостійної роботи.

1. Розкрити сутність проектування освітнього процесу.
2. Скласти фрагмент календарно-тематичного планування.
3. Розробити конспект уроку фізичної культури.
4. Визначити основні принципи модульного навчання.
5. Описати способи індивідуалізації навчання.
6. Проаналізувати роль оцінювання у навчальному процесі.

Тема 12. Методики навчання рухових дій через діяльнісний підхід: розвиток рухової грамотності та мотивації до фізичної активності

Методика навчання рухових дій є однією з центральних складових теорії та практики фізичного виховання. Вона визначає способи організації навчального процесу, спрямованого на формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та забезпечення ефективної рухової діяльності учнів.

Сучасний підхід до навчання рухових дій базується на діяльнісному принципі, який передбачає активну участь учнів у процесі навчання. Згідно з цим підходом, учень виступає не пасивним споживачем знань, а активним суб'єктом діяльності, який самостійно здобуває знання, формує вміння та навички через практичну діяльність.

Одним із ключових понять є рухова грамотність, яка включає здатність ефективно виконувати різноманітні рухові дії, адаптувати їх до різних умов та застосовувати у повсякденному житті. Рухова грамотність є основою фізичної активності та важливим чинником формування здорового способу життя.

Процес навчання рухових дій має поетапний характер і включає такі основні етапи:

1. **Ознайомлення з рухом** — формування уявлення про рухову дію, пояснення її сутності, демонстрація.

2. **Розучування руху** — виконання вправи з поступовим формуванням правильних рухових дій.
3. **Закріплення та вдосконалення** — доведення руху до автоматизму, підвищення точності та ефективності виконання.

Ефективність навчання значною мірою залежить від правильного добору методів навчання. До основних методів належать:

- словесні (пояснення, інструктаж);
- наочні (показ, демонстрація);
- практичні (вправляння, повторення);
- ігрові та змагальні методи.

Сучасна методика передбачає широке використання інтерактивних методів навчання, які сприяють активізації пізнавальної діяльності учнів. Це можуть бути командні ігри, проблемні завдання, ситуаційне моделювання.

Важливим аспектом є формування мотивації до фізичної активності. Мотивація визначає ставлення учнів до занять, їхню активність і наполегливість у досягненні результатів. Вона формується під впливом різних факторів: інтересу до занять, позитивного емоційного досвіду, підтримки з боку вчителя, успіху у виконанні завдань.

Для підвищення мотивації доцільно використовувати:

- ігрові форми навчання;
- варіативні види діяльності;
- індивідуальні завдання;
- елементи змагання;
- позитивне підкріплення.

Не менш важливим є урахування індивідуальних особливостей учнів. Вчитель повинен адаптувати навчальний матеріал, враховувати рівень підготовленості, стан здоров'я та психоемоційний стан учнів. Це дозволяє забезпечити доступність навчання і підвищити його ефективність.

Сучасні цифрові технології також можуть використовуватися у процесі навчання рухових дій. Відеоаналіз, мобільні додатки, інтерактивні платформи допомагають учням краще зрозуміти техніку виконання вправ і здійснювати самоконтроль.

Таким чином, методика навчання рухових дій на основі діяльнісного підходу спрямована на формування рухової грамотності, розвиток фізичних якостей і мотивації до фізичної активності, що є важливою умовою гармонійного розвитку особистості.

Методичні рекомендації до вивчення теми.

Під час опрацювання теми студентам слід звернути увагу на поетапність навчання рухових дій та особливості використання різних методів навчання. Рекомендується аналізувати конкретні приклади навчання рухів і визначати ефективність застосованих методів.

Особливу увагу слід приділити формуванню мотивації учнів, оскільки вона є ключовим чинником успішності навчання. Доцільно також розглядати можливості використання інтерактивних і цифрових технологій.

Завдання для самостійної роботи.

1. Розкрити сутність діяльнісного підходу у навчанні рухових дій.
2. Охарактеризувати етапи навчання рухів.
3. Визначити основні методи навчання рухових дій.
4. Описати поняття рухової грамотності.
5. Проаналізувати способи формування мотивації учнів.
6. Розробити фрагмент уроку з використанням діяльнісного підходу.

Список використаних джерел

1. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: навчальний посібник / С. О. Черненко, О. М. Олійник, Ю. С. Сорокін. – Краматорськ : ДДМА, 2019. 127 с.
2. Академічна доброчесність: навчально-методичний посібник / упоряд.: Р. Є. Еннан, С. В. Мазуренко. - Одеса, 2022. 48 с.
3. Академічна доброчесність та академічне письмо : навчальний посібник / Укладачі: Т. М. Шарова, С. В. Шаров, А. В. Землянська, А. М. Землянський. Запоріжжя, 2023. – 209 с.
4. Довідник з академічної доброчесності / уклад. : В. Г. Гур'янова, Л. Т. Онисимова, Н. В. Поберій ; за заг. ред. Т. О. Маринич. – Суми: Сумський державний університет, 2018. – 24 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання/ Т.Ю. Круцевич. – К., 2017. – 392 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення/Т.Ю. Круцевич. – К., 2017. – 368 с.
7. Митчик О. Особливості використання системи кросфіт у фізичному вихованні студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. (3(161)). С. 114-117.
8. Митчик О.П. Особливості розвитку дитячо-юнацького спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. (7) С. 129-134.
9. О.П.Митчик, І.С.Кліш, М.С.Мороз. Методика формування валеологічної компетентності учнів старших класів у процесі фізичного виховання. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2022. № 4. С. 29-35.
10. Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Мороз М.С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2023. № 1. С.110-115.
11. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч.посібник для студ. вищ. навч. закладів / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк, І.В. Степанова, О.В. Шиян, А.В. Самошкіна, Т.Г. Кожедуб // під ред. Н.В Москаленко. – [2-е вид.]. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 332 с.
12. Москаленко Н.В. Інформаційні технології у фізичному вихованні [навч. посібник] / Н.В. Москаленко, Ю.Ю. Борисова, Т.В. Сидорчук, О.Ю. Лядська – Дніпропетровськ: «Інновація», 2014. 128 с.
13. Рускуліс Л. Академічна доброчесність : навч-метод. посіб. / Л. Рускуліс. - Миколаїв : Іліон, 2022. – 86 с.
14. Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Кн. 1 / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2014. 496 с.
15. Середня освіта. Фізична культура.» Вступ до спеціальності. навч. посібник / уклад. : Мосейчук Ю.Ю., Байдюк М.Ю. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. – 130 с.

16. Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Кн. 2 / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2015. 900 с.
17. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра, 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 344 с. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення – 448 с.
18. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О.А. Шинкарук; МОНУ, НУФВСУ. – Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с. – Гриф МОНУ №1/11-1214 від 2 9.01.2014 р.

Інформаційні ресурси

1. Кабінет Міністрів України. (2011). Національна рамка кваліфікацій, затверджена постановою від 23 листопада 2011 р. № 1341 (зі змінами). <https://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>
2. Кабінет Міністрів України. (2020). Національна рамка кваліфікацій. Додаток до постанови від 23 листопада 2011 р. № 1341 (у редакції постанови від 25 червня 2020 р. № 519). <https://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>
3. Міністерство освіти і науки України. (2016). Концепція Нової української школи. Київ: МОН України. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
4. Міністерство освіти і науки України. (2024). Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ № 1225 від 29 серпня 2024 р.). <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>
5. Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти. (2020). Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми. Київ: Український освітянський видавничий центр «Оріон».
6. Президент України. (2019). Указ «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року» (№ 722/2019 від 30 вересня 2019 р.). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019>
7. Український освітянський видавничий центр «Оріон». (2020). Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми. Київ. Видавничий центр КНЛУ. (2025). Тезаурус термінів зі сфери забезпечення якості вищої освіти: українсько-англійські / англійсько-українські паралелі (А. П. Бутенко, Р. В. Васько, О. В. Єременко, А. В. Корольова, Н. В. Стукало, ред.). Київ. Верховна Рада України. (2014). Закон України «Про вищу освіту» (зі змінами від 24 квітня 2024 р.). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3642-20>
8. Європейський простір вищої освіти. (2015). Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (ESG). Київ: ТОВ «ЦС». https://www.britishcouncil.org.ua/sites/default/files/standardsandguidelines_for_qa_in_the_ehea_2015.pdf
9. https://www.skeptic.in.ua/bulletin/?fbclid=IwAR1EyWQgBfVNgKPL_vBeX0VL0s

[kshglT25ZYpQkxRm66faj](#) XJPIMWGBK-Qg

10. <https://mst.osv.org.ua/akademichna-dobrochesnist-11-01-43-09-11-2021/>