

УДК : 378.011.3-051:796(477.82)(043.5)

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-325-339](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-325-339)

**Денисенко Наталія Григорівна** доктор пед. наук, Заслужений вчитель України, декан факультету початкової освіти та фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк, тел.: (095) 469-97-30, <https://orcid.org/0000-0001-5730-0221>

**Федорчук Оксана Юріївна** кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри природничо-математичної, світоглядної освіти та інформаційних технологій, КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк, тел.: (095) 384-13-16, <http://orcid.org/0000-0002-1780-270X>

**Северіна Людмила Євгенівна** спеціаліст вищої категорії, викладач-методист кафедри теорії та методики фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк, тел.: (050) 078-01-46, <https://orcid.org/0000-0002-4866-889X>

**Тарасюк Володимир Йосипович** спеціаліст вищої категорії, викладач-методист, відмінник освіти України, керівник фізичного виховання, голова спортивного клубу «Олімп», заслужений працівник фізичної культури і спорту України, КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк, тел.: (050) 920-17-92, <https://orcid.org/0000-0002-3279-0532>

## **ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ: ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В АРСЕНАЛІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗКУЛЬТУРИ**

**Анотація.** У статті розглянуто фізіологічні аспекти нових видів спорту, що можуть бути інтегровані в діяльність учителя фізичної культури з метою підвищення ефективності освітнього процесу та розвитку фізичного потенціалу учнів. Досліджено сучасні тренди фізичного виховання, що базуються на різноплановому підході до формування фізичної культури особистості, а також фізіологічні основи нових видів спорту та їх вплив на функціональні можливості організму школярів. Розглянуто питання вікової фізіологічної адаптації дітей молодшого і середнього шкільного віку до навантажень багатокомпонентного характеру, що поєднують розвиток сили, витривалості, координації та гнучкості.

Вивчено зарубіжний досвід підготовки вчителів фізичної культури у Фінляндії, Швеції, США та Швейцарії, який акцентує увагу на широкому спектрі професійних компетентностей, інноваційних методиках і постійному оновленні змісту професійної підготовки. Окреслено ключові наукові

напрямки досліджень процесів адаптації організму до фізичних навантажень та проаналізовано можливості їхнього застосування у формуванні змісту підготовки сучасного вчителя фізичної культури.

Подано орієнтовний перелік нових видів спорту, що характеризуються багатовекторним фізіологічним впливом на організм здобувачів освіти. Представлено моделі уроків фізичної культури, побудовані на інноваційних підходах та досвіді практичної діяльності педагогів. З метою дослідження ставлення учнів до можливості впровадження нових видів спорту в освітню практику було розроблено та проведено анкетування серед здобувачів освіти 5–6 класів Луцького ліцею №25. Анкета містила питання щодо рівня зацікавленості, мотивації та очікувань учнів від нових форм фізичної активності. Результати опитування свідчать про високий рівень позитивного сприйняття інноваційних видів спорту та їх потенційну ефективність у розвитку фізичних і соціальних компетентностей школярів.

Зроблено висновок про важливість оновлення освітніх програм підготовки вчителя фізичної культури нового покоління із врахуванням фізіологічних особливостей учнів, потреб сучасної освіти та тенденцій розвитку інноваційних видів спорту.

**Ключові слова:** фізіологічні основи фізичних вправ, нові види спорту, вчитель фізичної культури, підготовка, заклад вищої освіти, фахові методики, Нова українська школа, проектна діяльність.

**Denysenko Natalia Hryhorivna** Doctor of Pedagogical Sciences, Dean of the Faculty of Primary Education and Physical Culture, Institution of Higher Education “Lutsk Pedagogical College” of Volyn Regional Council, tel.: (095) 469-97-30, <https://orcid.org/0000-0001-5730-0221>

**Fedorchuk Oksana Yuriivna** Candidate of Biological Science, Senior Lecturer, Department of Natural and Mathematics Sciences, Worldview Education and Information Technologies, Institution of Higher Education “Lutsk Pedagogical College” of Volyn Regional Council, Lutsk, tel.: (095) 384-13-16, <http://orcid.org/0000-0002-1780-270X>

**Severina Lyudmila Yevhenivna** Specialist of the highest category, teacher-methodologist, Institution of Higher Education “Lutsk Pedagogical College” of Volyn Regional Council, Lutsk, tel.: (050) 078-01-46, <https://orcid.org/0000-0002-4866-889X>

**Tarasyuk Volodymyr Yosypyvych** Head of Physical Education Department, Honored Worker of Physical Culture and Sports of Ukraine, Institution of Higher Education “Lutsk Pedagogical College” of Volyn Regional Council, Lutsk, tel.: (050) 920-17-92, <https://orcid.org/0000-0002-3279-0532>

## FROM THEORY TO PRACTICE: PHYSIOLOGICAL ASPECTS OF NEW SPORTS IN THE ARSENAL OF THE PHYSICAL EDUCATION TEACHER

**Abstract.** The article examines the physiological aspects of new sports that can be integrated into the activities of a physical education teacher in order to increase the effectiveness of the educational process and develop the physical potential of students. Modern trends in physical education, based on a diverse approach to the formation of individuals' physical culture, as well as the physiological basis of new sports and their impact on the functional abilities of students' bodies, were studied. The issue of age-related physiological adaptation to multicomponent loads of primary and secondary school students is considered. It combines the development of strength, endurance, coordination, and flexibility.

The foreign experience of training physical education teachers in Finland, Sweden, the USA and Switzerland was studied, which focuses on a wide range of professional competencies, innovative methods and updating of the content of professional training.

The important scientific directions of the adaptation processes of the body to physical exercises are underlined and the possibilities of their application into the content formation of training for a modern physical education teacher are analyzed.

The article presents an approximate list of new sports that are characterized by a multi-vector physiological impact on the students' body. Models of physical education lessons which are built on innovative approaches and the experience of teachers' practical activities are presented. In order to study students' attitude towards the possibility of introducing new sports into educational practice, a questionnaire was developed and conducted among students in grades 5–6 of the Lutsk lyceum 25 named. The questionnaire included questions about the level of interest, motivation, and expectations of students from new forms of physical activity. The survey results indicate a high level of positive perception of innovative sports and their potential effectiveness in developing physical and social competencies of students.

The conclusion about the importance of updating educational programs for training a new generation of physical education teachers is made, taking into account the physiological characteristics of students, the needs of modern education and trends in the development of innovative sports.

**Keywords:** physiological basis of physical exercises, new sports, physical education teacher, training, higher education institution, professional methods, New Ukrainian School, project activity.

**Постановка проблеми.** Сучасна система фізичного виховання зазнає динамічних змін під впливом глобальних тенденцій та соціальних викликів. Поява нових видів спорту та їхнє активне впровадження в освітню практику

потребують переосмислення ролі вчителя фізичної культури. Педагог нового покоління має не лише володіти традиційними методиками, але й орієнтуватися в новітніх спортивних напрямках та розуміти фізіологічні основи рухової активності. Вивчення впливу нових видів спорту (кросфіт, функціональні тренування, черліденг, воркаут та ін.) на організм школяра, їх здатність формувати стійкий інтерес до занять фізичною культурою та зміцнювати здоров'я є надзвичайно важливим завданням педагогіки і спортивної науки.

Фізіологічні основи таких видів спорту пов'язані з розвитком сили, витривалості, координації, гнучкості та швидкісних характеристик. Вони сприяють покращенню серцево-судинної діяльності, опорно-рухового апарату, нервової регуляції та психоемоційної стійкості дітей і підлітків. Відтак постає потреба підготовки вчителя фізичної культури нового покоління, здатного інтегрувати ці новітні види спорту в освітній процес з урахуванням вікових і фізіологічних особливостей школярів.

**Мета статті** - дослідити сучасні тренди фізичного виховання, фізіологічні основи нових видів спорту та їхній вплив на функціональний розвиток школярів, а також виявити ставлення учнів до можливості впровадження цих видів спорту у шкільну практику шляхом проведення опитування. Відповідно до мети ми поставили такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи щодо вивчення фізіологічних особливостей нових видів спорту та їх впливу на організм дитини.

2. Провести опитування серед учнів середньої ланки з метою з'ясування рівня обізнаності та готовності до практичного використання нових видів спорту на уроках фізкультури.

**Виклад основного матеріалу.** В умовах постійних освітніх трансформацій та соціальних викликів особливо актуальним є професійне вміння вчителя залучати учнів до новітніх видів рухової роботи, сприяти досягненню ними високого рівня фізичної підготовки та формувати стійку мотивацію до здорового способу життя упродовж усього життя.

У цьому контексті сучасна система фізичного виховання вимагає від майбутнього вчителя фізичної культури не лише традиційної фізичної та методичної підготовки, а й вміння гнучко реагувати на запити суспільства, інтегруючи нові види спортивних активностей в освітній процес. Актуальність цього напрямку підготовки зумовлена як глобальними тенденціями оновлення підходів до організації фізичної активності дітей та молоді, так і необхідністю підвищення мотивації учнів до систематичних занять спортом. Оволодіння сучасними підходами та методиками дозволяє педагогу урізноманітнювати навчально-тренувальний процес, робити його більш динамічним, цікавим та адаптованим до індивідуальних потреб і можливостей кожної дитини.

Водночас, у контексті нашого дослідження, актуальним є наукові підходи до вивчення фізіологічних особливостей нових видів спорту, які

базуються на комплексному розумінні впливу навантажень на організм дитини. Ключовими напрямками є дослідження адаптації серцево-судинної, нервової, ендокринної систем та опорно-рухового апарату, врахування вікових та статевих особливостей, а також інтеграція психофізіологічних аспектів, які формують мотивацію та стресостійкість. Дослідники освітніх трансформацій розглядають цю проблему у різних аспектах. Так, О. Мороз (2022) досліджував зростаючу популярність нових видів спорту серед молоді та потребу в оновленні змісту професійної підготовки [7]. У наукових розробках автора акцентується увага на можливості впровадження функціонального тренінгу як альтернативного засобу фізичного виховання у підготовці майбутніх учителів фізичної культури, який сприяє всебічному розвитку фізичних якостей і формуванню сучасних компетентностей майбутнього педагога [7]. С. Герасименко (2021) аналізує і підкреслює актуальність інтеграції нових видів спорту [4]. Автором відзначено, що скандинавська ходьба є доступним та безпечним видом рухової активності, який має виражений оздоровчий ефект і позитивно впливає на психоемоційний стан здобувачів освіти [4]. У дослідженнях Л. Ковальчук (2020) розглянуто використання фітнес-йоги як ефективного засобу гармонійного фізичного і психічного розвитку майбутніх учителів фізичної культури. Встановлено, що фітнес-йога сприяє підвищенню стресостійкості, розвитку гнучкості та концентрації уваги, що є важливими компонентами педагогічної діяльності [6]. У дослідженні І. Петренко (2023) представлено теоретичне та практичне обґрунтування впровадження елементів кросфіту в освітній процес студентів факультетів фізичного виховання [8]. Автор зазначають, що кросфіт сприяє розвитку витривалості, сили та мотивації до систематичних занять фізичною культурою [8].

Науковці також розглядають вплив нових видів спорту на дитячий організм у системі «навантаження – адаптація – розвиток». У центрі досліджень перебувають адаптаційні реакції серцево-судинної, дихальної, нервової систем та опорно-рухового апарату у відповідь на різні типи навантажень (аеробні, анаеробні, силові, координаційні).

Наприклад, у дослідженнях «черліденгу» або «воркауту» вказується на високу змінність навантажень, що тренує серцево-судинну витривалість і водночас потребує хорошого балансу між відновленням і активною роботою. Д. Бергтраум у лекції «Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на спортсменів різного віку та статі» розглядає, як фізичні навантаження впливають на організм спортсменів різних вікових груп та статі, що є корисним для адаптації нових видів спорту до потреб дітей та підлітків [2].

Зарубіжний досвід демонструє, що підготовка вчителів фізичної культури за кордоном здійснюється з урахуванням трендів розвитку суспільства та інтересів молоді. Так, у Фінляндії та Швеції особлива увага приділяється мультидисциплінарній підготовці педагогів, де студенти мають можливість опанувати не лише традиційні види спорту, а й такі сучасні

напрямки, як паркур, спортивне орієнтування у міських умовах, функціональний фітнес, різні види танцювального фітнесу та велнес-напрямки. Крім того, важливою складовою закордонних освітніх програм є навчання майбутніх учителів методикам інклюзивної фізичної активності, що дозволяє залучати до спорту дітей з різними рівнями фізичної підготовки та здоров'я.

У США діє практика регулярного оновлення освітніх програм у сфері фізичного виховання залежно від суспільних потреб і досліджень у галузі здоров'я дітей. В університетах передбачено модулі з таких новітніх видів активності, як SUP-серфінг, скелелазіння в залі, кросфіт, гірські види спорту, фітнес-програми для дітей, ігрові види активності на основі гейміфікації, що дозволяє студентам готуватися до роботи в різних умовах та з різними віковими групами. Значна увага приділяється методам формування внутрішньої мотивації учнів і розвитку лідерських навичок через участь у нових видах спортивної діяльності.

Варто відзначити позитивний приклад впровадження програми підготовки у Швейцарській школі вищої освіти спорту, де пропонується опанування більш ніж 60 видів спорту. Такий підхід дозволяє студентам отримати ґрунтовну теоретичну і практичну підготовку з найрізноманітніших форм рухової активності: від традиційних олімпійських видів до альтернативних, нових і екстремальних видів спорту. Серед них – водні види спорту, лижні дисципліни, скелелазіння, сучасні танцювальні напрямки, різні формати фітнесу, адаптивні та інклюзивні програми. Подібна різноманітність забезпечує не лише високий рівень професійної підготовки, а й формує в педагогів уміння підбирати максимально ефективні та цікаві засоби для роботи з різними групами учнів.

На жаль, в Україні освітні програми більшості закладів освіти поки що не приділяють належної уваги підготовці студентів до роботи з новими або альтернативними видами спорту. Переважно у навчальних планах домінують класичні спортивні дисципліни - легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, плавання. Без сумніву, це важливі напрями професійної підготовки, однак відсутність сучасних модулів значно звужує можливості майбутнього вчителя та ускладнює його здатність зацікавлювати сучасне покоління дітей і підлітків.

Запровадження зарубіжного досвіду в українські освітні програми могло б істотно підвищити якість підготовки вчителів фізичної культури. Студенти мали б можливість опановувати нові види спорту не як факультативні елементи, а як складову частину обов'язкової освітньої траєкторії. Це дозволить їм бути більш конкурентоспроможними на ринку праці, швидко адаптуватися до змінних умов освітньої сфери, ефективно реагувати на сучасні виклики та задовольняти запити учнів і батьків.

Серед складових сучасних досліджень дозволимо собі виділити врахування вікових особливостей:

– діти молодшого шкільного віку (6–10 років) потребують вправ із помірним навантаженням, спрямованим на розвиток загальної координації,

гнучкості та спритності. Вправи ігрового спрямування та вправи на переключення уваги;

– для підлітків (11–15 років) характерний пошук форм активностей, які одночасно розвивають силу і витривалість та сприяють соціалізації (черліденг, командні та індивідуальні види спорту, функціональні тренування, нові види спорту (флорбол, корфбол, регбі-5 та ін.);

– у старшому шкільному віці (16-19 років) акцент зміщується на розвиток спеціальних фізичних якостей і підготовку до професійної діяльності (воркаут, кросфіт, види аеробіка та ін.).

Інші наукові публікації вказують на фізіологічний аспект нових видів спорту, зокрема:

– Серцево-судинна система: нові види спорту сприяють розвитку стійкості міокарда, підвищенню ударного об'єму серця та оптимізації артеріального тиску в дітей із різними рівнями підготовки.

– Опорно-руховий апарат: воркаут і кросфіт стимулюють гармонійний розвиток м'язового каркасу, поліпшують стан суглобів і хребта.

– Нервова система: черліденг, паркур і функціональні тренування розвивають швидкість реакції, здатність до концентрації уваги та адаптивні можливості нервової системи.

– Обмін речовин: систематичні заняття активізують окисно-відновні процеси, сприяють оптимізації метаболізму та формують здорові харчові звички у підлітків [4; 6].

Детальніше розглянемо ключові напрямки досліджень процесів адаптації організму та їх практичне впровадження у підготовку вчителя фізичної культури з урахуванням нових видів спорту.

*Адаптація серцево-судинної системи.* У наукових дослідженнях вітчизняних і зарубіжних учених значну увагу приділено вивченню реакції серцево-судинної системи на різні типи фізичного навантаження, зокрема на інтервальні, силові та аеробні вправи. Зазначено, що поєднання аеробних та анаеробних режимів сприяє розвитку серцево-судинної витривалості, поліпшенню венозного кровотоку та загальній функціональній стійкості міокарда. Зазначені аспекти безпосередньо інтегруються у зміст фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Зокрема, у процесі навчання педагогів акцент робиться на опануванні ними принципів дозування фізичного навантаження відповідно до вікових показників частоти серцевих скорочень та енергетичних можливостей організму. На практичних заняттях і під час шкільних уроків фізичного виховання для підлітків 13–15 років рекомендовано впроваджувати моделі тренувань, засновані на принципах кросфіту. Вони включають чергування інтенсивної діяльності впродовж 20–30 секунд з періодами активного відновлення тривалістю 30–40 секунд, із постійним контролем ЧСС у межах 140–160 уд./хв.

*Адаптація опорно-рухового апарату.* У сучасних дослідженнях опорно-рухового апарату акцент робиться на аналізі адаптивних можливостей

м'язового каркасу, суглобово-зв'язкового апарату та кісткової тканини до впливу специфічних навантажень, характерних для таких сучасних видів спорту, як воркаут, функціональні тренування та паркур. Особлива увага приділяється профілактиці травматизму, корекції порушень постави та розвитку гнучкості. Зазначені аспекти активно впроваджуються в підготовку вчителів фізичної культури через вивчення дисциплін із методики розвитку рухливості та безпечної організації тренувань. На практиці перед виконанням вправ із опорою (наприклад, на воркаут-станціях) обов'язково проводиться 5–7-хвилинна мобілізаційна розминка із залученням активних вправ для кульшових, плечових і колінних суглобів. Завершальний етап заняття містить комплекс компенсаторних вправ, спрямованих на розтягування м'язів-антагоністів для профілактики перенапружень і мікротравм.

*Адаптація нервової системи.* Аналіз наукових джерел свідчить про диференційований вплив різних видів фізичних вправ на функціональний стан нервової системи. Зокрема, короткотривалі інтенсивні навантаження активізують симпатичний відділ вегетативної нервової системи та сприяють розвитку швидкості нервово-м'язової реакції. У той час як вправи, пов'язані з високим рівнем координаційної складності, притаманні таким видам спорту, як черліденг і паркур, забезпечують стимуляцію роботи кори головного мозку, покращують міжнейронні зв'язки та м'язову пам'ять (Бушуєва С.І., 2019). У професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури важливим є оволодіння методами організації диференційованих завдань, які передбачають швидку зміну умов виконання та потребують високої концентрації уваги. Прикладом практичного впровадження є використання на уроках фізичної культури командних естафет і рухливих ігор із додатковими умовними сигналами та варіативними інструкціями, що формують здатність учнів швидко приймати рішення та адаптуватися до змін ситуації.

*Врахування вікових та статевих особливостей.* У науковій літературі підкреслюється необхідність урахування вікових та статевих відмінностей під час планування фізичних навантажень у процесі занять фізичною культурою. Зокрема, для дівчат підліткового віку доцільно віддавати перевагу вправам, які сприяють розвитку гнучкості, координації та пластики рухів, що є характерними компонентами таких видів спорту, як черліденг, аеростеп чи функціональні тренування з балансуванням та інші різновиди гімнастики [5]. Для хлопців акцент переноситься на розвиток сили, швидкості та витривалості, які ефективно формуються за допомогою вправ із власною вагою, елементів воркауту та кросфіт-комплексів. У системі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури у зарубіжних закладах освіти важливим аспектом є оволодіння методиками диференціації фізичних навантажень з урахуванням статевих і вікових особливостей учнів. Практична реалізація цього принципу на уроках фізичної культури передбачає застосування парних і групових вправ, де учні можуть самостійно обирати

рівень складності залежно від своїх можливостей і фізичної підготовленості. Особливо ефективним є використання варіативних завдань та ігрових методик у молодшій і середній школі, коли педагог орієнтується на переваги та інтереси кожної статевої групи, створюючи позитивний емоційний фон і підвищуючи мотивацію до занять фізичною активністю.

Отже, наукові підходи до вивчення фізіологічних особливостей нових видів спорту базуються на комплексному розумінні впливу навантажень на організм дитини. Ключовими напрямками є дослідження адаптації серцево-судинної, нервової, ендокринної систем та опорно-рухового апарату, врахування вікових та статевих особливостей, а також інтеграція психофізіологічних аспектів, які формують мотивацію та стресостійкість.

Попри очевидні переваги впровадження нових і альтернативних видів спорту, у вітчизняній педагогічній освіті ця проблема досі залишається малодослідженою. Освітні програми (ОП) закладів вищої освіти здебільшого орієнтовані на класичні дисципліни й не завжди передбачають належну підготовку майбутніх педагогів до роботи з сучасними формами рухової активності, які активно розвиваються у світі. Відсутність достатньої уваги до вивчення фізіологічних особливостей нових видів спорту в освітніх програмах (ОП, спеціальність «Середня освіта (Фізична культура)») призводить до того, що молоді фахівці стикаються з труднощами у практичній діяльності, не володіючи знаннями про організацію та проведення занять із нових видів спорту, не знайомі з їхніми можливостями для фізичного розвитку школярів і формування довготривалої мотивації.

Дозволимо собі представити широкому педагогічному загалу власне бачення щодо підбору видів спорту, що поєднують багатокomпонентне фізичне навантаження у процесі роботи з учнями середнього шкільного віку (таблиця 1).

Таблиця 1.

**Орієнтовний перелік нових видів спорту, що поєднують багатокomпонентне навантаження**

<b>Новий вид рухової активності</b>	<b>Фізіологічні ефекти</b>	<b>Обґрунтування (чому їх можна застосовувати у середньому шкільному віці)</b>
Черліденг	Сприяє розвитку координації, гнучкості, швидкості реакції	Поєднання командної роботи, музики та руху стимулює нервову систему та соціальні навички
Паркур	Поліпшує просторову орієнтацію, рівновагу, опорно-рухову витривалість	Викликає інтерес, сприяє подоланню тривожності і формує впевненість у собі
Кросфіт (адаптований)	Розвиває серцево-судинну систему, витривалість, силу, гнучкість	Короткі інтервальні тренування із зміною вправ; ідеально підходять для тренування серця і легень, розвитку опорно-рухового апарату

<b>Новий вид рухової активності</b>	<b>Фізіологічні ефекти</b>	<b>Обґрунтування (чому їх можна застосовувати у середньому шкільному віці)</b>
Корфбол	Розвиває координацію, гнучкість, швидкість реакції та просторову орієнтацію	Поєднання командної роботи, руху стимулює нервову систему та формує впевненість у собі
Петанк	Спортивна активність є максимально інклюзивною. Фізична сила в цій спокійній грі значення не має.	Зниження тривожності, розвиток стресостійкості. Дитина може виграти в петанк у титулованого спортсмена. Головне – координація та розробка власної стратегії.
Флорбол	Динамічна й швидка командна гра, яка розвиває координацію, гнучкість, силу та витривалість.	Ідеально підходять для тренування серця і легень, розвитку опорно-рухового апарату. Формує навичку роботи в команді.
Регбі-5	Поліпшує просторову орієнтацію Розвиває серцево-судинну систему, спритність і витривалість	У регбі, адаптованому до школи, використовують реміні та стрічки. Це зробило гру безконтактним видом спорту. Безконтактний регбі чудово підходить як для хлопців, так і для дівчат
Бадмінтон	Цей вид спорту має офіційно підтверджені лікарями лікувальні властивості, – покращує зір та є методом профілактики захворювань зору.	Під час гри око дивиться периферичним зором, – гравцю потрібно спостерігати за майданчиком та іншими гравцями. Водночас око слідкує за воланом. Це крихітна ціль, яка дуже швидко переміщується. Ось так м'язи ока дуже добре тренуються під час гри.
Фрізбі алтимат	Покращення координації та рівноваги	Розвиток комунікативних навичок; формування лідерських якостей і відповідальності за команду

Слід відзначити, що вчителі-практики з Волині рекомендують дещо змінити підхід щодо структурування уроку фізичної культури з інтеграцією нових видів спорту та фізіологічних основ фізичних вправ. Дозволимо собі поділитися досвідом моделювання уроку фізичної культури з використанням нових варіативних модулів вчителями Луцького ліцею №25 (таблиця 2).

Таблиця 2.

**Моделювання уроку фізичної культури з досвіду роботи вчителів  
фізичної культури Луцького ліцею №25**

<b>Частина уроку</b>	<b>Основний зміст</b>	<b>Фізіологічне обґрунтування</b>
Підготовча частина 10-15хв. (Розминка)	Динамічна розминка з елементами мобілізації (рухливі вправи на мобільність суглобів, координаційні вправи, вправи під музику, елементи степ-аеробіки, ритмічної гімнастики)	Активізація серцево-судинної та нервової систем, підготовка м'язів та сухожиль до роботи
Основна частина (25хв.)	Основний комплекс завдань з 3–4 нових видів спорту (по 5–7 хвилин кожен з коротким відпочинком)	Змінне навантаження тренує серце, стимулює виділення гормонів, покращує координацію
Заклучна частина Відновлення (5 хв.)	Дихальні вправи, повільне розтягування, вправи на рівновагу	Зниження тонусу нервової системи, профілактика перенавантаження, психоемоційна релаксація

З метою вивчення специфіки запровадження нових видів спорту нами було розроблено авторську анкету, яка мала на меті дослідити суб'єктивне ставлення здобувачів освіти 5-6 класів Луцького ліцею №25. У процесі анкетування було опрацьовано відповіді здобувачів освіти 5-6 класів (63 особи) щодо впровадження нових видів спорту у шкільну програму. Переважна більшість респондентів позитивно оцінили таку ініціативу. На перше запитання анкети «Що ти думаєш про впровадження нових видів спорту в шкільну програму? Які види спорту, на твою думку, могли б бути цікавими для учнів?» більшість відповідей свідчила про зацікавленість школярів у розширенні спортивного репертуару. Серед пропозицій домінували спортивне орієнтування, фрізбі та інші нетрадиційні види спорту, які могли б урізноманітнити уроки фізичної культури та підвищити їхню привабливість (87,6% опитаних школярів).

Аналіз відповідей на друге запитання анкети «Як ти вважаєш, чому важливо пробувати нові види спорту в школі? Які переваги це може дати розвитку дитини?» показав, що опитані вбачають у цьому можливість розвитку нових фізичних навичок, підвищення витривалості, удосконалення командної роботи та відкриття власного потенціалу (65,9%).

На третє запитання «Який новий вид спорту ти б хотів спробувати на уроках фізкультури? Чому саме цей вид спорту?» переважна частина відповідей стосувалася таких видів спорту, як крокет, фрізбі та боулінг. Учні відзначали їхню доступність, можливість розвитку точності та стратегічного мислення (55,8%). Щодо питання анкети «Як ти вважаєш, чи можна організувати змагання з новими видами спорту в школі? Які види спорту

можуть бути популярними серед твоїх однокласників?», більшість опитаних (79,4%) вважає, що організація таких змагань є доцільною та може сприяти популяризації нових видів спорту. Зокрема, були названі фрізбі, регбі-5, футзал та волейбол на воді, які, на думку школярів, могли б зацікавити їх. Відповідаючи на запитання анкети «Як нові види спорту можуть допомогти учням покращити свої фізичні навички та розвинути командний дух?», респонденти зазначали, що такі активності сприяють розвитку швидкості, сили, гнучкості та навичок колективної взаємодії (90,0%).

Стосовно труднощів упровадження нових видів спорту у шкільну програму, більшість учнів вказали на можливу відсутність обладнання та недостатню обізнаність. Як шляхи подолання цих проблем вони запропонували організацію навчальних занять, тренувань та створення спортивних клубів за інтересами щодо нових видів спорту. Відповіді на запитання анкети «Що зробило б уроки фізкультури більш цікавими для тебе?» свідчать про бажання бачити на уроках нові види спорту, такі як флорбол, фрісбі, бадмінтон, черлідінг, степ-аеробіка, фітбол-гімнастика, регбі-5, а також елементи національно-патріотичних єдиноборств (78,8%). Респонденти наголошували на важливості демонстрації вправ учителем (89,1%), використання сучасного обладнання (96,8%), частого проведення змагань та інтерактивних завдань (67,9%). Здобувачі також зазначили, що уроки фізичної культури були б цікавішими за умови присутності елемента несподіванки та підтримки з боку викладача (55,2%).

Під час педагогічної практики студентами – практикантами Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради було запропоновано учням однієї із шкіл м. Луцька розробити власні проекти. Учні 6-А класу подали на розгляд шкільної спільноти власний публічний проєкт на конкурсній основі: «Поради вчителю фізичної культури щодо впровадження нових видів спорту в нашому класі». Приклад проєкту:

«Ми – активні, креативні та відкриті до нового! Наш клас презентує шкільній спільноті ініціативу, яка допоможе зробити уроки фізкультури ще цікавішими та сучасними.

*Що ми пропонуємо?*

1) Тематичні уроки раз на два тижні – новий вид спорту для знайомства та практики.

2) Міні-проєкти для учнів: готуємо власні презентації чи відео, ділимося відкриттями та отримуємо нагороди! Найкращі роботи будуть опубліковані у розділі «Цікава фізкультура» на наших сторінках.

3) Онлайн-опитування: ми цікавимося вашою думкою! Після кожного місяця проводимо голосування щодо нововведень.

4) Щомісячні спортивні челенджі: випробовуємо себе у паркурі, кросфіті чи інших активностях. Хто витримає 30 днів виклику?

5) Майстер-класи від місцевих спортивних клубів — живе спілкування, новий досвід і нові спортивні знайомства!

*Наші очікування:*

- 1) Здорове тіло та гарна постава;
- 2) Підвищення інтересу до фізкультури навіть у «домашніх» дітей;
- 3) Розвиток лідерства і командної роботи;
- 4) Міцні нерви та стресостійкість;
- 5) Формування корисних звичок і любові до спорту.

*Найцікавіше:*

Усі кращі ідеї будуть публічно відзначені на шкільній лінійці та отримають премію з фонду школи! Слідкуйте за публікаціями в нашому Instagram та Facebook у рубриці «Цікава Фізкультура в нашій школі» – там ви побачите роботи своїх однокласників!

І вже сьогодні – маленький опитувальник! (ВАРІАНТ АНКЕТИ). Голосування вже відкрито на шкільному сайті та в соціальних мережах».

Отже, аналіз результатів анкетування демонструє наявність чіткої потреби з обох сторін – і серед учнів, і серед майбутніх учителів – у впровадженні нових видів спортивної діяльності в освітній процес. Це вимагає від закладів вищої та фахової передвищої освіти не лише оновлення освітніх програм, але й активної інтеграції практичних форм підготовки, які відповідають запитам молодого покоління та тенденціям розвитку світової спортивної освіти. Особливо важливу роль у цьому відіграють учнівські проекти щодо нових видів спорту, адже вони демонструють ініціативність, креативність та реальний запит сучасних дітей на різноманітність та оновлення змісту уроків.

Вважаємо, що у контексті Нової української школи вчитель фізичної культури – це не просто наставник і організатор рухової активності, а лідер, комунікатор і мотиватор. Він повинен: бути гнучким і відкритим до нових підходів; мати здатність надихати учнів, створюючи позитивний мікроклімат та підтримуючи інтерес до різноманітних видів спорту; володіти інструментами сучасного формувального оцінювання - оцінювати не лише результат, а й процес, зусилля та поступове досягнення цілей кожного учня; помічати потенціал у кожному учневі та підтримувати індивідуальні досягнення через публічне визнання, зокрема у проєктах та конкурсах; бути здатним підлаштовувати свої методи до вікових та психологічних особливостей учнів, а також залучати їх до співтворчості.

**Висновки.** Отже, підготовка майбутнього вчителя фізичної культури в закладі освіти має базуватися не лише на ґрунтовному засвоєнні теоретичних знань із методики викладання та педагогіки, а й на глибокому розумінні фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ, особливо при освоєнні нових видів спорту. Важливо, щоб під час навчання у закладі освіти майбутній фахівець:

– опанував основи спортивної фізіології, щоб розуміти, як різні види рухової активності впливають на серцево-судинну, дихальну системи та опорно-руховий апарат, розвиток координації та витривалості;

- навчився враховувати вікові й індивідуальні фізіологічні особливості дітей для безпечного й ефективного підбору вправ;
- опанував навички організації конкурсів, спортивних челенджів та учнівських проєктів з акцентом на поступове, фізіологічно обґрунтоване підвищення навантаження;
- засвоїв уміння створювати інтерактивні навчальні матеріали (відео, презентації, візуальні інструкції), у яких пояснюються не лише техніка виконання, а й фізіологічна користь того чи іншого виду активності;
- розвинув здатність використовувати мотиваційні прийоми, базуючись на розумінні біологічних закономірностей формування звички до рухової діяльності, адаптації м'язів, серця та нервової системи до нових навантажень;
- прагнув постійно вдосконалюватися, відвідуючи тренінги, конференції та спортивні заходи, де можна дізнатися про новітні дослідження в галузі фізіології спорту й сучасні тренди рухової активності.

Вже під час навчання у закладі освіти майбутній учитель має сформувати вміння критично оцінювати власну готовність до роботи за фахом. Такий учитель не лише демонструватиме знання технік спортивних вправ, а й глибоко розумітиме фізіологічні основи адаптації дитячого організму до різних видів навантажень, допомагаючи здобувачам освіти розвивати силу, витривалість, гнучкість та координацію без шкоди здоров'ю.

#### **Література:**

1. Анісімов Д. Використання системи кросфіт під час фізичної підготовки правоохоронців у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Теорія та методика фізичного виховання і спорт. Науково-теоретичний журнал*. 2024, №4. С.48-52.
2. Бергтраум Д.І. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на спортсменів різного віку та статі : лекція № 2 / уклад. Бергтраум Д. І. Львів, 2020. 31 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27235> (дата звернення 18.03.2025).
3. Воробйов Д. О. Асиметричний вплив видів спорту на фізичний розвиток спортсменів : кваліфікаційна робота магістра : 017 Фізична культура і спорт. Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2022. 64 с. URL: <https://elar.khmnpu.edu.ua/items/6b971a55-764b-42a8-aa34-49ae62eeb9e5> (дата звернення 25.02.2025).
4. Герасименко, С. М. Скандинавська ходьба в системі фізичного виховання студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021, № 8, С. 61–66.
5. Герасимчук К. Технологія профілюючої підготовки команди з черліденгу в номінації «чер» з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. *«Теорія та методика фізичного виховання і спорту»*. *Науково-теоретичний журнал* № С.13-19. URL: <https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/view/17576> (дата звернення 2.03.2025).
6. Ковальчук Л. В. Фітнес-йога як засіб психофізичного розвитку студентів педагогічних закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2020. Вип.4(124). С. 76–81.
7. Мороз О. П. Функціональний тренінг як інноваційний напрям у фізичному вихованні студентської молоді . *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022, № 12, С. 145–150.
8. Петренко І. Г. Використання кросфіту у підготовці майбутніх учителів фізичної культури: теоретичний і практичний аспекти . *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023, №14. С. 89–95.

**References:**

1. Anisimov D. (2024) [Using the CrossFit system during physical training of law enforcement officers in higher education institutions with specific learning conditions]. *Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. Naukovo-teoretychnyy zhurnal.* №4, S.48-52.
2. Berhtraum D. (2020) [The use of the CrossFit system during physical training of law enforcement officers in higher education institutions with specific training conditions. *Theory and methods of physical education and sports. Scientific and theoretical journal*] uklad. Berhtraum D. I. L'viv, 31 s. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27235> (data zvernennya 18.03.2025).
3. Vorobyov D. (2022) [Asymmetrical influence of sports on the physical development of athletes: master's thesis: 017 Physical culture and sports]. *Asymetrychnyy vplyv vydiv sportu na fizychnyy rozvytok sport-smeniv : kvalifikatsiyna robota mahistra : 017 Fizychna kul'tura i sport. Khmel'nyts. nats. un-t. Khmel'nyts'kyy*, 64 s. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/items/6b971a55-764b-42a8-aa34-49ae62eeb9e5> (data zvernennya 25.02.2025).
4. Herasymenko, S. (2021) [Nordic walking in the system of physical education of student youth]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu.* № 8, S. 61–66.
5. Herasymchuk K. [Technology of profile training of the cheerleading team in the nomination "cheer" taking into account the individual characteristics of athletes.] «*Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*». *Naukovo-teoretychnyy zhurnal* № S.13-19. URL: <https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/view/17576> (data zvernennya 2.03.2025).
6. Koval'chuk L. (2020) [ Fitness yoga as a means of psychophysical development of students of pedagogical institutions of higher education.] *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury.* Vyp.4(124), S. 76–81.
7. Moroz O. (2022) [Functional training as an innovative direction in the physical education of student youth]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi.* № 12, S. 145–150.
8. Petrenko I. (2023) [The use of crossfit in the training of future teachers of physical culture: theoretical and practical aspects]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorovya natsiyi,* №14. S. 89–95.