

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

та 46% - верхньої кінцівки. Не професійні гравці в волейбол чоловіки мають вищий рівень травматизму 60,6% у порівнянні з жінками 46,6%. Також було проведено оцінку травматизму залежно від віку та досвіду гри у волейбол та встановлено, що ризики травм мають тенденцію до зростання після 25 років та на пряму залежать від тривалості досвіду гри у волейбол, але характер травм не змінюється.

Висновки. Не професійні гравці у волейбол, ендоморфи за соматотипом мають найвищий рівень травматизму, за рахунок травматизації нижніх кінцівок, чоловіки у порівнянні з жінками мають вищий рівень травматизації під час гри, гравці після 25 років мають суттєве збільшення травматизму.

Література:

1. Данилова Г. Р., Кириллова Т. Г. «Травмы в волейболе» *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта* 4 (13) (2009): 48-51.

2. Никулина Н. М., and В. В. Усачев. Травмы в волейболе и их профилактика. *Вестник научных конференций*. No. 9-3. ООО Консалтинговая компания Юком, 2019.

3. Коноплева А. Н., Черкесов Т. Ю. Профилактика травм плечевого сустава и реабилитация волейболистов на основе специального комплекса упражнений. *Теория и практика физической культуры* 10 (2015): 80-80.

НОВА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Онищук С. О.

КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»,
м. Одеса, Україна

Анотація. Даний матеріал структуровано таким чином, щоб фахівець та вчитель закладу загальної середньої освіти мав обізнаність у навчально-методичному забезпеченні освітнього процесу Нової української школи. Цьогоріч всі заклади загальної середньої освіти України розпочали впровадження Державного стандарту базової середньої освіти та нових типових освітніх програм, які впроваджують освітні компоненти, можливості та очікувані результати.

Актуальність даного матеріалу значно полегшує роботу вчителя фізичної культури закладу загальної середньої освіти сьогодення, роз'яснено вимоги та виклики нової фізичної культури у середній ланці закладу з впровадженням Держстандарту, та подальшій мотивуючої складової до самоосвіти нового вчителя.

Цього навчального року школярі п'ятих класів усіх закладів загальної середньої освіти України розпочали навчатися за новим Державним стандартом базової середньої освіти. Суттєвих змін зазнають організація освітнього процесу, підходи до навчання, інструменти оцінювання і в першу чергу – навчально-методичне забезпечення.

Сьогодні вчителі фізичної культури закладів загальної середньої освіти користуються єдиною модельною навчальною програмою «Фізична культура 5-6 класи» (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Дерев'янка В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші) рекомендовано Міністерством освіти і науки України, наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752. Програма розроблена на основі Держстандарту та має гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України». Зкладам освіти надається право використовувати цей комплексний освітній документ або розробити на його основі власну програму навчальну програму закладу й затвердити її рішенням педагогічної ради.

Модельна навчальна програма реалізує ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні вміння школярів засобами фізичного виховання. Вона побудована за модульною системою та містить: інваріантний (обов'язковий) модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка; 60 варіативних модулів.

Важливим є змістове наповнення варіативної складової, яке школа формує самостійно. Заклад освіти має обрати з рекомендованого переліку 12-16 варіативних модулів. Програма кожного з них має містити методичні вказівки щодо засобів забезпечення наскрізного розвитку фізичних якостей протягом його вивчення.

Вчителі фізичної культури закладів загальної середньої освіти Одеської області на курсах підвищення кваліфікації з навчання за освітньою галуззю «Фізична культура» надали перевагу наступним варіативним модулям: волейбол, баскетбол, гандбол, баскетбол 3*3, дитяча легка атлетика, футбол, бадмінтон, панна (вуличний футбол), флорбол, алтимат фризбі, петанк, регбі-5, корфбол, настільний теніс, рухливі ігри, шашки та рухливі ігри. Під час вибору модулів слід врахувати: наявність відповідної матеріально-технічної бази; регіональні традиції; кадрове забезпечення; бажання учнів.

На початку кожної чверті школярам пропонується обрати (шляхом обов'язкового опитування) 3 – 4 модулі з визначеного переліку (щоразу вони мають обирати нові). Наприкінці зазначеного навчального періоду, з метою закріплення та вдосконалення знань та навичок, у школі потрібно проводити різноманітні спортивні заходи (ігри, змагання, челенджі, квести). До цих заходів доречно залучати й батьків учнів у якості активних глядачів або учасників.

За новою навчальною програмою не передбачувано прийняття контрольних нормативів, але є тестування рівня розвитку фізичних якостей для динаміки та перевірки чи правильно та змістовно підбрано навчальний та методичний матеріал обраних варіативних модулів, чи є прогресуючий результат учнів, тому бажано складати тестування 3-4 рази на навчальний рік, до нього входить:

- Швидкість: біг 30 м (с) (залежно від віку і статі);
- Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м) (залежно від віку і статі);
- Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) (залежно від віку і статі);
- Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (залежно від віку і статі);
- Спритність: човниковий біг 4×9 м (с) (залежно від віку і статі);
- Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см) (залежно від віку і статі);
- Метання малого м'яча на дальність (м) (залежно від віку і статі);
- Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) (залежно від віку і статі).

У зв'язку з важким положенням країни сьогодні більшість закладів загальної середньої освіти на змішаному навчанні, тому на нових онлайн-уроках з фізичної культури, що розроблені за навчальною модельною програмою з дотриманням Державного стандарту базової середньої освіти, рекомендовано на одному уроці впроваджувати три варіативних модуля, які обрали учні закладу.

Література:

1. Державний стандарт базової середньої освіти. Відповідно до частини третьої статті 44 Закону України “Про повну загальну середню освіту”

2. Навчальний посібник «Нова українська школа на засадах єдності цінностей, змісту і форм» <https://ooiuv.odessaedu.net/uk/site/nova-ukrayinska-shkola-na.html>.