

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

УДК 37.018.593(536.8):37.015.31:796(79)(043)(043.5)

МАЛЕЦЬ ДМИТРО ОЛЕКСАНДРОВИЧ

ДИСЕРТАЦІЯ
**ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО
РОЗВИТКУ УЧНІВ ПРИВАТНИХ ШКІЛ КУВЕЙТУ (НА ПРИКЛАДІ
АМЕРИКАНСЬКОЇ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ)**

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за
спеціальністю 011 – Освітні, педагогічні науки

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Д. О. Малець

Науковий керівник – **Турчак Анатолій Леонідович**, кандидат педагогічних
наук, професор

Кропивницький – 2023

АНОТАЦІЯ

Малець Д. О. Організаційно-педагогічне забезпечення фізичного розвитку учнів приватних шкіл Кувейту (на прикладі американської системи навчання). – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 011 – Освітні, педагогічні науки. – Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, Кропивницький, 2023.

Дисертаційну роботу присвячено проблемі творчого використання організаційно-педагогічного забезпечення фізичного розвитку учнів приватних шкіл Кувейту (на прикладі американської системи навчання) у реалізації реформ фізичного виховання учнів в Україні. З'ясовано загальну структуру, зміст і структурні компоненти організаційно-педагогічного забезпечення учнів приватних шкіл Кувейту. З метою освітніх запозичень узагальнено теоретичний контент і практичний досвід фізичного виховання здобувачів освіти приватних шкіл Кувейту за американською системою навчання. Проведено порівняльний аналіз, на основі якого встановлено, що освітній процес у приватних школах Кувейту характеризується низкою особливостей, які є важливими для організації фізичного виховання учнівської молоді в Україні. Конкретизовано, що в основу фізичного розвитку учнів приватних шкіл Кувейту за американською системою освіти закладено не лише окремі блоки рухової діяльності, а й надається перевага ігровим методам проведення занять, так як і на уроках фізичної культури, і в гуртковій роботі переважають командні види спорту.

Виявлено, що при складанні плану навчальної діяльності, вчитель фізичної культури повинен провести ретельний аналіз програм, рекомендацій і стандартів, визначених Міністерством освіти США, рекомендацій, наданих Міністерством освіти Кувейту, та загальних вимог, затверджених на рівні приватної школи, в якій він працює. Разом з тим, педагог має можливість вносити поточні корективи, які зумовлені кількістю учнів, з урахуванням їх

інтересів і, особливо, статі, так як в арабських країнах даний фактор відіграє особливу роль в організації освітнього процесу.

Визначено, що проблема рухової активності школярів Кувейту і України належить до завдань першочергового значення і контролюється на державному рівні. З'ясовано, що гіподинамія у досліджуваних країнах підвищується, особливо серед школярів, і є однією з проблем світового значення. Встановлено, що причиною такого стану є малорухомий спосіб життя учнів і незначна їх зацікавленість в активній фізкультурно-спортивній діяльності. Досліджено, що важливим показником піклування держави Кувейт про фізичний розвиток учнів є визначення на демократичних засадах видів спорту, які найбільш популярні серед дітей, і їх активне впровадження в шкільні навчальні програми.

З'ясовано, що рухова активність школярів України та Кувейту перебуває наближено на одному рівні. Аналіз вітчизняних освітніх програм свідчить, що в закладах загальної середньої освіти України тижневе навантаження школярів встановлено на державному рівні, в той час як в школах за американською системою навчання, тижневе навантаження визначається в межах навчального закладу.

Встановлено, що освітній процес у приватних школах Кувейту передбачає такі національні стандарти: у молодшій школі всі навчальні заклади використовують програму РҮР, яка визначає 6 освітніх блоків, спрямованих на загальний розвиток дитини; у освітній програмі початкової школи окремий блок присвячується питанням фізичного виховання та формування бережливого ставлення особистості до власного здоров'я, а ступінь фізичного навантаження та форми роботи зі школярами визначаються освітньою програмою РҮР; в навчальних закладах учням пропонується відвідування гуртків та спортивних секцій залежно від основного профілю, за яким реалізується освітній процес; фізичний розвиток дитини, відповідно до програми МҮР, є невід'ємною складовою частиною загальної освіти і здійснюється згідно визначеного навантаження та за чинною програмою;

обов'язковим компонентом в навчальних програмах приватних шкіл Кувейту за американською системою освіти повинно бути вивчення арабської мови; для корінного населення воно є обов'язковим впродовж всього процесу навчання, а представники інших національностей зобов'язані вивчати арабську мову на факультативних заняттях, або ж, як другу іноземну мову у старшій школі; з урахуванням територіальних ознак, в рамках програми вводяться основи релігії, які є обов'язковими для корінних мешканців, та можуть бути курсом за вибором для представників інших національностей; одним із релігійних факторів фізичного розвитку учнів стає проведення уроків й секційних занять у хлопців і дівчат в різний час, в різних спортивних залах та тренувальних майданчиках.

Охарактеризовано розвиток фізичної культури як складової частини загальної культури особистості. У приватних школах Кувейту і закладах загальної середньої освіти України результатом вирішення цього завдання має стати не просто сформована фізична культура, а й звички здорового способу життя.

Встановлено, що сучасна дистанційна освіта ґрунтується на використанні наступних дидактичних компонентів: дистанційні курси; веб-сторінки та сайти; електронна пошта тощо. Ключовим стає інтерактивна робота учнів із спеціально створеними навчальними матеріалами, що співвіднесені з базовим навчальним планом, який встановлює шкільний предмет «Фізична культура» невід'ємною складовою основної освіти.

З'ясовано, що метою формування національно-патріотичних цінностей у школярів України є реалізація кожним закладом загальної середньої освіти системи заходів, які виховують в учнів патріотизм, почуття обов'язку перед Батьківщиною та готовність захищати будь-якої миті інтереси держави. Визначено, що особливе місце у сучасній системі національно-патріотичного виховання учнів приватних шкіл Кувейту займає додаткова освіта. Встановлено, що найбільш ефективними формами позашкільної діяльності учнів є творчі об'єднання молоді та клуби патріотичного спрямування,

оскільки вони охоплюють усі напрями національно-патріотичного виховання та дозволяють залучити якомога більше дітей до такої пропагандистської роботи.

Визначено основні завдання національно-патріотичного виховання учнів приватних шкіл Кувейту та закладів загальної середньої освіти України: прищеплення необхідного складу знань – з історії рідного краю і Батьківщини, з історії спорту, про життєдіяльність відомих людей, норми поведінки у суспільстві, виховання відданості та любові до Вітчизни, краю, де народився і виріс, гордості за досягнення видатних земляків, вироблення та зміцнення у свідомості героїчного ідеалу служіння народу й державі, виховання високої соціальної активності, розвиток почуття національної гордості, виховання в душі взаємної поваги і дружби всіх націй та народностей країни, нетерпимості до проявів націоналізму й шовінізму, формування шанобливого ставлення до колективу, виховання відповідальності й активності у навчальній, фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що розроблено методичні матеріали для використання сучасних методик фізичного розвитку учнів приватних шкіл Кувейту в українській системі фізичного виховання молоді; розроблено рекомендації щодо вдосконалення навчально-методичного забезпечення фізичного розвитку здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання; структуровано зміст «Паспорту здоров'я» учня, який доцільно використовувати у процесі фізкультурної діяльності. Конкретизовано рекомендації щодо попередження гіподинамії, ожиріння та підвищення імунітету в учнів приватних шкіл Кувейту і України засобами фізичної культури; рекомендації щодо проведення уроків фізичної культури у приватних школах Кувейту та закладах загальної середньої освіти України засобами дистанційного навчання; рекомендації щодо національно-патріотичного виховання учнів приватних шкіл Кувейту та учнів закладів загальної середньої освіти України.

Зміст і результати наукового дослідження можуть бути використані вчителями фізичної культури закладів загальної середньої освіти України у фізичному вихованні молоді.

Ключові слова: організаційно-педагогічне забезпечення, фізичний розвиток, учні, фізична культура, фізичне виховання, приватні школи, методика, дистанційна освіта, інноваційні технології навчання, Кувейт, Україна.

SUMMARY

Dmytro O. Malets: Organizational and Pedagogical Support for the Physical Development of Students in Private Schools in Kuwait (Using the Example of the American Education System). – Qualification scientific work, manuscript rights reserved.

A dissertation for the Philosophy Doctor degree specialty code 011 – Educational, Pedagogical Sciences. – Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vynnychenko, Kropyvnytskyi, 2023.

The dissertation addresses the issue of creatively utilizing organizational and pedagogical support for the physical development of students in Kuwait private schools, following by American education system as an example, within the context of implementing physical education reforms for students in Ukraine. The study clarifies the general structure, content, and structural components of organizational and pedagogical support for students in Kuwait private schools. To extract educational insights, the theoretical content, and practical experiences of the physical education for the Kuwait private school students, following the American education system, have been summarized. A comparative analysis reveals distinctive features characterizing the educational process in the Kuwait private schools, essential for organizing the physical education of students in Ukraine.

The dissertation specifies that the physical development of students in Kuwaiti private schools following the American education system is based not only

on individual blocks of physical activity but also gives preference to game-based methods in both physical education lessons and extracurricular activities, where team sports prevail.

The dissertation emphasizes that when planning educational activities, physical education teachers should conduct a thorough analysis of programs, recommendations, and standards set by the U.S. Department of Education, recommendations provided by the Kuwait Ministry of Education, and general requirements approved at the private school level where they work. Educators have the flexibility to make current adjustments influenced by the number of students, considering their interests, and particularly gender, as this factor significantly influences the organization of the educational process in Arab countries.

The dissertation determines that the issue of the physical activity among learners in Kuwait and Ukraine is of paramount importance and is regulated at the state level. It clarifies that hypokinesia is increasing in the studied countries, especially among schoolchildren, and is a global issue. The cause of this condition is identified as the sedentary lifestyle of the students and their limited interest in active physical and sports activities.

The dissertation indicates that Kuwait's state actively integrates the most popular sports among children into school curricula, demonstrating concern for the physical development of the students.

The dissertation reveals that the physical activity of the learners in Ukraine and Kuwait is approximately at the same level. An analysis of local educational programs indicates that in Ukrainian general secondary education institutions, the weekly workload for students is set by the state, while in American-style schools, the weekly workload is determined by the educational institution.

It is established that the educational process in private schools in Kuwait includes the following national standards: in primary school, all educational institutions use the PYP program, which defines 6 educational blocks for the overall

development of the child. A separate block in the primary school curriculum is dedicated to physical education and the formation of a careful attitude towards personal health, with the degree of physical activity and forms of work with students determined by the PYP educational program. Students are offered clubs and sports sections based on the main profile, and the physical development of the child, according to the MYP program, is an integral part of general education. A mandatory component in the educational programs of private schools in Kuwait under the American education system is the study of the Arabic language. For the native population, it is mandatory throughout the entire educational process, and representatives of other nationalities are required to study Arabic as an elective subject or as a second foreign language in high school. Considering territorial features, the program introduces the basics of religion, mandatory for indigenous residents and elective for representatives of other nationalities. One of the religious factors in the physical development of students is the scheduling of lessons and sectional classes for boys and girls at different times, in different sports halls, and on training spots.

The development of physical culture as an integral part of personal culture is outlined. In private schools in Kuwait and general secondary education institutions in Ukraine, the result of addressing this task should not only involve the formation of physical culture but also the instillation of habits for a healthy lifestyle.

It has been established that modern virtual distance education relies on the utilization of various didactic components such as virtual courses, web pages, sites, email, and more. At its core is the interactive engagement of students with specially crafted educational materials linked to the fundamental curriculum, solidifying the school subject "Physical Culture" as an integral component of basic education.

It has been clarified that the goal of fostering national-patriotic values for Ukrainian students is the implementation by each general secondary education institution as a system of measures that establish patriotism, a sense of duty to the Motherland, and readiness to defend the interests of the state at any moment. It has

been determined that an additional education system occupies a special place in the modern system of the national-patriotic student education in Kuwait private schools. It has been established that the most effective forms of extracurricular activities for students are creative youth associations and clubs with a patriotic focus, as they cover all directions of national-patriotic education and allow inspire as many learners as possible.

The main tasks of national-patriotic education for students in Kuwait private schools and Ukraine general secondary education institutions have been defined: instilling the necessary body of knowledge – from the history of the native land and Motherland to the sports history, the famous people life, behavioural norms of the society; fostering loyalty and love for the homeland and the region where one was born and raised, pride in the achievements of outstanding compatriots; shaping and strengthening in consciousness the heroic ideal of the state and people service; fostering high social activity; developing a sense of national pride; fostering a spirit of mutual respect and friendship among all nations and ethnicities in the country; intolerance to manifestations of nationalism and chauvinism; forming a respectful attitude towards the collective; fostering responsibility and activity in educational, physical, health-improving, and sports-mass work.

The practical significance of the obtained results lies in the development of methodological materials for the use of modern methods of physical development for students in Kuwait private schools in the Ukrainian system of youth physical education; recommendations for improving educational and methodological support for the physical development of education seekers in the conditions of distance learning; structuring the content of the student's "Health Passport," which is expedient to use in physical education activities. Specific recommendations include measures to prevent hypokinesia, obesity, and boost students immunity from Kuwait and Ukraine private schools through the physical education; recommendations for conducting physical education lessons in Kuwait private schools and Ukraine general secondary education institutions using virtual distance learning methods;

recommendations for national-patriotic education of the students in Kuwait private schools and students in Ukraine general secondary education institutions.

The content and results of the research can be utilized by physical education teachers in Ukraine general secondary education institutions in the youth physical education.

Keywords: organizational and pedagogical support, physical development, students, physical culture, physical education, private schools, methodology, distance education, interactive teaching technologies, Kuwait, Ukraine.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях України:

1. Малець Д. Особливості впровадження американської системи навчання у приватних школах Кувейту. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. 2021. Випуск 198. С. 217-222.
DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-198-1>
<https://pednauk.cuspu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1058>
2. Малець Д. Дистанційне викладання фізичної культури в американській системі освіти. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: РВВ ЦДУ ім. В. Винниченка, 2022. Випуск 205. С.124-128. <https://pednauk.cuspu.edu.ua/index.php/pednauk/issue/view/27>
DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205>
3. Малець Д. Фізичне виховання в умовах дистанційної освіти. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: РВВ ЦДУ ім. В. Винниченка, 2022. Випуск 206. С.175-179.
DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206>
<https://pednauk.cuspu.edu.ua/index.php/pednauk/issue/view/28/39>

Статті в закордонних наукових виданнях:

4. Bondarenko, N., Cherepania, N., Malets, D., Klepar, M., & Matveieva, N. (2023). Tolerance as an important aspect of the professional competence of future specialists. *Amazonia Investiga*. 12(62). Pp. 158-167. (WOS). <https://doi.org/10.34069/AI/2023.62.02.14>
5. Sulym, V., Melnikov, A., Popov, M., Vechirko O. & Malets, D. (2023) Improving education through implementation of information technologies into the educational process. *Revista Amazonia Investiga*. 12 (68). Pp. 281-293. (WOS). <https://doi.org/10.34069/AI/2023.68.08.26>

Статті та тези в матеріалах науково-практичних конференцій і семінарів:

6. Малець Д. Історичний аналіз американської системи навчання у приватних школах Кувейту. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту : матеріали III Всеукр. наук.-практ. семінару* (м. Кропивницький, 26-27 травня 2020 р.) [Електронний ресурс]. Кропивницький: КОД, 2020. С. 51-53. https://cusu.edu.ua/images/physical/kaf_ter_metod_fv/naukova_diyaln/material_2020.pdf
7. Малець Д. Американська система навчання: структура та основні переваги. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Збірник наукових праць XXVI Всеукраїнської науково-практичної конференції Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Харків: ФОП Озеров Г.В., 2020. С. 58-62.
8. Малець Д. Дистанційна освіта в Кувейті за американською системою навчання. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. семінару*. (м. Кропивницький, 23-24 лютого 2021 р.). Кропивницький : КОД, 2021. С.104-107.

https://cusu.edu.ua/images/physical/kaf_ter_metod_fv/naukova_diyaln/material_2021.pdf

9. Малець Д. Особливості фізичного виховання в арабських країнах. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Збірник наукових праць XXVII Всеукраїнської науково-практичної конференції Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2021. С. 75-77.
10. Малець Д. Окремі аспекти фізичного і військово-патріотичного виховання в сучасних умовах. *Іновації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту: матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару*. (м. Кропивницький, 15-16 квітня 2022 р.). Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф. 2022. С. 98-101.
https://cusu.edu.ua/images/physical/kaf_ter_metod_fv/naukova_diyaln/material_2022.pdf
11. Малець Д. Фізичне виховання в американських приватних школах Кувейту під час пандемічних обмежень. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Збірник наукових праць XXVIII Всеукраїнської науково-практичної конференції Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Кропивницький: ФОП Піскова М.А. 2022. С. 37-44.
<http://dspace.cuspu.edu.ua/jspui/handle/123456789/4173>
12. Малець Д. Особливості роботи вчителя фізичної культури в Кувейті. *Іновації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 6 квітня 2023 р. та I Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 7 квітня 2023 р.* (електронне видання). Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф. 2023.

С. 91-93.

https://cusu.edu.ua/images/physical/kaf_ter_metod_fv/naukova_diyaln/material_2023.pdf

- 13.Малець Д. Особливості оцінювання учнів на уроках фізичної культури в приватних школах Кувейту за американською системою навчання. *Фізичне виховання і спорт в закладах освіти на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Збірник наукових праць I Міжнародної науково-практичної конференції Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка*. Кропивницький: ФОП Піскова М.А. 2023. С. 227-235.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	16
ВСТУП.....	18
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ПРИВАТНИХ ШКІЛ КУВЕЙТУ	27
1.1 Основні дефініції дослідження.....	27
1.2 Загальна характеристика американської системи навчання у приватних школах Кувейту	43
1.3 Загальна характеристика освітніх програм та навчальних планів приватних шкіл Кувейту	55
1.4 Зміст фізичного виховання (PE - physical education) у навчальних планах приватних шкіл Кувейту за американською системою освіти....	79
Висновки до I розділу	96
РОЗДІЛ II. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЙНО- ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ КУВЕЙТУ ТА УКРАЇНИ	99
2.1. Стан рухової активності учнів за американською та українською системами навчання.....	99
2.2 Характеристика навчальних програм з фізичної культури для учнів закладів загальної середньої освіти України	118
2.3 Характеристика розділів річної шкільної програми за американською системою навчання CURRICULUM.....	142
Висновки до II розділу	156
РОЗДІЛ III. ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ ТВОРЧОГО ВИКОРИСТАННЯ ПРОВІДНИХ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДИК НАВЧАННЯ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ПРИВАТНИХ ШКІЛ КУВЕЙТУ В СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ	159
3.1 Попередження/подолання/ гіподинамії, ожиріння та підвищення імунітету в учнів приватних шкіл Кувейту засобами фізичної культури	159

3.2 Організація і проведення уроків фізичної культури у приватних школах Кувейту та закладах загальної середньої освіти України засобами дистанційного навчання	179
3.3 Проведення національно-патріотичного виховання серед учнів приватних шкіл Кувейту та учнів закладів загальної середньої освіти України	195
Висновки до III розділу	213
ВИСНОВКИ	216
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	222
ДОДАТКИ.....	245
Додаток А.....	245
Додаток Б	252

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- ABS – американська школа Бакалаврату;
- ACS – "Academic Content Standards" (стандарти академічного вміння) - стандарти успішності або навчальні стандарти, які використовуються в освіті США для визначення того, що учні повинні знати і вміти у певних предметах або областях знань;
- Advanced EDCNCA – передові методології, стандарти та інструменти управління;
- AS – Achievement Standards – стандарти досягнень;
- ASK – американська школа Кувейту;
- ACT – загальні академічні тести (математична мова та ін.), які є підставою для вступу у ЗВО США;
- AIS – американська міжнародна школа Кувейту;
- BS – Benchmank Standards – перехідні стандарти;
- BSK – Британська школа Кувейту;
- CAS – складова навчальної програми, що передбачає творчість, діяльність та обслуговування;
- CCSS – Common Core State Standards – загальний базовий державний стандарт освіти;
- CDC – Curriculum Development Center – центр розвитку програми навчання;
- Chromebook – Google ноутбук;
- Coogle Classroom – навчальний додаток платформа;
- CS – Curriculum standards – стандарти у сфері планування;
- CS – Competency Standardism – стандарти у сфері планування;
- CSK – Канадська школа Кувейту;
- Discovery – навчальна платформа;
- DP – Diploma Program – затверджена програма комплексу програм;
- DPA – Daily Physical Activity – щоденна фізична активність;
- ELA – освітній інтернет додаток;
- Eportfolio – колаборативний інтернет додаток;
- eAssessment – складно, багаторівнева програма зовнішнього оцінювання;
- IB – міжнародний бакалаврат;
- IBO(international baccalaureate organization) - міжнародна організація бакалаврату;
- IB Primary Years – програма початкових класів;
- IB (PYP) – програма дошкільної і початкової освіти;
- IXL – освітній інтернет додаток;

IB Years – програма освіти, яка зазвичай відноситься до років, протягом яких учні навчаються за програмою міжнародного бакалавра (IB);

KASAC – Американська конференція зі шкільних заходів у Кувейті;

Kindergarten One - освітній інтернет додаток;

KSAA – Kuwait Schools Activities Association – асоціації шкіл Кувейту;

MAP – (Measure of Academic Progress) - це програма тестування і оцінювання, розроблена компанією NWEA (Northwest Evaluation Association);

MYP – "Middle Years Programme" є однією з освітніх програм, які пропонує організація International Baccalaureate (IB). MYP розроблено для учнів віком від 11 до 16 років (зазвичай 6-10 класи) і забезпечує основу для цілісної освіти, зосереджуючись на академічному, особистому та соціальному розвитку;

NASPE – Національна асоціація спорту і фізичного виховання;

NESAC – Близькосхідна конференція зі спорту розваг;

OBE – освіта, орієнтована на результат;

PE – physical education - фізичне виховання;

Perfonmance standards – стандарти продуктивності;

PS – Performance Standards – стандарти досягнень;

PSAT - Preliminary SAT/National Merit Scholarship Qualifying Test - стандартизований тест, що проводиться у США;

PYP – освітня програма (завершений рівень);

RAZ Kind – освітній інтернет додаток;

SAT – загальні академічні тести (математична мова та ін.), які є підставою для вступу у ЗВО США;

SBE – Standards Based on Education - освіта, заснована на стандартах;

SBE – освіта, заснована на стандартах curriculum;

SPARK – стандарти фізичного розвитку і активності, які широко використовуються у США для оцінювання рухових навичок учнів;

STEM – “Science, Technology, Engineering, and Mathematics” освітній інтернет додаток;

STEMgineers – освітній інтернет додаток;

TCCSS – базові державні стандарти освіти;

ТОК – "Teaching of Knowledge" - загальна теорія знань;

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров`я;

ЗВО – заклад вищої освіти;

ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти;

ЗМІ – засоби масової інформації;

МОН України – Міністерство освіти і науки України;

США – Сполучені Штати Америки.

ВСТУП

Актуальність дослідження. У нових соціально-економічних умовах розвитку держави й подальшого науково-технічного прогресу потужним засобом забезпечення суспільства здоровими трудовими ресурсами є сприяння фізичному розвитку учнівської молоді. Здоров'я забезпечує гармонійний розвиток особистості, її самореалізацію у фізичному, професійному, творчому потенціалах. В умовах військового стану проблема сприяння фізичному розвитку молоді засобами фізичного виховання трансформувалась і стала новим актуалітетом збереження та зміцнення психічного й, безумовно, фізичного здоров'я молодого покоління в закладах освіти. Питання забезпечення рухової активності здобувачів освіти різного рівня для вирішення проблеми здоров'язбереження знаходять відображення в законодавчих документах України про охорону здоров'я. Цей феномен розглядається науковцями як соціально-біологічна основа життя нації та результат політики держави, яка формує у своїх громадян духовну потребу ставитися до свого здоров'я як до основної цінності, що забезпечує повне біосоціальне функціонування, фізичну та інтелектуальну працездатність, адаптацію до природних впливів та мінливості зовнішнього середовища. Однак реалії сьогодення засвідчують, що в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я учнівської та студентської молоді – близько 60 % юнаків та дівчат мають низький рівень фізичного розвитку.

Наукові розвідки з проблем якості шкільної освіти базуються на функціонуванні європейських освітніх систем, концептуальних положеннях методології сучасної педагогічної науки та методологічних положеннях порівняльної педагогіки (К.Бібі, В.Вульфсон, С.Гончаренко, Н.Грундтвіг, К.Корсак, В.Кремень, Н.Ларченко, О.Локшина, О.Огієнко, О.Савченко, А.Сбруєва, О.Сухомлинська та ін.).

Побудову єдиної організаційної системи інтенсивного розвитку школярів, взаємовплив різних складових освітнього процесу на формування, зміцнення і відновлення здоров'я зростаючої особистості, гуманізацію

виховного впливу досліджували І.Бех, І.Зязюн, В.Кремень, В.Кузь, Л.Масол, О.Рудницька та ін. Сучасні погляди на проблему фізичного розвитку учнів і всієї системи фізичного виховання школярів проаналізовано у психолого-педагогічних дослідженнях Е.Вільчковського, Л.Волкова, Н.Денисенко, М.Зубалія, О.Кононко, А.Коноха, О.Кириченко, О.Курок, Г.Ляшенка, Л.Сущенко, О.Холодного, Б.Шияна та ін.

Інтеграція України до єдиного європейського освітнього простору передбачає модернізацію системи шкільної освіти, аналізу теорії і практики навчання в зарубіжних країнах. У такому контексті важливу роль відіграють порівняльно-педагогічні дослідження Н. Абашкіної (Німеччина), Н. Бідюк (США), В. Бутової (Фінляндія), Т. Десятова (Східна Європа), Л. Калашник (Китай), Л. Ляшенка (Фінляндія), О. Огієнко (країни Скандинавії), Н. Пазюри (Східна Азія), Л. Пуховської (Західна Європа), О. Шаповалової (Велика Британія), Н. Шумейко (Словаччина), Л. Царьової (Китай, Японія) та ін.

Різні аспекти вирішення проблеми здоров'язбереження висвітлювалися науковцями Канади (Р. Clarke), Великобританії та США (К. Cooper), Швеції й Кувейту (U. Larsson), Японії (А. Shibata), які акцентували увагу на проблемі гіподинамії, на важливості фізичної активності (М. Monteiro-Peluso, А. Vuillemin, Т. Puetz та ін.) та її взаємозв'язку з якістю життя (D. Brown, С. Demont-Heinrich, Т. Morimoto, Е. Grundy, Р. Posadzki та ін.), на необхідності якісного фізичного виховання (G. Masurier) тощо.

Нині в Україні бурхливо розвивається ідея популяризації оздоровчої фізичної культури в закладах освіти різного рівня, яка розглядається у тісному взаємозв'язку з рівнем її рухової активності, генетичними передумовами, енергетичним потенціалом і способом життя. Такий підхід в повній мірі відповідає державній політиці в сфері фізичної культури і спорту. Фізична культура і спорт – це одна з граней загальної культури людини, її здорового способу життя. Проблема формування культури здоров'я є складною і важливою задачею педагогічної, психологічної і соціологічної наук. Передумовами такого вектору розвитку наукового знання є швидкий ритм

життя учнівської молоді, психофізичні навантаження, малорухливий спосіб життя, зростання захворюваності, скорочення тривалості життя населення провідних країн світу.

У вітчизняних педагогічних дослідженнях особлива увага приділяється теоретичним і практичним аспектам ціннісного ставлення до здоров'я, здорового способу життя, оптимальній організації життєдіяльності, різним аспектам формування культури здоров'я учнів та здоров'язберігальної компетентності школярів засобами фізичної культури й ін.

Особливого значення нині набувають підходи до організації фізкультурної освіти учнівської молоді тих країн, де проблема гіподинамії набула державного значення, зокрема в США. Водночас глобалізація освітнього простору породила інтеграцію концептуальних постулатів освіти однієї країни на площину освіти іншої. Так, на території Кувейту функціонують приватні американські школи, які працюють відповідно до концепції збереження здоров'я учнів засобами фізичної активності й акумулюють соціальні, культурні й етнічні особливості організації фізичного виховання здобувачів освіти різного рівня. Така практика нині демонструє позитивні результати.

Відтак стає відчутною потреба в пошуку шляхів імплементації удосконалених методик навчання фізичної культури приватних шкіл Кувейту в українську систему фізичного виховання з метою формування в учнів чітких уявлень про сучасну концепцію здоров'я, умов та чинників впливу на його формування, збереження і зміцнення, усвідомлення особистої відповідальності і ціннісного ставлення до здорового способу життя.

Звертаючись до проблеми порівняльного дослідження, насамперед необхідно усвідомити його загальнометодологічний зміст. Порівняльний аналіз постає як методологічна основа нашого дослідження. Порівняння виходить з ідеї неподільності світового історико-філософського процесу, що протікає у різних культурах. Тематична і концептуальна подібність, зумовлена паралелізмом у філософських концепціях, сприймається як вияв загальних

глибинних закономірностей еволюції розуму. Ця ідея сформувалася в епоху Просвітництва, яка ставила в основу розвитку людства розум людини. Вчені відзначають, що порівняння як спосіб життєдіяльності властиве людському мисленню взагалі. Відтак, в межах нашого дослідження порівняльний метод служить певним пізнавальним завданням і є засобом розширення можливостей педагогічного дослідження.

Аналіз досліджень існуючої практики методик навчання фізичної культури в українській системі фізичного виховання дозволив виявити низку суперечностей: між потребами суспільства в учнях, котрі володітимуть сформованою потребою в руховій активності та відсутністю інноваційних методик навчання фізичної культури, заснованих на зарубіжному досвіді; між необхідністю практичної готовності учнів до збереження й зміцнення власного здоров'я засобами фізичної культури та епізодичною практикою застосування індивідуалізованих методик здоров'язбережувального змісту; між взаємозв'язком етнічних, культурних і соціальних аспектів фізичного виховання та необхідністю інтегративного підходу до використання методик навчання фізичної культури в приватних школах Кувейту в системі фізичного виховання української молоді.

Отже, необхідність вирішення назрілих суперечностей, актуальність проблеми, її недостатня теоретична і методична розробленість та нагальна потреба у виробленні практичних механізмів удосконалення методик навчання фізичної культури в українських освітніх реаліях зумовили вибір теми дисертаційного дослідження **«Організаційно-педагогічне забезпечення фізичного розвитку учнів приватних шкіл Кувейту (на прикладі американської системи навчання)»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до науково-дослідної теми кафедри педагогіки та менеджменту освіти (нині кафедра педагогіки та спеціальної освіти) Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка «Соціально-професійне становлення особистості» (державний

реєстраційний номер 0116U003481). Тема дисертації затверджена вченою радою Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (нині Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, протокол № 2 від 30.09.2019 р.).

Об'єкт дослідження – процес фізичного розвитку учнів приватних шкіл Кувейту.

Предмет дослідження – організаційно-педагогічне забезпечення фізичного розвитку учнів приватних шкіл Кувейту (на прикладі американської системи навчання).

Мета дослідження: цілісно охарактеризувати організаційно-педагогічне забезпечення фізичного розвитку учнів приватних шкіл Кувейту; обґрунтувати можливості творчого використання провідних інноваційних методик навчання фізичної культури приватних шкіл Кувейту в українській системі фізичного виховання закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Відповідно до поставленої мети сформульовано **завдання** дослідження:

- 1) охарактеризувати організаційно-методичні засади фізичного розвитку учнів у приватних школах Кувейту;
- 2) з'ясувати особливості фізичного виховання у приватних школах Кувейту за американською системою навчання;
- 3) здійснити порівняльний аналіз організаційно-педагогічного забезпечення фізичного розвитку учнів Кувейту і України;
- 4) визначити напрями творчого застосування провідних інноваційних методик навчання фізичної культури учнів приватних шкіл Кувейту в системі фізкультурної освіти України.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі взаємодоповнювальні **методи дослідження:** *теоретичні* – аналіз нормативних документів, психолого-педагогічної і спеціальної літератури та навчально-методичних матеріалів, з метою вивчення позитивного досвіду навчання учнів фізичної культури в приватних школах Кувейту та в системі фізкультурної освіти України; методи аналізу, синтезу, абстрагування,

узагальнення, прогнозування, проєктування, моделювання, класифікації, за допомогою яких зіставлялися теоретичні та практичні підходи до розуміння фізкультурної освіти учнів в приватних школах Кувейту і України й особливостей формування фізичної культури здобувачів освіти цих країн; *емпіричні* – тестування для організації самоаналізу і самооцінки фізкультурної активності учнів; спостереження, узагальнення, діагностування з метою встановлення рівнів рухової активності учасників дослідження; *методи математичної статистики*, які застосовувалися для обробки отриманих результатів, аналізу й перевірки гіпотез і встановлення кількісних залежностей між досліджуваними явищами та процесами.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що:

уперше цілісно досліджено організаційно-педагогічне забезпечення фізичного розвитку учнів приватних шкіл держави Кувейт;

визначені організаційно-методичні рекомендації щодо фізичного розвитку учнів у приватних школах Кувейту (ступінь фізичного навантаження; відвідування гуртків та спортивних секцій залежно від основного профілю, за яким здійснюється освітній процес; фізичний розвиток учнів, відповідно до програми МУР; викладання дисципліни «Фізичне виховання»).

вивчено специфіку розділів річної шкільної програми за американською системою навчання CURRICULUM в розрізі фізичного виховання учнів; рекомендації щодо попередження/подолання гіподинамії, ожиріння та підвищення імунітету в учнів приватних шкіл Кувейту засобами фізичної культури; рекомендації щодо проведення уроків фізичної культури у приватних школах Кувейту засобами дистанційного навчання; рекомендації щодо національно-патріотичного виховання серед учнів приватних шкіл Кувейту (у порівнянні із ЗЗСО України);

обґрунтовано можливості творчого використання в Україні провідних інноваційних методик навчання фізичної культури учнів приватних шкіл Кувейту, що передбачає: створення груп для заняття фізичною культурою за

гендерною ознакою, індивідуалізацію фізичного виховання, цифровізацію оцінювання стану фізичного розвитку учнів, масовість пропаганди здорового способу життя, популяризацію індивідуальних видів спорту (легка атлетика, велоспорт, теніс, гімнастика та інші).

Подальшого розвитку набуло вдосконалення організації фізкультурної діяльності учнів за можливостей дистанційної освіти (розробка індивідуального та групового плану самопідготовки (у тому числі за допомогою фітнес-додатків для смартфонів); направлення тем, завдань, посилань на електронні ресурси (відеоуроки, електронні форми підручників) через систему електронного журналу, електронну пошту, телефон, за допомогою соціальної мережі («Instagram»), додатків (WhatsApp, Viber та ін.) у тісному контакті із батьками (законними представниками); цільовий перегляд спортивних ТВ-каналів, програм, відеоуроків, тренувань; організація відеоуроків через Skype за допомогою безкоштовних електронних платформ.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці методичних матеріалів з використання сучасних методик фізичного розвитку учнів приватних шкіл Кувейту в українській системі фізичного виховання молоді; рекомендацій щодо вдосконалення навчально-методичного забезпечення фізичного розвитку здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання; структуруванні змісту «Паспорту здоров'я» учня, який доцільно використовувати у процесі фізкультурної освіти.

Результати дослідження можуть бути використані вчителями фізичної культури в ЗЗСО та викладачами закладів вищої освіти у фізкультурній підготовці школярів та студентів.

Результати дослідження **впроваджено** в освітній процес Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди (довідка № 01/10 від 9.08.2023 р.); Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (довідка № 53-Н від 26.06.2023р.); Сумського

державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (довідка № 1846 від 17.08.2023 р.).

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження оприлюднено на науково-практичних конференціях і семінарах: міжнародній – «Фізичне виховання і спорт в закладах освіти на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку» (Кропивницький, 2023); всеукраїнських – XXVI Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку» (Кропивницький, 2020), XXVII Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку» (Кропивницький, 2021), XXVIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку» (Кропивницький, 2022), III Всеукраїнський науково-практичний семінар «Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту» (Кропивницький, 2020), IV Всеукраїнський науково-практичний семінар «Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту» (Кропивницький, 2021), V Всеукраїнський науково-практичний семінар «Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту» (Кропивницький, 2022), VI Всеукраїнський науково-практичний семінар з міжнародною участю «Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту» (Кропивницький, 2023), I Всеукраїнський студентський науково-практичний семінар з міжнародною участю (Кропивницький, 2023).

Основні положення дослідження обговорювались на засіданнях кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту й кафедри педагогіки та спеціальної освіти ЦДУ імені Володимира Винниченка.

Публікації. Основні результати дослідження відображено в 13 наукових публікаціях, 11 з яких – одноосібні, в тому числі: 3 статті – у наукових фахових виданнях України, 2 статті – у закордонних наукових виданнях (WOS), 4 публікації – у матеріалах наукових конференцій, 4 публікації – у матеріалах науково-практичних семінарів.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація загальним обсягом 275 сторінок складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, 2 додатків та списку використаних джерел (193 найменування, з яких 88 – іноземною мовою). Основний зміст дисертації викладено на 221 сторінці, який містить 3 рисунки та 7 таблиць.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ПРИВАТНИХ ШКІЛ КУВЕЙТУ

1.1 Основні дефініції дослідження

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у ЗЗСО багатогранна [140; 49]. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і зростаюча кількість нової інформації, необхідної сучасній людині, роблять освітню діяльність все більш інтенсивною, напруженою [48]. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя [141], активного відпочинку [144], збереження та підвищення працездатності здобувачів освіти [169; 144 та ін.] протягом усього періоду навчання у середній школі [46]. Поруч із засобами фізичної культури забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка стосовно умов майбутньої професійної [43] та побутової життєдіяльності [45].

Вирішуючи специфічні завдання, фізичне виховання учнівства відіграє водночас істотну роль в моральному [37], вольовому [32] та естетичному розвитку [30], робить значний внесок у підготовку широкоосвічених і всебічно розвинених громадян.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури у період навчання у ЗЗСО зумовлено, зокрема, тим, що робочий режим учня характеризується малорухливістю [25], одноманітністю робочої пози протягом 5-7 годин [24]. Фізичні вправи в цих умовах – основний фактор протидії негативним наслідкам гіподинамії [23], а також розумового та нервово-емоційного навантаження [74]. Витрати часу на заняття фізичними вправами компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, зокрема і розумової. Очевидна важливість фізичного виховання учнів спрямовує науковців до вивчення досвіду їх залучення до фізичної активності

в інших країнах. З цією метою нині активно використовується порівняльна педагогіка.

У сучасному світі порівняльна педагогіка набула широкого поширення завдяки глобалізації як тенденції, що зумовлює взаємовплив та взаємопроникнення різних культур [73, с. 67], соціальних систем та економік [72]. Проте глобалізація принесла світові не лише позитивні зміни. Прискоривши процес взаємопроникнення різних культур, вона призвела світ до численних конфліктів етнокультурного та соціокультурного плану, загострила протиріччя між відцентровими та доцентровими силами.

Таким чином, сьогодні порівняльна педагогіка вирішує важливе завдання забезпечення порозуміння між народами на основі визнання їх традиційних цінностей у контексті, зокрема, фізичного виховання нових поколінь та розвитку цивілізацій [52]. Цивілізаційний підхід до розвитку фізкультурної освіти розглядається як один з провідних для аналізу сутності виховання та навчання, які містять основні цінності і смисли для того чи іншого народу.

Порівняльна педагогіка як галузь педагогічної науки та предмет вивчення виконує важливу функцію знайомства науковців з фізкультурною освітою у різних країнах світу та дозволяє застосувати зарубіжний досвід у розвитку вітчизняної освіти. Незважаючи на соціокультурні відмінності, що визначають специфіку фізкультурної освіти в сучасному світі, тенденція глобалізації впливає на всі аспекти фізичного виховання та навчання.

Наприклад, нові освітні ресурси інтернету змушують змінювати засоби навчання у всіх країнах світу з урахуванням повсюдної віртуальної самоосвіти дітей та молоді. Компаративістика як напрямок наукових досліджень включає порівняльний аналіз політичних та соціальних систем, культурних відмінностей, особливостей етнічних звичаїв та різноманітних аспектів життєдіяльності людей тих чи інших регіонів світу.

Порівняльна педагогіка, що вивчає фізкультурну освіту у світі, є частиною цих важливих для розвитку сучасного навчання та виховання

досліджень. В сучасних умовах фізкультурна освіта у різних країнах світу характеризується і досягненнями, і недоліками, вивчення яких впливає на розширення перспектив для теорії та практики вітчизняної педагогіки в галузі збереження й зміцнення здоров'я учнів.

Сучасна українська система фізкультурної освіти має низку невирішених проблем, які активно обговорюються як на науковому рівні, так і на рівні громадської думки. Залишається невирішеною проблема застосування шкільних знань з фізичної культури у реальній соціальній життєдіяльності. Як вважають багато дослідників-компаративістів, якість вітчизняної фізкультурної освіти, як і раніше, поступається якістю західноєвропейській та позаокеанській фізкультурній освіті.

Водночас існує специфіка, що визначає філософію та цінності фізкультурної освіти, які передаються з покоління в покоління та пов'язані з ментальністю народу, його історією та деякими важливими подіями. Тому порівняльна педагогіка безпосередньо пов'язана з філософією та історією освіти, що допомагає зрозуміти витоки та динаміку сучасних освітніх тенденцій. Тому в межах дослідження здійснено спробу висвітлити основні тенденції й особливості розвитку фізкультурної освіти у США і приватних школах Кувейту.

У більшості країн світу зміни в освіті відбуваються стрімко, тому ми акцентували увагу на деяких традиційних основах фізичного виховання, які зберігаються в сучасних освітніх системах, і водночас прагнули відобразити нововведення, що з'явилися останніми роками у зв'язку з розвитком світового освітнього простору.

Педагогічна компаративістика, будучи міждисциплінарною наукою, використовує як методи дослідження самої педагогіки, так й увесь широкий арсенал методів суміжних наук: описові, історичні, соціологічні, статистичні і порівняльні. Компаративний аналіз дозволяє здійснити компілятивно-систематизуючий підхід у дослідженні, що сприяє інтенсифікації міжнаукового діалогу сучасної дослідницької спільноти. Він також, на думку

дослідників, надає практично необмежені можливості для прогнозування та пояснення різноманітних подій і явищ.

У сучасній педагогіці основні засади методології, а також методи вивчення, оцінки та використання зарубіжного досвіду розроблено, наприклад, у напрацюваннях Я. Зорія [42]. У його дослідженнях можна зустріти такі принципи порівняльного аналізу:

- принцип об'єктивності, який прагне пошуку істини, правди, звільняючи від будь-яких упереджень;

- принцип комплексності, який відбиває об'єктивну залежність розвитку та особливостей системи фізкультурної освіти в кожній країні від умов та можливостей тієї чи іншої культури;

- принцип конкретно-історичного підходу зазначає, що практика фізичного виховання повинна постійно перебувати у розвитку.

Особливий інтерес викликає культурологічний підхід, що використовується в педагогічному порівнянні специфіки фізичного виховання, оскільки в країнах, що вивчаються, існують різні культурні традиції, які відкладають відбиток на специфіку виховної практики в конкретній державі. Саме культурологічний підхід дозволяє краще зрозуміти схожість у ціннісних пріоритетах при реалізації фізичного виховання, зумовлених зростанням відкритості світової спільноти та виробленням цілого комплексу міжнародно-правових актів, що визначають перспективи розвитку ідеології та політики в педагогічній системі.

Слід зазначити, що в межах дослідження взято до уваги такі роботи зарубіжних вчених, які розглядали у своїх дослідженнях порівняльний метод. Роботи даних дослідників бралися за основу у процесі порівняння різних явищ та процесів фізичного виховання в США, Кувейті та Україні. Так, Дж. Крессі (J. Cressy) [132] вважав, що серед компаративних досліджень слід розрізняти ендогенні та екзогенні моделі порівняння. Ендогенна модель представляє можливі причини та наслідки, які одночасно присутні в країні, обраній для

порівняння. Екзогенна модель представляє країни як систему взаємозалежних елементів, що дає можливість порівнювати країни, що вивчаються, і культури.

Викликає інтерес уявлення вченими таких видів порівняння як горизонтальне та вертикальне, при цьому такий вид порівняння виділяють як вітчизняні вчені [1; 50 та ін.], так і зарубіжні [168; 163 та ін.]. Вертикальним називають порівняння у часовому чи історичному аспекті. У контексті дослідження воно може проводитися, наприклад, при аналізі певного явища з моменту становлення, включаючи фактори та умови її розвитку у різний час. Зіставлення у міжнаціональному просторі у межах одного історичного періоду називається горизонтальним. Поєднання «вертикального» і «горизонтального» підходів дозволяє глибше охарактеризувати проблеми, що вивчаються.

Поруч із вітчизняними вченими було виділено у компаративному методі дві основні гілки, які давали можливість використання порівняльного методу як синхронічного, який передбачає порівняння об'єктів одночасно, і навіть порівняльного методу як діахронічного, який передбачає вивчення об'єкта у час розвитку.

Метод синхронічного порівняння передбачає порівняння щонайменше двох об'єктів; метод діахронічного порівняння може бути використаний для порівняння одного, або кількох об'єктів, що розвиваються у часі. В даний час активно вивчається термінологія, яка використовується для розрізнення видів порівняльних досліджень, і на думку багатьох фахівців дана термінологія є приблизною та нечіткою. Наприклад, такі поняття, як порівняння між країнами (cross-country), міждержавні (cross-national), міжсоцієтальні (cross-societal), міжкультурні (cross-cultural), а також порівняння на макрорівні використовуються одночасно, в цьому випадку можна вважати дані терміни як синоніми порівняльних досліджень. В межах дослідження окреслені терміни ми вважали взаємозамінними й використовували для обґрунтування організаційно-педагогічного забезпечення фізичного розвитку учнів приватних шкіл держави Кувейт.

Аналіз наукової, методичної літератури та результатів дисертаційних досліджень другої половини ХХ, початку ХХІ ст. дозволяє констатувати, що питання сутності категорії організаційно-педагогічного забезпечення процесу задля підвищення його ефективності перебували у вивченні багатьох авторів.

Ідеї організаційно-педагогічного забезпечення у науці стали оформлятися лише в останнє десятиліття.

В цілому, під забезпеченням можна розуміти процес здійснення чогось через створення комплексу спеціальних заходів, засобів і способів, що допомагають у реалізації реальних можливостей соціальної системи та націлених на її регулювання, функціонування й подальший розвиток. Проаналізувавши ці підходи, можна констатувати, що під процесом організаційно-педагогічного забезпечення розуміється специфічний вид професійної діяльності, що передбачає активізацію особистісних та інституційних ресурсів, необхідних для реалізації ефективності того чи іншого процесу.

Характеризуючи організаційно-педагогічне забезпечення, багато вчених підкреслюють, що йому притаманні:

- багатогранність (ресурсність, потужність, доцільність та ін),
- динамічність,
- багаторівневність.

Відтак, припускали, що організаційно-педагогічне забезпечення можна розглядати в контексті ресурсного підходу та через сукупність педагогічних умов здійснення даного процесу.

В рамках підходу за О. Алексєєвим [4] організаційно-педагогічне забезпечення можна подати в контексті соціально-педагогічного забезпечення та розглядати як управління функціонуванням й розвитком системою сукупності ресурсів, що залучаються для здійснення виховного процесу.

Під ресурсом тут ми розуміємо засоби, які можуть бути задіяні для досягнення цілі. Зміст діяльності, передбачає вирішення протиріччя між

наявністю ресурсу як такого і актуалізацією його потенційних та реальних можливостей у певних організаційних формах.

Натомість, С. Білик визначає групи таких ресурсів, але вкладає у них інший зміст.

До особистісних ресурсів автор відносить *стан здоров'я*, економічні можливості, можливості здобуття освіти, особисті якості, пов'язані з задатками, здібностями, захопленнями людини, індивідуальні властивості та рівень їх розвитку, життєвий досвід, наявні знання, вміння, у тому числі професійні, культурну, духовну складову ресурсу, соціальний статус людини, соціальні ролі, особистісну позицію. Цей ресурс є найважливішим, оскільки його мобілізація та ефективне використання, його розвиток є необхідною умовою для ефективного функціонування всієї системи освіти.

До інституційних ресурсів можна віднести зміст освіти, характеристику освітнього закладу, особливості управління освітньою установою, особливості роботи педагогічного колективу. Зміст певного рівня освіти передбачає крім сукупності знань, умінь та навичок здійснення діяльності, світоглядних і морально-естетичних ідей, якими мають опанувати учні, до змісту освіти має бути включено освоєння досвіду творчої діяльності й досвід емоційно-ціннісних відносин.

Структура освітнього закладу відбиває розподіл обов'язків між педагогічними працівниками різних рівнів, визначає місце кожного суб'єкта у системі. Водночас ця структура, будучи макроформою організації діяльності, безпосередньо впливає на вибір освітніх технологій, регламентує тимчасові характеристики процесу, впливає на функціонування всіх ресурсів соціально-педагогічного забезпечення. Управління освітньою установою передбачає використання у освітньому процесі як особистісних й інституційних ресурсів, так і ресурсів середовища [12].

На думку Н. Бабич, організаційно-педагогічне забезпечення фізичного виховання учнів покликане сприяти успішному вирішенню поставлених завдань їх соціалізації у рамках вікової норми та з урахуванням специфіки

батьківського замовлення, індивідуальних й особистісних ресурсів учасників навчального процесу в освітньому закладі.

Авторка зазначає, що організаційно-педагогічне забезпечення дає можливість здійснювати процес фізкультурної соціалізації дітей та молоді в рамках цілеспрямованого педагогічного управління: відповідно до діагностування фізичного розвитку, на основі спеціальної програми, за допомогою організації взаємодії у різних формах і різними методами учасників освітнього процесу один з одним та з соціумом [7].

По відношенню до фізкультурного виховання учнів в умовах недержавної/приватної освітньої установи організаційно-педагогічне забезпечення сприймається як створення умов для найкращого використання наявних потенціалів, мобілізації ресурсів, опис її моделі та обґрунтування її змісту з педагогічних позицій.

У дослідженні О. Біліченко, присвяченому організаційно-педагогічному забезпеченню процесу мотивації до занять з фізичного виховання молоді дається трактування даного терміна. Організаційно-педагогічне забезпечення, на думку автора, можна розглядати як сукупність:

по-перше, ресурсів - зовнішніх (фінансовий, матеріальний та соціальний капітал) і внутрішніх (особистісно-орієнтоване та диференційоване навчання й виховання, універсальність освіти, евристичність освітнього середовища);

по-друге, умов (наявність культуро-формульованого простору; поетапне включення батьків та сім'ї до життєдіяльності освітньої установи й дитини; планування життєдіяльності освітньої установи як цільова функція управління).

Крім того, педагогічне забезпечення передбачає наявність наступних компонентів: освітнього середовища, збагаченого різноманітними видами діяльності, їх наступністю та можливістю для самореалізації особистості; взаємодія всіх учасників освітнього процесу на основі: діалогічності спілкування, рефлексивної діяльності, партнерських відносин [13].

Розробка організаційно-педагогічного забезпечення фізичного розвитку учнів приватних шкіл Кувейту, на нашу думку, повинна опиратись на засади *компетентнісного підходу* [17; 18; 19] до фізичного виховання учнів [30], розвитку ключових компетентностей [24], формування здорового способу життя [23], згідно з яким необхідно конкретизувати основні компетенції здоров'язбереження [52], якими повинна володіти особистість, котра прагне зберегти і підтримувати належний рівень здоров'я протягом життя [51]. Адже здоровий спосіб життя – це модель життєдіяльності людини [50], пов'язана з уявленнями про особистісну та соціальну цінність здоров'я [24], засоби, форми і методи його збереження.

Водночас у роботі А. Elliot «Competence and Motivation. Competence as the Core of Achievement Motivation» категорія компетенції змістовно наповнюється власне особистісними складовими, включаючи мотивацію [73]. У 60-х роках минулого століття було закладено сучасне розуміння відмінностей між поняттями «компетенція» і «компетентність», де останнє трактується як заснований на знаннях інтелектуальних і особистісно-обумовленому досвіді соціально-професійної життєдіяльності людини.

Сучасний зміст освіти в галузі фізичної культури націлює не тільки на те, щоб випускник школи вийшов у життя з достатньою фізичною підготовленістю, а й на те, щоб він був справді освіченим у фізичній культурі: володів засобами і методами роботи зі своїм тілом, знав його та не боявся; володів засобами й методами зміцнення і збереження здоров'я, шляхами підвищення функціональних можливостей основних систем організму; умів організовувати та грамотно проводити свої заняття фізичними вправами. Сьогодні шкільна фізична культура все більше стає відповідальною за формування у школярів орієнтації на здоровий спосіб життя.

Фізична культура у суспільстві виконує ряд найважливіших функцій. Розвивальна функція полягає у вдосконаленні всіх фізичних сутнісних сил людей, включаючи м'язову та нервову системи, психічні процеси; здатність

орієнтуватися в просторі в екстремальних ситуаціях, адаптуватися до умов, що змінюються [39; 40, с. 56].

Фізичне виховання формує систему ціннісних орієнтацій особистості, здоровий спосіб життя, забезпечує мотиваційну, функціональну і рухову готовність щодо нього. В різних країнах воно здійснюється відповідно до загальних і специфічних для нього закономірностей, принципів та правил педагогічного процесу. Впливає на інтелектуальні, психічні, морально-вольові та інші якості особистості [35].

Фізичне виховання в системі освіти традиційно відповідальне за *фізичний розвиток* та фізичну підготовку молодого покоління. Виховання нової, всебічно розвиненої людини - одна з необхідних та вирішальних умов успішного розвитку сучасного суспільства.

Сучасний зміст предмета фізичної культури у школі має виходити з наступних умов:

- фізична культура має задовольняти інтереси суспільства на всебічний фізичний розвиток школярів;
- фізична культура повинна використовуватися як засіб організації здорового способу життя людини, зміцнення здоров'я та підтримки довголіття;
- фізична культура повинна сприяти індивідуальному розвитку культури власного тіла школяра, можливості активно включатись у різноманітні трудові, фізкультурно-спортивні та культурні заходи;
- фізична культура повинна забезпечувати формування знань, умінь та навичок в організації й проведенні самостійних форм занять, щоб використовувати фізичні вправи для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, рухової підготовки, формування постави та культури рухів;
- фізична культура повинна розвивати мислення, навчити міжособистісному спілкуванню, повазі до себе і оточуючих, давати можливість самовираження та сприяти самовизначенню.

Виходячи з цього можна зробити висновки наскільки важливою є роль фізичної культури у формуванні особистості учнів, їх інтересів та творчих

здібностей, у вдосконаленні рухових і психофізіологічних якостей, у зміцненні здоров'я й профілактики захворювань школярів. Фізична культура – це розвиток фізичного та духовного в людині, це спосіб життя і спосіб розвитку цілісної особистості.

Тому у структурі загальної середньої освіти предмет «Фізична культура» має займати одне з провідних місць серед інших предметів та сприяти вирішенню важливих загальнопедагогічних завдань. Фізична культура має бути не лише шкільним предметом, вона має бути способом життя дітей.

Для цього необхідно подолати застарілі традиційні форми, методи та засоби педагогічної діяльності, за яких фізична культура залишиться у шкільній освіті лише як процес фізичної підготовки і засіб зміцнення здоров'я школярів.

Вирішуючи традиційні завдання з формування рухових навичок, виховання фізичних якостей і координаційних здібностей, багато вчителів часто забувають про формування позитивного ставлення та інтересу школярів до занять фізичними вправами й уроків фізичної культури. Однією з головних завдань вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл, має стояти завдання щодо формування в учнів позитивного ставлення до фізичної культури. Для вирішення цього завдання необхідно використовувати різноманітність усіх доступних засобів і методів.

Проблема вдосконалення фізичної підготовленості, здоров'я учнівської молоді залишається найважливішою державною проблемою. Збереження та зміцнення здоров'я молоді – одне з пріоритетних завдань, які стоять сьогодні перед освітою. Кожен освітній заклад має прагнути підвищення рівня фізичного розвитку здобувачів, розвивати їх спортивні навички та вести пропаганду здорового способу життя.

Фізичне виховання у єдності з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням забезпечує всебічний розвиток особистості. Причому, ці сторони загального процесу виховання значною мірою проявляються й у організованому відповідним чином процесі фізичного виховання.

У сучасній фізкультурній освіті фізичне виховання (єдність загальної і спеціальної фізичної підготовки, розвиток форм та функцій організму, фізичних якостей, рухових умінь й навичок) дозволяє різнобічно впливати на особистість. Разом з тим, багато соціально значущих результатів фізичного виховання досягаються нині лише частково. Усе це свідчить про необхідність підвищення фізичної підготовленості учнів.

Тому в навчально-виховному та тренувальному процесі школярів фізична підготовка повинна займати чільне місце. Процес фізичної підготовки – один із елементів єдиного процесу фізичної освіти.

Фізична підготовка – це основна складова фізичного виховання людини. Вона передбачає оволодіння широким набором рухових навичок та умінь, які допомагають успішно спеціалізуватися у будь-якій обраній діяльності.

Головним змістом фізичної підготовки є найважливіші види руху людини: ходьба, біг, стрибки, метання, плавання, пересування на лижах, подолання перешкод. Фізична підготовка розвиває в людини вміння швидко опанувати нові види рухів і застосовувати набуті навички на практиці та в повсякденному житті.

Основу фізичної підготовленості складають систематичні заняття фізичними вправами та спортом, в результаті яких формуються й вдосконалюються різноманітні рухові навички та фізичні якості, поступово розвивається тренуваність, що характеризується комплексом морфологічних і функціональних змін у діяльності організму, покращенням механізмів регулювання й адаптації до фізичних навантажень.

Головною метою фізичного виховання учнівської молоді є формування фізичної культури особистості та здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту та туризму для збереження й зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності і життя.

Примітно, що фізичний розвиток – це процес зміни форм та функцій організму людини внаслідок природного зростання, складова частина

фізичного виховання. У поняття фізичного розвитку поряд з такими ознаками, як зростання, вага, входять також показники розвитку основних рухових якостей (швидкість, сила, витривалість) та здібностей до оволодіння руховими навичками.

На думку провідних учених та фахівців, важливою складовою здорового способу життя є рухова активність, яка трактується як діяльність індивіда, спрямована на досягнення фізичної досконалості, та характеризується конкретними якісними та кількісними показниками. Поняття «рухова активність» більшою мірою відбиває соціально мотивоване ставлення людини до фізичної культури. Природно, що мета фізкультурної освіти виявляється також у досягненні певного рівня фізичної активності. На думку О. Єжової [28] і рухова, і фізична активність людини повинна розглядатися як ключовий фактор формування фізичної культури особистості.

Результати проведених в Україні [5] та за кордоном [158; 159; 163 та ін.] досліджень свідчать про наявність взаємозв'язку між рівнем рухової активності, культурним розвитком та станом здоров'я учнів. Проте, у вітчизняній практиці осмисленню цього становища приділяється недостатньо уваги.

Відсутність в учнів ціннісних орієнтацій та сформованої потреби у фізичному самовдосконаленні зумовлює низький рівень їхньої фізичної культури та зрештою виникнення відхилень у стані здоров'я.

У процесі навчання в освітніх закладах в рамках фізичного виховання передбачається вирішення наступних виховних, освітніх, розвивальних та оздоровчих завдань:

- виховання в учнів високих моральних, волевих та фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;
- збереження та зміцнення здоров'я школярів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- всебічна фізична підготовка дітей;

- прикладна фізична підготовка учнів з урахуванням особливостей їхньої фізичної підготовленості;

- виховання в школярів переконаності у необхідності регулярно займатися фізичною культурою та спортом.

Заняття з фізичного виховання в освітніх закладах повинні бути спрямовані не тільки на оволодіння різноманітними руховими діями та розвиток основних фізичних якостей, а й на формування спеціальних систематизованих знань, інтересів, мотивацій, що сприяє виробленню в учнів потреб у постійному фізичному самовдосконаленні і самовихованні.

Як навчальний предмет «Фізична культура» відрізняється від інших специфікою завдань, засобами, формами організації навчальних занять. Учневі в процесі занять недостатньо почути, побачити, зрозуміти, запам'ятати. Тут необхідно активно діяти фізично, багаторазово та наполегливо виконувати спеціальні рухові завдання. Адже, опанування вміннями та руховими навичками, їх удосконалення проходитимуть успішніше тоді, коли вони базуватимуться на добре засвоєних теоретичних знаннях. Рухова активність дає вміння застосувати на практиці основи техніки, пізнавати нове про фізіологічні закономірності розвитку та діяльності організму, знати зміст і методи навчання, а також правила спортивних змагань.

Процес фізичного виховання також немислимий без свідомої та активної діяльності самих учнів. Він проходить результативно тільки в тому випадку, коли є взаємна зацікавленість – вчитель докладає зусиль, щоб навчити, а учні прагнуть навчитися, опанувати і вдосконалюватися новими знаннями, вміннями та навичками, новими фізичними вправами [11, с. 34]. По-перше, вчитель повинен сформувати в учнів осмислене ставлення і стійкий інтерес до спільної мети та конкретних завдань занять. Другим напрямом є стимулювання свідомого контролю та аналізу своїх дій кожним учнем. Вчитель також має виховати в учнів творче ставлення до процесу фізичного виховання, ініціативу і самостійність. Це третій, магістральний шлях, що сприяє досягненню високих результатів в кожному занятті, і, головне, – це

обов'язкова умова вирішення завдань застосування фізичної культури у повсякденному житті [2].

Фізична культура входить до обов'язкових дисциплін, тому підготовка учнів має здійснюватися на основі таких методичних положень:

1. Наступність завдань, засобів, методів, спрямованих на досягнення основної мети фізичного виховання – сприяння підготовці всебічно розвинених учнів. Комплекс тренувальних засобів і методів, що застосовуються на всіх етапах освітньо-тренувального процесу, повинен забезпечити створення міцної бази всебічної рухової підготовленості.

2. Поступове зростання обсягів застосування засобів різнобічної та спеціальної фізичної підготовки, співвідношення яких поступово змінюється у бік збільшення питомої ваги комплексного розвитку рухових здібностей.

3. Важливим є свідомий підхід до освітньо-тренувального процесу.

4. Безперервну увагу слід приділяти вмінню керувати рухами учнів під час виконання вправ, що входять до програми з фізичної культури.

5. Для виконання програмних вимог необхідний високий рівень розвитку всіх здібностей.

6. Раціональна організація тренувальних навантажень, підвищення функціональних можливостей учнів й успішне вдосконалення рухових умінь і навичок у процесі багаторічної підготовки забезпечується за допомогою поступального збільшення обсягу та інтенсивності навантажень.

7. Суворе дотримання принципів поступовості, доступності індивідуалізації у разі зростання тренувальних навантажень, виховання рухових здібностей та формування рухових навичок на всіх етапах освітньо-тренувального процесу відбувається під впливом умов життя учнів, повсякденних занять фізичними вправами, побутових рухів, навчальної та виробничої діяльності.

8. Ефективність процесу фізичного виховання багато в чому залежить від мотиваційної сфери учнів. Завдання кожного вчителя фізичної культури – підвищити мотиваційний вектор на уроці інноваційними засобами, шукаючи

новий, більш інтегральний підхід до реалізації головного оздоровчого завдання фізичного виховання, вносячи нові засоби та методи впливу на організм школярів.

Примітно, що вивчення досвіду фізичного розвитку учнів приватних шкіл Кувейту свідчить про успіх у цій сфері тих приватних шкіл, які працюють за американською системою навчання. В межах дослідження категорію «приватна школа» розуміємо як недержавний освітній заклад, ініціатором створення якого можуть бути громадські та релігійні організації, навчально-виховні заклади, відомства, підприємства, кооперативи тощо. Враховуватимемо, що приватна школа працює на основі розробленого Статуту та Положення, затверджених у відповідних державних органах. Приватна освітня установа має право на видачу сертифікату учням про здобуття основної та загальної середньої освіти, еквівалентної сертифікату державної школи. Рівень засвоєння стандарту освіти контролюється за допомогою проходження учнями єдиної тестової системи або за допомогою іспитів, які проводить комісія з педагогічних працівників державних та недержавних установ.

Виникнення і розвиток систем фізичного виховання визначається потребами суспільства й окремих осіб та зумовлюється рівнем розвитку матеріального виробництва, соціальними уявленнями про цілі, завдання, засоби і методи фізичного виховання.

Зміни у системі загальної середньої освіти супроводжуються дефіцитом вільного часу учнів. Йдеться про інтенсифікацію освітнього процесу, пов'язану зі збільшенням потоку інформації, надмірною напруженістю розумової діяльності, що негативно впливає на показники працездатності здобувачів освіти. Разом з тим зниження інтересу молодого покоління до занять фізичною культурою негативно позначається на їх функціональному, фізичному, психічному станах і здоров'ї [27].

Отже, перспективою розвитку фізичної культури як навчального предмету є широке застосування модернізованих та популярних

фізкультурно-спортивних технологій в освітньому процесі середніх шкіл. В останні роки багато фахівців наголошують на необхідності переходу від традиційних підходів до більш ефективних, пошуку нових методів, засобів і форм фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів з урахуванням їх інтересів та можливостей. Наявні ресурси предмету «Фізична культура», законодавчі документи дають можливість доповнити та підвищити якість фізичного виховання молоді, сприяючи формуванню мотиваційної потреби у регулярних заняттях фізичною культурою, вирішуючи завдання прикладної фізичної підготовки. Перспективними у цьому напрямі вважаємо здобутки приватних шкіл Кувейту, які використовують американську систему навчання.

1.2 Загальна характеристика американської системи навчання у приватних школах Кувейту

Освітня система Кувейту пройшла досить складний шлях до моменту повноцінного її становлення. Ще на початку ХХ століття в Кувейті налічувалось лише кілька релігійних шкіл, базовим завданням яких було навчити здобувачів освіти початкової базової арабської грамоти та здійснювати релігійне навчання. А от на початку ХХІ століття у Кувейті формується та функціонує технологічно складна освітня структура.

Ще в 1912 році створюється і починає діяти сучасна школа Даль Мубаракарія. Дана школа вважається першим сучасним закладом освіти. Школа Аль Мубаракія була створена для підготовки чиновників та торговців. За рахунок того, що заснована вона була торговельниками, основними дисциплінами, які тут вивчалися, були арифметика, письмо, уроки номенклатурних справ. Деяко пізніше до освітньої програми додаються історія, географія, мистецтво та ін.

Основна школа Аль-Ахмаді, відкрита в 1921 році, це перша зі шкіл, де запроваджено навчання англійською мовою. Невдовзі відкривається перша

школа для дівчат, де викладаються такі дисципліни як домоведення та іслам, а навчання здійснюється арабською мовою.

30-ті роки XX століття стають руйнівними для економіки Кувейту, основу якої становив вилов та продаж перл, але не дивлячись на все, в цей самий період, починається становлення її сучасної системи освіти. У 1935 році освіта офіційно підпорядковується державі. Країна встановлює контроль за освітнім процесом і починає формувати та розвивати «державну систему освіти».

Цього ж року було засновано і відкрито чотири школи, три з яких, для хлопців, і одна для дівчат, на навчання за кордон були відправлені перші студенти, які після закінчення навчального процесу повинні були працювати в школах Кувейту. Для регулювання державного освітнього процесу в 1936 році з'являється Національний відділ освіти, який не лише виконує контролювальну функцію, а й стежить за наявністю необхідної кількості педагогічних працівників. На цьому етапі випускників власних вузів Кувейт не має, так як у країні відсутні вищі навчальні заклади, а в школах працюють викладачі, випускники єгипетських, ліванських, сирійських вищих навчальних закладів.

На початку 50-х років XX століття освітня система Кувейту значно розширюється, створюються спеціальні навчальні заклади, засновуються школи та садочки, відкривається перший технічний вуз. Кількість навчальних програм досить швидко збільшується, що зумовлено необхідністю освоєння нових спеціальностей, нових напрямків і галузей дослідження [104, с. 267].

Відповідно до чинного законодавства, освіта всім громадянам Кувейту надається безкоштовно, і є обов'язковою для дітей віком від 6 до 14 років. Політика уряду Кувейту заснована на тому, щоб забезпечити громадян мінімальним рівнем освіти в обов'язковому порядку. Для реалізації політики уряду кількість шкіл збільшується, з'являються нові освітні програми різного спрямування, а також здійснюється якісна кадрова підготовка.

Система забезпечення безкоштовної освіти є діючою і нині, але в сучасному освітньому просторі Кувейту, крім державних сформовані та набувають популярності й приватні школи. Їх актуальність визначена тим, що батьки, які прагнуть надати дитині освіту певного спрямування, можуть зробити це якісно саме в приватній школі за власні кошти. Так, наприклад, досить популярними є англомовні школи, навчання в яких здійснюється за британською, американською чи канадською програмами, існують школи, викладання в яких здійснюється французькою, індуською, філіппінською мовами. Впровадження в освітню систему різномовних навчальних закладів дає можливість іншомовним і приїжджим громадянам навчати своїх дітей мовою, яка, на їх думку, є найбільш доступною для їх дітей, а навчання в таких школах здійснюється за програмами, наближеними до програм, що використовуються на їх історичній Батьківщині. На даному етапі в приватних школах навчається третина всіх школярів Кувейту, серед яких не лише іммігранти, а й корінні кувейтці.

Обираючи освітній заклад для своєї дитини, батьки – кувейтці мають можливість, відповідно до своїх статків, навчати дитину в тому закладі, який вважають найбільш якісним. Надаючи перевагу приватним школам з американською чи британською системами навчання, батьки свідомо сприяють вдосконаленню мовленнєвих навичок дитини за рахунок занурення в англомовне середовище. Навчання дитини в такому закладі є не просто престижним, а й перспективним, за рахунок того, що з раннього віку дитина починає відчувати цивілізаційний вплив іншої держави та оволодіває і вільно володіє англійською мовою, яка, на сьогодні, є найбільш популярною.

Варто виділити в освітній системі Кувейту навчальні проекти, які є неформальними. Так, наприклад, створені і функціонують релігійні школи, школи для сліпих, школи для дітей з особливими потребами та обмеженими можливостями [182].

На сьогоднішній день в Кувейті налічується понад 1100 шкіл державного та приватного підпорядкування, причому на приватні школи

припадає третина від загальної кількості. Загальна система освіти включає три рівні: початкову, середню та вищу школу. Шкільна освіта, в свою чергу, має наступні етапи: дитячий садок (2 роки навчання), початкова школа (4 роки), неповна середня школа (4 роки), повна середня школа (4 роки).

Навчання діти, як правило, починають з 6 років, але перед цим, впродовж двох років, можуть відвідувати дитячі садочки. Вибір форми та спрямування навчального закладу, який буде відвідувати дитина для здобуття освіти, визначається батьками з урахуванням їх статків і можливостей. Це можуть бути як державні навчальні заклади, що працюють за програмами, розробленими та затвердженими в Кувейті, так і приватні школи, які працюють за програмами, визначеними інвесторами.

Обираючи приватні школи, батьки орієнтуються на те, яка мова використовується як базова в освітньому процесі. Тому, наразі, популярними є Британська школа Кувейту (BSK), Баян Двомовна Школа, американська Школа Кувейту, Нова англійська Школа (Кувейт), американська Міжнародна Школа Кувейту, англійська Школа Кувейту, французька Школа й канадська Школи Кувейту (CSK).

Американська міжнародна школа Кувейту (American International School of Kuwait - AIS) є закладом приватного типу, розташовується в Мейдан Хавалі. В даному навчальному закладі можуть здобувати освіту діти віком від 4 до 18 років, так як на базі навчального закладу є дитячий садок та повноцінний освітній комплекс. Починаючи з 1993 року освітній процес в такій школі є повністю орієнтованим на навчальні плани США, але враховуючи релігійні особливості, існують класи Arabic навчання, в яких освітній процес забезпечується державою.

Школа була заснована і відкрита в 1991 році доктором Камілем Аль – Раерсом в м. Сурра. Згодом 1995 році школа переїхала на поточне місце розташування в Салмії, блок 11, відомий як Майдан Хаваллі. Даний освітній заклад пройшов повноцінну акредитацію, і є єдиною авторизованою Всесвітньою школою ІВО в Кувейті, яка пропонує будь-який тип

міжнародного бакалаврату. У світі існує кілька десятків тисяч шкіл, які пропонують дипломи ІВ, але не більше 200 пропонують навчальні програми ІВ від дитячого садка до старшої школи. AIS має дозвіл від ІВО пропонувати освітню програму для 6-10 класів, починаючи з 2004 року, а з 2005 року – програму початкових років KG для 5 класу.

Дана школа є повністю акредитована не лише в Кувейті, вона акредитована Асоціацією коледжів та шкіл США, разом з тим належить до Ради Південної Азії, Близького Сходу заморських шкіл. Реалізація освітнього процесу тут здійснюється на основі таких програм як ІВ Primary Years програми Середньої і ІВ Diploma програми (DP).

За рахунок того, що в даному навчальному закладі пропонується навчання за досить різноманітними профілями (математика, англійська мова, історія, приватні особистості та суспільство, французька драма та інші), то переважна більшість викладачів є іноземцями. Не дивлячись на те, що школа має спрямованість на англomовне навчання, арабська мова вивчається першою для арабських громадян, а для іншомовних громадян англійська, або мова класу, в якому навчається дитина. Незалежно від національності та лінгвістичних особливостей, Міністерство освіти Кувейту зобов'язало абсолютно всіх учнів вивчати релігію.

Здобувачі освіти, відповідно до визначених критеріїв, називаються студентами, а не учнями, мають ряд обов'язків, правил та прав. Так, одним з правил, є наявність шкільної форми, що представлена білою сорочкою з логотипом AIS та темно – синіми штаньми у хлопців, темно-синіми спідницями або сарафанами у дівчат. Хоча одяг купується за власні кошти батьків учнів/студентів (надалі – студенти), емблему вони отримують під час зарахування до навчального закладу. Разом з тим, предмети іменуються дисциплінами, як у українських закладах вищої освіти.

Американська школа Кувейту (ASK) також є приватним навчальним закладом, що був заснований у 1963 році групою зацікавлених батьків. Даний

освітній заклад складається з дошкільного комплексу, який має назву «Центр розвитку дитини», і розташований у Хаваллі, та середню і старшу школу.

У 1969 році освітній заклад зазнає перебудови, в результаті чого відбувається розподіл на два окремих кампуси, один з яких залишається в Салві, а інший в Сури. В Салві залишається кампус початкової школи, в той час як середня та старша школа переміщується до Сури.

Визнання Асоціацією держав Близького Сходу відбувається лише в 1971 році, цього ж року освітній заклад проходить акредитацію та набуває визнання Асоціацією коледжів та шкіл США.

У зв'язку з розвитком воєнних подій, даний освітній заклад перебував досить тривалий час закритим, і відновив свою функціональну здатність лише в 1994 році. Обставини складаються таким чином, що кампуси Сури та Сальви знову стають спільними, але цього разу вони розташовуються в районі Хавалії.

На початок 2019 року кампус ASK був одним із найбільших у Кувейті, він налічував 145 навчальних аудиторій, серед яких 8 комп'ютерних лабораторій, чотири музичних кімнати, чотири художніх, десять навчальних лабораторій, дві великих бібліотеки, медіа-центри, дві спортивні зали, фітнес-центр, тренажерна зала, 25-метровий басейн, ігрові майданчики та інше.

Навчальна програма є подібною до загальних академічних програм коледжів та підготовчих шкіл США. Програми шкільного тестування включають в себе SAT, PSAT, план вивчати ACT і MAPS. Мова навчання – англійська, але разом з тим студенти мають можливість опанувати французьку, іспанську мови, але як іноземну. Релігійне навчання є переважно в арабських класах, разом із арабською мовою. Не дивлячись на досить демократичну мовну політику, програма закладу передбачає вивчення арабської мови всіма студентами без виключення. У разі, якщо студент є громадянином іншої держави, а іншомовні студенти складають 46%, то на останньому навчальному курсі арабську вони вивчають у формі обов'язкового факультативного курсу.

Одним із напрямів даного навчального закладу є фізичне виховання студентів, тому саме їх фізичному вихованню тут приділяється чимало уваги. Маючи доступ до спортивного залу, фітнес-клубу, басейну, спортивних майданчиків, студенти проявляють високий рівень зацікавленості спортом, беруть участь змаганнях, конференціях та заходах різних рівнів, починаючи від загальношкільних, закінчуючи міжнародними. Серед навчальних програм існує кілька варіантів спортивних, серед яких програма з футболу, плавання, волейболу та інші.

Серед загального переліку прав та обов'язків студентів варто згадати і наголосити про наявність дрес-коду та шкільної форми. Шкільна форма є офіційно затверджена, придбати її можна лише у ASK Store.

Американська школа Бакалаврату (ABS) один з відносно нових навчальних закладів Кувейту, який був заснований лише у 2006 році. Засновником навчального закладу є доктор Файза Аль Харафи, колишній ректор Кувейтського університету. Акредитований даний освітній заклад був у 2010 році за програмою AdvancED / NCA [186].

ABS використовує стандарти, визначені програмою Common Core, яка є орієнтованою на підготовку студентів старших класів до вступу у навчальні заклади США, Великобританії, Канади і інших країн. Основний контингент навчального закладу це громадяни Кувейту, які ставлять за мету і планують здобувати вищу освіту в інших країнах. Навчатися в такому закладі можуть лише студенти середньої та старшої школи, початкового рівня освіти дана приватна школа не передбачає.

Загальними особливостями американської системи навчання в школах, які перейняла освітня система Кувейту, став поділ на початкову, середню та старшу школу, кожна з яких має своє ресурсне забезпечення, поділ освітніх послуг на приватні та державні навчальні школи, а також профільну спрямованість таких закладів освіти з урахуванням вікової категорії студентів.

Система оцінювання навчальних досягнень студентів кожного з закладів може варіювати, так як існує чотири основних критерії. Це зумовлено досить

великою кількістю приватних навчальних закладів, які забезпечують навчання за різними освітніми програмами. В закладах освіти, де реалізується американська система навчання, в основному, оцінювання відбувається за 100 бальною або 4-бальною шкалою. Наприклад, найвищими оцінками вважаються показники 90 - 97 балів у 97-100 балів, що відповідає 3,8-4 балам за 4 бальною шкалою.

На прикладі навчальних закладів Кувейту, які здійснюють освітній процес за американською системою навчання, можна говорити про те, що у початковій школі, навчання в якій триває 4 роки, діти засвоюють лише основи граматики, арифметики, читання. Особливим моментом є те, що диференціювання на окремі галузі немає. Такий підхід має досить позитивні показники, що зумовлено формуванням навичок усного та писемного мовлення, вміння рахувати. Пріоритетне завдання, яке стоїть перед освітнім закладом, це навчити дитину усному та писемному мовленню, вмінню висловлювати логічно правильно та послідовно думки, культурі мовлення тощо.

Вивчення арифметики передбачає формування навичок рахунку, здійснення елементарних дій та доведення їх до автоматизму.

Початкова освіта слугує фундаментом у подальшому освітньому процесі. Переїнявши в американців думку, що навчити якісно можна дитину, яка вільно володіє мовою та може змістовно і логічно висловлювати свої думки, приватні навчальні заклади Кувейту, які працюють за американською системою, забезпечують здобувачам освіти у зазначеному напрямі.

Враховуючи той фактор, що американська система навчання реалізується в Кувейті, до освітніх програм закладів вносяться корективи з урахуванням національних цінностей та особливостей. Так, у приватній початковій школі, не дивлячись на базову орієнтацію та програму, обов'язковим для громадян Кувейту, є вивчення арабської мови, викладання якої здійснюється паралельно з англійською, та уроки релігії. Громадяни

інших країн, які складають основний контингент приватних шкіл, вивчають арабську мову за бажанням батьків, уроки релігії не є обов'язковими.

Середня школа, відповідно до американської системи навчання, територіально, так само як і початкова, має власні межі та розташовується незалежно від молодшої та старшої. Навіть якщо навчання здійснюється в одному і тому ж навчальному закладі, навчальні корпуси будуть різними, на основі чого говорять про формування кампусу.

Кампус (лат. *campus* «поле, відкритий простір») – університетське, інститутське або студентське містечко. Інколи кампусом називають відособлену територію певного підприємства, в даному випадку навчального закладу, що включає в себе всю внутрішню інфраструктуру (навчальні приміщення, спортивні та ігрові майданчики, спортивні зали, бібліотеку і т.п.) [187].

Вступаючи в середню школу у 11-річному віці, діти вивчають нові предмети - дисципліни, які визначені освітньою програмою. Якщо в Америці початкову освіту діти можуть набувати в одному навчальному закладі, а середню і старшу в інших, то приватні школи Кувейту, спираючись на американський принцип освіти, намагаються охопити всі три рівня та запропонувати своїм студентам максимально широкий вибір предметів у середній та старшій школі. Для того, щоб не втратити студентів, навчальні програми шкіл Кувейту, які працюють за американською системою, максимально розширюють свої освітні кордони, що дозволяє їм утримувати своїх студентів та приваблювати випускників з інших шкіл.

Серед навчальних дисциплін, які додаються до базового переліку з'являється математика, додаткова іноземна мова, вводяться природничі науки, суспільствознавчі, фізична культура та мистецтво, у окремих школах додається кілька мов (на вибір), основи журналістики, театральне мистецтво, риторика, штучні технології та інше.

Якщо в початковій школі навчальні дисципліни освоювались, переважно, в межах однієї аудиторії, то введення нових дисциплін вимагає

розподілу завдань на лабораторні, практичні, лекційні, тому викладання окремих дисциплін відбувається у спеціалізованих (профільних) аудиторіях. Збільшується загальний обсяг самостійної роботи.

Відмінність середньої школи Кувейту від американської в тому, що у громадян Кувейту в обов'язковому порядку викладається арабська мова, зберігаються уроки релігії. Відповідно до державної програми, направленої на підвищення загального рівня грамотності населення, обов'язково вводяться курси використання інформаційно-цифрових та комунікаційних технологій, при чому громадянство в цьому питанні не має значення, як при вивченні арабської мови або уроків релігії.

Найвищий ступінь приватних шкіл Кувейту з американською системою навчання є орієнтованим на підготовку випускників до вступу у вищі навчальні заклади різних країн, але основний акцент робиться на вищі навчальні заклади США. Відповідно до програм вузів, студентам пропонується більш широкий вибір навчальних дисциплін, але чітко обмежується їх кількість. Така політика дозволяє студентам розвиватися у заданому, вузько специфічному напрямі та уникнути перевантажень зайвими предметами. В закладах визначаються основні профілі та програми згідно з якими вивчаються дисципліни. Студент сам вибирає курси, які вважає актуальними, а його освітній план набуває індивідуального характеру.

Поняття класна система розглядається дещо в іншому баченні, ніж в ЗЗСО України. Категорія «клас» не використовується, натомість існує лише курс. Відповідно до кількості студентів на курсі, їх вибору навчальних предметів організовується навчання. Наприклад, якщо один студент обирає такі дисципліни, як біологія, математика, література, мистецтво, а інший спортивні секції, мистецтво, інформатику, музику, то зустрічатись вони будуть в одній аудиторії тільки під час вивчення курсу мистецтва.

Система оцінювання у старшій школі демократична, але для складання державного іспиту, як і в Україні, потрібно набрати необхідну кількість кредитів (балів). Не маючи достатньої кількості кредитів, студент може

опрацювати матеріали самостійно, взяти у викладача індивідуальний проект, виконавши який, отримує додаткові бали, що дозволить на загальних правах скласти державний іспит.

Загалом, навчаючись у старшій школі, студент повинен щороку вивчати не менше 8 предметів, але і не перевищувати 10. Відмінним від умов вітчизняної системи освіти є той факт, що для вступу у старшу школу студент повинен надати диплом про закінчення середньої школи. Визначаючи критерії вступу, навчальні заклади Кувейту вказують мінімальний прохідний бал, який повинен бути у студента. Рейтингова система зарахування дає можливість вступу на наступний освітній курс як студентам даної школи, так і тим, хто переходить з іншого навчального закладу. Рейтингова система зарахування студентів є діючою постійно, тому складені в кінці навчального року іспити є підставою для зарахування на наступний курс.

У приватних старших школах Кувейту реалізується не лише профільне навчання, а й лінгвістичне. За чинною програмою, визначеною органами влади, кожен студент приватної школи, незалежно від основної мови викладання в ній, повинен пройти освітній курс з вивчення арабської. Відповідно до законодавчої бази, це може бути як факультативом, так і основним курсом, можливе вивчення арабської як іноземної, за умови, що основний освітній процес викладається англійською, французькою, іспанською або іншою мовою. Такий підхід реалізовується державою з метою здійснення патріотичного виховання як одного з елементів морально-етичного виховання.

Не втрачають актуальності і уроки релігії, що викладаються для громадян Кувейту та для інших студентів, які зробили вибір даного предмету.

Якщо порівняти особливості навчання у старшій школі Америки, України та приватних школах Кувейту з американською системою навчання, то здійснюється освітній процес за одними і тими ж програмами. Відмінності полягають лише в тому, що у школах Кувейту додаються дисципліни, які забезпечують патріотичне виховання студентів.

Ще однією відмінністю є те, що в навчальних закладах Америки студенти старшої школи мають можливість закінчити освітній процес не в 12, а в 13 класі. Цей додатковий курс вводиться для того, щоб обдаровані та талановиті студенти могли закінчити навчальні проекти, які вони розробляли та перевіряли за час навчання в старшій школі. Якщо проект виявляється якісним та може бути застосований у практичній діяльності дослідників або вимагає подальшого розвитку, то здійснюється його презентація у профільному вищому навчальному закладі, що дозволяє на пільгових правах зарахувати студента не на перший, а на другий курс. Так, наприклад, Гарвард щороку набирає від одного до п'яти студентів, надаючи їм стипендію для продовження власних досліджень та безкоштовне навчання на факультеті, який є базовим при проведенні дослідження. Приватні школи Кувейту, які працюють за американською навчальною системою, хоч і співпрацюють з американськими, британськими, французькими та іншими вузами, але такого права не мають, тому 13 курс в старшій школі не вводиться.

Закінчується освітній рік складанням іспиту за освітньою системою США. SAT і ACT – це загальні академічні тести, які дозволяють визначити рівень знань з математики, мовні знання, але якщо в США результати цих тестів є підставою для вступу у вищі навчальні заклади, то в Кувейті дана система не діє.

Отже, освітня галузь держави Кувейт побудовано таким чином, що кожний випускник її закладів має можливість претендувати на вступ до вищих навчальних закладів США та європейських країн. Цьому сприяє гнучка система оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти, особливо – у приватних школах Кувейту, які працюють за американською системою навчання. Більшою частиною старших учнів приватних шкіл держави Кувейт, які працюють за американською системою навчання, називають студентами, навчальні предмети – дисциплінами, класи – курсами, а вчителів – викладачем. Тому, вказані вище педагогічні дефініції ми вважаємо тотожними.

1.3 Загальна характеристика освітніх програм та навчальних планів приватних шкіл Кувейту

Стандартизація освіти – глобальна тенденція, яка поширилась у загальній освітній практиці в останні десятиліття ХХ століття. Сучасна методологія стандартизації освіти виникла на Заході та має тісний зв'язок із підходом до освітнього процесу, який виник у США у 70-х роках ХХ століття. Необхідність стандартизації освіти виникає саме на рівні високорозвинених країн тому, що навчальні заклади розташовані на значній території, а питання контролю якості освіти, в умовах економічного зростання країн, набуває актуальності через те, що влада розглядає школу як інструмент для підготовки освіченого майбутнього покоління держави. За таких умов використання стандартів стає правовим підґрунтям, яке визначає основні вимоги до якості освіти, освітнього процесу, викладацької діяльності (професійний стандарт учителя).

Моделі стандартизації освіти в країнах Європи набули популярності у 80-90 х роках ХХ століття. Саме в цей період у США стандартизація освіти стає основним інструментом шкільної системи освіти. Головною метою введення перших освітніх стандартів була необхідність встановити універсальні критерії відбору змісту освіти, тобто тієї складової, яку здобувачі освіти повинні і зможуть засвоїти в процесі шкільного навчання. Реформа отримала назву «the SBE reform» (SBE – standards-based education – «освіта, заснована на стандартах»), її завданням було розробити чіткі критерії, прозорі, доступні для об'єктивної оцінки показники результатів навчання з базових дисциплін, які б поширювались на всіх, без виключення, здобувачів освіти. Доповненням цих стандартів стали навчальні плани (програми - curriculums), критерії оцінювання результатів навчання і вимоги до професійної майстерності педагогів, на основі яких, одночасно із впровадженням учнівських стандартів стали розроблятися професійні стандарти педагога.

Таким чином, реформування системи освіти США включало одночасно три компоненти: стандартизацію вимог до здобувачів освіти, стандартизацію принципів відбору змісту освіти та стандартизацію вимог до вчителів. На початок 2000 року кожен штат був більшою або меншою мірою задіяний у процесі стандартизації [145]. В результаті поступового впровадження стратегій стандартизації в освітній процес, у 2009 році освітню програму «The Common Core State Standards» (базові державні стандарти) апробували та реалізували в 45 штатах та округу Колумбія. На основі запроваджених стандартів, в більшості штатів розробляються та вносяться корективи з урахуванням місцевих умов, що дозволяє створити регіональну систему стандартизації.

В США стратегія освіти заснована на стандартах, замінює більш ранню освітню стратегію the OBE (outcomes-based education – «освіта, орієнтована на результати»), яка відрізнялась інноваційним характером, в порівнянні з традиційною системою освіти, але не мала чітко визначених критеріїв оцінювання результатів. Дана система виявилась малоефективною, тому досить швидко була в США реформована, хоча ряд країн і досі нею користуються. Так, наприклад, Австралія, Філіппіни, Малайзія, Пакистан та інші надають перевагу саме такій системі освіти, в той час як США, Франція, Україна, Німеччина, Кувейт та інші, здійснили освітню реформу та використовують підхід, який базується на стандартах.

Система стандартизації освітнього процесу в США має ряд вимог до освітніх показників. Як правило, запроваджені освітні стандарти знаходять своє відображення в англомовних школах, які поширені в усьому світу. Так, в мережі всіх навчальних закладів за американською системою освіти існує ряд стандартів (performance standards), серед яких:

- стандарти успішності (Academic Content Standards);
- стандарти досягнень (Achievement Standards, Competency standards, Performance standards);
- перехідні стандарти (Benchmark Standards);

- базові державні стандарти (Common Core State Standards);
- стандарти в сфері планування (Curriculum standards);
- стандарти з базових дисциплін та ін. [109].

Кожен із приватних освітніх закладів Кувейту, який здійснює навчання своїх студентів за американською системою навчання, повинен працювати з урахуванням даної системи стандартів та дотримуватись їх, як у відношенні здобувачів освіти, так і у відношенні до викладацького складу. Одним із факторів, які дозволяють відстежити дотримання визначених стандартів є освітні програми, які використовуються навчальними закладами під час підготовки та визначення рівня знань студентів.

У приватних школах Кувейту за американською системою навчання відбувається реалізація визначених програм з дотриманням стандартів, але, відповідно до законодавчої бази та статутів навчальних закладів, вносяться корективи, так як розташування освітнього закладу на території іншої держави, прирівнюється до регіонального розташування, що дозволяє вносити корективи в освітні програми з урахуванням національних особливостей.

Досліджуючи освітні програми, які використовуються для реалізації освітнього процесу в приватних школах Кувейту за американською системою навчання, нашою увагою є те, що всі вони працюють за загальною сукупністю програм Міжнародного бакалаврату (IB), яка призначена для студентів віком від 3-х до 19-ти років та є унікальною за рахунок їх високих академічних і особистісних вимог. Дана програма визначає перед студентами наступні складні цілі: досягати високого рівня у навчанні та розвитку особистості. Пріоритетним напрямком даної програми є формування у студентів прагнення навчатися впродовж всього життя, саморозвиватися та самовдосконалюватися, проявляючи підвищений інтерес до навчання.

IB прагне допомогти школам виховати всебічно розвинених, високоморальних людей, які реагують на складні задачі з оптимізмом і шукають нестандартні підходи, впевнені в собі, приймають високоморальні рішення, розділяючи думку й моральні цінності світового суспільства і готові

застосовувати здобуті знання практично в складних та непередбачуваних ситуаціях.

Загалом ІВ пропонує високоморальні програми міжнародної освіти, які мають спільну ідеологію. Керуючись цінностями, які визначають яким повинен бути майбутній випускник школи, програми ІВ є:

- орієнтованими на учня/студента – забезпечують формування здорових взаємовідносин, етичної відповідальності, та надають дитині можливість проявити себе;
- забезпечують формування й розвиток ефективних методів та прийомів навчання – програми ІВ сприяють формуванню у студентів поглядів і навичок, які зумовлюють їх особистісний та академічний ріст;
- в глобальному контексті – поглиблюють мовленнєві знання та навички студентів, сприяють розумінню світових культур і глобальних проблем;
- з урахуванням складності та обсягу навчального матеріалу програми ІВ пропонують систематизований, збалансований та структурований підхід до навчання за рахунок інтегрованих навчальних планів.

В приватних школах Кувейту, які реалізують американський підхід до процесу навчання, є розподіл на молодшу, середню та старшу ланки. Крім того, у більшості шкіл, зустрічається садок, в якому проходить ретельна підготовка майбутнього школяра. Так, як основу навчальних планів складають чинні програми ІВ, то ознайомитись із ними можна на кожному освітньому рівні окремо.

Програма дошкільної та початкової освіти ІВ (PYP) розрахована на вікову групу дітей 3-12 років. Вона є орієнтованою на те, щоб виховувати дитину як дослідника, як в межах класу, так і в навколишньому світі загалом. Основу навчального курсу становлять шість універсальних міждисциплінарних тем, які вивчаються із застосуванням знань та навичок, здобутих в шести предметних галузях, але найбільша увага приділяється дослідницькій сфері.

РУР є досить глибокою програмою для поєднання із вимогами більшості національних або місцевих навчальних планів, дає здобувачам освіти можливість підготуватись до навчання за програмою основної середньої школи Міжнародного бакалаврату (ІВ).

Програма дошкільної та початкової освіти Міжнародного бакалаврату (ІВ):

- спрямована на забезпечення академічного, економічного, соціального та емоційного благополуччя здобувачів освіти;
- сприяє розвитку у здобувачів освіти самостійності і здатності нести відповідальність за власне навчання;
- підтримує зусилля здобувачів освіти, спрямовані на формування уявлень про світ і комфортне співіснування з ним;
- допомагає здобувачам освіти побудувати особисту систему цінностей, на основі якої буде розвиватись та існувати міжнародне мислення індивіда.

До шести основних навчальних дисциплін, які вивчаються здобувачами освіти на дошкільному та початковому рівнях освіти входять:

- мова (досить часто кілька мов);
- математика;
- природничі науки;
- науки про суспільство;
- мистецтво;
- фізична культура та соціальна освіта, розвиток особистості.

Найбільш виразною особливістю Програми дошкільної освіти та початкового рівня шкільної освіти Міжнародного бакалаврату (ІВ) є наявність шести міждисциплінарних тем. Саме ці шість тем дають можливість школам ІВ у всьому світі включати до навчального плану, і в програму, місцеві або національні глобальні проблеми, які дозволяють здобувачам освіти ефективно «виходити» за межі навчання в предметних галузях.

Перша тема «Хто ми є?» передбачає аналіз власної особистості, вірування та цінностей. В межах цієї теми розглядають людину з точки зору фізичного, психічного та соціального аспектів здоров'я. Аналізує людські стосунки, включаючи сімейні, стосунки із друзями, взаємодію із суспільством та культурою, формує поняття про права й обов'язки, уявлення про те, що означає бути людиною.

Друга тема «Де ми є в часі та просторі?» вчить здобувачів освіти орієнтуванню в просторі та часі, складати автобіографію, визначаючи такі напрями як подорожі, відкриття, дослідження та міграції людей, зв'язок між індивідом та культурою, визначає два основні рівні взаємодії – місцевий та глобальний.

Третя тема «Як ми себе виражаємо?» дозволяє визначити основні способи вираження власних думок, ідей, вірувань, культурних цінностей; яким чином ми усвідомлюємо, розвиваємо та проявляємо нашу креативність, наше сприйняття прекрасного.

Тема «Як влаштований світ?» передбачає дослідження оточуючого світу та його законів, взаємодію на фізичному та біологічному рівнях із суспільством; визначення того, яким чином люди використовують розуміння наукових принципів, вплив науково-технічного прогресу на суспільство та навколишнє середовище.

Тема «Як ми організуємо себе?» передбачає вивчення взаємозв'язків антропогенних систем і суспільства; структуру та функції організацій; прийняття рішень в суспільстві, економічну діяльність і її вплив на людство та навколишнє середовище.

Шоста тема «Планета – наш спільний дім!» передбачає вивчення прав та обов'язків у боротьбі за розподіл органічних ресурсів між людьми й іншими живими істотами; досліджує суспільство і стосунки всередині нього; доступ до рівних можливостей різних людей, мирне врегулювання конфліктних ситуацій.

Щороку кожна вікова група дітей від трьох до дванадцяти років вивчає ці шість тем, але з кожним навчальним роком відбувається вдосконалення здобутих раніше знань та виведення їх на новий рівень. Однією з окремих переваг програми РҮР на рівні дошкільної та початкової освіти є те, що, починаючи з семирічного віку, діти мають можливість вивчати більше ніж одну мову, але не більше п'яти одночасно.

Саме впровадження міждисциплінарних основ освітнього процесу допомагає вчителям розробляти програми у форматі «програма → дослідження» для вивчення важливих ідей, які обрані навчальним закладом і вимагають активної участі з боку учнів. Такі проблеми є важливими та досить глибокими, а їх вивчення триває кілька тижнів.

З урахуванням того факту, що ці ідеї мають пряме відношення до оточуючого світу за межами навчального закладу, здобувачі освіти вбачають актуальність і встановлюють взаємозв'язки цікавим, нестандартним шляхом.

Учні/студенти, які навчаються за такою системою, починають замислюватись про свою роль і відповідальність у творенні власного здоров'я. Вони усвідомлюють важливість такої перспективної оздоровчої діяльності і ролі вчителя фізичної культури в її реалізації.

З кожним роком діти все краще розуміють, що освітня діяльність може бути реалізована як під час індивідуального навчання, так і під час роботи в групі, або за рахунок самоосвіти.

Серед приватних шкіл Кувейту на основі програми РҮР працюють такі навчальні заклади як Американська міжнародна школа Кувейту (AIS), Американська школа Кувейту (ASK) та Американська школа Бакалаврату (ABS).

В кожному з цих освітніх закладів реалізація програми РҮР має свої особливості, які відповідають загальній концепції приватної школи.

Початкова школа ABS у своїй практичній діяльності керується не лише американською освітньою програмою РҮР, а й дотримується системи

стандартів, визначених у США, та під час складання освітніх програм і планів спирається на рекомендації, визначені Міністерством освіти Кувейту.

На основі обраних стандартів та програм освітній заклад пропонує своїм учням 1-5 класів досягати високих результатів не лише з базових дисциплін, а й з додаткових курсів іноземних мов. Навчання в початковій школі здійснюється англійською мовою, але разом з тим, відповідно до державних стандартів Кувейту, в освітню програму введені і обов'язково викладаються курси арабських цінностей та ісламських досліджень.

У 2020-2021 навчальному році даний освітній заклад здійснює розширення освітнього процесу за рахунок виконання студентами всіх класів самостійних завдань різного рівня складності, при чому задаються домашні завдання здобувачам освіти щоденно. Такий підхід є відмінним від програми РҮР, яка не передбачає постановку перед дітьми початкової школи домашніх завдань.

Основна програма освітнього закладу має концепцію побудови персонажу, на основі моделювання різноманітних ситуацій. Використання моделей дозволяє студентам формувати навички практичного визначення етично вірних рішень у ситуаціях різного характеру, забезпечуючи, при цьому, розвиток не суто критичного та творчого мислення, а й пошуку нестандартного підходу для вирішення ситуативного завдання.

Під час реалізації освітньої програми студенти долучаються до тренінгової системи занять. Саме використання прийомів тренінгу дозволяє моделювати успішні звички у навчанні, розвивати співпрацю та практику ціннісного ставлення до суспільства, своєї особистості та, разом з тим, дозволяє уникати конфліктних ситуацій.

При вивченні математики використовується IXL та ELA, які забезпечують формування навичок рахунку у перший рік навчання та їх вдосконалення на наступних курсах. Обрані елементи стануть доповненням у програмі Raz Kids, що реалізується у 1-2 класах даної школи.

Під час вивчення природничих дисциплін використовується програма STEM із посиланням на програму освіти Discovery: наука, техніка, технологія, інженерія, математика.

При вивченні мови за основу береться програма STEMineers, яка є основною у роботі клубу студентів – ентузіастів STEM.

В рамках довготривалої програми інтегрування інформаційних технологій, учні 5-х класів використовують додатки Chromebook и Google Classroom, що дозволяє підготувати п'ятикласників до освітньої діяльності в середній школі та для здобуття вищої освіти.

Одним з аспектів індивідуального підходу до освітнього процесу кожного студенту даного навчального закладу, є запроваджена система різнорівневих завдань та подачі інформації на різних рівнях [136].

AIS в освітній діяльності основний акцент робить на реалізації програми РҮР. Серед основних пріоритетних напрямів роботи школи є академічний рівень успішності її студентів, але, разом з тим, під час роботи перевага надається формам роботи, які сприяють індивідуальному розвитку кожної дитини окремо. Основу концепції навчального закладу становить принцип практичності. За даною концепцією дитина повинна набувати таких знань і вмінь, які вона зможе використовувати у повсякденній практиці або під час здобуття освітнього профілю та в подальшій практичній, фаховій діяльності.

Всі навчальні дисципліни в AIS викладаються в межах, визначених програмою, але англійську мову, математику, інформаційні технології, музику, мистецтво, арабську мову як іншомовну та фізичну культуру учням пропонується вивчати як окремі дисципліни за власним бажанням за згоди їх батьків. Такий підхід дозволяє більш глибоко та детально вивчати ті дисципліни, до яких дитина виявляє схильність або високий рівень зацікавленості [115].

ASK при викладанні в початковій школі використовує програму РҮР як базову, відповідно до якої чітко організований освітній процес, та побудовані навчальні плани. Так, відповідно до рекомендацій, діти початкової школи

навчаються не більше 4 годин на день, більш того, вони не отримують домашні завдання [187].

Навчальні плани побудовані відповідно до навчальної програми та мають шість основних напрямів навчальної діяльності учнів початкової школи: мова, математика, природничі науки, соціальні науки, фізичний розвиток і мистецтво. В рамках даної програми батькам та дітям пропонується вибрати додаткові дисципліни, але не раніше ніж з 2-го року навчання. Так діти, можуть додатково вивчати більше однієї іноземної мови, освоювати на більш високому рівні інформаційні технології або обирати вузьку направленість природничих дисциплін. Поглиблення математичного рівня не пропонується, він залишається стандартним.

З посиланням на міністерські рекомендації, арабська мова вивчається з другого року як іноземна та є обов'язковою для учнів, які є корінними мешканцями Кувейту. В той самий час громадяни іншої національності мають можливість відмовитись від вивчення арабської, натомість обираючи одну з дисциплін, запропонованих навчальним закладом.

Серед освітніх програм з предметів використовуються такі як CDC та Kindergarten One. Загальні основні стандарти та програми, для прикладу, «Дитячий садок два», які затверджені у Нью-Йорку та на державному рівні в США. До системи оцінювання застосовуються визначені в США стандарти [178].

Навчальні плани приватних шкіл Кувейту з американською системою освіти організують освітній процес, опираючись на освітні програми РҮР (завершальний рівень) і МҮР.

Особливостями освітньої програми МҮР за американською системою навчання ІВ, яка викладається на середньому рівні є те, що вона орієнтована на формування практичних зв'язків науки з повсякденним життям, або окремими його моментами, епізодами, фактами, випадками. Залежно від того, якою є схильність приватних шкіл Кувейту з американською системою навчання, вони можуть використовувати два її варіанти, один з яких

розрахований на 5 років навчання з 11 до 16 років, або скорочений варіант, що розраховується на 2, 3, 4 роки залежно від потреб закладу.

Базові дисципліни в освітньому курсі становлять 8 основних груп, викладання яких здійснюється при навантаженні не менше 50 годин за курс. Основний акцент освітньої програми ставиться на інтелектуальну діяльність дитини, разом з тим, фізичному розвитку приділяється другорядна роль. Здобуті дітьми знання є максимально орієнтованими на їх практичне застосування, на основі чого можна зробити висновок про те, що навчання в середній школі є орієнтованим на формування практичного підходу до освітньої діяльності студента.

Реалізація даної освітньої програми можлива лише за умови, що студенти навчального закладу володіють більше ніж однією мовою, мінімум дві, за інших підходів реалізація програми є не можливою.

Останній освітній курс середньої школи є повноцінно орієнтованим на підготовку учня до вступу до старшої школи та вибору освітнього профілю, вивчаючи який дитина у змозі підготуватись до вступу у вищий освітній заклад.

Так як вся програма ІВ є орієнтованою на використання форм та методів навчання, які стимулюють студента до освітньої діяльності впродовж всього життя та формують бажання до постійної самоосвіти й саморозвитку, вказаний освітній план максимально орієнтований на дотримання даного принципу, вдосконалення освітніх навичок студентів, поглиблення їх бажання пізнавати нове, розвивати свої таланти та вдосконалювати свої базові навички, здобуті на початковому освітньому етапі.

Щодо основного змісту навчальних дисциплін, то вони об'єднані у вісім основних груп:

- іншомовна освіта;
- рідна мова та література;
- людина та суспільство;
- математика;

- мистецтво;
- фізичне виховання та здоров'я;
- дизайн.

Так як навчання в середній школі є більш орієнтованим на розвиток індивідуальних задатків дитини, то вивчаються нею далеко не всі дисципліни, що зумовлено гнучкістю програми. Дитина, разом із батьками, має можливість обрати бажану кількість предметів, але не більше трьох з кожного блоку, за бажанням можна відмовитись від вивчення одного конкретного блоку, який, на думку учня, не відповідає його індивідуальним задаткам. За жодних обставин учні не мають права відмовлятися від трьох блоків, які визначені як обов'язкові – рідна мова та література, іноземна мова, фізичне виховання та здоров'я.

Основна концепція міжнародної освіти – це можливість вивчення 2-х і більше мов. Навчання в цьому блоці (іншомовна освіта) проходить організовано у 6 основних етапів. Кожний з етапів не має зв'язку з віковими особливостями дітей, він є повністю орієнтованим на сформовані мовленнєві навички учня. Система ІВ та програма МҮР дозволяють студентам розпочати, або продовжити вивчення мови з того рівня, який вже є сформованим, і дозволяє здійснювати перехід до наступного етапу та наступного рівня. Особливим компонентом освітньої програми є те, що студенти мають можливість припинити вивчення мови на одному з рівнів і продовжити освоєння даної дисципліни через деякий час. Для оцінювання результатів навчальної діяльності, рівня прогресу дитини, студенти здають електронне портфоліо, де оцінюються їх навички читання, письма, усного мовлення. Результати навчального курсу можуть відповідати одному з трьох визначених рівнів: початковий, середній (здатний до навчання та мовлення) та високий (володіє мовою абсолютно).

Розробляючи навчальні плани даних курсів, на кожний освітній рік окремо, викладачі вирішують, який етап буде відповідати індивідуальним потребам кожного з учнів та кожної групи окремо. Формування груп

відбувається відповідно до визначеного рівня сформованих мовленнєвих навичок без врахування віку. Навчальні плани викладачів будуються таким чином, щоб на кінець навчального курсу учень мав можливість перейти на наступний етап з більш високим рівнем сформованості мовленнєвих навичок.

Вивчення рідної мови є базовим на 6 основних напрямках формування мовленнєвих навичок дітей: аудіювання, мовлення, читання, письмо, спостереження, презентація. Основна увага при вивченні мови приділяється розвитку критичного мислення, необхідного для розвитку міжкультурного розуміння і особистої відповідальності кожного учня як представника світового суспільства. Учні працюють з текстами, присвяченими абсолютно різним темам і вчаться висловлювати свої думки щодо питання, яке розглядається. Так, студенти аналізують тексти, присвячені проблемам оточуючого середовища, моральним, політичним, економічним, соціальним та культурним питанням. Школярі вчаться висловлювати свої думки, поважати думку інших, а також приймати правильні рішення та діяти відповідно до сформованих власних принципів. Викладання даного курсу може здійснюватись кількома різними мовами, вибір якої роблять самі учні. При вивченні курсу в учнів удосконалюються навички читання, письма, використання мовленнєвих особливостей під час усного мовлення.

Для приватних шкіл Кувейту з американською системою навчання в якості рідної мови вивчається англійська, тоді як арабська вважається іноземною. Особливим фактором є і те, що для громадян інших країн, які здобувають освіту в приватній школі Кувейту за американською системою навчання, вивчення арабської не є обов'язковим компонентом. В якості іноземної вони можуть вивчати свою рідну мову або мають можливість вибрати іншу мову, яка входить до переліку мов, запропонованих навчальним закладом.

Навчальні дисципліни блоку «Людина і суспільство» направлені на формування у студентів знань про структуру суспільства, історичні етапи його розвитку, ступінь взаємодії, аналіз історичних, фактичних даних та

вдосконалюють навички роботи з інформаційними джерелами. На основі здобутих знань та вмінь, студенти вчаться аналізу різних ситуацій, їх дослідженню і прогнозуванню можливих варіантів розвитку подій.

У блоці «Науки» основними галузями є фізика, хімія, біологія, але викладаються вони окремими систематичними курсами:

- науки про оточуюче середовище;
- науки про життя;
- природничі науки;
- науки про фізичну культуру і спорт;
- науки про здоровий спосіб життя і охорону здоров'я;
- науки про Землю.

Вивчення даних блоків можливе при використанні інтегрованого підходу та за рахунок формування міждисциплінарних блоків. Так, наприклад, на уроках іноземної мови можуть розглядатися теми з кожного із блоків, який є актуальним у навчальному плані викладачів. Як правило, гнучкість навчальної програми та складеного плану викладача дозволяє змінювати освітні блоки відповідно до індивідуальних потреб студентів, тому, досить часто, викладачі узгоджують між своїми планами відповідні складові, що дозволяє студенту вивчати один блок з кількох напрямів одночасно.

Вивчення математики у блоці середньої школи є обов'язковим, але вивчати можна не всі блоки. До основного переліку входять:

- нумерологія;
- алгебра;
- геометрія;
- тригонометрія;
- статистика;
- теорія ймовірності.

При вивченні математичного блоку студенти вчаться розвивати навички і техніки розв'язування математичних проблем, досліджують та моделюють ситуації, знаходять правильні рішення за знайомими та незнайомими, на етапі

вивчення, питаннями. Вивчення математичного блоку дозволяє студентам підготуватись до вивчення дисциплін, які, в майбутньому, стануть базою для здобуття освіти інженера або технологічного профілю.

Так як у середній школі математика є обов'язковим блоком, то викладання її здійснюється на двох рівнях:

- стандартна математика, головна мета якої полягає в тому, щоб сформувати у студентів глибокі знання математичних принципів і розвивати математичні навички у відповідності до мети, визначеної програмою МУР;

- розширена математика, яка крім базових основ містить додаткові компоненти, що зумовлюють більш високий рівень сформованості знань та навичок розв'язування математичних завдань, зокрема й високого рівня складності.

Навчання за програмою МУР з 1-го по 3-й курс у блоці «Мистецтво» передбачає вивчення як мінімум одної дисципліни – образотворчого мистецтва та одного курсу із сценічного мистецтва. На 4, 5 курсах студенти мають можливість вибирати дисципліни, які пропонуються освітнім закладом.

Базовими визначені:

- образотворче мистецтво;
- ЗМІ;
- драма;
- музика;
- танці.

Програма МУР передбачає реалізацію даних курсів трьома основними способами:

1. Вивчення окремих дисциплін.
2. Інтегровані курси (комбінування образотворчого та сценічного мистецтва).
3. Модульні курси (послідовне вивчення дисциплін за окремий проміжок часу. Кожний з модулів розрахований на окремий проміжок часу, за який вивчається одна, конкретна дисципліна).

Вивчення блоку «Мистецтво» передбачає розвиток уяви, творчого та аналітичного мислення студента, допомагає розуміти мистецтво в контексті, історію творів мистецтва, сприяє збагаченню особистісного самовизначення, підвищенню рівня естетичної освіченості та орієнтування в сучасному світі.

Блок «Фізичне виховання та здоров'я» сформований на основі збалансованої програми, яка містить комплекс занять, направлених на формування знань про здоровий спосіб життя та оптимальний фізичний розвиток людини. В цьому комплексі розглядаються елементи фітнесу, принципи та методи ведення тренувань, фізіологія виконуваних вправ, здорове харчування, здоровий спосіб життя, біомеханіка, надання першої долікарської допомоги у випадку надзвичайної ситуації.

Естетичне спрямування фізичного виховання передбачає відвідування занять з гімнастики, аеробіки, вивчення бойових мистецтв, йоги та капоери. Пропонується студентам розвивати свої таланти і в командних видах спорту - баскетболі, футболі, гандболі, волейболі, хокеї. Індивідуальні задатки можна розвивати та вдосконалювати майстерність на заняттях з гольфу, атлетики, плавання, сквошу або фехтування.

Для перших двох років навчання в середній школі студентам пропонують альтернативні види спорту, такі як фрісбі, катання на роликах, скейтбордах та навіть паркур. Мають студенти можливість, за бажанням, долучитися до екстремальних видів спорту – орієнтування на місцевості, скелелазіння, походи, бігові лижі, катання на гірських велосипедах, каякінг.

Блок «Дизайн» пропонує студентам курси цифрового дизайну або дизайну продукту, та окремо курс, який об'єднує в собі цифровий дизайн та кінцевий дизайн продукту. Даний курс допомагає студентам досліджувати роль дизайну в історичній та сучасній перспективі. Програма курсу направлена на формування цілісного сприйняття процесу проектування та досягнення кінцевого результату при виконанні ряду послідовних дій, що становлять основу проектної діяльності.

В кінці кожного навчального курсу студенти, які здійснюють навчання за програмою Middle Years Programme, повинні представити результати своєї діяльності для визначення рівня сформованості знань та умінь. При оцінюванні досягнень студентів використовують стандартну систему оцінювання, визначену законодавчою базою США.

Для здійснення перевірки використовується три основних форми роботи:

- комп'ютерний екзамен (тривалість екзамену 2 години);
- курсова робота (суспільний проект – eportfolio);
- персональний проект.

Всі роботи перевіряються незалежними зовнішніми екзаменаторами, які оцінюють концептуальність мислення і здатність студентів застосовувати теоретичні знання практично в незнайомих ситуаціях. В Middle Years Programme використовують модель оцінювання, яка розроблена відповідно до критеріїв міжнародного бакалаврату та стандартної системи оцінювання знань студентів. Завдання, які пропонуються студентам, є абсолютно різноплановими, починаючи від задач, які вимагають застосування логічного підходу, і до виконання прикладів або окремих завдань, що вимагають застосування аналітичного, критичного мислення, передбачають виконання тестів, участь у дебатах, обов'язково наявні завдання відкритого типу.

Для отримання повноцінної оцінки результатів навчальної діяльності, всі студенти представляють для оцінювання один з варіантів, які йому пропонує викладач. При виборі форми контролю знань викладач зобов'язаний використовувати індивідуальний підхід та враховувати рекомендації, визначені програмою Middle Years Programme. Але, наприклад, з англійської мови, незалежно від викладача та бажань студента, всі, без жодного виключення, проходять відкрите тестування, яке перевіряється незалежною комісією, а результати стають відомими приблизно за місяць [178].

Освітня програма для середнього рівня шкільної освіти у *AIS* має чітку збалансовану структуру з урахуванням специфіки навчального закладу та вікових особливостей дітей.

Середня школа складається з 5-8 класів, навчання в яких реалізується за програмами РҮР (освітня програма (завершений рівень)) та МҮР (Middle Years Programme), які входять до складу Міжнародної програми бакалаврату.

Під час навчання в 5 класі учні, як і раніше, призначаються вчителями у класи відповідно до програми РҮР, але у них вперше з'являється можливість відвідувати класи з різними викладачами. Такий підхід використовується для того, щоб діти мали один освітній рік для адаптації до навчання в середній та старшій школах.

6, 7, 8 курси дають студентам можливість відвідувати різні класи, відповідно до програми МҮР (Middle Years Programme), яка передбачає вивчення іноземних мов, літератури, математики, природничих наук, окремих особистостей і суспільства в цілому, арабської мови, фізичної культури й ісламських дисциплін, дизайну та образотворчого мистецтва.

Вивчення арабської мови у навчальному закладі здійснюється на правах іноземної, але у студентів 8 класу, навіть якщо вони не мають громадянства Кувейту, викладання арабської здійснюється на факультативних заняттях. Також, для громадян Кувейту, обов'язковим предметом є релігієзнавство та звичаї арабського народу.

За рахунок того, що викладачами даного навчального закладу є професіонали з усього світу, то відбувається ефективно формування знань та умінь, адже кожен педагог застосовує складну та багатоступеневу систему опитування та ряд співбесід під час зарахування до основного педагогічного складу навчального закладу. Однією із причин такого жорсткого відбору слугує те, що другий рік поспіль, у навчальному закладі впроваджується нова система співпраці та наставництва за моделлю PRIDE.

Дана модель передбачає закріплення за кожним викладачем 10 учнів, за діяльністю яких він буде здійснювати контроль впродовж всього навчального року, за потреби координувати студента у правильному напрямі, надаючи йому допомогу та підтримувати його. Мета даної програми – забезпечити підтримку і наставництво для всіх студентів, що дозволить створити в межах

навчального закладу сприятливу атмосферу, розвивати дружні стосунки та формувати суспільні відносини у закладі освіти.

В *ASK* навчання здійснюється відповідно до чинної програми *MYP* (Middle Years Programme), яка входить до складу Міжнародної програми бакалаврату. Головне завдання, яке визначене програмою, це формування і розвиток у студентів високоморальних якостей і глибоких знань з базових дисциплін.

Освітня програма не має значних відмінностей від програми *Middle Years Programme*. Студентам пропонується самим вибрати дисципліни, які вони будуть вивчати впродовж навчального року у середній школі, але за п'ятикласниками закріплені куратори, які контролюють освітній процес у перший рік навчання в середній школі.

Серед загального переліку діти мають можливість обирати такі курси, як іноземні мови та література (мовне мистецтво), науки, математика, суспільні науки, арабська (або *AFL*), фізичне виховання. Для студентів – мусульман обов'язкова дисципліна релігія. Кожен із запропонованих курсів складається з ряду дисциплін, вивчення яких дитина буде здійснювати впродовж навчального року. За умови, що обраний курс не сподобався дитині, в наступному навчальному році вона має можливість змінити направленість свого освітнього процесу.

В *ABS* при складанні навчального плану на поточний освітній рік викладачі освітнього закладу керуються кількома нормативними документами, серед яких освітня програма *Middle Years Programme*, що входить до складу Міжнародної програми бакалаврату (*IB*) та Загальний базовий державний стандарт освіти (*Common Core State Standards - CCSS*). Загальний базовий державний стандарт ставить перед студентами *ABS* високі цілі, які визначені освітньою системою США, разом з тим, вони відповідають міжнародним критеріям. Особливістю даної освітньої програми є те, що кожний освітній курс є визначеним і не передбачає можливості значних відступів від нього.

Відповідно до основних стандартів, у середній школі освітній процес організований таким чином, щоб відповідати наступним вимогам:

- дослідження та доведення;
- чіткий, зрозумілий, послідовний;
- у відповідності до очікувань коледжу та кар'єри;
- засновано на суворому дотриманні змісту та знань за допомогою навичок мислення вищого рівня;
- засновано на сильних сторонах і уроках діючих державних стандартів;
- інформовані іншими країнами з найвищими показниками, для того, щоб підготувати всіх студентів до успіху в глобальній світовій економіці та суспільстві.

Визначені стандарти є повністю орієнтованими на основні концепції та підходи, починаючи з ранніх років навчання, до моменту вступу в коледж. Основу стандартів становлять найбільш ефективні міжнародні моделі, які використовуються в освітній системі ABS.

Для успішної реалізації всіх концептуальних засад системи стандартизації, перед студентами даного навчального закладу ставляться завдання, виконуючи які, студенти набувають необхідних знань та вмінь. Про можливість продовження навчання на наступному курсі свідчать результати щорічного фінального тестування. Якщо студент не подолав визначений мінімальний поріг, а у ABS він відповідає середньому рівню, відповідно до стандартів оцінювання США, то на наступний курс він не зараховується автоматично.

В межах навчального закладу розробляються і впроваджуються новітні технології освіти, серед яких у 2019-2020 навчальному році стала дистанційна форма контролю знань студентів з використанням інформаційно-цифрових технологій. Технологія тестування MAP (Measure of Academic Progress) дозволяє студенту та викладачу співпрацювати в реальному часі та вирішувати проблеми, які виникають практично миттєво. За згодою студента можливе використання результатів тестування з метою коригування рівня його знань.

При вирішенні індивідуальних проблем студента, викладач виконує роль координатора, який спрямовує його діяльність та надає допомогу у вирішенні проблем, що виникають під час навчання, за потреби може виконувати функцію координатора, але викладач не має права нав'язувати студенту власну думку, він повинен робити свій вибір самостійно.

Враховуючи той аспект, що освітній заклад розташований на території Кувейту, для студентів вивчення арабської мови не є обов'язковим, але рекомендовано відвідування факультативу з даного курсу, разом з тим викладання релігії для громадян Кувейту є обов'язковим.

Закінчуючи навчання в школі за загальною програмою ІВ, студенти 9-10 класів завершують освітній курс за програмою Middle Years Programme, розрахованою на середню освітню ланку. Після цього студентам пропонується долучитись до програми Diploma Program (DP), яка є завершальною в комплексі програм ІВ. Але не всі школи Кувейту завершують освітній процес в 11-12 класах в даному напрямі.

AIS пропонує своїм студентам завершити навчання за програмою Middle Years Programme в 9-10 класах і на основі вивченого курсу скласти іспит.

Починаючи з 2016 року AIS використовує оновлені стандарти оцінювання системи Middle Years Programme, яка передбачає оцінювання рівня знань не лише основного навчального блоку, а й оцінювання знань здобутих під час відвідування факультативних занять. Розроблена програма зовнішнього оцінювання eAssessment дає можливість не лише визначити рівень сформованості знань студента, а сформувані загальне уявлення про рівень освіченості студента. Middle Years Programme eAssessment представляє собою збалансовану систему, досить складну модель, яка складається з комплексу контрольних заходів: іспитів, курсових та проектних робіт, тестів, співбесід.

Основа визначення рівня знань студента – двогодинні комп'ютерні іспити з чотирьох основних предметних груп (рідна мова та література, природничі науки, математика, людина і суспільство), дослідження рівня

міждисциплінарної взаємодії, проведення зовнішнього мовного тесту з англійської мови за текстами, визначеними в США відповідно до програми IB – міжнародного бакалаврату. Мало того, для проведення даних тестів запрошуються екзаменатори із Америки.

Оцінювання рівня сформованості знань з дисциплінарних блоків, які не передбачають загального тестування, студенти повинні здати електронний портфоліо ePortfolio, який повинен містити курсові роботи з діяльнісно-орієнтованих предметів (фізична культура та здоров'я, мистецтво та дизайн). Оцінювання ePortfolio відбувається відповідно до діючих міжнародних стандартів незалежними експертами, як правило, викладачами Америки.

Склавши іспит по завершенню вивчення курсу програми Middle Years Programme студенти 11-12 класів починають освоювати програму Diploma Program (DP), яка є наступною сходинкою у загальному комплексі програм IB.

Пропонуючи своїм студентам навчання за даною програмою, AIS має повне право проводити відбір лише студентів з високим рівнем знань та високими оцінками за попередні два освітні блоки. Підтвердженням рівня знань є сертифікати міжнародного рівня, які отримують студенти після складання іспитів. Головна мета запропонованої програми в тому, щоб завершити навчання студенту за міжнародною програмою IB, та надати йому можливість вступу у вузи міжнародного стандарту, так як отримані в кінці курсу сертифікати дозволяють подавати заявки на вступ у вищі навчальні заклади США, Британії, Німеччини, Франції та цілого ряду інших країн.

Під час навчання на 11-12 курсах студент має можливість обрати основний освітній профіль із запропонованого раніше блоку, але за ці два роки він вдосконалює свої навички та поглиблює свої знання.

Навчальна програма Diploma Program складається з шести предметних груп та ядра Diploma Program, яке містить в собі загальну теорію знань (ТОК – Teaching of Knowledge), творчість, діяльність та обслуговування (CAS – складова навчальної програми, що передбачає творчість, діяльність та обслуговування), а також розширене есе.

За рахунок формування ядра Diploma Program студенти мають можливість розмірковувати про природу знань, проводити незалежні дослідження і реалізовувати проекти, які досить часто, включають в себе елементи громадської діяльності [135].

Особливістю Diploma Program є те, що дана програма викладається далеко не у всіх навчальних закладах США, не говорячи про інші країни. Вона розрахована на навчання студентів віком 16-19 років і може викладатися лише в тих школах, які пройшли відповідну кваліфікацію, мають досвідчений педагогічний склад та отримали ліцензію на її реалізацію. AIS є однією з шкіл країни, яка має дозвіл на викладання даного курсу, тому це являється однією з її переваг серед інших шкіл Кувейту з англійською системою навчання.

ABS забезпечує освітній процес у старшій школі на основі стандартизованого підходу до системи освіти, визначеного в США, спираючись на Державний стандарт освіти Кувейту та на стандарти освіти США. Хоча для студентів 9-12 класів діють визначені стандарти з англійської мови (граматична та мовленнєва складова) і математики, чіткого координування освітнього процесу з інших дисциплін невизначено.

Загалом, діюча система стандартів виділяє головні цілі для кожного навчального етапу, але, разом з тим, не визначає, яким чином варто викладати ці стандарти, не дає відповіді і на питання, які матеріали можна використовувати для підтримки освітнього процесу. В затвердженій у США системі стандартів освіти в старшій школі це питання вирішується на регіональному рівні, а от в *ABS* для коригування стандартів були використані рекомендації та стандарти, розроблені Міністерством освіти Кувейту.

Відповідно до визначених складових, викладання предметів здійснюється на рівні звичайної школи США, але за рахунок внесення коректив, обов'язковим є викладання курсу арабської мови. Навіть у випадку, коли студент не має громадянства Кувейту, за 11-12 освітній курс він повинен вивчити арабську мову та в кінці 12 курсу скласти відповідний іспит.

Студенти ABS отримують сертифікати про закінчення освітнього закладу приватного типу за американською системою освіти відповідно до державних стандартів США, але дані сертифікати не дозволяють студентам вступати у вузи США, Німеччини, Франції, Британії без складання вступного іспиту, проте можуть надати додаткові 1-25 кредитів, які відіграють важливу роль в рейтинговій системі зарахування абітурієнтів.

ASK, на відміну від інших шкіл з американською системою освіти, має лише старші класи середньої ланки, на жаль, навчання в 10-12 класах даного навчального закладу, наразі, не здійснюється. Говорячи про освіту в старших класах середньої школи, варто зазначити, що реалізація освітнього процесу відбувається на основі чинної програми Middle Years Programme, з варіаціями, які дозволені рамками програми та Міністерством освіти Кувейту.

При навчанні у 9 класі, студенти ASK вивчають основні дисципліни окремими блоками – 8 блоків, як і визначено програмою Middle Years Programme, але, в межах навчального закладу. Всі студенти, без жодного виключення, вивчають арабську мову як іноземну, або як другу іноземну. Це один з аспектів навчання в ASK, що визначений керівництвом закладу з метою патріотичного виховання студентів. Також для всіх студентів-мусульман обов'язковою дисципліною залишається релігія.

Визначивши пріоритетним напрямом діяльності студента самоосвіту та прагнення навчатись впродовж життя, керівництво закладу застосовує дещо незвичний методичний прийом, який має безпосередній вплив на навчальні плани викладачів. Основна освітня діяльність в закладі організована в 4 дні, а п'ятий день присвячено питанню самоосвіти студента. Викладачі школи корегують програми таким чином, щоб у 9 класі середньої школи студенти отримали близько 10% тем на самостійне опрацювання. В закладі навіть складені та затверджені програми самоосвіти студента, які передбачають не лише можливість виконання індивідуальних проектів, а й застосування прийомів взаємонавчання, що вважається успішним закріпленням

навчального матеріалу та використовується викладачами як форма звіту з опрацьованого студентом матеріалу.

Таким чином, підводячи загальний підсумок проаналізованих освітніх програм та навчальних планів приватних шкіл Кувейту з американською системою освіти, слід підкреслити, що основу їх навчальної діяльності становить Міжнародна програма бакалаврату (IB), яка має три базових компоненти – програма початкової ланки освіти PYP, середньої ланки освіти Middle Years Programme та старшої школи Diploma Program. Кожна з визначених програм має свої варіації, які використовуються навчальними закладами, але разом з тим всі дотримуються стандартів, визначених Загальною базою державних стандартів освіти США (Common Core State - CCSS) та стандартами, визначеними Міністерством освіти Кувейту.

1.4 Зміст фізичного виховання (PE - physical education) у навчальних планах приватних шкіл Кувейту за американською системою освіти

Приватні школи Кувейту за американською системою освіти працюють на основі програми міжнародного бакалаврату (IB), яка передбачає обов'язкове викладання курсу фізичного виховання окремим блоком. До складу блоку входять не лише безпосередні заняття спортом, а й основи здорового харчування та елементи гігієни. Фізичне виховання студентів приватних шкіл Кувейту здійснюється за принципами, визначеними американською системою освіти, на основі її затверджених та діючих стандартів. Освітні заклади Америки мають можливість самостійно обирати освітню програму, за якою буде реалізовуватись освітній процес, але регулювання питання фізичного виховання підростаючого покоління здійснюється на державному рівні. Так, абсолютно всі навчальні заклади США пропонують своїм учням різні види спорту для того, щоб сформувати у школярів ціннісне ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя.

Такий рівень контролю за фізичним вихованням школярів зумовлений тим, що однією з національних проблем США є надлишкова вага, яка викликана неправильним харчуванням більшості громадян. Для того, щоб вирішити дану проблему, влада приймає рішення формувати правильне ставлення до їжі та до спорту вже із шкільних років, що, в свою чергу, дозволить вирішити і проблему надлишкової ваги.

Влада США була настільки схвильована питанням відповідального ставлення громадян до здорового способу життя, що у 2010 році була розроблена та впроваджена програма «Здорові люди - 2010», яка ставила перед освітніми закладами три основних завдання:

- проведення фрагментарної освітньої реформи з метою впровадження щоденних занять фізичною культурою для учнів шкіл всіх рівнів;
- залучати до щоденної активної діяльності більшу кількість школярів, спонукати їх до саморозвитку та фізичного виховання через різні види спорту;
- підвищувати загальний рівень активності школярів через уведення спортивних занять у щоденний розклад кожного учня.

З урахуванням даних цілей та рекомендацій Міністерства освіти США, у всі навчальні програми, незалежно від освітнього профілю та рівня школи, були внесені корективи, що зумовило підвищення рівня активності юного покоління. Спорт в США стає однією з провідних національних ідей, а школи – резервом для національних збірних, саме тому уроки фізичної культури тут перетворюються на повноцінну складну систему, яка забезпечує залучення практично всіх учнів.

Реалізуючи освітній курс фізичного виховання, у межах кожного закладу, незалежно від його форми, приватна чи державна, створюється свій спортивний комплекс, який включає: баскетбольний, бейсбольний, футбольний майданчики, обов'язкова наявність спортивної зали а, також, у більшості навчальних закладів, є власні басейни.

Для стимулювання учнів до занять спортом, між навчальними закладами проводяться змагання з різних видів спорту, починаючи від футболу, закінчуючи змаганнями груп підтримки. Запропоновані змагання є настільки важливими, що виходять на загальнонаціональний рівень.

Так як американські принципи навчання набули поширення у всьому світі, то Міністерство освіти Кувейту вносить корективи і до програм міжнародного рівня, зокрема, до програми ІВ, яка реалізується в приватних школах.

Суть внесених коректив була в тому, що залежно від освітнього профілю, який пропонує своїм студентам навчальний заклад, викладання фізичної культури здійснюється на різних рівнях, але даний курс є в обов'язковому порядку на всіх етапах навчання.

За умови, що на рівні середньої та старшої школи студент не виявляє зацікавленості спортом та фізичною культурою, його фізичний розвиток здійснюється на обов'язкових уроках фізичного виховання. В той час, якщо є студент, який зацікавився конкретним видом спорту, він має можливість відвідувати факультативні заняття, які сприятимуть розвитку його фізичних якостей та загальному фізичному вдосконаленню особистості.

Спонукаючи своїх студентів до фізичного розвитку та ведення здорового способу життя, в Кувейті створюються спортивні організації та проводяться спортивні змагання між школами, що є запозиченнями саме з американської освітньої програми. Так, студенти приватних шкіл можуть долучитися до участі у конференціях, змаганнях та стати учасниками асоціації шкіл Кувейту Kuwait Schools Activities Association (KSAA).

В основу фізичного виховання студентів приватних шкіл Кувейту за американською системою освіти не лише закладено окремі блоки фізичного виховання, а й надається перевага ігровим формам роботи, тому як на уроках, так і в гуртках переважають командні види спорту.

При складанні плану навчальної діяльності, викладач фізичного виховання та здоров'я людини повинен провести ретельний аналіз програми,

рекомендацій та стандартів, визначених Міністерством освіти США, рекомендацій наданих Міністерством освіти Кувейту та загальних вимог, затверджених на рівні приватної школи, в якій він працює. Разом з тим, викладач має можливість вносити поточні корективи, які будуть зумовлені кількістю студентів, з урахуванням статі, так як в Арабських країнах даний фактор відіграє одну з головних ролей в освітньому процесі.

Наприклад, враховуючи погодні умови та освітній семестр, логічним було б у першій чверті проводити ігри на свіжому повітрі з таких командних видів спорту як американський футбол для хлопців та волейбол для дівчат. В період негоди, або холодів, студентам пропонується працювати у спортивній залі, а серед командних ігор перевага надається баскетболу для хлопців, дівчата, як і раніше, можуть грати у волейбол. Загалом програма є більш орієнтованою на чоловічу стать, для задоволення потреб національного виховання, вдосконалення високоморальних якостей справжнього чоловіка, в той час як дівчата повинні просто залишатись здоровими.

Приватний освітній заклад Американська школа Кувейту (American School of Kuwait ASK) за американською системою навчання реалізує освітню діяльність в закладі на основі освітньої програми міжнародного рівня ІВ. Відповідно до визначеної програми фізичне виховання та здоров'я викладається, як дисципліна, з першого дня перебування дитини у навчальному закладі та, за бажанням студента, може викладатись до закінчення освітнього процесу в даному навчальному закладі.

На рівні початкової школи фізична культура належить до інформаційного блоку «фізична культура та соціальна освіта, розвиток особистості». При роботі над даним блоком, викладач планує свою та студентську діяльність таким чином, щоб забезпечити ефективний підхід до фізичного розвитку дитини.

Відповідно до принципів програми РУР, на кожному навчальному курсі існує шість освітніх блоків, які вивчаються дитиною в початковій школі, але разом з тим, кожен з цих блоків набуває переходу на новий, більш високий

рівень із підвищенням навчального курсу. Враховуючи цей аспект, на уроках фізичного виховання робота організовується таким чином, щоб розвивати індивідуальні фізичні особливості та якості дитини.

Система РУР не дозволяє публічно проводити оцінювання навчальних досягнень студентів, тому викладач повинен не просто оцінити студента, а спонукати його до досягнення найвищих показників і найвищих цілей без застосування елементів порівняння, навіть під час пояснення особливостей виконання тієї або іншої вправи. Під час проведення уроків викладач виконує роль консультанта, наставника, приклада для наслідування. Його головне завдання – навчити школяра вірити в себе та свої сили, тому на уроках фізичної культури вчитель надає дитині підтримку та організовує роботу так, щоб він міг виконати хоча б одну або декілька вправ, тримаючись впевнено і в жодному разі не відчував розчарування.

За період навчання в початковій школі діти вчаться бігати, стрибати, присідати, підтягуватись, згинати і розгинати руки в упорі лежачи, танцювати. Під час занять у закритих приміщеннях діти залучаються до командних ігор, що доступні даній віковій категорії.

Мінімальне фізичне навантаження, відповідно до програми РУР, становить три години на тиждень, але заклади мають право збільшувати кількість годин фізичного виховання. Зменшення кількості годин неприпустиме.

В початковій школі АСК викладання фізичного виховання здійснюється відповідно до програмного навантаження. Не дивлячись на той факт, що в арабських країнах викладання фізичної культури рекомендовано окремо у хлопчиків та дівчат, аналогічна рекомендація надається всім закладам, які використовують освітню програму РУР. Кожного навчального року діти мають можливість займатись разом у зимовий період, коли заняття проходять в закритих приміщеннях.

Межі освітньої програми визначають необхідність розвитку витривалості, спритності, швидкості школяра, стимулювати його до

саморозвитку та самовдосконалення за рахунок ускладнення курсу. Вчитель забезпечує комфортний перехід дитини з одного рівня сформованості навичок на другий, за рахунок підвищення її рівня активності та сформованості базових навичок при виконанні різного роду фізичних вправ.

Доповнюються практичні навички дітей теоретичними знаннями про особливості правильного харчування, ведення здорового способу життя, правила гігієни та їх дотримання. Формування теоретичних знань відбувається під час виконання індивідуальних або групових проектів при викладанні дисципліни «Краса та здоров'я», яка входить до блоку «фізична культура та соціальна освіта, розвиток особистості».

Одним із додаткових елементів сприяння фізичному розвитку дитини в ASK є те, що складений адміністрацією навчального закладу режим дня передбачає початок освітньої діяльності із ранкової руханки, та можливість залучення дітей до активних рухливих ігор на повітрі під час перерв між уроками. Для цього на пришкольному комплексі є розкреслені ігрові зони, тренажери та м'ячі, які діти можуть використовувати для ігор.

В середній школі ASK навчання здійснюється за програмою МУР. Фізичному вихованню, як і раніше, присвячується окремий блок, який передбачає навантаження не менше трьох годин на тиждень, але студенти мають можливість обирати додаткові дисципліни для навчання, тож перед ними відкриваються додаткові можливості. Мало того, за бажанням школяра він може освоювати одну з командних ігор або індивідуальний вид спорту (атлетику, гімнастику і т.д.) додатково. Для реалізації можливості індивідуального фізичного розвитку дитини створюються гуртки та специфічні курси. Так, в ASK діє гурток легкої атлетики, де проходить підготовка студентів до участі у спортивних змаганнях регіонального та державного рівнів, є гурток хокею, американського футболу, плавання, баскетболу та інші. У всіх цих гуртках вдосконалюються індивідуальні навички гри кожного студента, формуються навички командного гравця та відбувається відпрацювання командного стилю.

Гуртки фізичного виховання командного типу є більш орієнтованими на чоловічу аудиторію, тобто на хлопців. Для дівчат пропонується займатись тими видами спорту, які мають індивідуальний характер, наприклад, легкою атлетикою. Серед командних видів спорту пропонуються танці, але, як правило, дівчата надають перевагу іншим гурткам. З урахуванням релігійних поглядів, дівчатам не рекомендовано займатись активними видами спорту, тому кількість гуртків для дівчат обмежена і має невеликий спектр. Відповідно до релігійних вірувань, дівчата-мусульманки не мають права відвідувати гуртки гімнастики, фігурного катання та танців, то ж вони і не користуються популярністю, а перевага надається легкій атлетиці та волейболу.

Основне навантаження фізичною культурою студентів становить, як і було, три години на тиждень, діти і надалі дотримуються режиму дня та щоранку виконують руханку. А от в 9 класі фізичне навантаження студентів зменшується, що зумовлюється переходом до профільної освіти.

Так як навчання в старших класах здійснюється у певному, профільному, напрямі, виникає потреба у збільшенні академічних годин, присвячених дисциплінам, які становлять основний освітній профіль студента, але фізичний розвиток залишається обов'язковою умовою, тому кількість годин зменшується, але вони залишаються обов'язковими. Для стимулювання діяльності студента, фізичне виховання також піддається екзаменуванню та дає можливість набрати кредити, необхідні для зарахування на наступний освітній курс.

У старшій школі викладання фізичного виховання здійснюється впродовж трьох семестрів, за результатами яких студент має можливість заробити 1,5 кредиту із 25 мінімальних, необхідних для зарахування на наступний курс. Студенти мають можливість обирати максимум один клас фізичного виховання (PE – physical education) один раз в семестр, більше навантаження освітня програма не передбачає.

Метою програми фізичного виховання студентів у ASK є надання студентам можливості набуття якісних знань і навичок, оцінки їх ініціативності та бажання вести здоровий, активний спосіб життя.

Для реалізації визначеної мети в закладі діє кафедра фізичної культури, спорту та здорового способу життя, яка пропонує студентам ASK застосовувати цілісний підхід до фізичного, психічного та емоційного їх розвитку, формування стандартних навичок, через вирішення студентом стандартних та нестандартних завдань. Так як програма фізичного виховання PE в ASK розвивається у тандемі із популярними видами спорту та захопленнями, студенти мають можливість розвивати та вдосконалювати свої навички в гуртках з фітнесу, плавання та в інших видах спорту, які викликають у них загальну зацікавленість.

Пройшовши освітній курс фізичного виховання студент ASK повинен:

- проявляти ініціативу та отримувати задоволення від здорового і активного способу життя;
- набути знань та умінь, необхідних для підтримки фізичного, соціального та психічного благополуччя;
- демонструвати компетентність і майстерність в різних формах рухів;
- застосовувати концепції та принципи рухів до формування і вдосконалення рухових психомоторних навичок;
- розуміти та поважати відмінності між фізичним розвитком і фізичними можливостями різних людей;
- позитивно взаємодіяти з соціумом;
- розуміти та аналізувати вплив власної поведінки і вибору на загальний стан свого здоров'я та здоров'я оточуючих;
- брати на себе відповідальність за власний рівень фізичного розвитку та фізичної активності;
- відстежувати загальний стан за рахунок застосування прийомів самооцінки власного фізичного стану.

Крім вимог, визначених освітньою програмою ІВ на різних рівнях шкільної освіти, контроль за фізичним розвитком студента здійснюється і Департаментом фізичної культури, який підпорядкований Національній асоціації спорту та фізичного виховання (NASPE). Так як в ASK реалізується освітня програма з дотриманням системи стандартів освіти, визначених в США та узгоджених з вимогами, визначеними Міністерством освіти Кувейту, то для курсів фізичного виховання в старшій школі також застосовуються стандарти фізичного розвитку та активності Spark.

Відповідно до визначеної системи стандартів у 9 класі хлопці та дівчата відвідують уроки фізичної культури та спорту окремо. Головна мета даного курсу: забезпечити загальний фізичний розвиток та фізичне виховання студенту за рахунок його залучення до різних виховних заходів. Сформовані на цих заняттях навички є базовими, але вони дозволяють не лише підвищити загальний інтерес студентів до фізичного виховання, а й використовувати їх для того, щоб обрати певний вид спорту та розвивати свої задатки при його освоєнні за рахунок відвідування гуртків. Проведені заходи сприяють формуванню у студента ціннісного ставлення до рухової активності та фізичної підготовки, адже вони сприяють загальному фізичному розвитку дитини та покращенню її фізичного і психічного стану.

При формуванні класів на 9 курсі використовуються лише ознаки статі, хлопці та дівчата окремо, але бувають випадки, зумовлені віковими особливостями дітей. Так учні 8-х класів, які обирають фізкультурну освіту у другому навчальному семестрі, можуть відвідувати уроки фізичної культури разом із учнями 9-х класів, у більшості випадків ці виключення діють і для дівчат.

Для студентів 10 курсу вивчення фізичної культури здійснюється із впровадженням сучасних тенденцій спорту та напрямів спортивної діяльності, до якої школярі виявляють зацікавленість.

Так, наприклад, у першому семестрі 10 класу дівчата мають можливість освоїти основи фітнесу, а вже у другому семестрі перейти на рівень, який

визначено як ускладнений. Для хлопців, уже з першого семестру використовуються елементи фітнесу з вагою, тобто використанням обтяжувачів та важкого інвентарю (гантелі, гирі, штанги), а у другому семестрі пропонується проводити заняття таким чином, щоб не просто розвиватись, а й долучатися до загальношкільних, міських, регіональних та загальнодержавних змагань.

Перед початком тренувань, для всіх студентів проводяться лекційні заняття, на яких пояснюють механізми роботи окремих груп м'язів, як на них впливають різні види навантажень, як правильно, виконувати фізичні вправи таким чином, щоб мінімізувати негативний вплив на суглоби, уникаючи їх перевантаження. Визначається ступінь впливу різного роду фізичних вправ на стан серцево-судинної системи, а головне, проводиться лекція по здоровому харчуванню. Викладачі не просто надають студентам комплекс інформації, вони проводять роз'яснення того, як рухова активність та різні види фізичних вправ впливають на процес травлення, як з допомогою базових знань про харчування регулювати власну вагу та вести здоровий спосіб життя.

Також викладачі допомагають визначити кожному студенту його індивідуальний рівень фізичного розвитку та скласти індивідуальну програму фізичного розвитку і вдосконалення, яка буде реалізовуватись впродовж навчального семестру. За потреби, або за проханням студента викладач допомагає скласти раціон правильного харчування та допомагає йому відстежувати дієвість складеної програми, вносить в неї корективи для досягнення мети, визначеної на початку семестру.

Наступний освітній семестр також починається із інструктажу та комплексу лекцій, які дозволяють студенту активізувати здобуті раніше знання та поглибити їх. Студентам пропонується самостійно розробити план тренувань на освітній семестр з урахуванням всіх видів фізичних навантажень та правильного харчування. Викладач виступає в ролі координатора наставника, оцінює складений проект та ефективність його реалізації впродовж навчального семестру.

Третій освітній семестр фізичного виховання та розвитку старшої школи присвячується розробці і апробації навчального проекту. Студент сам його розробляє, визначаючи фактори впливу на той чи інший показник. Це може бути комплекс вправ із загального курсу фізичного виховання або розробка плану раціонального харчування з урахуванням фізичної активності студента і т.п. Результати свого проекту студенти представляють не один одному, а навчально-дисциплінарній комісії, яка оцінює його практичне значення та можливість реалізації на наступних етапах навчання.

Якщо проект виявляється ефективним, студенти мають можливість презентувати його на конференціях, публікувати результати своїх досліджень в періодичних виданнях місцевого, державного або міжнародного масштабів. Успішний проект дозволяє студенту отримати кілька додаткових кредитів в кінці навчального року, а якщо проект завершено в останній рік навчання, то студент має можливість подати заявку та презентувати його у закладі вищої освіти, який він обрав для здобуття майбутньої професії.

Якщо це вищий освітній заклад Кувейту, то студент отримує додаткові кредити у рейтинговій системі абітурієнтів, якщо ж вуз міжнародного рівня, то отримання додаткових кредитів можливо лише у випадку, коли наукова комісія оцінить ефективність розробленого студентом проекту та можливі перспективи його розвитку. Крім додаткових балів, міжнародні вузи можуть пропонувати своїм студентам стипендії для розвитку проекту та навчальної діяльності загалом. Роль викладача на даному етапі полягає в координації дій студента та його підтримці на всіх етапах реалізації проекту.

Одним з додаткових чинників фізичного виховання студентів 11-12 класів є можливість вибору фізичного профілю як базового у майбутній професії. Здійснюючи такий вибір, студент визначає основний напрям своєї діяльності, вид спорту, який викликав у нього підвищений рівень зацікавленості або до якого в нього проявилися схильності, та забезпечує розвиток даного напрямку. Так, наприклад, створюються команди з футболу, баскетболу та інших видів спорту.

Студенти також проходять курс лекцій, складають освітній план, але результатами проекту є участь у змаганнях та результат команди (про індивідуальний показник у командних видах спорту не іде і мови). На останньому навчальному курсі (12) студенти-переможці змагань регіонального або державного рівнів також отримують додаткові кредити та підвищення свого рейтингу в загальному списку абітурієнтів вищих навчальних закладів Кувейту, але в міжнародних вузах додаткові кредити за досягнення в спорті в інших державах, крім тої, в якій розташований даний освітній заклад, не надаються.

ABS, яка забезпечує освітній процес на основі програм ІВ до старших класів середньої школи, а надалі дотримується стандартів освіти США, пропонує своїм студентам фізично розвиватися на основі програми МҮР до 9 класу, а далі за стандартами, визначеними в США на рівні держави [108; 105; 148; 118].

Так само як і в ASK, початковий етап фізичного виховання в ABS здійснюється на основі впровадження одного з освітніх блоків у перші п'ять навчальних років. Головне завдання курсу збігається із завданнями, визначеними в ASK: забезпечити фізичний, психологічний розвиток дитини, формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я та викликати бажання займатись спортом.

З кожним навчальним роком проводиться робота, направлена на вдосконалення набутих раніше навичок та умінь. Рівень фізичного розвитку дитини визначається її вмінням виконувати ряд фізичних вправ у відповідності з віковими особливостями та в рамках затверджених стандартів.

Оцінювання рівня фізичного розвитку дозволяє зарахувати дитину до складу однієї з груп – високого, середнього або низького рівня розвитку та активності. Належність учня до тієї або іншої групи є постійною, за умови, що рівень сформованості фізичних навичок підвищується, дитина переводиться до сильнішої групи. А у випадку, якщо дитина перехворіла, то фізичні вправи на уроках фізичної культури вона виконуватиме з групою слабких учнів для

того, щоб забезпечити поступове її відновлення після хвороби та уникнення перевантажень.

Як тільки дитина відновлює свій рівень активності, вона переводиться до групи в якій працювала до цього. Формування груп за ступенем активності дітей та рівнем сформованості фізичних навичок слугує для більшості студентів ABS мотиватором. Учні прагнуть бути в перших двох групах, тож старанно виконують фізичні вправи, саморозвиваються та самовдосконалюються. Тому третя група фактично відсутня: наявність учнів в ній можлива лише тоді, коли дитина дійсно має проблеми із здоров'ям, і учасники групи тут перебувають тимчасово.

З урахуванням релігійних вірувань та державної політики, уроки фізичної культури проводяться окремо для хлопців та дівчат. Більше того, з дівчатами мають право працювати лише викладачі жіночої статі, а з хлопцями, відповідно, лише чоловічої. Можливість викладання жінки на уроках фізичної культури у чоловічій групі вважається абсурдною і просто неможливою.

В середній освітній ланці процес фізичного розвитку здійснюється відповідно до програми МҀР. На цьому рівні існує чітко визначена послідовність освітньої програми, та, відповідно, тижневе навантаження:

- перший рік – набуття елементарних теоретичних знань про здоров'язбереження, спорт, силу, красу та формування елементарних рухових навичок. Викладач виконує функцію координатора, наставника і є джерелом інформації та базових знань;
- другий рік – розроблення власного плану саморозвитку на основі сформованих на попередньому курсі знань, визначення особливостей застосування здоров'язберігальних технологій на власному прикладі, дослідження їх ефективності. Викладач – наставник, радник, спостерігач, координатор, за потреби допомагає провести аналіз складеного плану та внести в нього відповідні корективи, які дозволять досягти вищих показників;

- третій рік – вдосконалення розробленого проекту, внесення коректив, вибір виду спорту, який викликав у студента найбільший рівень зацікавленості, складання оновленого проекту та визначення рівня його ефективності.

В кінці третього навчального року у середній школі, студенти повинні представити результати своєї роботи у вигляді персонального проекту із результатами своєї діяльності та власних досліджень. Виконаний проект подається на розгляд незалежній комісії, яка його оцінює. Студент отримує оцінку, яка складає його загальний рейтинг серед однолітків та впливає на можливість вступу до старших класів даного навчального закладу.

Старші класи ABS у своїй освітній програмі мають фізичне виховання як обов'язкову дисципліну, але тижневе навантаження не перевищує 1,5 годин. Основний профіль навчального закладу є орієнтованим на лінгвістичний та математичний профілі, тому, відповідно до системи стандартів, фізична культура – це обов'язкова навчальна дисципліна, яка сприяє покращенню загально-функціонального стану студента, підтриманню його здоров'я та спонукає його до ведення здорового способу життя, але не є профільною дисципліною. Дотримуючись стандартної програми, уроки фізичної культури відвідують всі студенти, а ті, хто захоплюється спортом, мають можливість розвивати свої таланти та здібності на факультативних заняттях і в гуртковій роботі. У закладі організовано та діє цілий ряд факультативних програм, серед яких є легка атлетика, фітнес, плавання та волейбол.

Викладання і факультативів, і уроків фізичного виховання здійснюється із дотриманням рекомендацій щодо окремого навчання хлопців і дівчат та відповідно вимог, поставлених перед викладачами.

AIS, так само як і попередні названі заклади, здійснює навчання студентів за загальною програмою IB. Відповідно до першого рівня навчальної програми РҮР, фізична культура є обов'язковим предметом та одним із ключових компонентів одного з шести базових блоків.

Реалізуючи навчальну програму в закладі, викладачі пропонують учням початкової школи відвідувати уроки фізичної культури тричі на тиждень, але з урахуванням фізкультурного спрямування навчального закладу, крім обов'язкових елементів навчальної програми. Школярі долучаються до роботи спортивних секцій, відвідування яких є обов'язковим.

Для дітей молодшого шкільного віку на території закладу побудовано спортивний майданчик, який має вигляд смуги перешкод. Долаючи запропоновані перешкоди у вільний від навчання час, діти проявляють більший рівень зацікавленості до фізичної культури та власного здоров'я.

Відвідування спортивних гуртків – це обов'язкове правило, якого дотримуються студенти всіх навчальних класів, а для збереження рівня зацікавленості спортом та спортивними іграми, студенти мають можливість обирати ті гуртки, які, на їх думку, є найбільш цікавими і корисними.

Учні молодшої школи з задоволенням відвідують гуртки спортивної гімнастики, акробатики, спортивні ігрові майданчики із смугою перешкод. За рекомендаціями Міністерства освіти Кувейту, освоєння спортивних дисциплін дітьми відбувається окремо за статевою ознакою, але запропонована у вільний від занять час смуга перешкод не є частиною освітньої програми, тому долати її можуть як хлопці, так і дівчата, мало того, діти можуть самостійно проводити змагання один з одним. Викладачі на даному майданчику виконують функцію спостерігачів та несуть відповідальність за збереження здоров'я дитини.

У середній ланці шкільної освіти, школярі AIS мають можливість відвідувати уроки фізичної культури відповідно до програми МҮР. Так само як і в інших навчальних закладах, які працюють за даною програмою, студенти готують проекти та представляють їх, як результат власної діяльності в кінці навчального семестру. Вимоги до навчального проекту різного рівня є визначені системою стандартів, яка також є загальною для всіх приватних шкіл Кувейту за американською системою навчання і співпадають із

вимогами, приведеними під час опису освітнього курсу фізичної культури в ABS.

Відмінність фізкультурної освіти студентів середнього рівня школи AIS в тому, що відвідування гуртків та факультативів є пріоритетним завданням, визначеним мобільністю навчального закладу. Здійснивши вибір спортивної секції, яка, на думку студента, підходить йому найбільше та задовольняє всі його потреби, освітній процес фізичного виховання координується на розвитку індивідуальних задатків дитини. Одним із найбільш розвинених напрямів є легка атлетика, до якої долучаються як хлопці, так і дівчата, причому факультативні заняття проводяться для них спільно. Головне завдання викладача, сприяти розвитку талантів та задатків студента, підтримувати його та допомагати долати перешкоди, які виникають на його шляху.

Фізична культура та спортивні гуртки не просто сприяють загальному фізичному розвитку дитини, вони дають їй можливість до саморозвитку та самореалізації. Крім того, студенти старших класів середньої ланки проходять підготовку до навчання в старшій школі. Так як зарахування на наступний курс здійснюється за кредитною системою, то виконуючи проект та займаючись спортом, студенти отримують кредити, які мають безпосередній вплив на їх рейтинговий показник у загальному списку.

Освітня програма DP розрахована на студентів 10-12 класів, визначає уроки фізичної культури студента як обов'язковий компонент освіти, але навантаження на студента є врівноваженим і не перевищує 1,5 години на тиждень. Так як освітній профіль AIS орієнтований на фізичний розвиток студента, то для старшокласників розроблена та діє спортивна філософія, яка є результатом загальношкільної місії та цінностей, які надають значущості багатьом атрибутам профілю майбутнього випускника. Філософія секцій спортивного розвитку AIS зосереджена на тому, щоб надати студентам можливість конкурентоспроможності та переваг за рахунок особистого розвитку дитини або за рахунок позитивних результатів командної роботи чи спортивної майстерності.

Зараховуючи студентів до старших класів, в AIS проводиться досить жорсткий відбір, співбесіда, на основі якої визначається рівень сформованості таких якостей студента як принциповість, конкурентоздатність, неупередженість, сила волі та прагнення до саморозвитку і самовдосконалення, бажання постійно йти вперед у досягненні визначеної спортивної мети.

За рахунок того, що AIS є одним із засновників NESAC (Близькосхідної конференції зі спорту та розваг), багато із загальношкільних закладів спрямовані на підготовку учасників конференції, ретельної їх готовності до участі в спортивних заходах, що проводяться як на місцевому, наприклад у Лізі KASAC (Американська конференція зі шкільних заходів у Кувейті), так і на національному та міжнародному рівнях, наприклад, в Дубаї, Каїрі.

Навчальні програми гуртків, зокрема легкої атлетики, яка зазнала, на сьогоднішній день, найбільшого розвитку, орієнтовані на студента та його підготовку до вступу у вищі навчальні заклади як державного, так і міжнародного рівнів. Так як AIS повноцінно реалізує програму ІВ в межах навчального закладу, то його випускники мають право вступу до вишів Америки, Англії, Франції, Німеччини на пільгових умовах за рахунок представлення своїх результатів діяльності та авторського проекту.

Випускники AIS, досить часто, стають успішними спортсменами, які знаходять визнання у всьому світі.

Отже, організаційно-педагогічне забезпечення фізичного розвитку учнів у приватних школах держави Кувейт за американською системою навчання здійснюється, як і в Україні, у трьох вікових періодах: початкова, середня (в Україні - основна) і старша освітні групи. Навчальний процес побудований відповідно вимог світових стандартів і передбачає всебічний гармонійний розвиток кожної особистості та орієнтацію на вибір професійного спрямування уже в середньому шкільному віці. У здобувачів повної середньої освіти держави Кувейт у фізичному розвитку є демократичний вибір форм, методів і засобів індивідуальних, групових і

фронтальних видів рухової діяльності командного чи одноосібного способу занять фізичними вправами. Такий підхід передбачає свободу вільного вибору власного фізичного розвитку, але, разом з тим, для майбутнього професійного зростання, утверджує вимогу забезпечення високого рівня функціональних можливостей організму, стану здоров'я та ведення здорового способу життя.

Висновки до I розділу

Сучасний освітній простір Кувейту інтегрує державні й приватні школи. Переважна більшість приватних шкіл Кувейту є англomовними, тому навчання в них здійснюється за британською, американською чи канадською програмами. Існують школи, викладання в яких здійснюється французькою, індуською, філіппінською мовами. В Кувейті налічується понад 1100 шкіл державного та приватного підпорядкування, причому на приватні школи припадає третина від загальної кількості.

Загальна система освіти включає три рівні: початкову, середню та вищу школу. Шкільна освіта, в свою чергу, має наступні етапи: дитячий садок (2 роки навчання), початкова школа (4 роки), неповна середня школа (4 роки), повна середня школа (4 роки).

Популярними є Британська школа Кувейту (BSK), Баян Двомовна Школа, американська Школа Кувейту, Нова англійська Школа (Кувейт), американська Міжнародна Школа Кувейту, англійська Школа Кувейту, французька Школа и канадська Школи Кувейту (CSK).

Особливостями американської системи навчання в школах, які перейняла освітня система Кувейту, став поділ на початкову, середню та старшу школу, кожна з яких має своє ресурсне забезпечення, поділ освітніх послуг на приватні та державні навчальні школи, а також профільну спрямованість таких закладів освіти з урахуванням вікової категорії студентів.

Система оцінювання навчальних досягнень студентів кожного з закладів може варіювати, так як існує чотири основних критерії. В закладах освіти, де

реалізується американська система навчання, в основному, оцінювання відбувається за 100 бальною або 4-бальною шкалою. Наприклад, найвищими оцінками вважаються «А» 90-97% чи «А+» 97-100%, що відповідає 3,5-3,8 та 3,8-4 балам за 4 бальною шкалою, відповідно. Відмінність середньої школи Кувейту від американської в тому, що у громадян Кувейту в обов'язковому порядку викладається арабська мова, зберігаються уроки релігії. Відповідно до державної програми, направленої на підвищення загального рівня грамотності населення, обов'язково вводяться курси використання інформаційно-цифрових та комунікаційних технологій, при чому громадянство в цьому питанні не має значення, як при вивченні арабської мови або уроків релігії.

Фізичний розвиток студентів приватних шкіл Кувейту здійснюється за принципами, визначеними американською системою освіти, на основі її затверджених та діючих стандартів. Освітні заклади Америки мають можливість самостійно обирати освітню програму, за якою буде реалізовуватись освітній процес, але регулювання питання фізичного розвитку підростаючого покоління здійснюється на державному рівні. В основу фізичного розвитку учнів приватних шкіл Кувейту за американською системою освіти не лише закладено окремі блоки фізичного виховання, а й надається перевага ігровій діяльності, тому як на уроках фізичної культури, так і в гуртковій чи секційній роботі переважають командні види спорту.

Навчальні програми, які використовуються для реалізації освітнього процесу в приватних школах Кувейту за американською системою навчання, складені за загальною сукупністю програм Міжнародного бакалаврату, яка призначена для учнів і студентів віком від 3-х до 19-ти років та є унікальною за рахунок їх високих академічних й особистісних вимог. Дана програма пропонує випускникам наступні складні цілі: досягати високого рівня у навчанні та розвитку особистості.

Освітній процес у приватних школах Кувейту характеризується низкою особливостей, які вважаємо важливими в рамках дослідження організації

фізичного розвитку учнівської та студентської молоді: у молодшій школі всі навчальні заклади використовують програму РҮР, яка визначає 6 освітніх блоків, направлених на загальний розвиток дитини; у освітній програмі початкової школи окремий блок присвячується питанням фізичного виховання та формування бережливого ставлення дитини до власного здоров'я; ступінь фізичного навантаження та форми роботи школярів визначаються освітньою програмою РҮР; в навчальних закладах може пропонуватись відвідування гуртків та спортивних секцій залежно від основного профілю, за яким реалізується освітній процес в навчальному закладі; фізичний розвиток дитини, відповідно до програми МҮР є обов'язковим компонентом загальної освіти; викладання предмету «Фізична культура» здійснюється відповідно до визначеного навантаження, за чинною програмою; обов'язковим компонентом в навчальних програмах приватних шкіл Кувейту за американською системою навчання стає вивчення арабської мови, при чому для корінного населення воно є обов'язковим впродовж всього процесу навчання, а представники інших національностей зобов'язані вивчати арабську мову або на факультативних заняттях або ж як другу іноземну мову у старшій школі; з урахуванням релігійних чинників, в рамках програми, вводяться курси релігії, які є обов'язковими для корінних мешканців, і може бути курсом за вибором для представників інших національностей; одним із релігійних факторів впливу при викладанні курсу фізичного виховання стає проведення занять у хлопців і дівчат в різний час і в різних аудиторіях, а викладати даний курс мають право лише викладачі відповідної статі, у хлопців – чоловіки, у дівчат – жінки.

Зміст розділу відображено в таких публікаціях автора: [57; 58; 61; 65].

РОЗДІЛ II

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ КУВЕЙТУ ТА УКРАЇНИ

2.1 Стан рухової активності учнів за американською та українською системами навчання

Основу життя становить рух. Рухова активність кожної людини визначає якість її життя, стан здоров'я та загальний стан особистості [3; 6; 75].

Кожний період фізичного розвитку людини характеризується специфічними особливостями функціонування систем, саме тому рухова активність особистості повинна змінюватись в процесі життя із врахуванням її вікових та індивідуальних особливостей. Період фізичного розвитку характеризується активними ростовими процесами, тому фізична активність в даний період повинна регулюватись на такому рівні, який буде оптимальним для нормального росту органів, функціонування систем органів та організму в цілому [91, с. 227].

Сучасне суспільство має чималу кількість чинників, які здійснюють на особистість як позитивний, так і негативний вплив, але саме фактор рухової активності впливає на організм людини будь-якого віку, а найбільший вплив спостерігається на організм дітей [97].

Так як основний період дитинства людини пов'язаний із освітнім процесом, то питання регуляції фізичної активності, певною мірою, здійснюється на державному рівні за рахунок реалізації освітніх програм, які передбачають навчання й виховання дитини, її розумовий та фізичний розвиток, формування здорової, активної, розумної, освіченої особистості [85, с. 341].

Система освіти США суттєво різниться від української, починаючи з мети і завдань освітнього процесу, закінчуючи умовами навчання та підходом до

системи оцінювання. Звернення до аналізу системи фізкультурної освіти США продиктовано тим, що у школах цієї країни можна виділити чотири концептуальних підходи: «біолого-орієнтований», «теоретико-освітній», «особистісно-орієнтований», «конформістсько-спортивної соціалізації» до фізичного виховання учнів. У кожному підході загальними є засоби фізичного виховання та керівна роль вчителя, а відмінними рисами – ідеї, закладені в ці системи, які визначають мету фізичного виховання, а, отже, і зміст самого процесу.

Однією з умов надання ліцензії освітньому закладу має бути створення необхідних умов для занять спортом та іншими видами рухової активності у навчальний та позанавчальний час (спортивні споруди, зали, спортивні майданчики, інвентар, обладнання, душові, роздягальні тощо). При оцінці ефективності роботи освітнього закладу з фізичного виховання в США необхідно враховувати наступне:

підвищення рівня здоров'я учнів, студентів (зниження кількості дітей, які належать до підготовчої та спеціальної медичної груп з 1-го по 11-й класи, студентів з 1-го по 5-й курси), зниження кількості повторних захворювань та пропусків;

поліпшення фізичної підготовленості;

дотримання учнями належного обсягу добової та тижневої рухової активності;

підвищення інтересу та мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом (кількість тих, хто займається систематично організованими та самостійними формами).

Орієнтуючись на стандарти США, необхідно обов'язково планувати спортивні майданчики, міні-стадіони, бігові і велосипедні траси та ін., що може бути використане учнями й студентами у навчальний час при організації процесу фізичного виховання і широкими верствами населення для проведення активного дозвілля. Відомчі та приватні спортивні споруди, що

надають свої площі для занять навчальним закладам, мають отримувати пільгове оподаткування.

Останнім часом питання фізичного розвитку особистості в США набувають актуальності, що відображається у прагненні покращити навчальні програми та затвердити вимоги до фізичного розвитку дітей на державному, а не регіональному, рівні.

За рахунок того, що США є однією з найбільш розвинених країн світу, у багатьох сферах життя, рівень добробуту її громадян є досить високим. Високорозвинені технології стали доступними для більшості людей, що має негативний вплив на зниження рівня рухової активності, що починається ще в ранньому дитячому віці. З дитячого садка питання фізичного виховання регулюються навчальними планами закладу, і, у більшості випадків, за межі навчального процесу не виходять. Під час навчання дитини в школі її активність обмежується уроками фізичної культури, визначеними освітньою програмою, за її межі виходить дуже рідко, лише у випадку коли дитина проявляє зацікавленість спортом, тоді вона має можливість відвідувати гуртки та контролювати процес власного фізичного розвитку самостійно [69, с. 147].

Освітня система США різниться тим, що вона не має єдиної державної системи освіти, тому кожен штат має можливість регулювати дане питання на місцевому рівні, визначаючи структуру освітніх програм, їх направленість. Це стало причиною того, що питання фізичного розвитку особистості регулюється не законодавчими вимогами, а матеріальними можливостями навчального закладу, який може самостійно змінювати навчальну програму та впроваджувати власні освітні плани. Результатом такого підходу стало те, що фізична активність школярів значно знизилась [70, с.167].

У прагненні оптимізувати фізичний розвиток та фізичну активність молодого покоління, у 2010 році в США розробляється та запроваджується освітня програма «Здорові люди - 2010», головною метою якої є оптимізація процесу фізичного виховання в освітніх навчальних закладах на державному рівні, регуляція рухової активності студентів та школярів, пропаганда

здорового способу життя через підвищення рухової активності, популяризація індивідуальних видів спорту, серед яких легка атлетика, велоспорт, теніс, гімнастика та інші.

Специфіка даної освітньої програми була в тому, що вона запроваджувалась на державному, а не регіональному рівні, зумовлювала збільшення кількості навчальних закладів державного та приватного регулювання, які надають школярам можливість долучитися до щоденного виконання фізичних вправ і підвищення загального рівня рухової активності; збільшення загальної кількості учнів і студентів, які долучаються до щоденного виконання фізичних вправ та, як результат, підвищення рівня рухової активності; збільшення кількості підлітків, які виявляють активність впродовж всього навчального дня, в рамках навчального закладу.

Не дивлячись на реалізацію даної освітньої програми в навчальних закладах США, очікуваного підвищення рухової активності школярів, як такої, практично не відбувається, за рахунок того, що затвердження обраної навчальним закладом освітньої програми все одно залишається на регіональному рівні, тому перевага надається реальним можливостям закладу та програм, які можуть бути реально реалізовані в закладі, а не захмарним недосяжним програмам, реалізація яких в рамках навчального закладу просто не можлива.

Можна сказати, що всі спроби США регулювати фізичну активність школярів в рамках навчального закладу не дають значних результатів, але відбувається популяризація активного та здорового способу життя, тому серед школярів зростає зацікавленість до спортивних програм, які реалізуються за межами основного навчального процесу у гуртковій роботі, спортивних секціях або в спеціалізованих школах із фізкультурним спрямуванням.

Прагнення влади контролювати процес фізичного виховання школярів та сприяння підвищенню рухової активності в кінці 2010 року переходить на новий рівень, тому координацію фізичного розвитку, контроль даного напряму навчальної діяльності перебирає на себе Національна асоціація

фізичної культури та спорту у співпраці з Американським альянсом здоров'я і фізкультурної освіти, рекреації і танців. За рахунок контролю, який здійснюється даними організаціями, навчальні програми у напрямку фізичного розвитку особистості зазнають змін, які затверджуються на державному рівні та впроваджуються практично у всі навчальні заклади країни.

Так, у більшості освітніх закладів країни проведення уроків фізичного виховання та розвитку стає обов'язковим: у 36 штатах фізична культура стає обов'язковою дисципліною для учнів початкової школи, в 42 штатах – для учнів середньої школи та у 35 штатах – для учнів старшої школи. В останніх 35 штатах фізична культура та спорт виноситься на іспит як обов'язкова навчальна дисципліна, яка підлягає загальному оцінюванню.

Національна асоціація спорту та фізичного виховання розробила національні стандарти фізкультурної освіти, задля забезпечення якісного фізичного виховання та розвитку молодого покоління. Виходячи з даних вимог, кожен учень повинен:

- проявляти компетентність з рухової активності, необхідної для забезпечення якісної життєдіяльності;
- демонструвати розуміння основ механічної структури рухів для раціонального використання техніки фізичних вправ;
- брати регулярну участь в заходах фізкультурно-спортивного спрямування;
- розвивати фізичні якості та підтримувати високий рівень фізичної форми;
- бути високоорганізованим і поважати себе та інших під час навчально-тренувальних занять й змагань;
- розуміти цінність фізичної культури та спорту для підтримки здоров'я, самовираження, соціальної взаємодії.

Виходячи з особливостей реалізації даної освітньої програми, з'явилась можливість визначити та узагальнити основні напрями діяльності та

фізкультурного виховання, які визначені освітньою системою США як ключові у фізичному розвитку особистості:

- фізкультурна освіта та фізичний розвиток школярів;
- навички здорового способу життя;
- визначення стандартів фізичної освіти.

Концептуальними основами діючих програм стають:

- рухові навички;
- знання та застосування основ рухової активності;
- регулярний прояв фізичної активності;
- розвиток та підтримка фізичної форми;
- особиста соціальна відповідальність;
- усвідомлення загального значення фізичного виховання та фізичної культури.

Впроваджуючи визначені стандарти фізичного виховання та розвитку як загальнонаціональні, процес складання і затвердження освітніх програм, які регулюють питання рухової активності учнів шкіл дещо деталізується та змінюється. Одним із елементів є те, що з переліку освітніх програм можна обирати лише ті, які відповідають зазначеним стандартам, та використовувати їх як базові в системі освіти навчального закладу.

На практиці складанням шкільних програм займаються відділи освіти адміністрацій штатів, а в більшості штатів (понад 60%) програми складаються на рівні самих шкіл на основі рекомендацій провідних організацій в цій сфері.

Кількість навчального часу, що відводиться для занять фізичним вихованням, в різних штатах є приблизно такою:

- 936-1320 год. на рік – 12,2%;
- 360-780 год. на рік – 26,8 %;
- 120-270 год. на рік – 43,9 %;
- не визначено – 17,1%.

Складаючи навчальні плани із дотриманням системи стандартів та вимог США на державному рівні, можна визначити пріоритетні напрями в програмах фізичного виховання (табл. 2.1) [175]:

Таблиця 2.1

**Пріоритети в програмах з фізичного виховання у середніх школах
США**

Варіанти відповідей	Початкова школа (%)	Середня школа (%)	Старша школа (%)	Загалом %
Оздоровчий фітнес	33	63	67	49
Рухові навички та форми рухів	53	17	13	33
Формування характеру, особиста та соціальна культура	12	12	12	12
Підготовка до змагань	2	9	8	6
Кількість шкіл	522	308	302	1211

Використовуючи звітні дані, опубліковані департаментом охорони здоров'я США, А. Мандюк проводить досить ретельний аналіз рухової активності школярів на основі освітніх програм, які були обрані навчальними закладами США [70]. Відповідно до даних показників, серед хлопців 12-15 років, щоденну активність впродовж 60 хвилин проявляють лише 27% хлопців, серед дівчат – 22,5%. Більша частина опитаних проявляють фізичну активність менше години на добу, але не менше п'яти разів на тиждень, що становить 60,2% серед хлопців і лише 49,4% серед дівчат. Взагалі фізичними вправами не займається 6,4% опитаних хлопців та 8,7% дівчат.

Використавши результати опитування, було визначено види спорту, які користуються популярністю серед школярів.

Серед хлопців, які займаються руховою активністю, найбільш популярним є баскетбол. Цьому виду спорту надає перевагу майже половина опитаних – 48,0% (табл. 2.2) [175]:

Таблиця 2.2

Найпоширеніші види рухової активності серед школярів США

№ з/п	Хлопці	%	№ з/п	Дівчата	%
1	Баскетбол	48,0	1	Біг	35,0
2	Біг	33,5	2	Ходьба	27,6
3	Футбол	27,4	3	Баскетбол	21,4
4	Їзда на велосипеді	24,0	4	Танці	21,0
5	Ходьба	23,6	5	Їзда на велосипеді	18,4

Другим за поширеністю видом фізичної активності є біг, якому надає перевагу 33,5% опитаних, при чому серед дівчат даний вид рухової активності є найбільш популярним (35%).

Серед хлопців популярним є також футбол – 27,4% опитаних, а дівчата надають перевагу танцям – 21%. Популярними і для дівчат, і для хлопців є ходьба – 27,6% та 23,6% відповідно, надалі їзда на велосипеді – 18,4% та 23,6%.

Серед видів рухової активності, які є найпоширенішими на заняттях фізичною культурою у загальноосвітніх школах США є баскетбол, який користується популярністю як серед хлопців – 48%, так і серед дівчат – 21,4%.

Останніми роками для США є актуальною проблема ожиріння саме серед молоді. Як показують статистичні дані Департаменту охорони здоров'я за 2019–2022 роки понад 96,5 млн. дорослого населення та близько 17,9 млн. (18,4%) дітей і підлітків у США страждають від ожиріння [175]. Прогнози науковців щодо даної проблеми в майбутньому є досить невтішними. Останні дослідження провідних науковців щодо цієї проблеми насторожують, адже вони припускають, що до 2030 року даний показник сягне половини серед

дорослого населення, що становить приблизно 115 млн. осіб і може сягнути 70% серед молоді [175].

Статистичні дані Центру харчування Міністерства сільського господарства США, що займаються проблемами харчування та поширеності проблеми ожиріння серед населення, дають також невтішні показники. Лише серед дітей 2-5 років у період з 1992 по 2021 роки поширеність ожиріння зростає з 6% до 12,5%, а серед 6-11 річок, за той самий період, даний показник підвищується в два рази і сягає позначки в 25%. Серед підлітків, 12-17 років, проблемою ожиріння страждає 18% молодого покоління [177].

Закономірним є те, що проблема ожиріння в США є причиною чималих збитків, адже на боротьбу з ожирінням в США щорічно виділяється 150 млрд. доларів, це приблизно 16-18% видатків бюджетних коштів, які йдуть на вирішення проблем охорони здоров'я [177]. Кожні два роки серед учнів 9 і 12 класів місцевими і загальнонаціональними виконавчими органами Системи дослідження поведінкових ризиків молоді проводиться дослідження стосовно ставлення учнів до куріння, алкоголю, наркотиків, фізичного виховання.

У 2011 році у школах Нью-Йорка було проведено дослідження, головною метою якого було визначити як ставляться старшокласники до занять фізичною культурою та спортом загалом [193].

Учасниками даного дослідження стали 10 державних середніх шкіл із п'яти навчальних округів Нью-Йорка (по дві школи з кожного). Загалом, участь взяли 1317 учнів 9–12 класів (603 хлопця та 714 дівчат, віком $16,79 \pm 1,14$ років). Відсоток учнів із різних етнічних груп, які були залучені, такий: 10,86% – європейці, 21,56% – афро-американці, 42,82% – іспаномовні; 22,32% – азіати, інші національності – 2,44%.

Учням пропонувалось дати відповіді на питання двох анкет. Перша анкета стосувалася ставлення учнів до уроку фізичної культури. Анкета містила 20 положень, які учні оцінювали за 5-бальною шкалою Лайкерта з такими відповідями від 1 (повністю згоден) до 5 (повністю не згоден).

У другій анкеті були питання, направлені на визначення видів рухової активності, які викликають у дітей найбільший рівень зацікавленості. Питання були закритого типу і містили всього вісім пунктів.

Найвищу оцінку ($4,004 \pm 0,988$ бала) було поставлено твердженню, в якому зазначалося, що «Фізичне виховання є корисним не тільки для тих, хто вже перебуває в гарній формі». Іншими словами учасники вважали, що фізичне виховання є корисним для всіх, хто регулярно до нього долучається (табл. 2.3).

Про малу ефективність, на думку школярів, уроків фізичної культури свідчить той факт, що друге місце зайняло твердження: «Упродовж навчання у старшій школі, серйозне ставлення до фізичного виховання не є безглуздим» із показником $-4,002$.

Таблиця 2.3

Описова статистика ставлення учнів до уроків фізичного виховання

Твердження	Загальний бал
«Фізичне виховання є корисним не тільки для тих, хто вже знаходиться в гарній формі»	4,004
«Упродовж навчання у старшій школі, серйозне ставлення до фізичного виховання не є безглуздим»	4,002
«Фізичні вправи є кращим засобом, щоб молодо виглядати і бути спритним»	3,961
«Навчання у школі буде кращим без уроків фізичного виховання»	3,942
«Фізичні вправи забезпечують важливе полегшення стресу у повсякденному житті»	3,887

Як видно, чимала кількість школярів вважає, що фізичні вправи не мають значного впливу на організм людини («Фізичні вправи є кращим

засобом, щоб молодо виглядати і бути спритним» – 3,961), тому проведення уроків фізичного виховання, на їх думку, є недоцільним («Навчання у школі буде кращим без уроків фізичного виховання» – 3,942).

У загальному підсумку, серед всіх опитаних респондентів 70,16% (+3,948) висловлюють позитивне ставлення до уроків фізичної культури [193].

Результати анкетування з визначення фізичних вправ, яким діти надають перевагу, також було узагальнено та представлено у вигляді таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Пріоритети рухової активності учнів на уроках фізичного виховання

Уподобання учнів	Кількість учнів	% учнів
Вид спорту:		
Командні	816	61,96
Індивідуальні	301	22,85
Парні	200	15,19
Найбільш популярні види рухової активності		
Аеробні вправи	473	35,91
Важка атлетика	303	23,01
Танці	277	19,5
Прогулянки на свіжому повітрі	157	11,92
Бойові мистецтва	107	8,12

Як бачимо, більшість учнів вказали, що вони люблять грати в командні види спорту, водночас 22,85% надають перевагу індивідуальним; 15,19% учнів обирають парні види спорту. Серед п'яти видів рухової діяльності аеробні вправи (35,91%) були найулюбленішим заняттям, друге місце посіла важка атлетика (23,01%). Також популярними є такі види рухової активності як танці (19,50%), прогулянки на свіжому повітрі (11,92%) і бойові мистецтва (8,12%) [193].

Узагальнюючи отримані дані, можемо зробити висновок про те, що проблема рухової активності школярів США належить до проблем

державного масштабу. Саме тому в США постійно проводяться моніторингові дослідження, головним завданням яких є пошук шляхів популяризації спорту серед школярів та методів залучення дітей до активної щоденної рухової діяльності. Проблеми ожиріння в США набирають обертів, особливо серед школярів, тому питання рухової активності контролюється на державному рівні. Важливим показником зацікавленості держави є те, що визначаються види спорту, які є найбільш популярними серед дітей. У США ставиться акцент на активне впровадження даних видів спорту в шкільні навчальні програми.

Проблема недостатньої рухової активності є актуальною не лише в США, зберігає свою актуальність вона і на території України. Результати наукових досліджень засвідчують той факт, що серед школярів різного віку зростає показник дітей, які належать до спеціальних медичних груп, навчання яких здійснюється за окремою програмою [68, с.52].

За рахунок того, що підвищення загального рівня рухової активності населення є одним із способів подолання демографічної кризи в нашій державі, гостроти набуває і проблема зниження рухової активності школярів [95, с. 8]. Однією з причин зниження рухової активності школярів є зниження якості занять фізичною культурою в ЗЗСО України [56], тому виникає потреба у дослідженнях проблем рухової активності здобувачів освіти.

Досить часто рухова активність школярів виявляється об'єктом дослідження вітчизняних та закордонних науковців, але вивчаючи проблеми рухової активності школярів в Україні, мало хто враховує у наукових пошуках показники дітей спеціальних медичних груп. М. Мамешина однією з перших з'ясувала, що 86% вчителів практично не працюють з дітьми, які належать до спецгруп [68, с. 55].

Таке нехтування основами фізичного розвитку є одним із недоліків сучасної системи фізичного виховання та розвитку дитини в Україні. Дослідження А. Кіндзера свідчать, що лише 25,5% школярів проводять дозвілля активно, інші надають перевагу пасивному відпочинку, ті ж 25,5%

проявляють зацікавленість спортом і тому відвідують спортивні гуртки та секції [53, с. 179].

С. Гозак, яка вивчала динаміку рухової активності учнів сільських та міських шкіл, дійшла висновку, що до активної рухової діяльності долучається лише 28% дітей [22, с. 100].

Досліджуючи проблеми фізичного виховання дітей та молоді Томенко О.А. визначає фізкультурно - оздоровчу діяльність школярів як засіб розвитку фізичних здібностей та одну із умов повноцінного оздоровлення, раціонального проведення дозвілля, занять спортом, підготовкою спортивного резерву для збірних команд України, набуття навичок здорового способу життя [93, с. 18]. Як правило, проблемами фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів в Україні опікуються управління, відділення Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, фізкультурно-спортивні організації, міські, районні відділи фізичної культури і спорту, ЗЗСО та ін.

Враховуючи той факт, що показником рухової активності є визначення рівня цієї активності, щоденного або щотижневого, ми використали діагностичні прийоми для даного дослідження. Одним із найбільш ефективних, на нашу думку, є опитування та розрахунок рівня активності за допомогою спеціальних методик. Наприклад, використання крокомірів або фітнес-трекерів. Також можна визначити рівень рухової активності завдяки можливостям сучасних гаджетів, які відслідковують рухову активність за допомогою супутника. Всі зазначені методики мають свої переваги та недоліки, які певною мірою впливають на достовірність отриманих результатів.

В нашому дослідженні ми використали метод педагогічного опитування, який дозволяє охоплювати велику кількість респондентів. Вибірка на рівні 6% від генеральної сукупності дозволяє отримати дані з похибкою менше, ніж 4%. Складаючи питання, враховувались підходи та прийоми, які використовуються респондентами для визначення власної рухової активності, а також варіанти опитувальників, розроблені в США та ВООЗ [79].

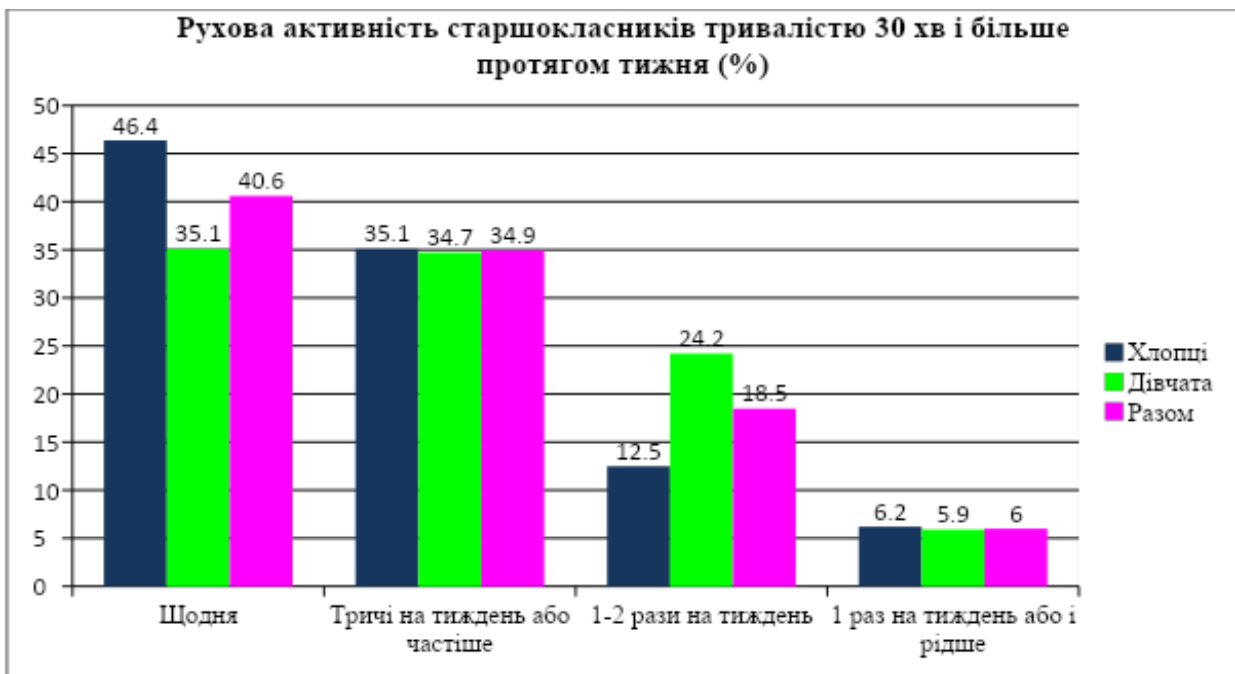
Аналізуючи відповіді на поставлені запитання, визначали рівень щоденної активності учнів 9-11 класів, на основі чого дійшли висновку, що 40,6% дітей віком 14-17 років виявляють щоденну рухову активність тривалістю не менше 30 хвилин, відповідно до рекомендації Американської Асоціації серця, при чому хлопці виявляються більш активними – 46,4%, в той час як серед дівчат даний рівень активності виявляють лише 35,1% (рис. 2.1).

З цього ж графіку видно, що середній тижневий показник активності хлопців та дівчат практично однаковий, та спільно становить 34,9%. Разом з тим зацікавленість у фізичній активності не виявляється у 6% респондентів.

Цікавим є той факт, що до даного виду рухової активності були включені і уроки фізичної культури, які викладаються у школах відповідно до чинної навчальної програми.

Рисунок 2.1

Графічне відображення результатів анкетування учнів віком 14-17 років щодо тривалості рухової активності (30 хв. і більше) впродовж тижня



Другим напрямом опитування ми визначили загальну тривалість фізичної активності, яку виявляють школярі впродовж тижня. Респонденти давали відповіді на питання стосовно часових затрат на рухову активність, інтенсивність якої є дуже високою та може спричиняти виникнення віддишки

або інтенсивного потовиділення. Такий тип тестування використовується в світовій практиці за рекомендацією ВООЗ [181].

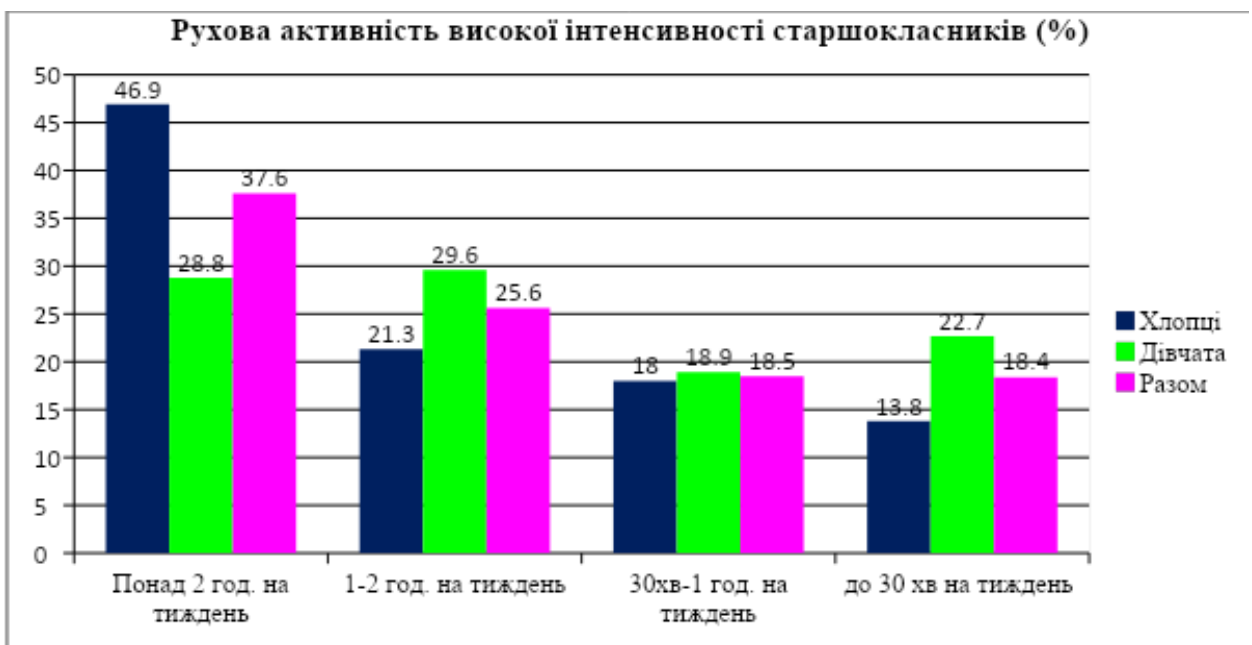
Результати дослідження були опрацьовані та представлені у вигляді порівняльної діаграми (рис 2.2).

З результатів дослідження видно, що інтенсивний рівень фізичної активності є більш притаманним хлопцям, при чому тривалість даних навантажень перевищує 2 години у 46,9% респондентів чоловічої статі.

Дівчата віддають інтенсивному навантаженню не більше 2-х годин на тиждень – 29,6%.

Рисунок 2.2

Графічне відображення результатів анкетування учнів віком 14-17 років щодо тривалості рухової активності високої інтенсивності впродовж ТИЖНЯ



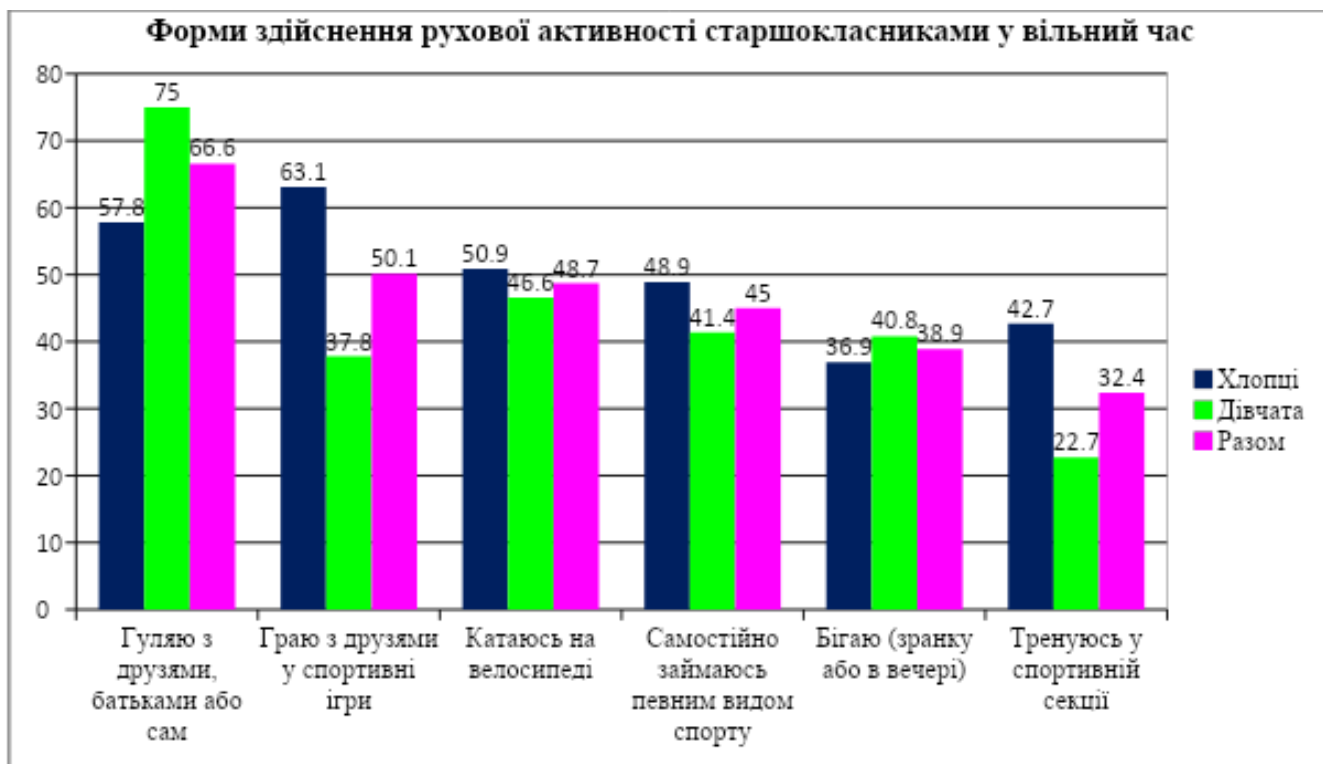
Показники часових витрат на інтенсивні фізичні навантаження тривалістю від 30 хв. до години та менше 30 хв., за середнім показником, практично однакові. Варто зазначити, що шкільною програмою фізичного розвитку інтенсивні навантаження на дитячий організм непередбачені, тому даний вид рухової активності має суто позаурочний характер. І, як свідчать

результати анкетування, у більшості дітей даний прояв рухової активності є систематичним, але тривалість інтенсивних навантажень різна.

Дотримуючись рекомендацій ВООЗ та взявши за основу анкетування щодо рухової активності, розроблене в США, ми визначили основні види рухової активності, які є для українських школярів найбільш привабливими. Для того, щоб отримати відповідь на це питання, діти повинні були зазначити в анкетуванні: «Який спосіб рухової активності у вільний час є для них переважачим?». Результати анкетування були узагальнені та представлені у вигляді діаграми (рис 2.3).

Рисунок 2.3

Візуалізація результатів анкетування школярів щодо форм рухової активності у вільний час



За результатами дослідження бачимо, що учні проявляють низький рівень зацікавленості спортивними гуртками (32,4%), в той самий час надаючи перевагу прогулянкам із батьками або друзями (66,6%). Майже однакова кількість школярів виявляють зацікавленість велоспортом (48,7%) та проводять самостійні тренування (45%).

Щодо гендерного показника, то чітко відстежується бажання дівчат до прогулянок – 75%, а хлопці виявляють зацікавленість командними видами спорту, в які грають з друзями – 63,1%.

Обрані респондентами форми активності більшою мірою пов'язані з перебуванням на свіжому повітрі, що зумовлює підвищення рухової активності у літній період та сприятливу погоду, в той час як зимові прогулянки та складні природні умови можуть стати причиною зниження рухової активності.

Аналізуючи зайнятість школярів у гуртках та спортивних секціях, ми визначили, як за гендерною ознакою, так і за рівнем активності й інтенсивності навантажень, що хлопці не лише активніші, а й більш витриваліші та більше себе навантажують. В той час як дівчата надають перевагу середньому рівню активності та середньому рівню навантажень. Узагальнюючи результати дослідження можемо сказати, що отримані результати різняться лише на рівні статистичної похибки.

Аналізуючи форми активності обрані респондентами, ми визначили, що всі види рухової активності, за виключенням прогулянок, передбачають виконання ряду фізичних вправ, що є елементами певного виду спорту. Тому наступним етапом нашого дослідження стало визначення видів спорту, які користуються популярністю серед учнів.

Даючи відповідь на питання «Який вид спорту викликає у вас зацікавленість та бажання ним займатись?» учні перелічили різні види спорту, яким вони із задоволенням приділяють увагу у вільний час, при чому показники загалом рідко перевищували поріг в 3%. Результати серед хлопців та дівчат мали певні відмінності. Узагальнені відповіді представили у вигляді порівняльної таблиці (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Найпоширеніші види рухової активності серед школярів України

№ з/п	Хлопці	%	№ з/п	Дівчата	%
1	Футбол	42,2	1	Волейбол	22,7
2	Волейбол	19,1	2	Не вказано жодного	13,9
3	Не вказано жодного	13,8	3	Велоспорт	12,6
4	Баскетбол	12,4	4	Біг	12,4
5	Велоспорт	9,6	5	Футбол	12

Як видно з результатів даного опитування, хлопці надають перевагу командним видам спорту, серед яких переважає футбол (42,2%), волейбол (19,1%) та баскетбол (12,4%). Дівчата рівномірно орієнтуються як на командні, так і на індивідуальні види спорту. Найбільший рівень зацікавленості в них викликає волейбол (22,7%), друге і третє місце посіли індивідуальні види спорту – велоспорт (12,6%) та біг (12,4%), на останньому місці – футбол.

Аналізуючи рівень рухової активності українських школярів, ми встановили, що 75,5% респондентів ведуть активний спосіб життя, хоча ступінь активності та інтенсивності різняться. Визначили, що найбільш популярною є рухова активність середнього ступеня інтенсивності, з тижневим навантаженням 30 хв., три-чотири рази на тиждень. Задля проведення дослідження застосовано низку методик та анкет (додаток А). В опитуванні взяли участь учні з різних ЗЗСО України в містах: Києві, Дніпрі, Кропивницькому, Сумах, Тернополі, Харкові, Хмельницькому. Загальна кількість учасників експерименту склала 1156 учнів.

За гендерною ознакою можна зробити висновок, що хлопці виявляють вищий рівень рухової активності як в тижневому навантаженні, так і в інтенсивності рухової активності. Серед видів рухової активності хлопці надають перевагу командним видам спорту, таким як футбол, волейбол та баскетбол.

Рівень рухової активності дівчат визначається як середній за рахунок того, що вони обирають рухову активність тривалістю від 30 хв. до 1 години три – чотири рази на тиждень, при чому ступінь інтенсивності рухової активності також є середнім.

У виборі спортивних занять дівчат цікавить командна гра у волейбол та футбол, серед індивідуальних видів спорту найбільш популярними є велоспорт та біг.

Одним із чинників, що впливають на рухову активність школярів є уроки фізичної культури, які проводяться в освітньому закладі відповідно до діючої навчальної програми. Більшість респондентів врахували уроки фізичної культури, як рухову активність, яку вони здійснюють впродовж тижня. Якщо ж не враховувати уроки фізичної культури, то більшість дітей веде малоактивний спосіб життя та мають низькі показники рухової активності.

Отже, порівнюючи рухову активність школярів США та України можемо зробити висновок, що в обох державах одним із головних факторів, що зумовлюють рухову активність дітей є навчальні програми та уроки фізичної культури. Зацікавленість дітей спортом поза уроками не перевищує показника в 30%, що зумовлює досить низький загальний показник рухової активності школярів в обох державах.

З урахуванням гендерних ознак, і в США і в Україні, хлопці надають перевагу командним видам спорту таким як футбол, волейбол, баскетбол. Закономірним виявився для хлопців високий показник тижневого навантаження рухової активності та її інтенсивності, який в обох країнах фіксується на високому рівні.

Серед дівчат більшою популярністю користуються такі види спорту як біг в обох країнах, а от серед командних видів спорту є суттєва різниця: українкам подобається волейбол та футбол, а американкам баскетбол. Цікавим виявилось і те, що на п'ятому місці за популярністю в обох державах – велоспорт.

Загалом, рухова активність дітей більшою мірою регулюється навчальними програмами, так як більшість дітей прагнуть до пасивного способу життя та низького рівня рухової активності.

2.2 Характеристика навчальних програм з фізичної культури для учнів закладів загальної середньої освіти України

Українська система освіти перебуває на етапі модернізації та реформ, які вже повноцінно відбулись у початковій школі. Навчання в ЗЗСО відбувається за трьома основними ступенями:

- початкова школа 1-4 класи;
- основна школа 5-9 класи;
- старша школа 10-11 класи.

Реформа освіти вже повноцінно відбулась на рівні початкової школи за рахунок чого можна говорити про те, що відбувся перехід до Нової Української школи (НУШ) відповідно до чинної Концепції освіти.

Специфіка НУШ полягає в тому, що навчання цілеспрямоване на розвиток у дитини здібностей та навичок, які вона зможе використовувати у практичній діяльності та повсякденному житті. В основі процесу навчання закладено компетентнісний підхід до розвитку дитячої особистості, що стосується і уроків фізичної культури.

Відповідно до чинної програми НУШ у 1-2 класах, мова іде не тільки про уроки фізичної культури, а про уроки, які зумовлюють фізичний розвиток дитини, дозволяють зміцнити її загальний стан здоров'я та сприятимуть підвищенню рівня рухової активності [78].

Метою цієї галузі для загальної середньої освіти є формування в учня / учениці стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом та життєво необхідних рухових умінь і навичок для збереження власного здоров'я, розширення функціональних можливостей організму [78].

Освітня програма фізкультурної освітньої галузі для 1-4 класів охоплює такі змістові лінії: «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)», «Турбота про стан здоров'я та безпеку».

Змістовна лінія «Базова рухова активність» охоплює такі види діяльності, які спрямовані на формування життєво необхідних рухових умінь і навичок.

Змістовна лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів» пов'язана з опануванням рухливих ігор та естафет, що задовольняє потребу в руховій активності та сприяє формуванню комунікативних здібностей.

Змістовна лінія «Турбота про стан здоров'я і безпеку» спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я і вмінь безпечної поведінки в процесі фізкультурної діяльності.

Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю.

Задля забезпечення фізичного розвитку дітей, програмою визначено тижневе навантаження 3 години. А так як процес навчання з метою формування у дітей цілісної картини світосприйняття за рахунок діючих трьох змістовних ліній, то впродовж навчального року реалізується робота, направлена на досягнення визначеної мети курсу та розвитку дитини в трьох зазначених напрямках.

У програмі чітко визначається, що перша змістовна лінія «Базова рухова активність» передбачає формування у дітей базових знань про основи фізичної культури, зокрема про необхідність людини рухатись та переміщуватися у просторі, значення ранкової гімнастики та фізкультурних хвилинок, які є обов'язковим елементом освітнього процесу в початковій школі, а також для того, щоб дитина правильно вибирала і використовувала спортивні знаряддя.

У **1-2 класах** визначаються практичні навички, якими повинна володіти дитина в процесі опанування програмою з фізичної культури в школі. Серед визначених дій: ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, плавання, ковзання, вміння використовувати спортивний інвентар та обладнання. Цікавим і

важливим аспектом є те, що на першому етапі застосовується просто ходьба, яка, в подальшому, зазнає ускладнень та доповнень засобами супутніх дій.

Відповідно до визначених вимог, дитина повинна вміти розрізняти і різні види фізичних вправ, запам'ятовувати та відтворювати їх, а також, робити припущення щодо того, до якого виду рухової діяльності чи спорту дана фізична вправа підходить найбільше.

Зміст освітньої програми передбачає:

- формування основних знань з фізичної культури;
- оволодіння загальнорозвивальними вправами, серед яких – вправи з предметами, без предметів, зі словами і без слів, термінами іноземного походження, гімнастичні вправи, з прапорцями, скакалками, м'ячами і т. п.
- визначати положення тіла у просторі, орієнтування за рахунок визначення вихідних і кінцевих положень тіла під час виконання фізичних вправ. Наприклад, під час стрибку, вихідним положенням є ноги на ширині плечей, руки за спиною для здійснення махових рухів; кінцеве положення - у навіприсіді на місці стрибка, руки за спиною; вправа завершується поверненням у вихідне положення;
- дітьми освоюються елементи акробатики, серед яких елементарні переكاتи та групування;
- впроваджуються елементи дитячого фітнесу. Наприклад, за рахунок виконання таких вправ як звіроаеробіка або танцювальна аеробіка і т.п.;
- освоєння різних видів ходьби, зокрема, спиною вперед, ходьба з почерговим підніманням стегна і т.п.;
- розвиток навичок бігу та визначення його окремих видів, серед яких біг з високим підніманням стегна, закиданням гомілок і т. п.;
- лазіння по горизонтальній площині;
- передбачені вправи з великими та малими м'ячами;
- стрибки різних видів, у довжину, висоту, потрійні і т. п .

Змістовна лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів» передбачає формування навичок рухової активності відповідно до правил гри із чітким їх дотриманням та виконанням зазначених фізичних вправ. Одним з окремих елементів ігрової діяльності виступають рольові ігри, які сприяють розвитку дитячої фантазії та вживанню в відповідні образи. Питання дотримання правил безпеки під час рухливих ігор набувають особливої значущості, тому потребують постійного повторення для того, щоб дитина усвідомила та запам'ятала їх і, в майбутньому, автоматично дотримувалися правильного виконання.

Основний зміст даного блоку орієнтований на формування практичних навичок ігрової діяльності, залучення дітей до рухливих активних ігор із визначенням безпечних умов гри та дотриманням правил техніки безпеки. Формування таких ігрових навичок, які будуть актуальними під час перебування на свіжому повітрі або під час відпочинку

Змістова лінія «Турбота про стан здоров'я та безпеку» направлена на формування базових понять про правила гри, елементарні навички техніки безпеки, правильне виконання фізичних вправ з метою покращення загального стану здоров'я, а не його погіршення через безвідповідальне ставлення.

Відповідно до визначеного програмного змісту, у дитини повинно сформуватися цілісне уявлення про фізичну культуру як навчальну дисципліну, повинні сформуватись знання про фізичні вправи, їх базові різновиди та техніку їх виконання, вміння розрізняти втому, її рівні, з метою збереження власного здоров'я.

Паралельно з набуттям нових знань щодо власної рухової активності, дітям пропонується знання про правила гігієни, дотримання яких дозволяє уникнути таких захворювань як сколіоз, лордоз, кіфоз, плоскостопість та інші. Діти вчаться правильно тримати спину для того, щоб мати правильну поставу.

Метою навчання фізичної культури є всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізкультурної та ігрової діяльності, формування в молодших школярів ключових рухових компетентностей, ціннісного

ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять та виховання фізично загартованих і патріотично вихованих громадян України.

За рахунок того, що навчальні програми за всіма дисциплінами передбачають використання у навчальному процесі компетентнісного підходу, то з трьох змістових ліній залишається лише дві: «Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність».

Змістова лінія «Рухова діяльність» передбачає формування у молодших школярів уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, способів рухової та ігрової діяльності, спрямованих на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я й формування в молодших школярів умінь і навичок володіння різними способами рухової діяльності; здатності виконання вправ основної гімнастики, організуючих вправ, елементів акробатики, вправ коригувальної спрямованості та пов'язаних з незвичним положенням тіла у просторі, ходьбою, бігом, метаннями, танцювальними кроками, лазінням і перелізанням, стрибками; навичок володіння м'ячем; розвиток фізичних якостей; формування правильної постави й профілактику плоскостопості.

Так як впродовж навчального року основний акцент у навчальному процесі робиться саме на рухову діяльність, то розвиток даної змістовної лінії вимагає деталізації.

У третьому класі, розвиваючи у дітей навички рухової діяльності, відбувається формування і теоретичних основ. Так формуються уявлення про рухову активність, як природнього побутового, так і складнотехнічного рівнів, прикладом чого слугують світові спортивні змагання, олімпійські й неолімпійські, традиційні й нетрадиційні види спорту. Знайомляться діти з такими поняттями як символи, традиції, ритуали, церемонії та ін. Використовуючи асоціативний зв'язок, вчать ряду рухів, які дозволяють за рахунок рухової активності усвідомити й залишити у пам'яті відповідну подію або змагальну діяльність.

Паралельно відбувається вдосконалення навичок вибору спортивного інвентарю й обладнання, необхідних для виконання тих або інших фізичних вправ. Наприклад, під час вибору різновиду м'яча для гри у «Вибивного».

Діти даного віку вже повноцінно розрізняють ряд рухів, мають про них базові уявлення і можуть виконувати їх за назвою, не обов'язково за взірцем. Наприклад, такі рухи як ходьба, біг, присідання, виси, упори діти виконують під рахунок, без демонстрації вправи вчителем.

Навички ходьби та бігу піддаються оцінюванню, тому до них додається така вимога, як складання нормативів, що передбачає виконання фізичної вправи у відведений проміжок часу. Новинкою для дітей стає той факт, що навички бігу зазнають уточнення. Наприклад, є біг на витривалість, тобто забіг на довгу дистанцію, яка в даному віці обмежується нормативом у 500 м, а є біг на короткі дистанції. Наприклад, 30 м за короткий проміжок часу. Перший вид бігу є орієнтованим на розвиток витривалості, а другий – швидкості.

Формування навичок лазіння передбачає переміщення з горизонтальної площини у вертикальну: так діти вчаться лазінню по канату. А вправи з м'ячем переходять на новий рівень, завданням якого є розвиток та вдосконалення навичок спритності і влучності.

Новими стають для дітей вправи, які зумовлюють розвиток гнучкості та координації рухів, адже до попереднього навчального року елементи вправ для розвитку гнучкості були лише складовими інших рухів: на даному етапі вони вивчаються як окрема група фізичних вправ. Координаційні рухи вдосконалюються та формуються у двох напрямках: координація у керуванні власним тілом та вміння влучати в ціль.

При формуванні та вдосконаленні навичок рухової активності у 4 класі, серед освітніх елементів додається вивчення історичного минулого власної держави. Головний символ, який формується у дитячій уяві в цьому навчальному році, пов'язаний із Запорізькою Січчю та фізичною підготовленістю козаків.

Цей освітній рік дозволяє також формувати у дітей уявлення про користь фізичних вправ, вплив кожної окремої групи вправ на організм людини, а також виявлення позитивного впливу рухової активності на ростові процеси, що відбуваються з дітьми в даному віці.

Освітній процес базується, в основному, на вдосконаленні рухових навичок, вивчених у третьому класі, а єдиним новим елементом стає використання брусів та виконання з їх допомогою ряду загально розвивальних і гімнастичних вправ.

Важливим елементом навчальної програми є той факт, що при її складанні були враховані фізіологічні процеси, які відбуваються у відповідний сенситивний період. Більшість рухів є орієнтованими на укріплення опорно-рухового апарату, який, на даному етапі, зазнає змін, викликаних ростовими процесами. Так, освоєнню та виконанню ряду гімнастичних вправ бажано приділити близько третини загального навколишнього часу.

У напрямі розвитку та вдосконалення елементів дитячого фітнесу, додаються елементи акробатики, вводиться така вправа як «міст», що на першому етапі виконується з підтримкою, а далі вимагає вдосконалення навичок володіння власним тілом для самостійного виконання даної дії дітьми.

Навички ходьби та бігу вдосконалюються за рахунок додавання таких елементів як біг із низького старту та збільшення відстані у забігу на довгу дистанцію до 1000 м, що вдвічі більше ніж у 3 класі.

Вправи, направлені на вдосконалення навичок гри з різними видами м'ячів, сприяють формуванню рухів, які слугують підготовкою до гри у баскетбол, освоюються окремі елементи для гри в футбол. Наприклад, відбивання м'яча ногами, зупинка м'яча ногою і т. п.

Вперше для дітей проводяться уроки фізичної культури, направлені на розвиток певного критерію. Наприклад, урок розвитку силових якостей, на якому діти виконують фізичні вправи з обтяжувачами та спортивним інвентарем, що сприяє розвитку витривалості й зміцненню сили м'язів. Є блок

вправ, спрямований на розвиток та вдосконалення швидкості, що включає в себе дозоване тренування, переважно, м'язів нижніх кінцівок. Одним із найбільших та найскладніших виявляється блок для розвитку гнучкості. Такі вправи є відносно новими і вперше внесені окремим блоком.

Останній блок із змістовної лінії «рухова активність» передбачає формування правильної постави. Рекомендація полягає у відвідуванні басейну, проте не всі навчальні заклади мають таку можливість. Тому, у більшості випадків, вчителі змушені обмежуватись активними руховими вправами, які сприяють зміцненню м'язів спини та формуванню правильної постави.

Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність» передбачає виховання у молодших школярів ініціативності, активності та відповідальності у процесі рухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами; забезпечення усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; формування уміння змагатися, здобувати чесну перемогу та з гідністю сприймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі ігрової та змагальної діяльності, виконувати різні функції в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення користуватися індивідуальними перевагами і визнавати недоліки у тактичних діях в різних видах спорту, планувати та реалізувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо); формувати у молодших школярів уміння і навички виконання естафет, квестів та ін.

Так як основний акцент освітнього процесу в третьому класі є орієнтованим на розвиток рухової активності та вдосконалення рухових навичок, то розвиток змістовної лінії «Ігрова та змагальна діяльність» відбувається за рахунок використання ігрових елементів практично на кожному уроці фізичної культури, при чому використовуються ігрові прийоми як індивідуального, так і групового характеру. Наприклад, естафетна гра має двояке значення. Перше: зумовлює активізацію ресурсів власного організму задля досягнення спільної, командної мети. Дитина має можливість проявити

власні вміння та навички рухової активності і її дії є помітними для інших, що стимулює до саморозвитку й самовдосконалення. Друге: є частиною команди, в якій формується колективна злагожденість, взаємодія до спільної мети та прагнення до перемоги, створюється повноцінне уявлення про змагання, перемогу чи поразку, як командну, так і індивідуальну.

У четвертому класі ігрові навички вдосконалюються та переходять на відносно новий рівень за рахунок того, що відбувається ускладнення елементів ігрової діяльності; естафети, рухливі ігри і забави набувають складнішого характеру та передбачають подолання перешкод. Як результат – активізуються навички дотримання правил техніки безпеки, координації рухів, швидкості, зрівнювання досягнень: естафети з гнучкості та витривалості, є бажаними практично на кожному уроці фізичної культури з метою формування командної взаємодії та духу змагань у межах класу та для кожної дитини індивідуально.

Уроки фізичної культури в основній школі викладаються відповідно до низки документів, що регулюють процес фізичного виховання учнів та студентів, й загалом громадян нашої держави, зокрема: Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту» (2017 р.) [81], Укази Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016 р.) [83], Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні (2008 р.) [84] та ін.

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної середньої освіти: розвиток і соціалізація особистості учня, формування у нього національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до самоосвіти і саморозвитку в умовах глобальних змін та викликів.

В основу освітнього процесу покладено компетентнісний підхід, саме тому уроки фізичної культури повинні сприяти розвитку та вдосконаленню ключових предметних компетентностей.

Основних компетентностей навчальною програмою визначено 10, кожна з яких повинна цілісно формуватися на уроках фізичної культури. Так, перша компетентність – спілкування державною, рідною мовою, реалізується природньо за рахунок того, що навчання в основній школі здійснюється державною мовою, тому мовленнєві навички дітей постійно вдосконалюються, а їх словниковий запас збагачується.

Друга компетентність – спілкування іноземними мовами, є також доступною, за рахунок того, що при поясненні правил гри або особливостей виконання фізичної вправи, доцільним є використання слів іншомовного походження. Наприклад, гра футбол, у своїй назві містить два англійських слова *foot* – нога, *ball* – м'яч, тому дослівний переклад даної назви відображає основний зміст гри: грати у м'яча ногами.

Третя компетентність – математична, її реалізація та вдосконалення на уроках фізичної культури відбувається постійно, починаючи з елементів лічби. «Розрахунок у шикуванні» або рахунок виконуваних вправ. Наприклад, виконання 10 присідань, закінчуючи відліком часу, який відводиться на дану вправу, або тривалість одного з ігрових етапів, наприклад, один футбольний тайм (з англійської *time* – час) триває 45 хвилин.

Четверта компетентність є комплексною – це основні компетентності у природничих науках та технологіях і передбачають розвиток здоров'язберігальних навичок. Наприклад, підбір та розучування фізичних вправ, необхідних для ранкової зарядки.

Інформаційно-цифрова компетентність проявляється за рахунок навичок використання власних гаджетів для відліку часу, здійснення фото-відеозйомок окремих фрагментів уроку для засвоєння фізичної вправи або для пошуку та обробки теоретичної інформації, яка відповідає тематиці уроку.

Шоста компетентність має практичне спрямування та зумовлює формування навичок навчання самоосвіти впродовж життя, що з точки зору фізичної культури, передбачає постійне вдосконалення рухових дій для досягнення найвищого рівня майстерності. Прикладом прояву даної компетентності можна вважати захоплення дітей спортом та перехід на освоєння певного виду спортивної діяльності на професійному рівні.

Сьома компетентність – ініціативність та підприємливість передбачає розвиток винахідливості та кмітливості під час постановки завдань уроку і виконання переліку фізичних вправ, які сприяють як загальному фізичному розвитку, так і розвитку рухових навичок певної групи. Наприклад, навичок бігу, стрибків або метань у легкоатлетів.

Соціальна та громадянська компетентність школяра розвивається у командних іграх, які передбачають формування навичок загальнолюдської поведінки, колективної та індивідуальної гри, формує вміння гідно програвати, визнавати поразку не як трагедію, а як крок до здобуття нових умінь та формування навичок, які потребують вдосконалення.

Обізнаність і самовираження у сфері культури проявляється як в елементарних правилах поведінки, починаючи з привітання на початку уроку, закінчуючи проявом взаємоповаги та гідної поведінки на змаганнях під час поразки.

Розвинена екологічна грамотність передбачає сформованість навичок застосування елементів здоров'язбереження дітьми у власній практиці як в межах уроку, так і у повсякденному житті. Наприклад, виконання ранкової руханки чи у поході вихідного дня.

Змістовні лінії, які визначені для основної школи, різняться від тих, які визначені початковою освітою. Так, перша змістовна лінія «Громадянська відповідальність» сприяє формуванню відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи та механізми його функціонування.

Вивченням питань, що належать до змістової лінії «Здоров'я і безпека» прагнуть сформувати учня/ученицю як духовно, емоційно, соціально і фізично

повноцінного члена суспільства, який/яка здатний/на дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище.

Змістова лінія «Підприємливість та фінансова грамотність» спрямована на розвиток лідерських ініціатив, здатність успішно діяти в технологічному швидко змінному середовищі, забезпечення кращого розуміння молодим поколінням українців практичних аспектів фінансових питань (здійснення заощаджень, інвестування, запозичення, страхування, кредитування тощо).

Структура навчальної програми визначена як модульна та передбачає оволодіння відповідними блоками, кожен з яких має відповідне спрямування і є орієнтованим на формування й вдосконалення різних груп рухів або ігрових навичок. У кожному блоці визначені компоненти, які називаються інваріантними, тобто обов'язковими, їх використання в освітньому процесі є необхідною умовою. Значна частина навантаження відводиться на варіативну складову, використовуючи яку вчитель фізичної культури може застосовувати індивідуальний підхід до кожного учня класного колективу.

Відповідно до модульної структури, в 5-6 класах учні повинні опанувати 4-6 варіативних модулів, у 7-8 класах – 3-5, у 9 класі – 3-4 модулі. Для формування базових модулевих навичок пропонується витратити приблизно однакову кількість годин, але не менше 18.

Запропоновані варіативні модулі мають розроблену програму дій, але і дають можливість внесення змін з урахуванням матеріально-технічної бази навчального закладу та можливого обсягу тижневого навантаження.

Рекомендації, визначені програмою (варіативна складова), пропонують наступний розподіл тематичних блоків:

5 клас – чотири блоки з однаковим навантаженням та тривалістю годин: перший блок – футбол, другий – волейбол, третій – легка атлетика, четвертий – лижна підготовка.

6 клас – футбол (2 рік підготовки), волейбол (2 рік підготовки), легка атлетика (2 рік підготовки), бадмінтон.

7 клас – футбол (3 рік підготовки), легка атлетика (3 рік підготовки), плавання (2 рік підготовки), бадмінтон (2 рік підготовки).

8 клас – футбол (4 рік підготовки), настільний теніс, гімнастика, баскетбол.

9 клас – футбол (5 рік підготовки), гімнастика (2 рік підготовки), баскетбол (2 рік підготовки).

Варіація тематичних блоків щодо плавання та лижного спорту визначається можливостями навчального закладу та планом, який складає вчитель фізичної культури. За потреби блок може бути замінений на один із видів спорту, який є актуальним для навчального закладу. Наприклад, це може бути дитячий фітнес або танці і т.д.

Так як в основі процесу навчання закладаються і змістові лінії, що визначають тематику уроків фізичної культури, актуальність якої зберігається впродовж року, проаналізуємо її більш детально, досліджуючи особливості інваріантної складової.

У **5 класі**, відповідно до рекомендацій діючої навчальної програми, визначається теоретико - тематичний блок, відповідно до якого діти повинні набути нових знань щодо дії «Олімпійського принципу Fair Play». Подібно до того, як фізичне виховання здійснювалося у Стародавній Греції. Разом з новими компетентостями, діти продовжують поглиблювати свої знання про фізичну складову власного здоров'я, вплив рухової активності на їх загальний функціональний стан, а також важливість дотримання правил безпеки задля збереження індивідуального здоров'я.

Суть загальної фізичної підготовки зводиться до засвоєння дітьми так званих «стройових вправ», вдосконалення навичок ходьби, бігу та стрибків, вивчення ряду вправ для формування правильної постави та уникнення плоскостопості, вправи на витривалість, стійкість, силу, гнучкість.

Засобами реалізації всіх складових можуть слугувати такі фізичні вправи як народні і спортивні ігри, рухливі ігри, командні ігри, естафети тощо.

У **6 класі** продовжується дослідження особливостей розвитку спорту в Стародавній Греції та вводяться основи здоров'язбереження з метою

підвищення рухової активності дітей та формування у них власних навичок здоров'язбереження через використання контентів фізичної культури та спорту в щоденній практиці через виконання ранкової руханки.

За наявності можливості проводити уроки фізичної культури в басейні, додаються правила поведінки у ньому, тобто основи безпечного тренування та дотримання правил техніки безпеки. Якщо ж даний модуль замінюється, то вводяться додаткові елементи, визначені вчителем фізичної культури.

Фізична підготовка зводиться до розвитку та вдосконалення вже сформованих рухових навичок через впровадження нових компонентів та перехід з низького рівня складності до середнього. Аналогічна ситуація спостерігається із фізичними вправами, направленими на вдосконалення та розвиток навичок бігу, стрибання, гнучкості, спритності, витривалості.

Наприклад, якщо проаналізувати блок вправ на розвиток витривалості, пропонується тренувати навички подолання відстані 1200 м., надаючи перевагу рівномірному бігу, або за рахунок перемінного бігу рівномірними відрізками по 200 м. чи нерівномірними – 200, 400 м., біг з прискоренням на короткі дистанції 30 м. та 50 м., а також стрибки через скакалку тощо.

Ціннісний компонент визначається залученням дітей до таких видів рухливих ігор як спортивні, народні, високорухливі ігри та естафети.

Теоретико - тематичний блок **7 класу** орієнтований на формування та поглиблення знань щодо режиму – добовий, тижневий, місячний і т.п., особливостей відродження Олімпійських ігор у сьогоденні, вправ на загальний фізичний розвиток, зокрема - гнучкості, а також визначення та виявлення ознак перевтоми для регулювання власної активності.

Загальна фізична підготовка у даний віковий період направлена на вдосконалення та виконання:

- «стройових вправ» - шикування, перешикування, перекличка і т.п.;
- ходьби, бігу, стрибків – біг з прискоренням, біг на витривалість, стрибки у довжину, в бік, у висоту, чергування ходьби та бігу під час подолання довгих дистанцій з перемінним навантаженням;

- загальнорозвивальних вправ – виконання елементарних вправ на місці або в русі, з використанням спортивного інвентарю (м'яча, гантелей, і т.п.) або без нього;
- вправи на формування постави – танцювальні вправи на навантаження спини, біг;
- танцювальні та вправи на розвиток швидкості – швидка зміна положень під час виконання фізичних вправ з фіксацією положення тіла;
- вправи для розвитку спритності – повторні забіги на короткі дистанції із швидкою зміною напрямку руху. Наприклад, човниковий біг, біг із різних видів вихідних положень;
- вправи на розвиток витривалості – біг на короткі та довгі дистанції, із зміною темпу бігу; можливо - подолання перешкод під час бігу;
- вправи для розвитку сили - відтискання, підтягування, згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля опори;
- вправи для розвитку гнучкості – це вправи із широкою амплітудою рухів, наприклад нахили в боки, вперед, махові рухи і т.п.

Діяльнісний компонент передбачає залучення дітей до активних рухливих ігор, переважно спортивного типу, як командних, так і індивідуальних, та естафет.

У **8 класі** теоретико - тематичний блок орієнтований на поглиблення знань дітей про сучасні Олімпійські ігри, виявлення взаємозв'язку між руховою активністю та розумовою діяльністю, визначення засобів розвитку швидко – силових якостей та методів контролю.

Загальна фізична підготовка у цей віковий період передбачає вдосконалення рухових навичок всіх груп м'язів через застосування додаткових елементів та виведення вправ на новий рівень складності. Крім додавання нових елементів можливе використання різної швидкості їх виконання, що дозволяє розвивати одночасно кілька взаємодіючих показників. Наприклад, швидкість та витривалість або швидкість та гнучкість і т. п.

Основними групами вправ залишаються:

- стройові вправи;
- ходьба, біг, стрибки;
- загальнорозвивальні вправи;
- вправи, направлені на формування постави;
- вправи, направлені на розвиток швидкості;
- вправи, направлені на розвиток витривалості;
- вправи, направлені на розвиток сили;
- вправи, направлені на розвиток гнучкості;
- вперше з'являється блок вправ, направлених на розвиток швидкісно-силових якостей. До цього блоку належать стрибки на одній та двох ногах у довжину, висоту; перестрибування через перешкоди, відштовхуючись однією чи двома ногами та інші.

Діяльнісний компонент зводиться до використання виключно спортивних ігор.

До групи теоретико - методичних знань, які пропонуються учням у **9 класі**, належать знання про основи раціонального харчування, історичну участь України у Олімпійських іграх та проведення Національних змагань з різних видів спорту, формування базових знань про надання долікарської допомоги при травмах опорно-рухового апарату, визначення та дотримання правил техніки безпеки на уроках фізичної культури і у щоденній руховій активності.

Особливості загальної фізичної підготовки зводяться до ускладнення блоків вправ, які вже були визначені раніше: стройових, ходьби, бігу, стрибків, загальнорозвивальних та для формування і корекції постави, розвитку швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості та швидкісно-силових якостей.

Основа діяльнісного компоненту – спортивні ігри.

Українська система освіти в старшій школі має специфічний підхід, який виражається у викладанні базових дисциплін на різних рівнях: профільному або загальному. Так як фізична культура може бути профільним предметом,

як правило у школах спортивного типу, то складені та діють навчальні програми двох видів: рівень стандарту та профільний рівень.

За рахунок того, що в 10-11 класах продовжується робота над досягненням загальної мети базової загальної освіти, як і в 5-9 класах, пріоритетним залишається компетентнісний підхід, що зумовлює розвиток та вдосконалення названих раніше компетентностей.

За рахунок переходу на новий освітній рівень, зазнають змін змістовні лінії:

- перша змістовна лінія «Екологічна безпека та сталий розвиток» - це розвиток соціальної активності та відповідальності старшокласників, формування екологічної свідомості, готовності долучитись до процесу вирішення питань збереження довкілля і розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь.
- Змістовна лінія «Громадянська відповідальність» - це формування відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми їх функціонування.
- Змістовна лінія «Здоров'я і безпека» орієнтована на формування учня/учениці як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного члена суспільства, який/яказдатний/на дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище.
- Змістова лінія «Підприємливість та фінансова грамотність» орієнтована на розвиток лідерських ініціатив, здатність успішно діяти в технологічному швидко змінному середовищі, забезпечення кращого розуміння молодим поколінням українців практичних аспектів фінансових питань (здійснення заощаджень, інвестування, запозичення, страхування, кредитування тощо).

Структура навчальної програми є модульною, як і в 5-9 класах. Програма містить інваріантну та варіативну складові. Рекомендовано у 10-11 класах планувати та організовувати роботу щодо реалізації 2-3 варіативних модулів, на засвоєння яких відводиться практично однакова

кількість годин, і може змінюватись залежно від їх мотивованого збільшення або зменшення.

Рекомендації щодо варіантної складової є наступними:

- 10 клас – баскетбол (6 рік підготовки), веслування на байдарках і каное (1 рік підготовки), волейбол (3 рік підготовки), вправи із гирями (1 рік підготовки), гандбол (1 рік підготовки), гирьовий хортинг (1 рік підготовки), гімнастика (3 рік підготовки), корфбол (1 рік підготовки), легка атлетика (4 рік підготовки), настільний теніс (2 рік підготовки), петанк (1 рік підготовки), подолання перешкод (1 рік підготовки), плавання (3 рік підготовки), самбо (1 рік підготовки). Види спорту відповідно навчальних програм: хлопці – дівчата.
- 11 клас – баскетбол (7 рік підготовки), веслування на байдарках і каное (2 рік підготовки), волейбол (4 рік підготовки), вправи із гирями (2 рік підготовки), гандбол (2 рік підготовки), гирьовий хортинг (2 рік підготовки), гімнастика (4 рік підготовки), корфбол (2 рік підготовки), легка атлетика (5 рік підготовки), настільний теніс (3 рік підготовки), петанк (2 рік підготовки), подолання перешкод (2 рік підготовки), плавання (4 рік підготовки), самбо (2 рік підготовки). Гендерний розподіл відповідно навчальних програм з фізичної культури.

Отже, варіативна складова розширюється і перед школярами відкриваються більші можливості, але варіативна складова обирається вчителем фізичної культури з урахуванням технічної бази навчального закладу та рівня сформованості власних професійних навичок. Обрана ним варіативна складова підлягає узгодженню з адміністрацією навчального закладу та його затвердження [77].

Інваріантна складова, яка передбачає вивчення двох змістових модулів у **10 класі** визначена наступним чином:

- теоретико – методичний компонент, орієнтований на формування в учнів знань про фізіологічні особливості свого організму, специфіку фізичної підготовленості старшокласників для оцінки індивідуальних

ресурсів, методику виконання фізичних вправ та спортивних ігор, уміння визначати фізичне навантаження та фізичну втому, оцінювати власні сили та можливості;

- загальна фізична підготовка передбачає вдосконалення навичок ходьби, бігу, стрибання, загальнорозвивальних вправ за рахунок їх ускладнення і, як результат, визначення фізичних вправ, орієнтованих на зміцнення постави, розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Вперше вводяться основи ритмічних танців, хореографічної аеробіки, елементів фітнесу та вдосконалення швидко-сило-силових якостей [76].

В 11 класі, інваріантна складова має наступний вигляд:

- теоретико - методичний модуль орієнтований на здобуття знань про фізичну культуру у сім'ї, вплив фізичного навантаження на організм майбутньої мами, визначення особливостей олімпійської філософії щодо здорового способу життя;
- загальна фізична підготовка спрямована на застосування максимально складних вправ:
 - ходьба, біг, стрибки – біг із виконанням елементів окремих вправ. Наприклад, чергування бігу та стрибків, з різною швидкістю, біг з перешкодами, біг з поворотами і м'ячем і т. п.;
 - загальнорозвивальні вправи – виконання комплексу вправ індивідуально або парами;
 - вправи на формування постави – максимальне почергове навантаження м'язів спини та шиї;
 - вправи на розвиток швидкості – використання елементів повторного бігу, біг із зміною швидкості в різному напрямку, раптова зміна напрямку руху за сигналом;
 - вправи на розвиток спритності – різновиди стрибків у різні напрями з перестрибуванням перешкод, зміна напрямів стрибків;

- вправи на розвиток витривалості – біг на короткі та довгі дистанції, із зміною темпу бігу; можливо - подолання перешкод під час бігу, рівномірний біг на тривалі дистанції – до 2000 м.
- вправи на розвиток координації - комбіновані вправи, що складаються із стрибків, бігу, кидків та ведення м'яча на максимальній швидкості, рухливі та спортивні ігри;
- вправи на розвиток сили - відтискання, підтягування, згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля опори, можливі різні комбінації, «планка»;
- вправи на розвиток гнучкості - вправи із широкою амплітудою рухів. Наприклад, нахили в боки, вперед, махові рухи і т.п., можливість сидання на шпагат [76].

Як бачимо, на рівні освітнього стандарту, у 10 - 11 класах навчальна програма є орієнтованою на досягнення максимальних результатів фізичної підготовленості випускників ЗЗСО з метою їх всебічного гармонійного розвитку, підготовки до майбутньої професійної діяльності та захисту Батьківщини [76].

Проте, коли ж мова йде про профільний рівень, то він має суттєві відмінності. У зв'язку з тим, що фізичне виховання кожної особистості при реалізації профільної освіти вимагає формування відповідних компетентностей, то виникає потреба у визначенні компонентів – таких компетентностей:

- соціальних (здатність до співробітництва, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя);
- мотиваційних (формування громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, проявлення творчості у застосуванні рухових дій у різних за складністю умовах);

- функціональних (здатність до оперування знаннями про закономірності рухової активності, історичної спадщини з фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і функціональних здібностей відповідно віковим особливостям, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей);
- когнітивних (здатність до набуття основ знань для здійснення педагогічної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту);
- технологічних (володіння методиками, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості),
- професійно-прикладних (сприяння формуванню умінь і навичок використання фізичних вправ у повсякденній та подальшій професійній діяльності);
- особистісних (формування важливих для професійної діяльності особистісних якостей), які відображають ієрархію вимог до фізкультурно-спортивної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється у сучасних ринкових умовах [76].

Основними компонентами змісту навчального предмета «Фізична культура» є:

- **знансвий**, що поєднує в собі знання про наукові засади фізичного виховання, які відображають спрямованість навчального предмета на пріоритетний розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, основні умови і способи його збереження та зміцнення;
- **діяльнісний**, що поєднує в собі підходи до освоєння учнями цінностей фізичної культури, й визначає орієнтацію практичних методик на розвиток пізнавальної і творчої активності школярів та реалізацію диференційованого підходу;
- **ціннісний**, що поєднує в собі знання основ збереження й зміцнення здоров'я, створення умов для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, задоволення соціально-значимих і особистісно-орієнтованих потреб.

За реалізації профільного підходу у викладанні уроків фізичної культури в 10-11 класах передбачене тижневе навантаження становить 5 годин на тиждень [76].

Інваріантна складова для 10 класу передбачає формування трьох базових компонентів:

- знаннєвий – визначення основних напрямів фізкультурної діяльності, із зазначенням понять «Олімпізм», визначення основних принципів та структури функціонування олімпійського спорту;
- ціннісний - усвідомлення взаємозв'язку між різними групами фізичних вправ та їх ефективністю для формування ряду необхідних певному виду спорту навичок за рахунок набутих знань про будову людського організму, функціонування органів та систем органів, поняття невиснажливого, правильного тренування задля досягнення поставленої мети;
- діяльнісний - можливість індивідуального тренування та самостійної підготовки до участі в різних видах спортивних змагань, визначення можливих ризиків та врахування їх під час підготовки до змагальної діяльності [76].

Інваріантна складова 11 року навчання за профільним рівнем відбувається із вдосконаленням сформованих навичок та поглибленням трьох базових компонентів:

- знаннєвий – набуття знань про досягнення олімпійських спортсменів, зокрема вітчизняних олімпійських чемпіонів і призерів, аналіз їх тренувальних програм для визначення її переваг та недоліків;
- ціннісний – створення навичок опису особливостей олімпійського руху в державі та визначення основних напрямів розвитку спорту в Україні, вивчення основних положень Закону України «Про фізичну культуру і спорт»; визначення найбільш ефективних методів та прийомів тренування для досягнення максимальних показників та можливості участі у спортивних змаганнях державного та міжнародного рівнів;

- діяльнісний - вдосконалення навичок індивідуального медичного контролю, визначення власних меж витривалості та рівня підготовки задля оцінки ймовірної участі у змаганнях, вивчення правил обраного виду спорту, дотримання вимог техніки безпеки тощо [76].

За умови вибору школярами спортивної профільної освіти, викладання уроків фізичної культури за варіативною складовою відбувається лише у напрямі, який обраний як основний. Наприклад, легка атлетика, аеробіка, плавання, футбол і т.д. Варіативна складова має 130-годинний курс для навчання у 10 та 11 класах окремо, задля досягнення вищого рівня майстерності в одному виді спорту, подальшому розвитку власної спортивної кар'єри. Вивчення різних проблем фізичного виховання, які розглядаються в науковій та методичній літературі, показало, що педагоги, психологи, медики вважають контроль одним із найважливіших аспектів освітнього процесу [76].

Педагогічний контроль освітніх досягнень студентів з фізичного виховання зазвичай ділять на тестування та оцінювання. Результати тестування можуть бути кількісно виражені (у цифрах). Інтерпретація результатів тестування є оцінюванням, що може бути виражене фразою чи терміном. Проте тестування є ефективним лише у випадку, якщо воно є основою для подальшого всебічного оцінювання досягнень учнів.

Зважаючи на важливість процесу оцінювання у фізичному вихованні, вчені й педагоги в ЗЗСО виділяють такі завдання цього процесу:

1. Мотивація учнів, підвищення рівня самооцінки, орієнтація учнів на досягнення успіху.
2. Діагностика здібностей учнів, визначення рівня підготовленості кожної дитини та всієї групи в цілому. Викладач визначає учнів, які потребують особливої уваги, оцінює можливість індивідуалізації навчання, вибирає при цьому найефективніші методи.
3. Класифікація рівнів підготовленості учнів. Викладач має можливість поділити групу на підгрупи для оптимізації процесу навчання.

4. Визначення досягнень дітей за певний період. Ця інформація є важливою для викладача при оцінюванні ефективності обраної ним програми навчання, методики викладання, а також для подальшого планування навчального процесу. Для учнів інформація про свої досягнення дає можливість самостійно ставити навчальні цілі, прагнути їх досягнення, що веде до розвитку почуття відповідальності за свою навчальну діяльність. Фізичне виховання - один із небагатьох предметів, які дозволяють формувати в учнів бажані й затребувані суспільством соціальні якості. Тому процес оцінювання відіграє у навчанні важливу роль.

5. Визначення майбутнього прогресу учнів, що особливо важливо для здобувачів, котрі займаються конкретним видом спорту.

6. Отримання інформації, яка б допомогла викладачеві в прийнятті рішень, що сприяють оптимізації навчального процесу, отримання даних для досліджень у галузі фізичного виховання.

Підсумовуючи, зазначимо, що відмінність фізичного виховання в Україні на противагу Кувейту полягає в тому, що ефективність системи фізичного виховання може оцінюватися такими показниками: досягнутим рівнем фізичного здоров'я основної маси дітей та молоді в країні; достатньою фізичною підготовленістю, що відповідає належним нормам фізичного стану; доступністю занять спортивної та оздоровчої спрямованості у вільний від навчання та праці час (безкоштовні заняття або диференційована оплата в залежності від матеріальної забезпеченості); задоволенням попиту населення в отриманні фізкультурно-оздоровчих послуг (кількість осіб, які відвідують фізкультурно-оздоровчі центри, спортивні секції, дитячі спортивні клуби, ДЮСШ у відсотковому відношенні до всіх мешканців району, міста, області); рівнем соціального та психічного здоров'я молоді (зниженням кількості правопорушень протягом року, кількості осіб, які вживають алкоголь, наркотики – % загальної кількості); середньої тривалістю життя у регіоні, країні.

2.3 Характеристика розділів річної шкільної програми за американською системою навчання CURRICULUM

Curriculum – в перекладі з англійської – навчальна програма. Визначення даного поняття в Кембриджському словнику має кілька трактувань, власне, кілька рівнів. Так, the school curriculum – це шкільна навчальна програма, яка стосується абсолютно кожної навчальної дисципліни. Але якщо використовувати термін curriculum, то мається на увазі освітній план викладача з певної дисципліни.

Physical education curriculum - це один з чотирьох основних компонентів фізичного виховання, який має вигляд чітко визначеного плану того, як будуть досягнуті стандарти та результати навчання. Кожен освітній заклад повинен мати власну навчальну програму, відповідно до якої здійснюється навчання. Curriculum затверджується на рівні навчального закладу, штатного округу. Централізованої загальної навчальної програми не існує, так як якісне навчання в школах, передбачається державними законами, здійснюється з врахуванням технічного й матеріального забезпечення освітнього закладу та специфіки педагогічного колективу, тому curriculum викладача є повноцінно орієнтованим на цільову аудиторію.

Не дивлячись на те, що затвердження навчальних планів відбувається в закладах округу, існують загальні вимоги до результатів навчальної діяльності дітей, що є основою діючого принципу системи стандартів. Іншими словами – вибір дидактичних методів і прийомів, технік, методичних підходів та навчальних планів – це все індивідуальний підхід педагога, але результати його роботи повинні повноцінно відповідати визначеній системі стандартів як на рівні здобуття теоретичних знань, так і на рівні сформованості практичних навичок.

Особливості навчальної програми з фізичного розвитку школяра ми розглянемо на прикладі навчальної програми м. Онтаріо, яка є затвердженою в рамках округу.

Початкові школи, відповідно до державних стандартів освіти США, прагнуть до надання якісних послуг та забезпечення процесу навчання на найвищому рівні. Головними завданнями освітньої програми, яка є комплексною для фізичного розвитку особистості та виховання бережливого ставлення до власного здоров'я, є:

- розвиток критичного та аналітичного мислення студентів на основі отриманих знань;
- формування практичних навичок здоров'язбереження на основі глибокого знання та усвідомлення навчального матеріалу щодо здоров'я людини, зокрема дітей різних вікових груп;
- соціалізація особистості за рахунок залучення студентів до активних дій та спілкування під час відвідування уроків фізичного виховання;
- турбота про психічну складову здоров'я, використання уроків фізичного виховання як одного із способів зняття психічної напруги;

Навчальна програма має не одну мету, а кілька, які є взаємодоповнюючими та конкретизуючими:

- розвивати навички соціально – емоційного навчання, як компоненту загального здоров'я та благополуччя;
- розвивати психічне здоров'я і здатність до навчання, як запоруки процвітання та стійкості;
- формувати навички та знання, які приносять задоволення від активного способу життя;
- вдосконалювати власну фізичну форму за рахунок постійного застосування елементів рухової активності;
- розвиток рухової компетентності, необхідної для участі у спортивних змаганнях, та задля можливості виконання ряду вправ, які вимагають якісної фізичної підготовки;
- вдосконалювати навички руху через періодичні повторення відповідних дій;

- залучення дітей до активних видів спорту з метою вдосконалення рухових компетентностей та можливості участі в командних іграх;
- реальна оцінка чинників впливу на власне здоров'я;
- формування ряду вмій та навичок, направлених на дотримання правил гігієни та турботу про власне здоров'я.

Виходячи із мети та завдань фізичного виховання і розвитку, виникає потреба у формуванні концептуальних засад, що є основою:

- фізичної грамотності;
- медичної грамотності;
- санітарно-гігієнічної обізнаності;
- емоційної обізнаності;
- психічної врівноваженості;
- загального стану та здоров'я.

Виходячи із основних концептуальних засад, завдань та мети навчальної дисципліни, в програмі фізичного виховання та розвитку дітей 1-12 класів зазначені навчальні принципи, які є регуляторами освітнього процесу:

- навчальні програми є результативними лише за умови налагодженої співпраці студента, вчителя та батьків;
- фізична активність є основним засобом фізичного навчання та фізичного розвитку, що, в свою чергу, є запорукою здоров'я, низького рівня втоми та високого рівня сформованих практичних навичок;
- фізична і емоційна безпека – одна з головних умов якісного здобуття фізичної освіти та загального розвитку дитини;
- формування санітарно-гігієнічних навичок як основи здорового способу життя та високого рівня фізичної активності, одна з умов виховання бережливого ставлення до оточуючого середовища;
- формування навичок раціонального, правильного харчування як ключового фактору, що має прямий вплив на ступінь рухової активності.

Особливістю навчальної програми, яка використовується в США, є те, що для кожного учасника відведена своя функція, зокрема, під час формування

навичок рухової активності на уроках фізичного виховання. Так студент, учень, повинен максимально відповідально ставитись до свого здоров'я в аспекті фізичного розвитку, дотримання санітарно-гігієнічних норм, контролю над процесами рухової активності, їх інтенсивністю.

Роль батьків полягає у створенні сприятливого емоційного середовища у родині, забезпечення можливістю відвідування навчальних занять в школі та залучені дітей до позаурочної діяльності на основі виявлених ними інтересів. Не менш важливим в даному аспекті є і організація раціонального харчування та власний приклад батьків у підтримці рухової активності.

Роль педагога полягає в тому, щоб визначити рівень фізичної підготовки учня, використовуючи індивідуальний підхід. Запропонувати той вид фізичної активності, який для дитини виявиться найбільш цікавим та сприятиме загальному фізичному розвитку. Разом з тим, вчитель повинен забезпечити на уроках фізичного виховання максимально комфортне емоційне та психологічне середовище для уникнення тиску з боку однолітків. Особисто вчитель повинен залишитися неупередженим та надавати підтримку студентам на абсолютно однаковому неупередженому рівні.

Одним із важливих завдань педагога є виявлення талановитих студентів, майбутніх спортсменів та надання їм підтримки і допомоги для розвитку їх талантів, що дозволить кожній дитині стати учасником змагань та здобувати перемоги як для навчального закладу, так і особисто.

Не менш важливим, ніж відповідальність батьків, дітей та педагога, є відповідальність директора навчального закладу. Він відповідає за організацію навчально-виховної роботи, до його обов'язків входить проведення навчального процесу таким чином, щоб на уроках фізичного виховання хлопці та дівчата займались в різних групах за гендерною ознакою, заняття цих груп повинні проходити в різний час або в різних приміщеннях. Також директор відповідає за матеріально-технічну базу навчального закладу, виходячи з чого педагог визначає варіативну складову навчальної програми фізичного розвитку студентів різних вікових груп.

В curriculumі кожного з навчальних закладів для кожного класу зазначаються очікувані результати, індивідуальні, або середні, критерії оцінювання та, відповідно, складається план дій, направлений на досягнення визначеного результату.

Очікувані результати мають два ступеня: загальні та конкретні результати. Обидва рівні очікувань передбачають досягнення певного результату у сфері здоров'язбереження та фізичного виховання. Загалом визначено чотири основних навички, які повинні формувати та розвивати в учнів залежно від їх вікових особливостей і рівня фізичного розвитку.

За рахунок того, що загальні очікування для всього навчального курсу є спільними, не виникає потреби у їх дублюванні, адже вони залишаються актуальними впродовж всього курсу. До загальних завдань належать:

- використання таких форм, методів та прийомів навчання, які сприятимуть фізичному розвитку дитини, формуванню у неї навичок здоров'язбереження;
- активізація індивідуального інтересу дитини до власного здоров'я та фізичної активності;
- постійне самовдосконалення та саморозвиток за рахунок виконання фізичних вправ різної направленості і різного рівня складності.

Конкретні завдання курсу визначаються з урахуванням індивідуальних особливостей, рівня активності та зацікавленості дитини. Як результат, конкретні завдання можуть формуватися у ході окремого уроку або під час виконання конкретної фізичної вправи. Такі завдання носять індивідуальний характер, тому прийнято вважати, що розв'язування конкретного завдання дитиною – це основа її індивідуального розвитку та зростання. При постановці конкретних завдань визначають чотири основних змістові лінії: А, В, С, D.

Перша змістова лінія (А) відображає навички соціально-емоційного навчання, друга (В) – активний спосіб життя, третя (С) – концепції та навички активного руху, четверта (D) – здоровий спосіб життя.

Приведені елементи конкретних завдань впродовж навчального року будуть змінюватись та набувати нового спрямування за рахунок застосування практичного підходу та розв'язування конкретних поточних проблем і завдань.

Відображаючи взаємозв'язок між складовими змістовними лініями ми пропонуємо розглянути наступний компонент.

Таблиця 2.6

Взаємозв'язок між змістовними лініями за американською освітньою програмою фізичного виховання та здоров'я

Фізкультура та здоров'я: групи та підгрупи			
Група А: соціально-емоційні навички: - визначення та керування емоціями; - управління стресом та його подолання; - позитивна мотивація та наполегливість; - здорові стосунки; - критичне та креативне мислення.	Група В: активний спосіб життя		
	В1. Активна діяльність. Постійна участь у загальних заходах спортивного та іншого спрямування.	В2. Фізична підготовка. Фізичний розвиток через щоденні фізичні тренування.	В3. Безпека. Дотримання правил безпеки як задля себе так і заради оточуючих.
	Група С: концепція руху – дії, навички, стратегії		
	С1. Навички та концепції руху - рухові навички, маніпуляції; - просторова орієнтація, відчуття тіла;	С2. Стратегії руху - компоненти фізичних навантажень; - стратегії та тактики у всіх видах фізичних навантажень.	

	- принципи руху.		
	Група D: Здоровий спосіб життя		
	D1. Розуміння концепції здоров'я; - усвідомлення чинників, які сприяють здоровому росту та розвитку.	D2. Вибір в бік здоров'я: - застосування знань про здоров'я під час прийняття рішень відносно власного здоров'я.	D3. Створення зв'язків щодо здорового способу життя; - встановлення сприятливих для здоров'я зв'язків з оточуючим світом.

Як бачимо, взаємозв'язок ланок в ланцюгу «Здоровий спосіб життя» сконцентрований на наступних п'яти темах:

- дослідження психічного здоров'я та благополуччя;
- здорове харчування;
- особиста безпека, профілактика травматизму;
- шкідливі звички та вживання шкідливих речовин;
- людський розвиток та статеве здоров'я.

Кожна змістова лінія має свою специфіку. Так, група А (соціально-емоційні навички) забезпечує вирішення основних питань, пов'язаних з емоційними переживаннями та психічним розвитком дитини. Під час поступового онтогенезу навичок даної групи, діти будуть розвивати стійкість, вдосконалювати навички правильного, усвідомленого вибору в інтересах власного здоров'я, без завдання шкоди оточуючим, що є основою майбутньої активної життєвої позиції. Взаємозв'язок даної лінії з фізичним розвитком дозволяє дитині існувати в гармонії з оточуючим світом.

Для формування практичних навичок, які відображають дану змістовну лінію, за програмою рекомендовано вивчення основних блоків:

- емоції;
- мотивація;
- стосунки;
- самостійність;
- мислення.

Індивідуальне вивчення блоку А є неможливим, тому під час планування роботи з учнями вчитель фізичної культури повинен, в обов'язковому порядку, використовувати комплексний підхід для того, щоб сприйняття дитиною оточуючого світу було цілісним.

Загальними завданнями даної змістовної лінії є:

- формування навичок визначення емоцій та управління ними;
- вміння визначати джерела стресу і боротися із ними;
- формувати лише позитивний мотиваційний підхід до будь-якого процесу, зокрема, до освітнього;
- самопізнання, формування самокритичності та адекватної самооцінки;
- формування почуття власної гідності.

Змістова лінія В передбачає формування у школярів правильного ставлення до фізичної активності, сприйняття рухової активності як обов'язкової щоденної дії, виконання якої приносить людині задоволення. За рахунок розвитку навичок даного блоку у дитини формується правильне ставлення до здорового способу життя та формується активна життєва позиція.

Дана змістовна лінія передбачає реалізацію трьох змістовних модулів.

Перший – *активна участь* школярів у загальних спортивних заходах: дозволяє їм піднімати рівень власної самооцінки та отримувати задоволення від результатів своєї роботи, чим є їх власне тіло. Для того, щоб рівень рухової активності був високим, програмою передбачено максимальне залучення кожної дитини до активних дій різного спрямування щоденно, наприклад, до участі у змаганнях на уроках фізичної культури чи змагання з прибирання або у виконанні якоїсь конкретної дії і т. п.

Принцип активної участі дитини не лише у фізичних вправах, а й у загальному житті класу та навчального закладу, сприяє вихованню у дитини відповідальності за особисті дії, вміння оцінювати ситуацію та робити власний вибір.

Другий модуль – *фізична підготовка*. Даний модуль передбачає загальний фізичний розвиток дитини, що здійснюється за рахунок виконання щоденних фізичних вправ (ДРА). Для досягнення головного завдання даного модулю – регуляції питань фізичного розвитку та щоденної рухової активності, програмою передбачено фізичне навантаження кожної дитини, навіть дітей з особливими потребами, тривалістю не менше 20 хв. на день. Програмою блоку пропонується використання рухів із фітнесу, але, за умови що дитина відвідує спортивний гурток. Можливе виконання іншої групи рухів, які сприятимуть удосконаленню рівня майстерності студента, а не лише його загальному розвитку. Загальний позитивний результат роботи в даному блоці - це формування у студентів відповідального ставлення до власного здоров'я та індивідуальної рухової активності, формування у них поняття здорового способу життя та постійна робота над собою.

Третій модуль – *безпека особистості*: невід'ємна складова здорового способу життя та загального розвитку, при чому, це не лише безпека у конкретних умовах. Це безпека думок, почуттів, дій, які відображаються на емоційному стані особистості, її фізичному та психічному здоров'ї. Мета даного навчального блоку полягає в тому, щоб навчити дітей реально оцінювати ризики та небезпеки, визначати правила безпечної поведінки, дотримуватись їх у повсякденному житті із турботою про власну безпеку та безпеку оточуючих.

Одним із ключових питань вважається питання емоційної безпеки, яка має прямий вплив на загальний стан особистості, її фізичне та психічне здоров'я, тому навчальною програмою визначено завдання для вчителя, яке полягає у створенні емоційно сприятливого та безпечного середовища для

кожної дитини, для того, щоб кожен мав можливість на індивідуальний розвиток з урахуванням індивідуальних потреб.

Прийнято вважати, що створення емоційного середовища, безпечного для всіх учасників навчального процесу, це запорука успіху дитини через можливість самовияву та прагнення до налагодження стосунків з оточуючими, що є основою процесу соціалізації.

Змістова лінія С – компетенція у русі: навички, концепції, стратегії. Головне завдання даної змістовної лінії – сформувати у студентів ціннісне ставлення до індивідуальної рухової активності з визначенням її необхідності і оцінкою власних сил та можливостей. Одним із шляхів реалізації даної змістовної лінії є самостійна робота, яка включає соматичний розвиток за рахунок виконання фізичних вправ і можливість переходу до професійної підготовки. Результатом самостійної роботи може бути досягнення найвищого рівня майстерності і можливості прояву власних талантів, здібностей та загальних результатів діяльності як у спортивних змаганнях, так і у визначенні спортивної кар'єри, яка може стати для дитини головною. Важливим чинником є те, що дана змістова лінія тісно взаємодіє з попередніми, є родзинкою, яка поєднує всі компоненти в єдине, зумовлюючи цілісне сприйняття особистістю проблем рухової активності, фізичного розвитку, самовираження та безпеки.

У реалізації даної змістовної лінії визначено два основних модулі: перший – рух. Другий – соціально-емоційні навички взаємодії з оточуючим світом.

Перший модуль є орієнтованим на формування та вдосконалення рухових навичок, загальний прояв рухової активності, виходячи із попередньо сформованих навичок.

Другий – передбачає формування спеціальних навичок соціально-емоційного характеру, на основі заздалегідь сформованих навичок руху. Завдяки роботі над даним компонентом третьої змістовної лінії студенти зможуть:

- розвивати відчуття ідентифікації особистості з метою визначення суперника або особи, яка може мати як вищий, так і нижчий рівень вияву рухової активності, для проведення порівняння його сил з власними;
- навчитись визначати вплив позитивних та негативних емоцій на хід гри або спортивного змагання в цілому;
- навчитись швидко орієнтуватись у просторі, оцінювати ризики та переваги ситуації, що склалася та приймати відповідні рішення, які, на думку студента, є оптимальними у даній ситуації;
- розвивати навички налагодження взаєностосунків, вміння поводити себе у соціумі та бути його частиною.

Реалізація даної змістовної лінії в рамках навчального процесу відбувається за певною формулою (рисунок 2.5).

Використовуючи загальну формулу діяльнісної компетентності, як складової змістовної лінії нами визначено три основних групи сформованих рухових навичок: стабільності, руху, маніпуляцій.

Навички стабільності спрямовані на розвиток та вдосконалення дій, направлених на підтримку рівноваги та балансу. Наприклад, у певний проміжок часу: стійка на одній нозі, стрибки на одній нозі або ходіння по брусу і т.п.

Навички переміщення передбачають виконання рухів, які дозволяють змінювати положення тіла та місце його розташування. Наприклад, біг, стрибки, ходьба тощо.

Навички маніпуляції – це виконання дій, які через прикладання зусиль зумовлюють рух інших предметів або речей, наприклад: штовхання м'яча або запуск бумерангу тощо.

Розглядаючи концепцію даної змістовної лінії слід зробити висновок, що вона передбачає застосування рухової активності з метою саморозвитку та досягнення вищого рівня спортивної майстерності. Програмою зазначено, що досягнення концепції даної змістовної лінії можливе на уроках фізичної

культури та в позаурочній спортивній діяльності. Разом з тим необхідно всі види фізичних навантажень та рухів об'єднати в три групи:

- вправи на відчуття тіла, тобто вправи, які дозволяють відчути свої можливості. Наприклад: розмахування руками, ногами, нахили голови, нахили вперед та інші;
- вправи на розвиток просторового орієнтування та уяви, дії щодо визначення предмету в просторі та часі, можливість здійснення активних рухів у боки. Наприклад: спіймати м'яч, що летить у напрямку студента;
- вправи на докладання зусиль. Наприклад: штовхання м'яча, зміщуючи його в просторі, або біг з естафетною паличкою;
- вправи на взаємодію з оточуючим світом, як взаємодія у соціумі під час фізичної активності або при спілкуванні, чи з предметами при використанні спортивного інвентарю на уроках фізичної культури.

Працюючи над досягненням головної мети даної змістовної лінії, студенти можуть долучатись до різних видів рухової активності, для чого в навчальних закладах функціонують гуртки та спортивні секції. Але в навчальній програмі зазначено, що окремі блоки рухової активності є обов'язковими в межах уроку фізичної культури:

- командні спортивні ігри: баскетбол, волейбол, футбол, регбі та інші;
- індивідуальні види спорту: гімнастика, танці, плавання та інші;
- парні види спорту: бальні танці та інші.

Остання змістова лінія D – здоровий спосіб життя, що передбачає формування у школярів навичок здоров'язбереження, які є обов'язковими у щоденній практиці, та мають позитивний вплив на організм людини. Дана змістова лінія доповнює всі попередні та ґрунтовно пов'язує їх між собою і дозволяє дитині усвідомити відповідальність за власне здоров'я. Для рішення правильно керувати даним процесом їй необхідна допомога у отриманні знань та формуванні умінь, які становлять основу здорового способу життя.

Набуваючи базових навичок, дитина використовує кілька джерел інформації, серед яких основними є:

- власний життєвий досвід;
- батьківський приклад;
- знання, здобуті у процесі навчальної діяльності;
- цілеспрямовано здобуті теоретичні знання та сформовані практичні навички.

Робота в напрямі реалізації даної змістовної лінії, вимагає від вчителя нестандартного підходу, його завдання – донести до дитини інформацію таким чином, щоб навички здоров'язбереження стали пріоритетними у майбутньому, а також було свідоме ставлення до всіх своїх дій, які мають прямий або опосередкований вплив на стан здоров'я.

Як правило, робота у даному напрямі ділиться на два модулі:

- теоретичний: набуття знань, збір інформації, її обробка та узагальнення;
- практичний: складання індивідуального плану дій щодо впровадження елементів здоров'язбереження у власну поведінку, звички, спосіб життя.

Слід зауважити, що робота над даним блоком, це узагальнення всього курсу.

При викладанні уроків фізичного виховання та здоров'язбереження, вчитель проводить роботу із дотриманням рекомендацій, щодо реалізації основних принципів, визначених даними змістовними лініями, тому у навчальному плані педагога вони мають пряме відображення.

Складаючи план роботи, вчитель фізичної культури використовує визначені рекомендації, але дотримуючись принципу постановки загальних та конкретних завдань, у змозі змінювати план дій. При цьому освітній план розписаний по кроках, але в ньому визначені результати, які повинні бути досягнуті в кінці навчального курсу.

Наприклад, ключовою у проведенні уроків фізичного виховання є лінія В, що визначає послідовність дій щодо активного способу життя.

Загальні очікування до студентів першого класу в кінці навчального року є наступними:

В1 – студенти регулярно виконують фізичні вправи, усвідомлюючи позитивний вплив рухової активності на їх повсякденне життя;

В2 – застосування свідомого використання елементів фізичної підготовки у повсякденному житті;

В3 – демонстрація свідомого ставлення до власної безпеки, під час виконання різних фізичних вправ.

Конкретні навчальні цілі прогнозують, що в кінці року студенти будуть:

В 1.1 – проявляти високий рівень активності, долучаючись до участі у загальних спортивних заходах та іграх, виражаючи взаємоповагу один до одного, правила культурної поведінки та дотримання правил техніки безпеки;

В 2.1 – власним прикладом можуть демонструвати результати активної рухової діяльності та її позитивний вплив на життя;

В 2.2 – свідомо ставитимуться до власного здоров'я та рухової активності з метою досягнення високого соціально - емоційного розвитку;

В 3.1 – знатимуть основи шанобливого ставлення один до одного і виявлятимуть взаємоповагу як на уроках, так і в позаурочній діяльності.

Важливим компонентом навчальних програм є їх циклічність. З першого і до восьмого класу уроки фізичної культури проводять за одним і тим самим принципом – освоєння чотирьох змістових ліній, при чому, на кожну відводиться однаковий обсяг навчальних годин, кількість яких визначається в рамках навчального закладу. Циклічність полягає в тому, що проходячи один і той самий курс щороку, діти здійснюють перехід на новий рівень складності, досягаючи високого рівня майстерності вже у 9 класі.

Починаючи з 9 класу уроки фізичної культури можуть бути визначені як профільні. Отже, навчальна програма передбачає поглиблене вивчення спортивних дисциплін, і, як результат, 50% навчального часу дитини відводиться на уроки фізичної культури та вдосконалення її спортивних

навичок. У разі якщо, спортивний профіль не є базовим, уроки фізичної культури є обов'язковими, але їх кількість регулюється навчальним закладом. Особливістю старшої школи є те, що студенти у змозі займатися тим видом спорту, який їм імпонує, що вважається уроком фізичного виховання, тому вони не зобов'язані вчитися зі своїм класом.

Всі уроки фізичної культури та здоров'я дитини, мають обов'язково теоретичну основу та практичну її реалізацію. В школах Америки закономірним є проведення лекційних занять, на яких діти знайомляться з історією конкретного виду спорту, видатними спортсменами та вивчають правила гри. Окремим блоком, перед практичною частиною, відбувається складання заліку з техніки безпеки. Лише після того, як студент свідомо ставиться до даного виду спорту, знає його правила та ризики, він має доступ до спортивної зали, спортивного інвентарю та до формування практичних навичок у даному виді спорту.

Отже, уроки фізичної культури в американській системі освіти – основний, але не єдиний обов'язковий елемент, що зумовлює активізацію рухової активності дітей з метою підвищення їх рухової активності. В навчальних закладах запроваджуються обов'язкові фізичні навантаження, тривалість яких становить від 20 до 40 хвилин. Як правило, це може бути відведена для даного роду занять перерва танцювального, ігрового, естафетного характеру або визначена розкладом ранкова гімнастика для підтримання денного фізичного розвантаження школярів. Тривалість та направленість даних занять має свої вимоги та критерії. План таких заходів складається наближено та обов'язковому затвердженню не підлягає.

Висновки до II розділу

Для оптимізації фізичного розвитку та фізичної активності студентської та учнівської молоді в США розроблена та запроваджується освітня програма «Здорові люди – 2010», головною метою якої є оптимізація процесу фізичного виховання в освітніх навчальних закладах на державному рівні, регуляція

рухової активності студентів та школярів, пропаганда здорового способу життя через підвищення рухової активності, популяризація індивідуальних видів спорту, серед яких легка атлетика, велоспорт, теніс, гімнастика та інші.

Вивчення сучасних реалій дало змогу резюмувати, що всі спроби США регулювати фізичну активність школярів в рамках навчального закладу не дають значних результатів, але відбувається популяризація активного та здорового способу життя, тому серед учнів зростає зацікавленість до спортивних програм.

Проте, здійснено узагальнення основних напрямів діяльності закладів освіти США щодо фізкультурного виховання, які визначені освітньою системою цієї країни як ключові у фізичному розвитку особистості: фізкультурна освіта та фізичний розвиток школярів; навички здорового способу життя; визначення стандартів фізичної освіти. Окреслені постулати апелюють до реалізації концептуальних основ діючих освітніх програм з фізичного виховання, а саме: рухові навички; знання та застосування основ рухової активності; регулярний прояв фізичної активності; розвиток та підтримка фізичної форми; особиста соціальна відповідальність; усвідомлення загального значення фізичного виховання та фізичної культури.

Результати проведеного дослідження засвідчують, що проблема рухової активності школярів США належить до проблем державного масштабу. Проблеми ожиріння в США набирають обертів, особливо серед школярів, тому питання рухової активності контролюється на державному рівні. Важливим показником зацікавленості держави є те, що визначаються види спорту, які є найбільш популярними серед дітей. У США ставиться акцент на активне впровадження даних видів спорту в шкільні навчальні програми.

Рухова активність школярів в Україні та США перебуває наближено на одному рівні. Причому дане питання є актуальним і його можна вважати однією з проблем світового значення. Причиною цього є те, що активність дітей є досить низькою, і зацікавленість їх в активній руховій діяльності дуже низька. Аналіз вітчизняних освітніх програм вказує на те, що з в українських

школах тижневе навантаження школярів встановлено на державному рівні, в той час як в школах Америки, тижневе навантаження визначається в рамках навчального закладу. В українських ЗЗСО нині здобувачі складають нормативи, які є показником сформованості практичних рухових навичок, починаючи з 2-го класу, а в США існує система стандартів, яким школяр повинен відповідати в кінці навчального року. Поточне оцінювання не відіграє жодної ролі, а результати діяльності на уроках фізичної культури використовуються для визначення виду спорту, який обирається добровільно.

Як в українських, так і американських школах існує варіативна складова освітнього процесу, що дозволяє педагогу при складанні плану дій на освітній курс, враховувати матеріально-технічне оснащення навчального закладу та побажання дітей, їх зацікавленість певним видом спорту. Американська школа, на відміну від української, пропонує своїм студентам значний вибір гуртків, відвідування яких прирівнюється до уроків фізичної культури, а також, в рамках уроку, дозволяє займатись тим видом спорту, який учня цікавить найбільше. В українських школах така можливість відсутня, що зумовлено навчальними планами і робочими програмами з фізичної культури.

Перевага українських освітніх програм з фізичної культури в тому, що питання тижневого навантаження врегульоване на державному рівні, а недолік – у її консервативності та відсутності поточних варіацій. Американські програми дозволяють вчителю фізичної культури змінювати план дій за рахунок конкретних проблем і завдань, які формуються в ході уроку, але не виходити, при цьому, за межі загальних завдань, які визначаються конкретною навчальною програмою.

Зміст розділу відображено в таких публікаціях автора: [63; 64].

РОЗДІЛ III

ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ ТВОРЧОГО ВИКОРИСТАННЯ ПРОВІДНИХ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДИК НАВЧАННЯ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ПРИВАТНИХ ШКІЛ КУВЕЙТУ В СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

3.1 Попередження/подолання/ гіподинамії, ожиріння та підвищення імунітету в учнів приватних шкіл Кувейту засобами фізичної культури

В даний час медики фіксують суттєве зростання і поширення ожиріння у учнів по всьому світу, через брак повсякденної фізичної активності у сучасній молоді. Малорухливий спосіб життя та зростання ожиріння у різних вікових груп населення є досить серйозною проблемою для більшості розвинутих країн, зокрема й Кувейту [137]. Зниження подібної негативної тенденції вимагатиме, на думку А. Al-Isa, підвищених зусиль від лікарів, педагогів та фахівців у галузі фізичного виховання молоді [111]. Дослідження показують, що учні приватних й державних шкіл проводять більшу частину часу не в спортивних залах, а перед екраном комп'ютерних моніторів [165; 184]. Час, проведений перед екраном монітора, як правило, до пізньої ночі, призводить до погіршення якості сну, денної втоми та відсутності стійкої мотивації до активної діяльності протягом дня. Більше того, надмірне сидіння за комп'ютером призводить до розвитку ожиріння та хвороб опорно-рухового апарату [184].

У сучасній охороні здоров'я існують дві рівнозначні цілі: суттєве підвищення рівня фізичної активності населення та зниження часу тривалого сидіння за комп'ютером, зазначає М. D'Abundo [133]. Для лікарів вже давно став очевидним той факт, що фізична активність є ефективним, доступним та недорогим способом боротьби з більшістю захворювань, ризику виникнення та розвитку яких можна легко запобігти, регулярно займаючись фізичними

вправами [128]. На існування прямого лінійного зв'язку між рівнем рухової активності та рівнем фізичного здоров'я людини вказує D. Warburton [192].

Про суттєве зниження ризику серцево-судинних захворювань, інсульту, гіподинамії, ожиріння та збільшення тривалості життя в учнів, які регулярно використовують різні форми рухової активності, у тому числі й заняття кардіореспіраторним фітнесом, свідчать дослідження S. Blair [129]. Огляд наукових публікацій показує, що вчені солідарні у визначенні провідної ролі фізичної активності й засобів фізичної культури у справі збереження та зміцнення здоров'я всіх груп населення, в тому числі учнів. Однак слід визнати, що в сучасному науковому середовищі присутні різні погляди на шляхи підвищення рівня фізичної активності задля попередження й подолання гіподинамії та ожиріння учнівської молоді, часом досить суперечливі. Частина вчених пропонують вирішувати проблему надмірної ваги учнів методом деяких дієтичних обмежень у їхньому раціоні харчування у поєднанні із заняттями фізичною культурою та спортом.

У деяких дослідженнях стверджується, що програми фізичної активності учнів приватних шкіл Кувейту мають будуватися з урахуванням силових тренувань. Однак у науковому середовищі існують значні протиріччя з цього приводу. На думку L. Judge, побудова програм з фізичної активності для учнів має будуватися на основі аеробних вправ [155].

Той самий автор стверджує, що легкий доступ до спортивних об'єктів, що пропонують збільшення фізичної активності – суттєвий крок до досягнення більш високих показників тренуваності серед учнів. На жаль, слід визнати, що доступність та матеріально-технічне оснащення багатьох спортивних об'єктів знаходиться не на оптимальному рівні.

Вважаємо, що недостатньою є кількість програм, присвячених пропаганді фізичної активності серед учнів приватних шкіл Кувейту, а також їхня недостатня ефективність. Досить скромний ефект від пропаганди фізичної активності та спорту серед сучасних молодих людей відзначають іноземні вчені [112]. Наявність психологічних, соціальних та особистісних

бар'єрів, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами, у багатьох учнів, котрі страждають гіподинамією та ожирінням, так зазначає А. Daskapan [134].

На думку L. Pescatello, розумне поєднання у повсякденному способі життя учнів фізичної активності та деяких дієтичних обмежень дадуть більш позитивні результати, ніж лише дієти чи безконтрольні заняття спортом [174]. Те, що звичний рівень харчування та фізичної активності впливає на стан здоров'я сучасних молодих людей, підтверджує В. Grygiel-Górniak [142]. На жаль, підібрати правильний раціон харчування великій кількості школярів здатні лише професійні фахівці-дієтологи, консультації яких є високовитратними для переважної більшості учнів. У штатній структурі приватних шкіл Кувейту просто не передбачено посади спеціаліста такого рівня, тому правильний баланс харчування молодим людям дуже складно підібрати.

Вчені відзначають, що самостійне та безконтрольне використання учнями різних методик зниження маси тіла (дієт, голодування, застосування лікарських та медикаментозних засобів), часом досить небезпечно для організму. На думку В. Abalkhail, слід включати до програм освіти учнів приватних шкіл Кувейту, починаючи вже зі шкільного віку, інформацію про необхідність правильного та здорового харчування, оптимальні розміри і масу тіла, користь щоденної фізичної активності, профілактику клінічного ожиріння [106]. На необхідність якнайшвидшого використання превентивних заходів в освітньому середовищі, спрямованих на формування у учнів культури здоров'я та гарного тіла, наполягає Е. Santos [179].

Фахівцям відомо, що негативні наслідки гіподинамії можна зняти тренуваннями з високим рівнем інтенсивності. Однак, як зазначає G. Bogdanis, необхідні додаткові дослідження для виявлення оптимальних параметрів тривалого тренування з високою інтенсивністю для різних категорій учнів [130]. На думку даного вченого, слід уважніше розглянути проблеми

безпечного використання подібних тренувань, щоб унеможливити перевтому, для різних вікових груп здорових осіб, у тому числі й школярів.

У той же час існують дослідження, які доводять, що інтенсивні фізичні навантаження не лише підвищують рівень здоров'я учнів, а й сприяють зростанню їхньої академічної успішності [180]. При використанні подібних тренувальних впливів слід пам'ятати, що є недолік оперативних, якісних та інформативних методик контролю та оцінки рівня інтенсивності навантаження, що отримується учнями на заняттях фізичною культурою [170]. Дослідження вчених показують, що рівень фізичного здоров'я та функціональної підготовленості більшої частини учнів приватних шкіл Кувейту не відповідає оптимальним параметрам для даної категорії населення [172]. У той же час, фахівці відзначають наявність широких можливостей для покращення рівня здоров'я цієї вікової та соціальної групи. R. Plotnikoff вказує, що учні, які здобувають освіту в приватних школах Кувейту, є ідеальними цілями для інтервенції цінностей здорового способу життя. На думку цього вченого, учні більшу частину часу оточені безліччю спостережень багатoproфільних медичних працівників, мають можливість безперешкодно використовувати матеріальну базу оздоровчих ресурсів (стадіони, басейни, тренажерні зали), отримують доступ до досить широких теоретичних знань про здоров'я та шляхи його зміцнення [176].

Йдеться, навіть про створення певного здоров'язберігального середовища на території освітніх установ. На думку L. Korn, навчальні заклади повинні використовувати для зміцнення здоров'я учнів проведення великої кількості спортивно-масових заходів, застосування ефективних систем скринінгу. Крім цього, заняття фізичною культурою повинні бути обов'язковими до отримання диплому про середню освіту [164]. Те, що при створенні програм підвищення рівня фізичної активності учнів, слід обов'язково враховувати існуючі в приватних школах Кувейту умови для занять фізичними вправами та спортом, зазначає K. King [162].

Цей фахівець також вважає, що однією з серйозних проблем, пов'язаних із підвищенням рівня фізичної активності студентів засобами фізичної культури є складність об'єктивного порівняння результатів досліджень науковців, присвячених даній проблематиці. На його думку, різні фахівці використовують у своїх наукових працях непослідовні та доволі суб'єктивні показники оцінки рівня фізичної активності учнів. Те, що у викладачів, фітнес-тренерів та медичних працівників на території приватних шкіл Кувейту є різні точки зору на шляху просування цінностей здорового способу життя й засобів фізичної культури в учнівському середовищі, зазначає J. Cressy [132]. Виявлено й суттєву суперечність між декларацією постійних тверджень щодо необхідності ведення учнями здорового способу життя та відсутністю спеціально розроблених для них програм проведення занять з фізичної культури.

Подібні програми повинні бути засновані на використанні сучасних засобів покращення фізичного здоров'я школярів, вважає М. Кудрявцев [165]. До цих засобів можна віднести кардіо-силовий тренінг, заняття різними видами єдиноборств, фітнес-аеробіку тощо. Успішність використання програм фітнес-тренінгу у процесі фізичного виховання учнівської молоді, підтверджує А. Osipov [171].

Згідно зі статистичними даними, від 30 до 50% учнів приватних шкіл Кувейту відчують гіподинамію (недолік рухової активності). Гіподинамія призводить до таких захворювань, як ожиріння, ішемічна хвороба серця, інсульт, артеріальна гіпертензія, безсоння та ін. Оптимальна фізична активність (активний руховий режим) є одним з найважливіших факторів здорового способу життя, особливо для учнів.

Заняття фізичною культурою сприяє не тільки фізичному розвитку та профілактиці низки захворювань, а й гармонійному становленню особистості. Окрім того регулярні фізичні заняття стимулюють розумову активність. Школярі, які регулярно займаються фізичною культурою, рідше відчують

залежність від наркотичних речовин, алкоголю, нікотину, ніж особи з гіподинамією.

Як показують результати численних досліджень, приступивши до систематичних занять фізичною культурою, багато учнів одночасно починають дотримуватися й інших основних елементів здорового способу життя: раціонально харчуватися, суворіше ставляться до особистої гігієни. Цей феномен зазвичай пов'язують з тим, що, почавши займатися фізичною культурою, індивід усвідомлює, що здоров'ям можна управляти.

Гіподинамія часто пов'язана з порушеннями маси тіла – надмірною масою та ожирінням, які самі по собі (на додаток до ожиріння) є факторами ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань. У постпубертатному періоді у підлітків, коли ще відбуваються процеси фізіологічного зростання організму, недолік фізичної активності призводить до формування ожиріння, в першу чергу, за абдомінальним типом, що пов'язано з великим ризиком розвитку серцево-судинних захворювань у майбутньому.

Саме тому фізичне навантаження розглядається як один із заходів первинної профілактики не лише порушень маси тіла в учнів, а й зниження ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань у найближчому та віддаленому майбутньому. Водночас, очевидно, що оптимальне фізичне навантаження учнів приватних шкіл Кувейту необхідно підбирати індивідуально для того, щоб не викликати розвиток дезадаптації. Неможливо учням із гіподинамією призначити комплекс загальної фізичної підготовки. Існуючі нормативи фізичного виховання не враховують індивідуальних особливостей підлітків, у тому числі наявність у них супутніх захворювань та фізичну активність у минулому. Тим часом необхідність призначення фізичних вправ дітям і підліткам з надлишком маси тіла очевидна.

Традиційно в школі на перших заняттях вчитель фізичної культури визначає рівень фізичної підготовленості учнів, а потім дає вправи для відпрацювання навичок, які йому необхідні для отримання заліку в кінці семестру. Така методика викладання не враховує наявність в учнів мотивації

до занять фізичною культурою. До того ж, за такої методики проведення занять, із поля зору «випадає» група учнів, які мають різні обмеження щодо занять фізичною культурою, звільнення тощо. На жаль, дуже часто подібного роду «визволення» школярі отримують не за справжнім станом здоров'я (наприклад, після гострого захворювання чи травми), а через потенційну неможливість виконувати програму занять з фізичної культури.

При гіподинамії істотно порушується загальна життєдіяльність, гомеостаз і нормальні функції організму. При тривалому обмеженні рухової активності у дітей спостерігаються зниження рівня всіх життєвих функцій, погіршення чи збочення пластичних процесів, що супроводжуються розвитком атрофії та дегенеративних змін у тканинах та органах, погіршенням гомеостазу та реактивності, зниженням опірності та неспецифічної стійкості організму. Різде зниження рухової активності викликає збочення більшості фізіологічних функцій: загального та місцевого кровообігу, дихання, температурної симетрії, моторної та секреторної діяльності шлунку, діурезу та ін.

Тоді як під час занять фізичними вправами створюється активний руховий режим, що стимулює зростання та розвиток організму, удосконалює фізіологічні механізми вегетативних функцій, підвищує резистентність організму до несприятливих факторів довкілля та патогенних мікроорганізмів. Можна сказати, що розвиток багатьох систем організму загалом, і навіть його працездатність під час найінтенсивнішого зростання багато в чому залежить від організації рухового режиму.

Найбільш виражено на фізичні навантаження реагують серцево-судинна та дихальна системи. Перша перебудовує свою роботу і, пристосовуючись до значних навантажень, починає функціонувати набагато економніше не лише під час м'язової діяльності, а й у стані спокою. Різні види м'язових навантажень впливають на легеневу вентиляцію, поглинання кров'ю кисню з повітря та виділення вуглекислоти з легенів. У процесі занять фізичними вправами збільшується сила дихальних м'язів, удосконалюється газообмін у легенях та

тканинах. Велике значення під час занять має свідоме узгодження рухів із диханням. При цьому швидше формується більш досконалий механізм дихання, оптимальна кількість та глибина вдихів та видихів.

Під час виконання фізичних вправ встановлюється повноцінніша координація між роботою м'язів та внутрішніх органів, удосконалюється їх функція. Внутрішні органи починають працювати більш економно, з меншими витратами.

Тому очевидно, що залучення учнів з ознаками гіподинамії у процес занять фізичною культурою повинно мати й профілактичну роль. З іншого боку, спортивні заняття можуть стати свого роду фактором соціалізації учнів, щоб не було поділу груп на тих, хто може і не може займатися спортом. Таким чином, стає зрозумілим, що для учнів із гіподинамією потрібна особлива програма занять. Вона повинна мати таку специфіку:

1. Не бути зорієнтованою на виконання нормативів фізичної підготовки. Успішність або неуспішність засвоєння програми повинна оцінюватися за рівнем зміни фізичних показників учня.

2. Враховувати початкові особливості школярів.

3. Мати невеликий темп виконання, особливо на початковому етапі занять. Це пов'язано з тим, що учні з гіподинамією мають низький рівень тренуваності кардіо-респіраторної системи, тому високий темп виконання вправ може легко призвести до зриву адаптації.

4. Бути побудованою за принципом «від простого до складного». Тобто на початковому етапі повинні виконуватися вправи, що сприяють розігріву м'язів і готують до нахилів, а вже потім повинні виконуватися самі нахили. При виконанні нахилів з непередбаченим м'язово-зв'язувальним апаратом різко зростає можливість розвитку спортивних травм.

5. Бути логічною, такою, що повторюється і легко запам'ятовується для того, щоб учні могли самостійно виконувати комплекс вправ.

Нами були розроблені методичні рекомендації щодо профілактики/подолання гіподинамії та ожиріння в учнів приватних шкіл

Кувейту засобами фізичної культури. Відзначимо, що у методичні рекомендації додатково були залучені дихальні вправи, релаксаційні практики, елементи медитації. Наведемо приклад типового заняття з профілактики/подолання гіподинамії та ожиріння в учнів приватних шкіл Кувейту засобами фізичної культури.

Таблиця 3.1

Конспект заняття з фізичної культури з профілактики/подолання гіподинамії та ожиріння в учнів приватних шкіл Кувейту

<i>Завдання</i>	<i>Зміст (методи, форми)</i>	<i>Дозування</i>	<i>Методичні вказівки</i>
Підготовча частина			
- забезпечити готовність організму до майбутніх навантажень; - підготувати м'язи, зв'язки, суглоби до навантажень; - забезпечити психологічну готовність до заняття.	дихальні техніки (повне йогівське дихання), розминковий комплекс «Сурья-Намаскар» (елементи хатха-йоги).	3-4 цикли; 1 повний цикл	Поступово дихальні практики можна доводити до 12-15 циклів, розминковий комплекс – до 3 повних циклів.
Основна частина			
- опрацювання суглобів та м'язів всього тіла;	методика «Сфера»;	1 цикл (по 9 разів на кожну вправу); 6-8 разів;	При виконанні методики «Сфера» поступово

<p>- адаптація організму до тренувальних фізичних навантажень;</p> <p>- розвиток рухливості, стійкості та стабільності організму;</p> <p>- розвиток загальної витривалості організму.</p>	<p>тильне та підшовне згинання стоп; ізометрична напруга м'язів стегна; поперемінне згинання та розгинання ніг у колінному суглобі; поперемінне відведення та приведення ноги; колові рухи стопами; захоплення пальцями стопи дрібних предметів; поперемінне згинання та розгинання ноги в колінному суглобі; поперемінне відведення прямої ноги назад;</p>	<p>5-7 з (4-5 разів); 6-8 разів; 6-8 разів; 8-12 разів; 5-7 (по 4-5 разів); 6-8 разів; 4-5 разів; 4-5 разів; 4-5 разів; 10-15 разів; 6-8 разів; 8-10 разів; 6-8 разів.</p>	<p>збільшувати кількість повторень для кожної вправи на число, кратне 3. Спочатку – по 9 разів на кожну вправу, потім – по 27 разів на кожну вправу тощо.</p>
---	---	--	---

	<p>поперемінне відведення прямої ноги у бік; згинання ніг; згинання та розгинання пальців стоп; рухи прямими ногами як в плаванні стилем «кроль»; перекочування з п'яти на носок; згинання ноги у колінному суглобі.</p>		
Заключна частина			
<p>- нормалізація ЧСС, ЧДР, пульсу; - закріплення ефекту; - релаксація та розслаблення м'язів; - попередження контрактур та перетренованості;</p>	<p>практика «Чакрове дихання»; практика «Фокусування»; медитація, релаксація у позі «Шавасана».</p>	<p>3-5 хвилин; 5-10 хвилин; 20-30 хвилин.</p>	<p>Поступово доводити чакрове дихання до 10 хвилин, практику «Фокусування» – до 30 хвилин. Медитація – не менше 20-30 хвилин.</p>

- запуск процесів саморегуляції.			
----------------------------------	--	--	--

Розглянемо детальніше структуру заняття.

Підготовча частина. Заняття рекомендується починати з легкої розминки, яка дозволить організму підготуватися до майбутньої основної роботи, включитися в тренувальний режим, налаштуватися на виконання дій. Як розминочні вправи необхідно застосовувати ходьбу, загальнорозвивальні вправи, дихальні практики, зокрема, такі комплекси дихальних вправ, як повне дихання йогів, чакрове дихання.

Поступово підключають комплекс статичних та динамічних дихальних вправ (пранаям). Після цього можна виконати підготовчий комплекс (наприклад, Сурья Намаскар, Сфінкс або Око Відродження). Це активізує клітинний та тканинний обмін, підвищує загальну витривалість та працездатність організму, насичує клітини киснем, тим самим підвищуючи клітинний енергообмін. Внаслідок цього організм швидше адаптується до навантажень, відбувається активізація його потенціалу за рахунок посилення біохімічних процесів, активізації імунної системи, нормалізації гормонального фону, метаболічних процесів. Розминальний комплекс підготує м'язи до майбутнього навантаження, запобігає їх розтягуванню, травмуванню. Також ці елементи забезпечують психологічну готовність до основного тренування.

Основна частина заняття включає загальнорозвивальні, спеціальні вправи, створені задля розвитку основних й спеціальних навичок і рухових якостей. Основна частина заняття має на увазі досягнення такого рівня навантаження, який забезпечить достатній рівень втоми м'язів, необхідної для запуску природніх відновлювальних процесів. При цьому важливо досягти та закріпити ефект втоми, не допускаючи перевтоми. У зв'язку з цим особливої значущості набуває потреба суворо розраховувати і дотримуватися дозування кожної рекомендованої вправи.

На цьому етапі доцільно застосовувати комплекс спеціальних вправ, наприклад, ізометрична гімнастика, суглобова гімнастика, методика відновлення та розвитку суглобів «Сфери» (автор – С. Овчаренко), комплекс гімнастичних вправ, лікувальна фізкультура.

Заключна частина – на даному етапі доцільно поступово переходити до плавних, ритмічних вправ. Рекомендується використовувати спеціальні вправи на координацію та гнучкість. Можна закінчити заняття вправами релаксаційної техніки, елементами медитації, що допоможе розслабитися, усвідомити практику, відчутти ефект від виконаних вправ, закріпити результат. Медитація дозволяє більш усвідомлено ставитися до свого тіла, дає можливість відчутти основні зміни, що відбуваються в організмі. Крім того, вона забезпечує спокій, комфортний психологічний стан, без якого неможливе повне відновлення організму.

Задля відтворення задуму авторської методики попередження/подолання гіподинамії, ожиріння та підвищення імунітету в учнів приватних шкіл Кувейту засобами фізичної культури та методичних рекомендації щодо організації такої роботи розкриємо етапність проведення заняття.

Підготовча частина. Почнемо тренування з дихальної практики – повного йогівського дихання (базова дихальна техніка, елемент хатха-йоги, йоготерапії). Перш ніж почати повне йогівське дихання, потрібно сісти рівно, випрямити спину, розслабитися. Ноги схрестити перед собою. Руки слід покласти на коліна. Очі заплющити.

Повільно вдихаємо животом. Живіт поволі наповнюється повітрям. Після того, як відчули, що живіт наповнився, починаємо наповнювати грудну клітку. Після цього – заповнювати зону ключиць (намагаємося максимально розширити область ключиць, розвівши убік плечі, ключиці).

Кожен рух виконується плавно, неквапливо. Відчуйте, що ваша черевна порожнина, грудина, бронхи, трахея та зона ключиць повністю заповнені повітрям.

Тепер робимо видих у тій самій послідовності. Спочатку звільніть від повітря черевну порожнину. Потім видихайте зоною грудної клітки, ключиць. Це один повний дихальний цикл. Починати потрібно з 3-4 дихальних циклів. Поступово в процесі реабілітації слід дійти мінімум до 15-20 циклів за одне заняття.

Переходимо до комплексу «Сурья-Намаскар», який підготує м'язи, зв'язково-суглобовий апарат до роботи. Сурья-Намаскар – підготовчий комплекс із системи хатха-йоги, що складається із 12 позицій. Кожна з них може бути окремою, самостійною позою (асаною).

Виконується комплекс колами. Перше коло учениці починають виконувати з правої ноги, учні – з лівої. Потім виконується друге коло (навпаки). Виконуючи комплекс, пам'ятайте, що потрібно розслабляти м'язи. Під час роботи мають бути задіяні сухожилля, кістки. Уявляйте, як ваші м'язи розслабляються. Намагайтеся насолодитися кожною асаною, виконуйте рухи не поспішаючи.

До складу Сурья-Намаскар входять такі 12 асан:

1. Пранамасана – молитовна поза.
2. Ардха-Чакрасана – поза половини колеса.
3. Падахастанасана – поза лелеки або нахил до ніг.
4. Ашва – Санчаланасана – поза наїздника.
5. Адхо Мукха Шванасана – «собака, мордою вниз».
6. Аштанга-намаскар – опора на 8 точок або зигзаг.
7. Урдхва Мукха Шванасана – «собака, мордою вгору».
8. Адхо Мукха Шванасана – «собака, мордою вниз».
9. Ашва – Санчаланасана – поза наїздника.
10. Падахастанасана – поза лелеки, або нахил до ніг.
11. Ардха-Чакрасана – поза половини колеса.
12. Пранамасана – молитовна поза.

Перше коло виконується у прямому порядку, друге – у зворотному.

Починається та закінчується комплекс Пранамасана – молитовною позою.

Встаньте прямо, по можливості, обличчям до сонця або вікна. З'єднайте ноги разом. Тіло випряміть по одній лінії. Тягніться від верхівки до п'ят, намагайтеся тримати спину максимально рівно.

Руки підніміть нагору. Поперек розслаблений, лопатки разом, опущені вниз. Це дасть вам можливість опустити та розслабити плечі. Не піднімаючи і не опускаючи плечей, повільно опускайте перед собою руки, з'єднавши долоні.

Потім розташуйте руки перед грудьми, на відстані великого пальця. З'єднайте долоні разом. Руки (передпліччя) тримайте паралельно підлозі, плечі не піднімайте. Голова рівно, лопатки з'єднайте.

Намагайтеся максимально розслабитись. Уявіть собі сонце. Відчуйте тепло, відчуйте сонячне світло. Відпустіть усі думки, негативні емоції. Усміхніться собі, сонцю, що настав день. Збережіть цю посмішку у серці. Закінчується комплекс цієї позою.

Основна частина.

Авторська методика суглобової гімнастики «Сфера». Кожну з описаних вправ повторюємо по 9 разів. Вихідне положення – стоячи, ноги та ширині плеч рівно, руки вздовж стегон, опущені вниз.

Вправа 1. Опрацювання шийно-комірцевої зони. Перебуваючи у вихідному положенні, робимо повільні повороти голови спочатку за годинниковою стрілкою, потім - проти годинникової стрілки. Рухи повільні, плавні, намагаємось максимально розтягнути м'язи шиї.

Вправа 2. Опрацювання плечового суглоба. Робимо повільні обертальні рухи в плечовому поясі у напрямку вперед. Потім повторюємо аналогічним чином рух назад. Намагаємось не піднімати плече, а лише виконуємо повні колові рухи у самому плечовому суглобі.

3. Проробка плечового суглоба. Виставляємо руку вперед, перед грудною кліткою. Робимо повільні повороти руки перед собою, обертаючи у плечовому суглобі.

Вправа 4. Опрацювання ліктьового суглоба. Відводимо руку вбік, виконуємо колові рухи ліворуч, потім праворуч. Повторюємо аналогічну вправу для другої руки.

Вправа 5. Опрацювання кульшової області, попереку. Руки на пояс, ноги на ширині плечей. Виконуємо повільні обертальні рухи тулубом. Максимально прогинаємось в частині кульшових суглобів вперед, відхиляючи спину назад, потім прогинаючись у бік, нахиляючись максимально низько вперед, вниз. Виконуємо спочатку вліво, потім вправо.

Вправа 6. Опрацювання кульшових суглобів. Піднімаємо ногу вгору, виконуємо колові рухи спочатку в один бік, потім – в інший.

Вправа 7. Опрацювання колінного суглоба. Згинаємо ногу в коліні, виконуємо колові рухи спочатку в один бік, потім – в інший.

Вправа 8. Опрацювання гомілковостопного суглоба, стопи. Піднімаємо ногу вперед, перед собою, носки - вперед. Виконуємо колові рухи в один, потім – в інший бік.

Повертаємось у вихідне положення, закриваємо очі. Виконуємо кілька глибоких вдихів та видихів. Зосереджуємо увагу на своїх відчуттях, відстежуємо зміни, що відбулися в організмі.

Комплекс вправ з профілактики гіподинамії.

Вихідне положення – лежачи на спині. Руки - вздовж тулуба.

Спочатку пропонується поперемінно проводити тильне та підшовне згинання стоп. Потім переходимо до виконання ізометричної гімнастики (поперемінне розслаблення та напруження окремих м'язів або м'язових груп). Після цього відпочиваємо, відстежуємо свій стан, концентруємося на відчуттях. Поступово переходимо до виконання поперемінного згинання та розгинання ніг у колінному суглобі. Потім приводимо і відводимо ногу.

Допускається ковзання по підлозі. Після цього виконуємо колові рухи ногами, захоплюємо стопи пальцями, відпочиваємо.

Вихідне положення – лежачи на животі, руки розташовуються вздовж тіла.

Поперемінно згинаємо та розгинаємо ноги в колінному суглобі, потім відводимо прями ноги назад. По черзі згинаємо ноги убік. Відпочиваємо, концентруємо увагу на відчуттях.

Вихідне положення – лежачи на боці. Згинаємо одну ногу за допомогою іншої ноги. Після цього по черзі відводимо ноги максимально назад. По черзі відводимо пряму ногу убік, утримуємо деякий час. Згинаємо та розгинаємо пальці стоп. Тримаємо ноги на фітболі. Катаємо його у різних напрямках. Після цього розташовуємося поруч із фітболом і виконуємо повільні, плавні рухи рівними ногами, не згинаючи (подібно до плавання кролем). Перекочуємо ногу з п'яти на носок. Згинаємо ногу в колінному суглобі, спираючись на другу.

Заключна частина заняття включає в себе дихальні техніки, релаксацію, елементи медитації.

Практика «Чакрове дихання». «Продихання» семи енергетичних центрів – чакр, розташованих у проекції тіла. Виконується лежачи на підлозі. Дихання активне, глибоке, животом. Практика гармонізує стан/відчуття тіла, сприяє глибокому розслабленню та гармонізації психіки. У процесі її виконання школярі вчаться глибокому диханні животом. Навичка, що забезпечує профілактику перевтоми, стимулює відновлювальні процеси.

Практика «Фокусування». Детальне обговорення стану учасників тренування, які пройшли практику «Чакрове дихання», з фокусуванням на опис відчуттів у тілі: боляче-не боляче, голова паморочиться-ні, захоплення-сум тощо.

Практика «Медитація». Усвідомлена концентрація уваги, яка дозволяє досягти врівноваження основних процесів в організмі, ясності свідомості,

відключення другорядних станів, концентрування виключно на своїх відчуттях, внутрішньому світі. Складається із кількох етапів. Спочатку застосовуються дихальні практики, розслаблення, що дозволяють підготуватися до медитації, потім – відключення другорядних почуттів, занурення у себе.

Практика «Релаксація». Для максимального розслаблення рекомендується спочатку полежати в позі «Шавасана» не менше 20-30 хвилин. Для цього рекомендується лягти в положення «лежачи на спині», руки та ноги трохи розвести убік. Після цього рекомендується витягнути хребет, шию та поперек максимально притиснути до підлоги. Починаємо розслаблятися, відпускати від себе всі думки та хвилювання. Відчуйте, як розслаблюються ноги. Відчуйте розслаблення кожного пальця на нозі, всієї стопи. Відчуйте, як розслаблення повільно піднімається вгору до гомілки, охоплює колінну область. Колінна чашка опускається, повільно розслабляється. Розслаблення ковзає вздовж стегнового м'яза, охоплює стегно, сідниці. Сідниці розслабляються.

Потім розслаблення переходить на кульшову частину тіла. Низ живота розслаблений, увесь живіт м'який, розслаблений. Поступово розслаблення піднімається вгору до передньої частини черевної стінки. Одночасно хвиля розслаблення охоплює бічну поверхню, задню частину. Розслабляється спина, м'язи вздовж хребта, власне хребет. Відчуйте кожен хребець, його легкість та рухливість.

Відчуйте розслаблення грудної клітки, міжреберних м'язів, ключиць, лопаток, шиї. Особливу увагу варто звернути на обличчя. Відчуйте розслаблення кожного м'язу. Зверніть увагу на те, як розслабляється чоло, ніс, щоки, щелепа. Розтисніть щелепи, для їх повнішого розслаблення рекомендується злегка відкрити рот, відпустити щелепу. Особливу увагу приділяємо очам. Прикриті очі розслабляємо: спочатку ділянки навколо очей, потім саме око, повіки. Намагаємося бачити перед очима лише темряву.

Розроблена нами оздоровча програма профілактики/подолання гіподинамії та ожиріння в учнів приватних шкіл Кувейту засобами фізичної культури характеризується певною структурою заняття (підготовча частина, основна частина, що включає загальну та спеціальну підготовку, заключна частина). Принципова відмінність розробленої нами програми полягає у застосуванні на етапі розминки окремих елементів хатха-йоги. Наприклад, на початку тренування учні виконують дихальні вправи (повне йогівське дихання, статичні та динамічні пранаями, комплекси спеціальних дихальних вправ). Потім поступово переходять до виконання комплексу підготовчих вправ.

Основна частина заняття включає вправи, спрямовані безпосередньо на відновлення рухових умінь та навичок, а також відновлення спеціальних навичок. На цьому етапі можна застосувати великий спектр вправ: елементи лікувальної фізичної культури, ізометричну гімнастику, пропріоцепторні вправи, суглобові гімнастики, методикау «Сфера». Важливе місце відводиться спеціальним фізичним вправам на відновлення рухливості, сили, витривалості. При цьому важливо досягти оптимального рівня втоми, за яким слідує природне відновлення, і не допустити перевтоми. Усе це свідчить про необхідність дотримання анонсованого дозування кожної вправи.

На заключному етапі тренування пропонується застосовувати дихальні вправи, а також рекомендується закінчити практику релаксацією, елементами медитації, що запустить розслаблення та відновлювальні процеси в організмі.

Крім того, важливо використовувати різні допоміжні засоби. Так, безпосередньо перед заняттям, а також після нього, рекомендується застосовувати такі допоміжні засоби, як: кінезіотейпування, масаж, рефлексотерапію.

Виходячи з результатів дослідження, можна сформулювати такі практичні рекомендації щодо застосування оздоровчої програми з профілактики/подолання гіподинамії та ожиріння в учнів приватних шкіл Кувейту засобами фізичної культури:

1. Рекомендується розпочинати заняття з вступної частини, яка дозволить організму підготуватися до майбутньої основної роботи. Як підготовчі вправи необхідно застосовувати ходьбу, загальнорозвивальні вправи, дихальні практики, зокрема, такі комплекси дихальних вправ, як повне дихання йогів, чакрове дихання. Поступово підключати комплекс статичних та динамічних дихальних вправ (пранаям).

2. На підготовчому або на заключному етапі тренування рекомендується виконувати комплекс з хатха-йоги (наприклад, Сурья Намаскар, Сфінкс або Око Відродження). Це сприяє тому, що організм швидше адаптується до навантажень, відбувається активізація його потенціалу.

3. Під час основної частини заняття рекомендується використовувати загальнорозвивальні, спеціальні вправи, спрямовані на формування як основних, так і спеціальних навичок та розвиток рухових якостей. Основна частина заняття має на меті досягнення такого рівня навантаження, який забезпечить достатній рівень втоми м'язів, які детермінують запуск природніх відновлювальних процесів.

4. В основному етапі тренування рекомендується застосовувати комплекс спеціальних вправ, наприклад, ізометричну гімнастику, суглобову гімнастику, методику відновлення суглобів «Сфера», комплекс гімнастичних вправ, лікувальну фізичну культуру, тренування за спеціальністю (основні рухи та рухові комплекси карате).

5. Заключна частина повинна включати вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, релаксацію, зняття нервово-м'язової напруги.

6. Рекомендується закінчувати заняття релаксаційною технікою, елементами медитації, що допомагає розслабитись, усвідомити практику, відчути ефект від виконаних вправ, закріпити здобутий результат.

Таким чином, запропоновані нами методики профілактики й подолання гіподинамії, ожиріння та підвищення імунітету учнів приватних шкіл Кувейту ведуть до формування у них загальної культури поведінки, основ здорового способу життя, оволодіння спеціальними уміннями та навичками оздоровчої

фізичної культури, застосування яких протягом всього життя надає змогу у майбутній професійній діяльності забезпечити високий рівень функціонального стану організму фахівця. Такі оздоровчі методики пропонується використовувати кожному вчителю фізичної культури при організації і проведенні позаурочної й позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у ЗЗСО України.

3.2 Організація і проведення уроків фізичної культури у приватних школах Кувейту та в закладах загальної середньої освіти України засобами дистанційного навчання

Тотальний перехід на дистанційне навчання в умовах пандемії COVID-19 був дуже серйозним викликом для світової й вітчизняної системи шкільної освіти [8]. З одного боку, учні, перебуваючи в режимі дистанційного навчання, мали отримати доступну повноцінну освіту відповідно до законодавства досліджуваних країн. З іншого, у шкільній педагогічній практиці ще не склалося чіткого розуміння таких понять, як електронне та дистанційне навчання, дистанційні освітні технології та електронний освітній ресурс [55].

Особливо дискусійним виявилось питання застосування інформаційно-комунікаційних технологій на уроках фізичної культури [90]. Фізична культура – це, перш за все, рухова діяльність [94]. Попри те, що специфічність будь-якого шкільного предмета різноманітна, є єдиний принцип – завдання вчителя у тому, щоб створити умови практичного оволодіння знаннями [96]. Застосовуючи цей принцип до уроку фізичної культури, можливо, позначити, власне, що завдання вчителя, - підібрати такі способи навчання, які б дали змогу будь-якому учневі проявити власну активність, свою творчість, активізувати рухову і пізнавальну діяльність [101; 191]. Формат дистанційного навчання здатний задовольнити таку потребу учня. Втім, не зважаючи на високий рівень розвитку інформаційних технологій, дистанційна освіта не містить готових рішень у викладанні шкільного предмета «Фізична

культура». Тому, видається за доцільне розглянути методичні рекомендації щодо проведення уроків фізичної культури у приватних школах Кувейту та закладах загальної середньої освіти України засобами дистанційного навчання.

Формування загальної культури особистості як показника наявних індивідуальних можливостей людини – це невід'ємне завдання освітнього процесу на всіх його рівнях. Розвиток фізичної культури як складової частини загальної культури особистості – проблема, яка вирішується у процесі відповідних занять.

У приватних школах Кувейту та закладах загальної середньої освіти України результатом вирішення цього завдання має стати не просто сформована культура з фундаментом у вигляді залучення до здорового способу життя, а й активна громадянська позиція щодо цього питання, яка проявляється у вигляді готовності долучати оточуючих до фізичної культури та спорту, насамперед, своїм прикладом.

Для цього, в процесі навчання, здобувач повинен оволодіти відповідними компетентностями, які згодом дозволяють грамотно спланувати самостійні заняття, та вміннями провести заняття у вигляді зарядки або фізкультурної паузи під час активного відпочинку, у тому числі з членами своєї сім'ї. Для вирішення цих питань необхідно сформулювати прагнення самостійних занять і навчити студентів й учнів підходити до цього процесу, спираючись на наукові знання.

Відповідно до існуючих досліджень життєдіяльність студентів у приватних школах Кувейту та учнів в закладах загальної середньої освіти України охоплює усі компоненти фізичної культури. Отже, необхідно активно використовувати існуючі можливості з метою формування фізичної культури кожної особистості.

При традиційному форматі навчання студенти й учні опановують відповідні компетентності на практичних заняттях з фізичної культури протягом усього періоду навчання. Сучасні умови, які змусили перевести

освітній процес у дистанційний формат, висувають перед педагогами непросте завдання модернізації системи викладання, яка б вирішила поставлену мету, без втрати якості кінцевого результату.

Дистанційне навчання зараз активно вводиться в систему освіти, а також в систему підвищення кваліфікації фахівців, у тому числі вчителів (дистанційні курси підвищення кваліфікації, вебінари тощо).

Звернемося до визначень. О. Томащук дає таке визначення «дистанційного навчання». «Дистанційне навчання – взаємодія вчителя і учнів між собою з відривом, що відбиває всі властиві навчальному процесу компоненти (мета, зміст, методи, організаційні форми, засоби навчання) і реалізується специфічними засобами інтернет-технологій чи іншими засобами, що передбачають інтерактивність» [96]. Ю. Чалий стверджує, що «дистанційне навчання – це самостійна форма навчання, а інформаційні технології в дистанційному навчанні є провідним засобом» [102].

О. Череповська звертає увагу, що «метою дистанційного навчання є надання учням в освітніх закладах середньої повної освіти можливості освоєння основних та додаткових освітніх програм основної та середньої освіти (далі – освітні програми) безпосередньо за місцем проживання або тимчасового перебування (знаходження)» [103]. Дистанційна освіта – сукупність технологій, що забезпечують інтерактивну взаємодію учнів та педагогів у процесі навчання, надання учням можливості самостійної роботи з освоєння матеріалу, а також у процесі навчання.

Сучасна дистанційна освіта ґрунтується на використанні наступних ключових елементів: дистанційні курси; веб-сторінки та сайти; електронна пошта тощо. Ключовим стає інтерактивна робота учнів із спеціально створеними навчальними матеріалами, які співвіднесені з базовим навчальним планом загальноосвітніх установ, що встановлює освітню галузь «Фізична культура» невід'ємною складовою основної освіти. Поряд із класичними уроками учням пропонується і дистанційне навчання, участь в олімпіадах, обмінюючись матеріалами на дистанційному рівні.

Відкрите дистанційне навчання абсолютно вважається новою, сучасною формою доставки інформації, при цьому з широким впровадженням нових технологій. Створюється можливість здобуття освіти незалежно від віку, стану здоров'я, крім того, дистанційне навчання збільшує креативний, розумовий потенціал учнів. Цьому сприяють самоорганізація, впровадження нових інформаційних технологій. Певною мірою змінюється і роль педагога: він координує пізнавальний процес і в той же час оновлює та покращує власні курси, методики, оскільки перебуває в режимі нововведень та інновацій.

У дистанційному форматі абсолютно виключається безпосередній вплив вчителя на учня, зменшується важливість особистого прикладу, зникає ймовірність передачі академічної етики та традицій навчання, а для занять фізичною культурою особистий приклад педагога як один із найважливіших факторів ефективних занять, оскільки правильна педагогічна техніка – запорука успіху та якісного результату.

Також досить складно обладнати спортивний зал необхідним інвентарем й обладнанням для проведення дистанційної освіти. Звідси педагоги знаходять вихід у поділі уроків на теоретичні та практичні, що веде за собою необхідність окремих кабінетів, наявність додаткового дидактичного матеріалу, тимчасові обмеження при виконанні завдань, підвищення навантаження на учнів і вчителів.

У зв'язку з переходом на дистанційний формат навчання багато учнів стали знецінювати всю важливість фізичної культури. Виникла можливість частково виконувати завдання або не займатися взагалі. Адже вчителю складніше перевірити правильність виконання будь-якої вправи з відеозв'язку. Звідси - знижується фізична підготовка учнів, що веде до зниження імунітету, через дистанційне навчання може виникнути така низка проблем: відсутність системного мислення, навантаження на зорові та слухові канали, відсутність мовного розвитку, порушень вимог до обмежень безперервної роботи на комп'ютері, зниження рухової активності та ін. Водночас існують переваги дистанційного навчання:

1) вільний графік: учень сам вирішує, коли навчатись. Самостійно складає для себе розклад занять і має можливість вільно підлаштувати його під темп свого життя;

2) навчання в комфортній обстановці, навчаючись вдома, учень сам вибирає не тільки розклад занять та їх темп, а й атмосферу, в якій ці заняття проходять;

3) у процесі навчання учні користуються сучасними високими технологіями і паралельно набувають здібностей, які можуть бути корисними для них в майбутньому.

У процесі розробки методичних рекомендацій щодо проведення уроків фізичної культури у приватних школах Кувейту та закладах загальної середньої освіти України засобами дистанційного навчання враховували обмеження дистанційного навчання. Серед яких:

1) відсутність особистого контакту з учителем; відтак нівелюється емоційна складова, неможливою стає реалізація індивідуального підходу;

2) втрачається мотивація і самоконтроль учнів;

3) нестача практики, на жаль, «віддалений учень» нерідко позбавлений постійних практичних занять, що не йде на користь якості здобутої освіти;

4) технічна залежність: для постійного доступу до джерела знань, учень повинен бути добре оснащений технічно.

При дистанційному навчанні основну складність становить практична частина викладання дисципліни. У відсутності прямого контакту зі студентами й учнями найважче створити мотиви до активного включення до заняття. До того ж, складність становить оцінка якості проміжних результатів і кінцевого, з позиції фізичної підготовки. Розгляд вирішення проблеми у відкритих джерелах не дав істотних результатів через відсутність достовірних відомостей про результати роботи в галузі фізичної культури у дистанційному форматі.

В межах авторських рекомендацій щодо проведення уроків фізичної культури у приватних школах Кувейту та закладах загальної середньої освіти

України засобами дистанційного навчання учням пропонується кілька видів робіт, які відповідно до цього оцінюються: творчі роботи (малюнки, розгадування ребусів, кросвордів, а також їх самостійне складання тощо), твір; реферати; виконання завдань олімпіад з предмету «Фізична культура» та обмін матеріалами у дистанційній формі. Творчі роботи учні складають у формі: презентації Microsoft PowerPoint, малюнки, розгадування ребусів і кросвордів та складання їх самостійно, буклети Microsoft Office Publisher, сайти, текстові файли в блокноті та Microsoft Word. Під час виконання творчих робіт учні використовують інформацію, розміщену на сайтах мережі інтернет.

Продовжуючи, відзначимо, що епідеміологічна ситуація створила для вчителів всі умови для дистанційного підсилення розвитку головних компетентностей учнів. Це і розвиток мислення, і вміння працювати з численною інформацією та виділяти головне й вміння шукати рішення у разі непередбачених обставин. З'явилася можливість розвитку вміння раціонально реалізовувати інтернет-комунікацію під час організації співробітництва і спільної роботи з колегами, учнями та їх батьками. Для організації дистанційного навчання в умовах, що склалися, можуть використовуватися такі шляхи:

- розробка індивідуального та (або) групового плану самопідготовки (у тому числі – за допомогою фітнес-додатків для смартфонів); направлення тем, завдань, посилань на електронні ресурси (відеоуроки, електронні форми підручників) через систему електронного журналу, електронну пошту, телефон, за допомогою соціальної мережі (наприклад, Instagram), додатків (WhatsApp, Viber та ін.) у тісному контакті із батьками (законними представниками);

- цільовий перегляд спортивних ТВ-каналів, програм, відеоуроків, тренувань;

- організація відеоуроків через Skype за допомогою безкоштовних електронних платформ.

З розвитком засобів комунікації відзначився високий інтерес до різноманітних методів дистанційного навчання. Учням немає необхідності витрачати час на переміщення до місця занять, а сам урок можна почитати в будь-який зручний для себе час, вивчивши матеріал повністю або відклавши прочитання частини на потім.

В даний час організаційні та педагогічні можливості дистанційного навчання реалізуються за допомогою практично всіх доступних телекомунікаційних сервісів, таких як електронна пошта, електронні журнали, чат, WEB-конференції тощо. Зараз можна зустріти велику кількість різноманітних продуктів, призначених для організації такого сервісу. На ринку програмних продуктів є велика кількість програм для дистанційного навчання. Так, під час роботи у дистанційному форматі можна використовувати спеціальні платформи для проведення онлайн-занять – *Zoom; Moodle; Skype; Google Meet; Discord*.

Під час проведення онлайн-занять, наприклад, можна використовувати відеохостинг YouTube. На даному сайті представлено досить велику кількість відеороликів з прикладами занять з фізичної культури, вивчення всіх можливих технік правильного виконання вправи. Крім того, вчителям рекомендується спиратися на безкоштовні електронні ресурси.

Спираючись на загальні рекомендації, запропоновані всім навчальним дисциплінам, можна сформувати і систему організації дистанційного навчання предмета «Фізична культура». Ця система включає такі аспекти, як: правила організації, мотивацію школярів до регулярних занять фізичною культурою, способи реалізації, форми контролю, профілактику травматизму.

Для ефективною реалізації дистанційного навчання необхідно виконання кількох умов, що у сукупності складаються у певні правила організації:

- позитивно налаштуватися на педагогічну діяльність;
- визначитися з розкладом та встановити періодичність занять, консультацій, видачі завдань;

- чітко ставити завдання для кожного заняття та структурувати освітній матеріал;
- розробити інструкції для учнів щодо вивчення матеріалу та виконання завдань;
- встановити адекватні правила оцінювання;
- своєчасно перевіряти завдання;
- не перевантажувати школяра теоретичним навчальним матеріалом, численними ресурсами та завданнями;
- позитивно взаємодіяти з батьками, бути на зв'язку;
- бути готовим оперативно вносити зміни до процесу організації занять, з урахуванням їх цілей та наявних ресурсів.

Важливо брати до уваги вимоги до домашніх завдань з фізичної культури: вони мають бути здійсненими та перевіреними в домашніх умовах, не вимагати страховки.

Згідно авторських рекомендації щодо проведення уроків фізичної культури у приватних школах Кувейту та закладах загальної середньої освіти України засобами дистанційного навчання основний акцент під час реалізації освітньої діяльності – орієнтація учнів на самоосвіту, самостійне виконання фізичних вправ, рухову активність у режимі дня. Найважчим завданням при організації дистанційного навчання фізичної культури є мотивація школярів на систематичні заняття фізичними вправами, активну рухову діяльність. Успішним рішенням можуть бути деякі прийоми, створені задля навчання предмету з допомогою поширених, актуальних захоплень дітей та підлітків. Наприклад, бажання підлітків фотографувати або знімати себе на відео за допомогою смартфонів, можна використовувати у формі звіту про виконання як окремої вправи, так і цілого комплексу вправ (ранкової гімнастики).

Захоплення фітнесом направити на створення різних флешмобів під музичний супровід популярних в молодіжному середовищі виконавців, запропонувати вивчити комплекс танцювальних рухів з популярного відеоролика, скласти індивідуальний план тренування на базі фітнес-додатків

смартфона і т. д. Мотивацією молодшого школяра на виконання вправ може стати ігрова відеозарядка, ще краще разом із батьками, а також внесення до завдання елементів змагання.

Організація місця для занять фізичною культурою та інвентар повинні відповідати техніці безпеки. Так як заняття в домашніх умовах передбачають ряд конкретних просторових та інших обмежень, виконання вправ з обладнанням зменшиться до мінімального, за винятком присутності на заняттях гімнастичного килимка або альтернативної йому заміни.

Правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою вдома орієнтовані на мінімізацію травматизму і обов'язкові до виконання всіма учасниками процесу навчання. Під час проведення уроків фізичної культури необхідно унеможливити травми при падінні на нерівній поверхні; при знаходженні на небезпечній відстані від меблів, побутових приладів тощо; при зіткненні під час виконання гімнастичних вправ; в ході недотримання правил проведення рухливих ігор в домашніх умовах. Для мінімізації ризиків потрібно виділити для учня добре освітлений простір, що добре провітрюється, площею не менше трьох метрів у радіусі.

Перед початком практичних занять у дистанційному форматі необхідно проаналізувати наявність певних знань про роль та значення фізичної культури, про основи фізичної культури та здорового способу життя, про наявність практичних умінь та навичок. Для активного включення та створення зацікавленості у студентів приватних шкіл Кувейту й учнів закладів загальної середньої освіти України можна використовувати метод «мозкового штурму» з розподілом на підгрупи (наприклад, при обговоренні питань, пов'язаних із основами фізичної культури та здорового способу життя).

При використанні даного методу найбільш зручною платформою, як показав практичний досвід, є Discord, оскільки там є можливість самостійного розподілу респондентів на групи за їх бажанням, є функція обмеження кількості людей в підгрупах і можливість контролювати роботу в підгрупах в режимі реального часу. Крім того, немає необхідності роздавати завдання та

витрачати час на пояснення, оскільки завдання у будь-якому форматі (текстовий файл, відеофрагмент та ін.) можна викладати у текстовий канал.

З метою аналізу залишкових знань про роль та значення фізичної культури доцільно провести тестування з використанням відповідних ресурсів. Обговорення результатів можна провести у вигляді відеоконференції з використанням Zoom або інших доступних програм.

Найскладніше в умовах дистанційного навчання оцінити наявність практичних умінь та навичок. Оскільки саме опора на практику зміцнює фундамент, на якому будується все формування фізичної культури особистості, до цього питання слід поставитися дуже відповідально. Насамперед, необхідно з'ясувати, чи є у присутніх на занятті обмеження у руховій активності за медичними показаннями. Далі опитати, якими видами рухової активності та як регулярно студент займався у попередній період. Цю інформацію найзручніше зібрати у вигляді анкет. Найшвидший і зручний спосіб анкетування у дистанційному форматі – це використання Google Forms - цікавою формою дистанційних занять зі збору інформації є також проведення вікторин та ігор. Такий спосіб вимагає серйозної попередньої підготовки щодо створення відповідних презентацій. У відкритому доступі мережі інтернет є варіанти таких ігор з можливістю зміни змісту для вирішення своїх завдань уроку. Як показав практичний досвід, студенти активно включаються до такого формату роботи, що здійснюється на платформах, які мають можливість проведення відеоконференції з демонстрацією екрану.

Найважливішою частиною попереднього етапу, що передуює початку практичних занять, є формування підгруп залежно від рівня фізичної підготовленості. Слід зазначити, що студенти, які належать до групи ЛФК, не повинні займатися на практичних заняттях зі студентами основної та підготовчої груп, особливо при дистанційному форматі роботи. Спосіб організації занять із цією категорією – предмет уваги, що вимагає окремого дослідження.

До основної програми занять можуть бути допущені учні першої медичної групи, учні 2 та 3 медичних груп займаються за адаптованими для даних показників здоров'я програмами. Учні, що мають повне чи часткове звільнення від занять з фізичної культури, займаються за адаптованими програмами занять. Учні повинні займатися у спортивній формі, що не сковує рухів, у спортивному взутті з неслизькою підшвою. При виконанні вправ забороняється жувати жувальну гумку та вживати їжу. Після фізичного навантаження учням не можна пити холодну воду, щоб уникнути простудних захворювань. На початок уроку учні повинні переодягнутися у спортивне взуття і форму. Потрібно прибрати з себе всі прикраси, предмети, що становлять небезпеку: браслети, персні, ремені тощо.

Під час уроків необхідно бездоганно виконувати інструкції та рекомендації вчителя з техніки безпеки під час проведення занять фізичної культури вдома; будь-яке заняття потрібно починати з підготовчої та закінчуватися заключною частинами; забороняється виконувати стрибки, обертання, підскоки та інші складно-координаційні дії поблизу меблів та побутового обладнання, щоб уникнути травм; забороняється виконувати стрибки, обертання, підскоки та інші складно-координаційні дії на нерівній, нестабільній, слизькій поверхні (килими, слизька підлога, плитка, кахель), не можна приземлятися після стрибка, переводячи вагу тіла на верхні кінцівки; під час виконання вправ, дотримуватись дистанції, уникати несанкціонованих падінь, зіткнень з меблями, побутовими приладами тощо; для запобігання зіткненню частин тіла з меблями та побутовими приладами необхідно перевірити недосяжність всіх предметів до учня під час виконання рухів; для профілактики травмонебезпечних ситуацій слід усунути з підлоги всі дрібні предмети в радіусі трьох метрів; при виконанні вправи слід дотримуватись техніки виконання даної вправи; при погіршенні самопочуття під час заняття негайно припинити рухи, повідомивши вчителя дистанційно.

Отже, визначення фізичних можливостей учнів можна здійснити за допомогою проведення функціональних проб. У медичній та фізкультурній практиці функціональні проби проводяться в таких цілях:

- 1) оцінка функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем організму здорових та хворих людей;
- 2) оцінка фізичної підготовленості;
- 3) експертиза професійної придатності;
- 4) оцінка ефективності програм тренування та реабілітації;
- 5) оцінка пристосованості до даного навантаження;
- 6) оцінка фізичної працездатності;
- 7) виявлення змін з боку серцево-судинної та інших систем і процесів адаптації до навантаження від одного дослідження до іншого;
- 8) виявлення передпатологічних станів тощо.

Напередодні практичних занять у дистанційному форматі найбільш інформативними та безпечними з точки зору проведення самого тесту, на наш погляд, є:

1. Проба Ромберга. Оцінка діяльності вестибулярного апарату – важливий елемент діагностики загального стану з метою виявлення стомлення, перенапруги, а також тривалої перерви в заняттях фізичною культурою та спортом. Здатність займатися в умовах обмеженого простору при дистанційному проведенні занять з фізичної культури також дозволить оцінити саме цей тест.

2. Ортостатична та клиностатична проби. Оцінка роботи симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи – важлива умова, що дозволяє уникнути небажаних наслідків фізичного навантаження. Так, показники ортостатичної проби відобразять збудливість симпатичного відділу вегетативної нервової системи та дозволять оцінити можливість виконання вправ, що вимагають переходу з горизонтального положення у вертикальне, при якому внаслідок змін кровопостачання мозку може розвинути

непритомний стан. Кліностатична проба, своєю чергою, послужить з метою оцінки збудливості парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи.

3. Проба Руф'є.

При хороших показниках попередніх тестів представлений метод необхідний для оцінки адаптації серцево-судинної системи до фізичного навантаження і визначення фізичної працездатності.

4. Проби Штанге і Генчі. Оцінка стану дихальної та серцево-судинної систем та здатності внутрішнього середовища організму насичуватися киснем.

При добрих показниках функціональних проб приступають до оцінки рівня розвитку рухових якостей. Цей етап тестування дозволить зіставити вихідні дані і простежити їх зміну в умовах дистанційної роботи.

У дистанційному режимі роботи не представляє складності виявлення рівня розвитку сили і гнучкості. З цією метою можна використовувати шкільні стандартні тести. Оцінка якості швидкості в умовах, що склалися, дозволить провести тільки тести на швидкість реакції (тест з лінійкою) і частоту рухів (тепінг-тест). Оцінку цілісних дій можна виявити за останнім результатом подолання відрізків у бігу на 60 або 100 метрів.

Оцінити витривалість можна за допомогою проби Котова-Дешина та проби Руф'є. Проте, необхідність вимірювання тиску вимагає наявності у піддослідних тонометрів.

Виявлення рівня розвитку спритності у дистанційному форматі спілкування – складне завдання. Оскільки форми прояву спритності дуже різноманітні, оцінити якість за допомогою одного тесту не представляється можливим. Непряме уявлення можна отримати за допомогою проби Ромберга-3, проведеної за аналогією з пробою, зазначеною вище.

Систематизовані дані дозволять, по-перше, створити для викладача загальне уявлення про учнів і розділити їх на підгрупи для наступних занять, по-друге, створити у них уявлення про власну підготовку, що дозволить сформувати свідоме ставлення як до практичної частини занять з фізичної культури, так і мотивувати їх на самостійні заняття вправами.

При визначенні підсумків навчальної роботи найефективнішими формами контролю є: тестування або анкетування теоретичних знань (наприклад, через тести, створені у формах Google); фото, відеозвіти про виконання практичних завдань (наприклад, однієї вправи або фізкультхвилинки для дітей 1-4 класів; розробки міні-проекту, презентації, комплекси вправ на розвиток швидкісних якостей, техніки легкоатлетичної вправи для хлопців 5-11 класів); ведення щоденника здоров'я (для початкової школи) чи щоденника самоконтролю (для основної, середньої школи); скріншоти підсумків рухової діяльності через додатки «крокомір», дані фітнес-додатків, фітнес-браслетів; зворотний зв'язок через програму Skype, платформи відеоконференцій та ін.

Різноманітні види контролю знань повинні заповнити прогалини усного та невербального спілкування, яке у традиційному навчанні відіграє велику роль і відсутнє під час навчання дистанційно. Специфікою викладання дистанційного навчання за допомогою інтернет-технологій є ведення процесу навчання у рамках письмової мови. Тому ряд найбільш успішно та часто застосовуваних методів контролю знань у традиційному процесі навчання, що здійснюється через усний діалог (наприклад, усне фронтальне чи індивідуальне опитування), у системі дистанційного навчання неможливе, але він з успіхом замінюється різноманітністю видів контролю знань, що здійснюється письмово. Від викладача вимагається, з одного боку, майстерне володіння вже наявними видами та засобами контролю (ясність думки вимагає ясності слова та слова письмового для здійснення плідного діалогу, який, до того ж, часто рознесений у часі), з іншого боку, постійне перебування у стані творчого пошуку нових форм роботи, що дозволяють усунути недомовленості, а отже, і нерозуміння матеріалу, що вивчається. Потім якість виконаної роботи і виявляється у контролі знань.

За відгуками вчителів, з організацією як контролю, так і дистанційного навчання в цілому на перший план вийшла проблема різного рівня сформованості у школярів відповідального ставлення до виконання завдань з

предмета, а також самостійності. Цей факт вимагає перегляду підходів до виховної діяльності. Контрольні функції вчителя фізичної культури зазвичай зводяться переважно до виявлення рівня фізичної підготовленості під час проведення моніторингу фізичного розвитку учнів. Контрольно-вимірювальні матеріали з фізичної культури можуть складатися з практичної та теоретичної частини.

Теоретична частина може включати тестування; анкетування; онлайн-діалог; спостереження; есе; реферати; конкурсні проекти (презентація). Теоретична частина дозволить перевірити теоретичні знання: розуміння фізичної культури як засобу організації та активного ведення здорового способу життя, розуміння здоров'я як однієї з найважливіших умов розвитку та самореалізації особистості, вміння організувати місця занять, забезпечити їхню безпеку та ін.

Практична частина може включати моніторинг; педагогічне тестування; фото- та відеозвіт; щоденник самоконтролю. Наприклад: виконання учнями проби Руф'є з метою оцінки працездатності серця і тренуваності організму загалом. Також учні можуть зробити скріншоти своїх пульсометрів та відправити педагогові. Такий прийом може мотивувати рухову діяльність протягом дня. Щоденник самоконтролю розвиває метапредметні вміння. Щоденник допомагає пізнавати себе, привчати стежити за власним здоров'ям, своєчасно помічати ступінь втоми від розумової роботи або фізичного тренування. Практична частина дозволить оцінити ефективність занять фізичною культурою та перевірити вміння виконувати нормативи фізичної підготовки і правильність виконання вправ.

Контрольні якісні показники рівня фізичної культури учня молодшого шкільного віку – знання основних правил виконання самостійного тренувального заняття, прийомів елементарного контролю свого фізичного стану, дозування, змісту та призначення найпростіших процедур, які гартують; вміння самостійно провести ранкову гімнастику, фізкультпаузу, індивідуальне тренувальне заняття; володіння основами техніки та тактики

різних спортивних вправ, прийомів та дій. Приклади завдань для виконання в умовах дистанційного навчання: практичне вивчення стійок різних видів спорту; використання ідеомоторних вправ вивчення елементів техніки (6-11 класи).

Контроль практичного виконання учнями фізичних вправ можливий шляхом використання відеоконференцій. Також для класів середньої та старшої ланок можна проводити як одноосібне тестування (завантажуючи презентації на платформи), так і відеоконференції для класу з проведенням занять з використанням ситуаційних завдань та схем за темами: тактичні дії в ігрових видах спорту (волейбол, баскетбол, бадмінтон тощо); використання техніки прийомів в ігровій обстановці; легкоатлетична смуга перешкод (учні пропонують свої варіанти складання смуги з різним інвентарем або з обмеженою кількістю).

Для успішної організації занять фізичною культурою і спортом в домашніх умовах треба враховувати кілька головних аспектів, що забезпечують безпечні умови, профілактику дитячого травматизму та нещасних випадків. До них належать: вибір простору, інвентарю, відповідність одягу, відповідні гігієнічні умови, планування правильного навантаження, дотримання техніки безпеки при виконанні фізичних вправ. Крім того слід використовувати ще одну вимогу до контролю знань – його оперативність, тобто швидка перевірка та оцінка виконаної школярем контрольної роботи, з коментарем виставленої оцінки. Зазначена вимога зумовлена самою концепцією даної форми навчання та, у поєднанні з інтерактивністю спілкування суб'єктів, дозволяє не тільки імітувати звичний освітній процес, а й створювати в рамках дистанційного навчання ефективне навчальне середовище.

Отже, соціально-економічні зміни в сучасному суспільстві супроводжуються глибокими змінами в системі освіти. Це явище вносить корективи в теорію і практику освітнього процесу. Сучасна дистанційна освіта в напрямі проведення уроків фізичної культури у приватних школах Кувейту

та ЗЗСО України повинні ґрунтуватись на використанні наступних ключових елементів: дистанційні курси; веб-сторінки та сайти; електронна пошта тощо. У дистанційному форматі абсолютно виключається безпосередній вплив вчителя на учня, зменшується важливість особистого прикладу, зникає ймовірність передачі академічної етики та традицій навчання. В даний час організаційні та педагогічні можливості дистанційного навчання реалізуються за допомогою практично всіх доступних телекомунікаційних сервісів, таких як електронна пошта, електронні журнали, чат, WEB-конференції тощо.

3.3 Проведення національно-патріотичного виховання серед учнів приватних шкіл Кувейту та закладів загальної середньої освіти України

Патріотизм уособлює любов до своєї Вітчизни, нерозривність з її історією, культурою, досягненнями, усвідомлення її неповторності та незамінності, що становить духовно-моральну основу особистості. Крім того патріотизм є основою для формування громадянської позиції особистості і потреби в гідному, самовідданому служінню Батьківщині.

Найважливішою складовою виховного процесу в сучасній системі національно-патріотичного виховання серед студентів приватних шкіл Кувейту є формування патріотизму та культури міжнаціональних відносин, які мають велике значення в соціально-цивільному та духовному розвитку здобувачів освіти. Тільки на основі почуттів патріотизму і національних святинь зміцнюється любов до Батьківщини, з'являється почуття відповідальності за її могутність, честь і незалежність, збереження матеріальних та духовних цінностей суспільства, розвивається гідність особистості.

Істинний патріотизм за своєю сутністю гуманістичний, включає повагу до інших народів і країн, до їх національних звичаїв та традицій і нерозривно пов'язаний з культурою міжнаціональних відносин. У цьому сенсі патріотизм і культура міжнаціональних відносин найтіснішим чином пов'язані між собою,

виступають в органічній єдності і визначаються в педагогіці як така моральна якість, яка включає потребу віддано служити своїй Батьківщині, прояв до неї любові і вірності, усвідомлення і переживання її величі і слави, свого духовного зв'язку з нею, прагнення берегти її честь і гідність, практичними справами зміцнювати могутність і незалежність. Наведене визначення дозволяє усвідомити зміст поняття патріотизму. Воно включає:

- почуття прихильності до тих місць, де людина народилася і виросла;
- поважне ставлення до мови свого народу;
- турботу про інтереси Батьківщини;
- усвідомлення обов'язку перед Батьківщиною, відстоювання її честі й гідності, свободи і незалежності (захист Вітчизни);
- вияв громадянських почуттів та збереження вірності Батьківщині;
- гордість за соціальні й культурні досягнення своєї країни;
- гордість за свою Батьківщину, за символи держави, за свій народ;
- поважне ставлення до історичного минулого Батьківщини, свого народу, його звичаїв та традицій;
- відповідальність за долю Батьківщини та свого народу, їхнє майбутнє, виражене в прагненні присвячувати свою працю, здатності зміцнювати могутність та сприяти розквіту Батьківщини;
- гуманізм, милосердя, загальнолюдські цінності.

Національно-патріотичне виховання підростаючого покоління завжди було одним із найважливіших завдань сучасної української школи, адже дитинство та юність – найсприятливіший час для привиття священного почуття любові до Батьківщини. Про це йдеться, зокрема, в Постанові Кабінету Міністрів України від 9 жовтня 2020 р. № 932. «Про затвердження плану дій щодо реалізації Стратегії національно-патріотичного виховання на 2020-2025 роки» [82] та Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України [54].

Наприклад, в Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України йдеться про те, що метою національно-патріотичного

вихованим є становлення самодостатнього громадянина-патріота України, гуманіста і демократа, готового до виконання громадянських і конституційних обов'язків, до успадкування духовних і культурних надбань українського народу, досягнення високої культури взаємин, формування активної громадянської позиції, утвердження національної ідентичності громадян на основі духовно-моральних цінностей Українського народу, національної самобутності [54].

Також у документі докладно прописані заходи до 2025 року для:

- удосконалення нормативно-правової бази щодо національно-патріотичного виховання (зокрема, розроблення законопроекту “Про національно-патріотичне виховання”);
- створення соціально-педагогічних умов для реалізації національно-патріотичного виховання;
- зміни змісту й форм національно-патріотичного виховання;
- організації інформаційно-просвітницької роботи у сфері національно-патріотичного виховання;
- розвитку військово-патріотичного виховання» [54].

У вітчизняній освіті школярів патріотичний напрямок є необхідним елементом та засобом виховання громадянина, формування у нього творчого мислення, пробудження пізнавального інтересу в учнів до героїчного минулому нашої Батьківщини.

У рамках системи середньої освіти України метою виховання патріотизму школярів є вироблення кожним ЗЗСО системи заходів, що допомагає виховувати в учнів патріотизм, почуття обов'язку перед своєю Батьківщиною та готовність захищати будь-якої миті інтереси України.

Для досягнення цієї мети рекомендується виконати такі завдання:

1. Сформуванню шкільну систему нормативно-правового забезпечення діяльності у галузі військово-патріотичного виховання.
2. Організувати роботу військово-патріотичного клубу та залучити до його діяльності учнів.

3. Організувати профільні події, спрямовані на підвищення інтересу учнів до служби ЗСУ (військові збори, військово-спортивні ігри, змагання, акції та інші колективні творчі справи);

4. Організувати проведення освітніх програм – інтерактивних ігор, семінарів, майстер-класів, відкритих лекторіїв, зустрічей з цікавими людьми, Героями нашої держави та ветеранами;

5. Забезпечити координацію військово-патріотичної діяльності школи з громадськими об'єднаннями та державними організаціями у межах соціального партнерства.

До визначальних принципів, які є важливою умовою реалізації цілей та завдань військово-патріотичного виховання українських школярів, відноситься визнання високої соціальної значущості громадянськості, патріотизму та готовності до гідного служіння Батьківщині, необхідності створення реальних можливостей здійснення цілеспрямованих зусиль для розвитку почуття патріотизму у свідомості учнівської молоді України.

Серед основних принципів військово-патріотичного виховання учнів ЗЗСО України, що становлять вихідні керівні положення при здійсненні практичної діяльності в середніх школах, на нашу думку, належать такі постулати:

- науковість;
- гуманізм;
- демократизм;
- пріоритетність історичної, культурної спадщини України, її духовних цінностей та традицій;
- системність, наступність та безперервність у розвитку учнівської молоді, з урахуванням особливостей її різних категорій;
- різноманіття форм, методів та засобів, що використовуються з метою забезпечення ефективності виховання;
- спрямованість на розвиток можливостей, здібностей та якостей кожної особистості з урахуванням індивідуального підходу;

- тісний та нерозривний зв'язок з іншими видами виховання.

Особливе місце у сучасній системі національно-патріотичного виховання серед учнів приватних шкіл Кувейту займає додаткова освіта. Найбільш ефективними формами такої позашкільної діяльності є творчі об'єднання та клуби патріотичного характеру, оскільки вони охоплюють усі напрямки виховної роботи та дозволяють, з одного боку, надати патріотичному вихованню найбільш масового характеру, з іншого боку – залучити більше учнів до такої масової роботи.

Вважаємо, що діяльність учнів слід здійснювати на навчальних заняттях національно-патріотичних об'єднань, спортивних злітах, екскурсіях, у рамках походів країною, проведення зимових та літніх профільних таборів патріотичної спрямованості, організації пошукових експедицій. Завдання закладів додаткової освіти дітей з патріотичного виховання учнів вбачаємо в наступному:

- розробка та впровадження ефективних форм і методів роботи, що сприяють розвитку патріотизму через активну практичну різноспрямовану діяльність;
- розвиток громадянської та національної самосвідомості школярів, патріотичну спрямованість особистості, яка володіє якостями громадянина - патріота своєї Батьківщини, здатного успішно виконувати цивільні обов'язки у мирний та воєнний час;
- формування патріотичного світогляду, спрямованого на збереження навколишнього середовища та досягнень попередніх поколінь, виховання громадянина, відповідального за свою батьківщину;
- створення педагогічних ситуацій, спрямованих на формування здатності та готовності до захисту Вітчизни у спортивних заходах та творчих конкурсах.

Нині до найефективніших моделей патріотичного виховання, які видається можливим адаптувати до реалій сучасної системи національно-

патріотичного виховання серед учнів приватних шкіл Кувейту в установах додаткової освіти дітей варто віднести такі:

- предметно-тематичну, засновану на вивченні предметів, зміст яких спеціально спрямовано на освоєння основ наукових знань у сферах політології, прав людини, суспільствознавства, громадянознавства, історії;
- міжпредметну, яка включає сукупність виховних прийомів та методів, об'єднаних загальною ціннісною спрямованістю виховної роботи;
- інституційну, яка декларує домінування у житті освітнього закладу громадського самоврядування, що надає йому статус центру громадських і культурних зв'язків;
- проектну, пов'язану з розробкою та реалізацією різних проектів суспільно-політичної, патріотичної спрямованості;
- дисемінаційну, що представляє собою впровадження готових розробок, сценаріїв, творчих вправ, які забезпечують результативність виховної роботи з проблем розвитку патріотичної грамотності, формування патріотичної позиції учнів.

Педагоги додаткової освіти, пов'язані з діяльністю музеїв слави, дитячих об'єднань з краєзнавства, спортивних таборів, мають широкі можливості патріотичного виховання учнів з різних напрямків: героїко-історичного, спортивного, патріотичного, краєзнавчого, культурно-морального, цивільного, соціально-патріотичного.

На якість і результативність патріотичного виховання серед учнів приватних шкіл Кувейту в системі додаткової освіти впливають такі фактори:

- індивідуально-психологічний (патріотичні установки, світоглядні та військово-спеціальні знання, емоційно-чуттєві переживання, емоційно-вольова стійкість);
- соціально-психологічний (морально-психологічна атмосфера в педагогічних та підліткових колективах, їх спрямованість на досягнення високих результатів у навчально-виховній діяльності);

- матеріально-технічний (створення необхідних матеріально-побутових умов, навчально-матеріальної бази, фонду навчально-методичної літератури);
- педагогічний (рівень педагогічної культури педагогів додаткової освіти, що реалізують програми національно-патріотичної спрямованості).

Реалізація цих напрямів пов'язана з такими формами діяльності:

- виконання дослідницьких робіт з краєзнавства;
- організація пошукової роботи;
- волонтерська діяльність;
- проведення зустрічей із відомими людьми, героями;
- вивчення та аналіз історичних подій Кувейту, історії Вітчизни, свого краю, роду, сім'ї; організація дитячих творчих конкурсів тощо.

Крім того, очевидно, що заклади додаткової освіти мають широкі можливості для взаємодії у роботі з національно-патріотичного виховання з різними установами: закладами культури й спорту, громадськими організаціями та іншими, які відвідують учні.

Патріотизм формується у процесі навчання, соціалізації та виховання учнів. Соціальний простір у розвитку патріотизму не обмежується стінами освітнього закладу. Велику роль тут виконують сім'я та інші соціальні інститути суспільства, такі як: засоби масової інформації, громадські організації, заклади культури та спорту, додаткової освіти, релігійні організації, установи охорони здоров'я, правоохоронні органи, військові організації, установи соціального захисту населення, корпоративні об'єднання, діаспорні зв'язки та відносини. Вагому роль відіграє інформаційно-пропагандистське забезпечення патріотичного виховання, взаємодія приватних шкіл зі ЗМІ. Вони спрямовані на розвиток громадянської активності, ініціативності, творчості учнів, надають допомогу та підтримку на етапі становлення особистості школярів, формування у них патріотизму.

Ключовим чинником успішності соціального партнерства у сфері національно-патріотичного виховання є взаємодія школи та сім'ї. Саме від

відносини сім'ї багато в чому залежить, наскільки повноцінною і продуктивною буде діяльність школяра, яка формує у ньому громадянськість та патріотизм.

Взаємодія з соціальними партнерами є найважливішою умовою розвитку освітнього закладу, оскільки значно впливає на патріотичне виховання учнів, й загалом на їх різнобічний розвиток.

Партнерство освітнього закладу та соціуму надає довгостроковий виховний вплив на учнів. Так поступово і з'являється головний результат соціального партнерства - формування патріотичних почуттів, нові взаємини дітей та педагогів із соціумом, успішна адаптація учнів у суспільство.

Реалізація цілей патріотичного виховання школярів як Кувейту, так й України – від стратегічної до оперативної – це засвоєння ними змісту виховання, багато в чому залежить від дій та професійних умінь педагога-практика у напрямі безпосередньої організації процесу досягнення поставленої мети з конкретною групою школярів.

Діяльність педагога з патріотичного виховання школярів, як і будь-яку іншу можна розділити на кілька етапів, які є і окремими компонентами всередині всебічного гармонійного виховання кожної особистості, і дією педагога з організації даного процесу:

- 1) цілепокладання;
- 2) проектування дій;
- 3) здійснення дій;
- 4) аналіз результатів дій та порівняння їх із поставленими цілями.

Для успішної організації процесу патріотичного виховання учнів педагог має вміло використовувати в єдиному комплексі форми та методи виховання. Варто розуміти, що у різних формах організації діяльності дітей переважає той чи інший метод як засіб впливу. У патріотичному вихованні дієвими можуть бути майже всі способи виховання. Наведемо деякі з них, які можливо адаптувати до реалій системи національно-патріотичного виховання

серед учнів приватних шкіл Кувейту та національно-патріотичного виховання учнів ЗЗСО України.

Методи виховання представлені групами:

- традиційні - переконання, вправа, заохочення, покарання та приклад;
- інноваційно-діяльнісні (зумовлені впровадженням нових виховних технологій) – моделювання, алгоритмізація, творча інваріантність та ін.;
- неформально-міжособистісні (здійснюються через особистісно значущих, авторитетних людей із числа героїв країни, відомих людей, родичів, друзів та близьких);
- тренінгово-ігрові (забезпечують оволодіння індивідуальним і груповим досвідом, а також корекцію поведінки та дій у спеціально заданих умовах) – соціально-психологічні тренінги, ділові ігри;
- рефлексивні (засновані на індивідуальному переживанні, самоаналізі та усвідомленні власної цінності у реальній дійсності).

Патріотично-орієнтованими можуть бути будь-які види діяльності, такі як: пізнавальна, трудова, художня, спортивна, ціннісно-орієнтовна, громадська. Головне – це патріотична спрямованість діяльності. Наприклад: підготовка та проведення тижня пам'яті Героя школи; прибирання могил загиблих воїнів; підготовка відзначення Дня школи; організація допомоги ветеранам у мікрорайоні школи; підготовка проектів до Дня писемності і культури; акція з висадки дерев та благоустрою рідного міста, села й багато іншого. Перелік засобів, які можна використовувати у процесі патріотичного виховання практично необмежений. Це слово, бесіда, фотографії, кінофільми, твори мистецтва, факти, документи, традиції, література тощо.

Значним потенціалом володіє такий вид діяльності учнів приватних шкіл Кувейту та ЗЗСО України як спортивна або фізкультурна.

Аналіз документації окреслених закладів освіти, опитування вчителів приватних шкіл Кувейту та ЗЗСО України й учнів свідчить про те, що національно-патріотичному вихованню засобами фізичної культури та спорту приділяється недостатньо уваги з низки причин. Сказане вказує на

необхідність озброєння вчителів, керівників приватних шкіл Кувейту та ЗЗСО України комплексною програмою для роботи зі здобувачами освіти. Подібні програми у фізкультурно-спортивній практиці відсутні, і більшість педагогів працюють у цьому напрямі на свій розсуд.

Проведені нами теоретичні та експериментальні дослідження дають можливість запропонувати використовувати засади національно-патріотичного виховання учнів приватних шкіл Кувейту та ЗЗСО України. Серед яких:

1. Прищеплення необхідного складу знань – з історії краю та Батьківщини, з історії спорту, про життєдіяльність видатних людей, норми поведінки у суспільстві.
2. Виховання відданості та любові до Батьківщини, краю, де народився і виріс, гордості за досягнення видатних людей.
3. Вироблення та зміцнення у свідомості високого ідеалу служіння Батьківщині, виховання високої соціальної активності.
4. Розвиток почуття національної гордості, виховання в душі взаємної поваги і дружби всіх націй та народностей країни, нетерпимості до проявів націоналізму й шовінізму.
5. Формування шанобливого ставлення до колективу, виховання відповідальності у спортивній та навчальній діяльності.

Реалізація даних завдань може бути досягнута при комплексному підході до виховання патріотизму в учнів приватних шкіл Кувейту та ЗЗСО України. У фізкультурно-спортивній практиці доцільно використовувати різноманітні форми, засоби та методи такої виховної роботи.

При плануванні змісту заходів та їх проведенні ми керувалися такими вимогами:

1. Тематика виховних заходів має бути актуальною, відповідати виховним завданням даного віку з урахуванням їхньої патріотичної вихованості.

2. Зміст заходу має бути спрямованим і пов'язаним з життям учнів та їх інтересами.

3. Підбираючи необхідний матеріал (для бесіди, диспуту тощо), ми виходили з того, щоб він сприяв розширенню світогляду школярів, давав би щось нове, збагачував почуття (гордості, честі тощо).

4. За обсягом та дозуванням програма будь-якого заходу повинна відповідати віковим особливостям здобувачів освіти приватних шкіл Кувейту та ЗЗСО України.

5. Під час проведення виховних заходів має бути зустрічна, активна діяльність всіх здобувачів освіти. Враховуючи відоме в психології положення про те, що для виникнення у людини інтересу до чогось необхідним є первісний вплив на емоційну сферу особистості, ми дотримувалися його при організації виховної роботи з учнями. При організації роботи з національно-патріотичного виховання широко використовувався індивідуальний підхід, в основу якого було покладено облік сформованості патріотизму та самооцінки школярів.

У роботі з учнями з вираженим патріотизмом більшою мірою здійснювалося:

- надання довіри у виконанні доручень;
- опора на патріотичну вихованість при проведенні дискусій, диспутів тощо;
- шефство над учнями зі слабо вираженим патріотизмом як під час занять, так й у вільний час;
- залучення до організації різних заходів;
- призначення відповідальними за проведення окремих заходів (прибирання зали, ремонт інвентарю та ін.).

У роботі з учнями з низькою вираженістю патріотизму найчастіше використовувалися такі методи роботи:

- постійний контроль за виконанням плану тренувальних занять і доручень;

- систематичні залучення до колективної заохочувальної діяльності;
- доручення завдань, що мають значення для всього колективу, звіт про їх виконання перед усім колективом, загострення уваги на досягнутих успіхах;
- доручення разових посильних завдань і заохочення за їх виконання;
- заохочення прояву будь-яких здібностей (художніх, музичних, спортивних та ін.), патріотичних вчинків тощо.

Одним із аспектів національно-патріотичного виховання учнів приватних шкіл Кувейту та ЗЗСО України є формування у них свідомого і активного ставлення до фізкультурних й оздоровчих занять, ведення здорового способу життя. Тому учням варто формулювати найближчі та проміжні цілі особистого фізичного розвитку.

Так, для забезпечення національно-патріотичного виховання учнів ЗЗСО України варто використовувати традиції українського козацтва з метою спрямування здобувачів освіти до ведення здорового способу життя. Наприклад, забезпечення виховання готовності учнів захищати волю і свободу України, оволодіння козацькими бойовими мистецтвами, засобами загартування тощо. Доцільно спрямувати активність педагогів на:

- розвиток умінь учнів володіти індивідуальними засобами і способами беззбройної боротьби із супротивником чи ворогом;
- формування готовності виховувати високий культ вільної особистості серед підростаючого покоління та організувати опанування підлітками військово-спортивним мистецтвом козаків, їхніми системами бойових єдиноборств.

У межах окресленого питання педагоги закладів ЗЗСО України повинні використовувати форми і методи виховання молоді на прикладах козацтва, любові до волі і свободи, як найголовнішої умови розкриття природних задатків, здібностей кожної особистості, підростаючих поколінь в цілому; засоби насичення єдиноборств моральним і духовним змістом як передумови формування особистості патріота та громадянина, стійкої мотивації, настанови на безпечну життєдіяльність і ЗСЖ.

В межах таких занять учні матимуть змогу оволодіти елементами козацьких єдиноборств – універсальною системою змішаних єдиноборств, яка увібрала в себе найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна та філософська основа козацьких єдиноборств – здоровий спортивний дух людини й славні традиції козаків Запорозької Січі, а основна мета – охоплення оздоровчим рухом школярів, популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, національно-патріотичне виховання, залучення учнів до ЗСЖ, попередження шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини.

Українським козакам вдалося створити ефективні руховоактивні фізичні та психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення. Козаки дбали про фізичне, моральне і духовне здоров'я своєї нації, щоб не замулювалися джерела народної мудрості, національної свідомості та історичної пам'яті. Водночас, у козацькій педагогіці чи не найкраще розроблено арсенал романтики та символіки, урочистостей і ритуалів, які відповідають поривам серця і душі молодих людей. Такі козацькі цінності поживляють, одухотворюють освітній процес, вносять у нього свіжий струмінь бадьорості, піднесеного настрою, викликають глибокі позитивні емоції, зосереджують увагу на основному, що необхідне у житті та діяльності.

Особливо яскраво проявляється патріотизм учнів під час участі у змаганнях. У вихованні патріотизму в учнів велике значення має формування шанобливого ставлення до колективу: підтримання добрих традицій у колективі, участь у суспільному житті колективу, надання допомоги товаришам по колективу, пред'явлення вимогливості до себе та членів колективу.

Виходячи з результатів попередніх досліджень та аналізу літератури, нами були відібрані форми патріотичного виховання учнів приватних шкіл

Кувейту, які варто застосовувати для учнів ЗЗСО України. Найбільш широко варто використовувати такі методи:

1. Метод привчання – використовувався у повсякденних вправах учнів, у суспільно-корисних вчинках, справах. Привчання дозволяє попереджати й долати розрив між словом і ділом, моральним почуттям та відповідною практичною дією.
2. Метод моральних вправ – використовувався у вигляді організації різних видів діяльності здобувачів освіти (суспільної, спортивної, туристсько-краєзнавчої). У ході використання цього методу процес національно-патріотичного виховання виявляється включеним у їх повсякденну освітню й фізкультурно-спортивно діяльність.
3. Метод умовної вимоги, суть якого полягає в наступному: перед учнями відкривається можливість задовольнити їх заповітні бажання (піти в похід, взяти участь у змаганні та ін.). Проте, реалізація такого бажання залежить від виконання певних вимог (не пропускати тренувань, добре навчатися у школі, брати участь у громадських справах колективу тощо).
4. Метод контрастного чи взаємозворотного доказу використовувався у розмовах, диспутах. Він передбачає широке залучення позитивних і негативних у морально-патріотичному сенсі прикладів.
5. Метод авансування сформованих якостей (обов'язку, відповідальності, працьовитості, колективізму та ін.).
6. Метод патріотичних дискусій – передбачає періодичне залучення учнів приватних шкіл Кувейту та учнів ЗЗСО України до дискусії щодо прояву патріотизму.

Наведемо перелік інноваційних методів, які варто використовувати в організації національно-патріотичного виховання учнів приватних шкіл Кувейту та ЗЗСО України.

Освітня екскурсія – особливий метод ознайомлення з певними об'єктами з метою отримання знань, а також активний пізнавальний відпочинок та форма

культурного дозвілля. Найважливіший етап у підготовці освітньої екскурсії - відбір екскурсійних об'єктів, створення яскравого зорового ряду, здатного назавжди залишитися в пам'яті екскурсантів і викликати в них бажання повернутися до об'єкта, що розглядається, ще раз. Аксиомою екскурсійного процесу є правило: «від показу до оповідання», що передбачає первинність зорових вражень перед усною інформацією.

Кінолекторій (кіноклуб) – це колективний перегляд та обговорення фільмів з різних приводів та на різні теми. Вибір фільму може визначатися темою уроку, позаурочного заняття або подією календаря знаменних дат. Кінолекторій (кіноклуб) може проводитися як для одного класу, так і для всієї паралелі чи всієї школи загалом. Основна освітня місія кінолекторія – викликати емоційний відгук у учнів, стимулювати їх до рефлексії.

У деяких випадках можливе проведення *кінотренінгу*. Це сукупність прийомів, що організують групову дискусію щодо змісту фільму, що спонукають учасників до активного вираження своїх почуттів, оцінок та думок з приводу побаченого. Кінотренінг підвищує емоційне залучення учнів до ситуації, де вітається громадянська позиція, де чітко виражені позитивні особливості патріотизму людини, що надає лише позитивний вплив на учасників заходу.

Колективно-творча справа – суспільно-важлива справа, творча та колективна, яка збагачує колектив і особистість соціально цінним досвідом, дозволяє кожному проявити та вдосконалювати кращі людські якості і здібності, зростати морально й духовно. Технологія колективного творчого виховання – це один із найефективніших виховних засобів формування та розвитку колективу.

Квест - одна з найбільш затребуваних сучасними учнями ігрових форм, що дозволяють включити різноманітний зміст, прообразами квестів є ігри-подорожі. Квест як педагогічна технологія включає набір проблемних завдань з елементами рольової гри, до виконання яких потрібні певні ресурси. У квестів виділяються загальні стадії підготовки та проведення:

- 1) розробка легенди квесту (яка його основна ідея);
- 2) розробка ігрових станцій – завдань для учнів, що відповідають легенді всього квеста;
- 3) розробка маршруту проходження квесту кожною командою-учасницею;
- 4) підготовка ігрового устаткування, який буде необхідний для успішного проведення квеста;
- 5) написання сценарію для проведення початку та завершення квесту. Підготовка ведучих, музичного та іншого супроводу;
- 6) підбиття підсумків проведення квесту. Церемонія нагородження учасників.

Оборонно-спортивний оздоровчий табір – одна із найефективніших форм підготовки молодого покоління до захисту Вітчизни. Роль і значення цієї форми початкової військової підготовки визначаються тим, що у таборі діяльність максимально наближена до армійських умов, сама обстановка табірної життя сприяє цілеспрямованому формуванню у юнаків практичних навичок та умінь, які використовуються надалі у військовій службі.

Відкриття табору допускається за умови наявності письмового дозволу місцевої санітарно-епідеміологічної станції та територіальної протипожежної служби. Для керівництва діяльністю оборонно-спортивного оздоровчого табору призначається його адміністрація у такому складі:

- начальник табору;
- заступники з навчальної та виховної роботи;
- командири підрозділів (один на 75-100 осіб);
- інструктори з фізичної культури, плавання та ін.;
- командири груп (один на 25 осіб);
- лікар;
- обслуговуючий персонал відповідно до затвердженого штату.

Також до форм організації діяльності, що найбільш ефективно формують свідомість юних громадян, належать *сюжетно-рольові ігри*, в ході яких

відпрацьовується тактика соціально-значущих дій, виконання обов'язків конкретної особи. Для проведення розробляється модель ситуації, між учасниками розподіляються ролі з «обов'язковим змістом». У результаті рольової гри учасники зіставляють власну поведінку, настанови, переконання із соціально значущими зразками.

У ряді випадків доречна *соціодрама* – сюжетно-рольова гра, яка ставить учня в ситуацію особистого вибору, що сприяє розвитку самосвідомості, допомагає в осмисленні конкретних проблем і подій, розвитку вміння продуктивно взаємодіяти, конструктивно спілкуватися, проводити рефлексію дій та вчинків.

Вартісною з педагогічної точки зору є технологія *громадський форум*, яка допомагає педагогам просувати вихованців ступенями громадянської участі, долати у свідомості молоді байдужість і пасивність до тих суспільних процесів, які торкаються життя кожної людини; розвивати вміння вести виважений діалог, мислити в масштабах інтересів усього суспільства, аналізувати, виявляти переваги та недоліки того чи іншого підходу.

Узагальнюючи відзначимо, що національно-патріотичне виховання – це процес формування особистості, яка володіє якостями громадянина, розвитку у ній ціннісного ставлення до Вітчизни, стійкого бажання сприяти процвітанню власної Батьківщини, готовності успішно виконувати громадянські обов'язки у мирний чи воєнний час. Мета національно-патріотичного виховання – розвиток у суспільстві високої соціальної активності, громадянської відповідальності, духовності, становлення громадян, які володіють позитивними цінностями і здібностями, необхідними для зміцнення держави, забезпечення її життєво важливих інтересів та сталого розвитку.

До принципів організації національно-патріотичного виховання та освіти дітей і молоді в приватних школах Кувейту й ЗЗСО України слід віднести:

- координацію взаємодії школи, сім'ї, громадськості, соціальних інститутів у реалізації завдань національно-патріотичного виховання;
- взаємозв'язок національно-патріотичного виховання з іншими видами навчання та складовими виховання;
- принцип адресного підходу у формуванні патріотизму, що передбачає використання форм і методів патріотичної роботи з урахуванням індивідуальних, вікових, національних та релігійних особливостей учнів;
- наступність духовного досвіду попередніх поколінь;
- збереження історичної та соціальної пам'яті;
- опору на позитивні культурні, історичні, бойові традиції народу протягом усього історичного розвитку;
- формування нової системи освіти та виховання дітей і молоді з її переорієнтацією на соціалізацію особистості, формування активної громадянської позиції на основі участі у соціально значущій діяльності;
- принцип врахування регіональних умов у пропаганді патріотичних ідей та цінностей.

Система національно-патріотичного виховання покликана забезпечити цілеспрямоване формування в учнів активної життєвої та громадянської позиції, готувати їх до діяльності, в якій знання й життєвий досвід поєднуються з позицією громадянського обов'язку і причетністю до долі Батьківщини, особисті інтереси – із суспільними.

Система національно-патріотичного виховання передбачає організацію заходів патріотичної спрямованості на державному, регіональному, муніципальному рівнях, не лише на рівні освітньої організації, а й у окремих колективах, громадських організаціях, проведення індивідуальної виховної роботи. Патріотичне виховання має бути плановим, системним та постійним. Воно має формувати в учнів різного віку почуття гордості за досягнення Батьківщини у різних сферах життя суспільства.

До основних педагогічних умов, які можуть посилити потенціал патріотичного матеріалу, можна віднести:

- *застосування особистісно-орієнтованого діяльнісного підходу* (включення учнів, незалежно від віку, до активної творчої діяльності, використання форм роботи, які дають їм можливість проявити активність, самостійність, викликають емоційний резонанс, переживання та допоможуть якісно змінитись);
- *використання прийомів персоніфікації* (при вивченні тем, пов'язаних з героїчними особистостями в історії Батьківщини, особливу увагу необхідно приділяти підбору такого матеріалу, який викликав би емоційний відгук у здобувачів освіти, спонукав їх пишатися своїми попередниками, розмірковувати над вчинками людей);
- ефективна взаємодія освітньої організації та сім'ї у питаннях національно-патріотичного виховання;
- формування моральної культури учнів та батьків, етики взаємовідносин дітей та батьків, літніх та молодих;
- патріотичне виховання може здійснюватись у партнерстві з центрами військово-патріотичного виховання, громадськими об'єднаннями, де відбувається сприяння розвитку лідерського та творчого потенціалу учнів, реалізація соціально значущих проєктів;
- використання мультимедійного контенту, творів мистецтва та літератури.

Таким чином, кінцевими результатами функціонування системи національно-патріотичного виховання школярів Кувейту та України мають стати духовне та культурне піднесення, зміцнення держави та її обороноздатності, досягнення соціальної та економічної стабільності.

Висновки до III розділу

Розвиток фізичної культури як складової частини загальної культури особистості – проблема, яка вирішується у процесі відповідних занять. У приватних школах Кувейту та ЗЗСО України результатом вирішення цього

завдання має стати не просто сформована культура з фундаментом у вигляді залучення до ЗСЖ.

Сучасна дистанційна освіта ґрунтується на використанні наступних ключових елементів: дистанційні курси; веб-сторінки та сайти; електронна пошта тощо. Ключовим стає інтерактивна робота учнів із спеціально створеними навчальними матеріалами, які співвіднесені з базовим навчальним планом загальноосвітніх установ, що встановлює освітню галузь «Фізична культура», яка є невід'ємною складовою основної освіти. Для організації дистанційного навчання в приватних школах Кувейту та ЗЗСО України, в умовах, що склалися, можуть використовуватися такі способи: розробка індивідуального та (або) групового плану самопідготовки (у тому числі за допомогою фітнес-додатків для смартфонів); направлення тем, завдань, посилань на електронні ресурси (відеоуроки, електронні форми підручників) через систему електронного журналу, електронну пошту, телефон, за допомогою соціальної мережі (наприклад, «Instagram»), додатків (WhatsApp, Viber та ін.) у тісному контакті з батьками (законними представниками); цільовий перегляд спортивних ТВ-каналів, програм, відеоуроків, тренувань; організація відеоуроків через Skype за допомогою безкоштовних електронних платформ.

Контрольні функції вчителя фізичної культури зазвичай зводяться переважно до виявлення рівня фізичної підготовленості під час проведення моніторингу фізичного розвитку учнів. Контрольно-вимірювальні матеріали з фізичної культури можуть складатися з практичної та теоретичної частини. Теоретична частина може включати тестування; анкетування; онлайн-діалог; спостереження; есе; реферати; конкурсні проекти (презентація тощо). Практична частина може включати моніторинг; педагогічне тестування; фото- та відеозвіт; щоденник самоконтролю.

У рамках системи середньої освіти України метою виховання патріотизму у школярів потребує вироблення кожним ЗЗСО системи заходів, що допомагає виховувати в учнів національно-патріотичні цінності, почуття

обов'язку перед своєю Батьківщиною та готовність захищати будь-якої миті інтереси України. Особливе місце у сучасній системі національно-патріотичного виховання серед учнів приватних шкіл Кувейту займає додаткова освіта. Найбільш ефективною формою позашкільної діяльності учнів є творчі об'єднання молоді та клуби патріотичного характеру, оскільки вони охоплюють усі напрями національно-патріотичної роботи та дозволяють, з одного боку, надати патріотичному вихованню найбільш масового характеру, з іншого – залучити більше учнів до такої масової роботи.

Основні завдання при вихованні патріотизму в учнів приватних шкіл Кувейту та ЗЗСО України зводяться до наступних: прищеплення необхідного складу знань – з історії краю та Батьківщини, з історії спорту, про життєдіяльність видатних людей, норми поведінки у суспільстві. Виховання відданості та любові до Батьківщини, краю, де народився і виріс, гордості за досягнення видатних людей. Вироблення та зміцнення у свідомості високого ідеалу служіння Батьківщині, виховання високої соціальної активності. Розвиток почуття національної гордості, виховання в душі взаємної поваги і дружби всіх націй та народностей країни, нетерпимості до проявів націоналізму й шовінізму, формування шанобливого ставлення до колективу, виховання відповідальності у фізкультурно-спортивній і навчальній діяльності.

Реалізація даних завдань може бути досягнута при комплексному підході до виховання патріотизму в учнів приватних шкіл Кувейту та ЗЗСО України. У фізкультурно-спортивній практиці доцільно використовувати різноманітні форми, засоби та методи виховної роботи.

Зміст розділу відображено в таких публікаціях автора: [59; 60; 66; 67; 131; 183].

ВИСНОВКИ

1. Організаційно-педагогічне забезпечення фізичного розвитку учнів приватних шкіл Кувейту акумулює ключові концептуальні ідеї американської системи зміцнення та збереження здоров'я школярів і відбиває засадничі етнічні, соціальні й культурні особливості життєдіяльності досліджуваної арабської країни. Навчальні програми, які використовуються для реалізації освітнього процесу в приватних школах Кувейту за американською системою навчання, спроектовані таким чином, що за загальною сукупністю програм, відповідають вимогам Міжнародного бакалаврату, яка призначена для дітей віком від 3-х до 19-ти років та є унікальною за рахунок їх високих академічних і особистісних вимог. Вона передбачає мету: досягати високого рівня у навчанні та розвитку особистості. В основу фізичного виховання учнів приватних шкіл Кувейту за американською системою освіти закладено не тільки окремі блоки фізичного виховання, а й надається перевага ігровій діяльності: на уроках фізичної культури, в гуртковій чи секційній роботі в школі переважають командні види спорту.

2. З'ясовано особливості фізичного виховання учнів у приватних школах Кувейту за американською системою навчання, а саме: освітня програма Міжнародного бакалаврату ІВ має чітку структуру та визначає дидактичний курс кожної ланки (в тому числі фізкультурної освіти), починаючи з молодшої школи, закінчуючи випускними класами; у молодшій школі всі навчальні заклади використовують програму РҮР, яка має 6 освітніх блоків, направлених на загальний розвиток дитини; у освітній програмі початкової школи окремий блок присвячується питанням фізичного виховання й формування бережливого ставлення дитини до власного здоров'я; ступінь фізичного навантаження та форми роботи школярів визначаються освітньою програмою РҮР; в навчальних закладах може пропонуватись відвідування гуртків і спортивних секцій залежно від основного профілю, за яким реалізується освітній процес; фізичний розвиток дитини, відповідно до

програми МҮР є обов'язковим компонентом загальної освіти; викладання дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється відповідно до визначеного навантаження за чинною програмою; результати діяльності за досліджуваним профілем представляються у вигляді індивідуального проекту, ефективність та практичність якого визначає незалежна комісія; навчальні проекти готуються пошукувачами відповідно до діючої системи стандартів, затверджених Міністерством освіти США; реалізація навчальної програми старшої школи може передбачати впровадження додаткових елементів, які сприяють фізичному розвитку дитини (наприклад, введення факультативних курсів або активізація спортивних секцій та гурткової роботи). Обов'язковим компонентом в навчальних програмах приватних шкіл Кувейту за американською системою навчання є вивчення арабської мови, причому для корінного населення воно є обов'язковим впродовж всього процесу навчання, а представники інших національностей зобов'язані вивчати арабську мову на факультативних заняттях або ж як другу іноземну мову у старшій школі; з урахуванням релігійних чинників, в рамках програми вводяться курси релігії, які є обов'язковими для корінних мешканців та можуть пропонуватися за вибором для представників інших національностей. Одним з релігійних факторів впливу при викладанні курсу фізичного виховання стає проведення занять у хлопців і дівчат в різний час і в різних аудиторіях, а викладати даний курс мають право лише викладачі відповідної статі: у хлопців – чоловіки, у дівчат – жінки. Освітній процес у приватних школах Кувейту за американською системою освіти організований з урахуванням її ключових компонентів, стандартів освіти та критеріїв оцінювання, але із впровадженням елементів національного навчання і виховання.

3. Здійснено порівняльний аналіз організаційно-педагогічного забезпечення фізичного розвитку учнів Кувейту та України. У розрізі фізичного виховання учнів специфіка розділів річної шкільної програми за американською системою навчання CURRICULUM поєднує чотири змістовні лінії організації фізкультурної освіти. Перша змістовна лінія (А) відображає

навички соціально-емоційного навчання, друга (B) – активний спосіб життя, третя (C) – концепції та навички активного руху, четверта (D) – здоровий спосіб життя. Наведені змістовні площини апелюють до комплексного виконання завдань: розвиток критичного та аналітичного мислення учнів на основі отриманих знань; формування практичних навичок здоров'язбереження на основі глибокого знання та усвідомлення навчального матеріалу щодо здоров'я людини, зокрема, дітей різних вікових груп; соціалізація особистості за рахунок залучення до активних рухових дій та спілкування під час відвідування уроків фізичної культури; турбота про психічну складову здоров'я, використання уроків фізичної культури, як одного із способів зняття психічної напруги; освітньої програми, спрямованої на всебічний фізичний розвиток особистості та виховання бережливого ставлення до власного здоров'я.

Результати реалізації річної шкільної програми за американською системою навчання CURRICULUM відбиваються у концептуальних напрямках фізичного виховання учнів: розвивати навички соціально-емоційного навчання як компонента загального здоров'я та благополуччя; примножувати психічне здоров'я і здатність до навчання, як запоруки процвітання та стійкості; формувати навички та знання, які приносять задоволення від активного способу життя; вдосконалювати власну фізичну форму за рахунок постійного застосування елементів рухової активності; набувати рухової компетентності, необхідної для участі у спортивних змаганнях, та задля можливості виконання ряду вправ, які вимагають якісної фізичної підготовки; вдосконалювати навички руху через періодичні повторення відповідних дій, фізичної грамотності, забезпечення яких потребує використання таких форм, методів та прийомів навчання, які сприятимуть фізичному розвитку дитини, формуванню у неї навичок здоров'язбереження, активізації індивідуального інтересу дитини до власного здоров'я і фізичної активності, постійного самовдосконалення та саморозвитку за рахунок виконання фізичних вправ різної направленості й різного рівня складності.

Узагальнено, що навчання фізичній культурі в основній школі спрямоване на досягнення основної мети базової загальної середньої освіти: розвиток і соціалізація особистості учня, формування у нього національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до професійного зростання, самоосвіти і саморозвитку в умовах глобальних змін та викликів. В основу освітнього процесу покладено компетентнісний підхід, саме тому уроки фізичної культури повинні сприяти розвитку та вдосконаленню ключових предметних компетентностей.

Основних компетентностей навчальною програмою визначено 10, кожна з яких повинна цілісно формуватися на уроках фізичної культури. На противагу Кувейту, відмінність фізичного виховання в Україні полягає в тому, що її ефективність може оцінюватися такими показниками: досягнутим рівнем фізичного здоров'я основної маси дітей та молоді в країні; достатньою фізичною підготовленістю, що відповідає належним нормам фізичного стану; доступністю занять спортивної й оздоровчої спрямованості у вільний від навчання та виконання домашнього завдання час (безкоштовні заняття або диференційована оплата в залежності від матеріальної забезпеченості); задоволенням попиту населення в отриманні фізкультурно-оздоровчих послуг (кількість осіб, які відвідують фізкультурно-оздоровчі центри, спортивні клуби, дитячі спортивні секції, ДЮСШ у відсотковому відношенні до всіх мешканців району, міста, області); рівнем соціального та психічного здоров'я молоді (зниженням кількості правопорушень протягом року, кількості осіб, які вживають алкоголь, наркотики – % від загальної кількості); середньої тривалістю життя у регіоні, країні.

4. Визначено напрями творчого застосування провідних інноваційних методик навчання фізичної культури учнів приватних шкіл Кувейту в системі фізкультурної освіти України: попередження й подолання гіподинамії, ожиріння та підвищення імунітету в учнів приватних шкіл Кувейту і ЗЗСО

України засобами фізичної культури; проведення уроків фізичної культури у приватних школах Кувейту та ЗЗСО України засобами дистанційного навчання; забезпечення національно-патріотичного виховання учнів приватних шкіл Кувейту і ЗЗСО України.

Здійснено припущення, що нині дистанційна освіта ґрунтується на використанні наступних ключових елементів: дистанційні курси; веб-сторінки та сайти; електронна пошта тощо. Тому для організації дистанційного навчання в приватних школах Кувейту і ЗЗСО України, що склалися, можуть використовуватися такі способи: розробка індивідуального та (або) групового плану самопідготовки (у тому числі за допомогою фітнес-додатків для смартфонів); направлення тем, завдань, посилань на електронні ресурси (відеоуроки, електронні форми підручників) через систему електронного журналу, електронну пошту, телефон, за допомогою соціальної мережі (наприклад, «Instagram»), додатків (WhatsApp, Viber та ін.) у тісному контакті з батьками (законними представниками); цільовий перегляд спортивних ТВ-каналів, програм, відеоуроків, тренувань; організація відеоуроків через Skype за допомогою безкоштовних електронних платформ.

На основі детального вивчення системи освіти в приватних школах Кувейту встановлено, що особливе місце в сучасній системі національно-патріотичного виховання займає додаткова освіта, яка інтегрує творчі об'єднання учнів та клуби патріотичного характеру. До ключових завдань виховання патріотизму засобами фізичної культури в учнів приватних шкіл Кувейту і ЗЗСО України належать: прищеплення необхідного складу знань з історії краю та Батьківщини, з історії спорту, про життєдіяльність видатних людей, норми поведінки у суспільстві; виховання відданості й любові до Батьківщини, краю, де народився і виріс, гордості за досягнення видатних людей; вироблення та зміцнення у свідомості високого ідеалу служіння Батьківщині, виховання високої соціальної активності; розвиток почуття національної гордості, виховання в душі взаємної поваги і дружби всіх націй та народностей країни, нетерпимості до проявів шовінізму; формування

шанобливого ставлення до колективу, виховання відповідальності у спортивній та навчальній діяльності.

Проведене дослідження не охоплює всіх аспектів фізичного виховання учнів. Подальші наукові пошуки будуть здійснюватися у напрямі вдосконалення прикладної фізичної підготовки учнівсько-студентської молоді та підвищення рівня їхньої валеологічної грамотності з метою оптимізації фізичної активності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов С. А., Гаврилова Н. Є. Вдосконалення процесу фізичного виховання у ВНЗ. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2011. Вип. 91, Т. 1. С. 9–11.
2. Авдеєнко І.М. Розвиток культури здоров'я студентів в освітньому середовищі вищого навчального закладу: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Нац. ун-т імені Н.В. Каразіна. Харків, 2016. 238 с.
3. Авінов В. Л., Алексєєв О. О. Особливості методики розвитку спритності юних футболістів 11-12 років. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*: збірник за підсумками звітної наук. конф. викладачів, докторантів і аспірантів. (м. Кам'янець-Подільський, 3-4 березня 2020 р.). Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. Вип. 19. Т. 2. С. 73–74.
4. Алексєєв О. О. До проблеми формування основ здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти* : збірник матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Кам'янець-Подільський, 5-6 жовтня 2012 р.). Кам'янець-Подільський : Вид-во КПНУ, 2012. Вип. 2. С. 15–21.
5. Алексєєв О. О. Наукові обґрунтування періодизації індивідуального розвитку людини. *Zbiór raportów naukowych* : «Naukowe prace, praktyka, opracowania, innowacje 2013 roku» (Zakopane 30-31 grudzień 2013 r.). Zakopane : «Diamond trading tour», 2013. С. 6–10.
6. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(3). С. 6-10.

7. Бабич Н. Л. Формування навчальної мотивації студентів напряму підготовки «Здоров'я людини» у процесі вивчення дисциплін медико–біологічного циклу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 12. С. 5–9.
8. Батаєв А. В. Аналіз світового ринку дистанційної освіти. *Молодий вчений*. 2015. № 20. С. 205–208.
9. Безверхня Г. В., Маєвський М. І. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 10–12.
10. Беспалько В. В., Коган О. В. Навчати здоров'я. *Гуманітарні науки*. 2003. № 2. С. 154–160.
11. Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика : матеріали ІХ міжн. наук.-метод. конференції (Львів, 20-22 травня 2010 р.) / Міністерство освіти і науки України, Львівський націон. ун-т імені І. Франка. Львів : ЛНУ, 2010. 314 с.
12. Білик С. М. Деякі філософські аспекти теорії та методики здоров'язберігаючої діяльності. *Збірник тез науково методологія семінару «Філософія, методологія, психолого-педагогічні аспекти формування культури здоров'язбереження»* ТДМУ ім. І. Я. Горбачевського (Тернопіль, 14 червня 2013 р.). Тернопіль : «Вектор», 2013. С. 8–10.
13. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 3–6.
14. Бойко Д. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 22–25.
15. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук

13.00.07 / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, 2015. 268 с.

16. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті в Україні. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. №11–12. С. 6–7.

17. Вовк В.М. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів : монографія. Луганськ: Вид-во СУДУ, 2000. 176 с.

18. Вовк Л. В. Соціально-біологічні та психолого-педагогічні основи формування культури здорового способу життя особистості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 10. С. 14–19.

19. Галенко Т. П. Цінності як основа формування у старших підлітків ставлення до власного здоров'я. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 22–25.

20. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.

21. Герасимова Т. В. Формування навичок здорового способу життя засобами оздоровчої фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 10. С. 25–28.

22. Гозак С. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 93-104.

23. Давидюк І. В. Теоретичний аналіз впровадження здоров'язберігаючих технологій у початкових класах. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 5 К(61). С. 74–77.

24. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : монографія. Львів: ЛА «Піраміда», 2018. 460 с.

25. Данилко М. Упровадження педагогічних технологій фізичного виховання та спорту щодо методологічних основ формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура*

здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2011. № 2 (14). С. 26–31.

26. Драгнєв Ю. В. Оздоровчі технології підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання : метод. рек. для студ. вищ. навч. закл. Луганськ : Альма-матер, 2006. 72 с.

27. Драгнєв Ю. В. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання : монографія. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. 272 с.

28. Єжова О. О. Здоров'язберігаюча діяльність в освітніх закладах. *Педагогічні науки: зб. наук. пр. Сумський держ пед. ун-т ім. А. Макаренка*. Суми, 2007. Ч. 1. С. 61–66.

29. Єжова О. О., Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя: навч.-метод. посіб. Суми: СумДПУ ім. А. Макаренка, 2010. 188 с.

30. Єлісеєва Д. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 59–63.

31. Єремівська Л. М. Використання здоров'язбережувальних технологій в закладах загальної середньої освіти. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології : реалії і перспективи* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Полтава, 9 лист. 2017 р.). Полтава : ПолтНТУ ім. Юрія Кондратюка, 2017. С. 98–102.

32. Єрмакова Т. С. Формування здорового способу життя школярів через призму фізичного виховання поза межами школи (історичний аспект). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 6. С. 50–56.

33. Єрмолова В. М. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи профільний рівень під ред. Єрмолова. В. М. Затверджена наказом МОН від 22.03.2017 № 451. Київ, 2017. 38 с.

34. Єр'оміна О. Л. Лікувальна фізкультура : навч.-метод. посібник для практ. занять студ. медичного факультету. Ч. 1. Полтава, 2005. 88 с.
35. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 57–60.
36. Єфімова В. М., Георгіаді О. А. Здоров'язбережувальний компонент професійної підготовки майбутніх фахівців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 61–65.
37. Єфремова М. М. Сучасні підходи у формуванні здоров'язбережувального освітнього середовища в процесі фізичного виховання учнів основної школи. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Випуск 16. Т. 2. С. 59–64.
38. Завидівська Н. Н. Ноосферна педагогічна парадигма як концептуальна основа фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 68–72.
39. Завидівська Н. Н., Ополонець І. В. Соціалізація у фізкультурно-оздоровчій освіті: трактування понять, проблеми, перспективи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 48–52.
40. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
41. Звіт департаменту у справах молоді та спорту харківської обласної державної адміністрації за формою № 2-ФК «звіт з фізичної культури і спорту» за 2012, 2013 рр.. URL: <http://gusms.kharkivoda.gov.ua/>. (дата звернення: 20.08.2019)
42. Зорій Я. Б. Підвищення професійно прикладної дієвості фізичного виховання у ВНЗ через формування у студентів мотивації до самостійних

занять. *Фізична культура і спорт у навчальних закладах східноєвропейських країн* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (Чернівці, 22–23 травня 2013 р.). Чернівці, 2013. С. 22–25. 92.

43. Казаріна О. А. Спортивно-орієнтовані технології у фізичному вихованні студентської молоді (на прикладі занять волейболом). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3. С. 36–39.

44. Кампус. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BC%D0%BF%D1%83%D1%81> (дата звернення: 18.03.2020)

45. Канівець Т. М. Основи педагогічного оцінювання: навч.-метод. посіб. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2012. 102 с.

46. Карасевич С. А. Активізація процесу фізичного самовдосконалення студентів засобами самостійної роботи. *Молодь і ринок*. 2017. № 2. С. 169–173.

47. Карасевич С. А. Використання засобів фізкультурно-спортивної діяльності студентів у процесі їх фахової підготовки. *Інноваційні наукові дослідження: теорія, методологія, практика* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 24–25 лют. 2017 р.). Київ: ГО «Інститут інноваційної освіти», 2017. С. 10–14.

48. Карасевич С. А. Здоров'я – основа фізичного виховання. *Професійна педагогічна позиція – ефективна умова формування мотивації культури здорового способу життя в освітньому просторі*: матеріали III Всеукр. наук. практ. інтернет-конф. (м. Умань, 3 груд. 2015 р.). Умань: ПП Жовтий О. О., 2016. С. 28–33.

49. Карасевич С. А. Медико-біологічні та соціальні проблеми здоров'я людини та здоровий спосіб життя. *Профілактика проявів адаптивної та девіантної поведінки, шкідливих звичок та зловживання психоактивними речовинами*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Умань, 6–7 верес.

2016 р.). Умань: ПП Жовтий О. О., 2016. С. 105–110.

50. Карпов О. Формування здорового способу життя у молоді на сучасному етапі розвитку суспільства. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. ун-т імені Григорія Сковороди»*. Серія: Педагогіка. Психологія. Філософія. 2012. № 28. С. 130–135.

51. Карпюк Р.П. Пріоритет здоров'язберігальних тенденцій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012, №4, С. 142–145.

52. Кириленко С.В. Проблема формування культури здоров'я в історії теоретичної думки і в сучасній практиці. *Педагогіка і психологія. Вісник АПН України*, 2004. № 1(42). С 48-56.

53. Кіндзера А. Характеристика рівня добової рухової активності школярів 5-9 класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2017. № 4. С. 176-180.

54. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України. URL: <http://nvk59.sadok.zt.ua/konczepczyia-naczionalno-patriotychnogo-vyhovannya-v-systemi-osvity-ukrayiny/> (дата звернення: 10.18.2021 р.)

55. Кривенцова І. В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2020. № 5(2). С. 98–103.

56. Круцевич Т. Ю. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей середнього шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 68-72

57. Малець Д. (2021). Особливості впровадження американської системи навчання у приватних школах Кувейту. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (198), С. 217-222. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-198-1><https://pednauk.cuspu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1058>

58. Малець Д. Американська система навчання: структура та основні переваги. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Збірник наукових праць XXVI Всеукраїнської науково-практичної конференції Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Харків: ФОП Озеров Г.В., 2020. С.58-62.

59. Малець Д. Дистанційна освіта в Кувейті за американською системою навчання. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Кропивницький, 23-24 лютого 2021 р.)*. Кропивницький : КОД, 2021. С.104-107.

https://cusu.edu.ua/images/physical/kaf_ter_metod_fv/naukova_diyaln/material_20_21.pdf

60. Малець Д. Дистанційне викладання фізичної культури в американській системі освіти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В.Винниченка, 2022. Випуск 205. С.124-128.

<https://pednauk.cuspu.edu.ua/index.php/pednauk/issue/view/27>

DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205>

61. Малець Д. Історичний аналіз американської системи навчання у приватних школах Кувейту. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту : матеріали III Всеукр. наук.-практ. семінару (26-27 травня 2020 р.)* [Електронний ресурс]. Кропивницький: КОД, 2020. 121 с. С.51-53.

https://cusu.edu.ua/images/physical/kaf_ter_metod_fv/naukova_diyaln/material_20_20.pdf

62. Малець Д. О. Окремі аспекти фізичного і військово-патріотичного виховання в сучасних умовах. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту : матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15-16 квітня 2022 р.* Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф, 2022. С.98-101.

https://cusu.edu.ua/images/physical/kaf_ter_metod_fv/naukova_diyaln/material_2022.pdf

63. Малець Д. О. Особливості роботи вчителя фізичної культури в Кувейті. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 6 квітня 2023 р. та I Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 7 квітня 2023 р.* (електронне видання). Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2023. С.91-93.https://cusu.edu.ua/images/physical/kaf_ter_metod_fv/naukova_diyaln/material_2023.pdf

64. Малець Д. Особливості оцінювання учнів на уроках фізичної культури в приватних школах Кувейту за американською системою навчання. *Фізичне виховання і спорт в закладах освіти на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Збірник наукових праць I Міжнародної науково-практичної конференції Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.* Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2023. С.227-235.

65. Малець Д. Особливості фізичного виховання в арабських країнах. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Збірник наукових праць XXVII Всеукраїнської науково-практичної конференції Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.* Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2021. С.75-77.

66. Малець Д. Фізичне виховання в американських приватних школах Кувейту під час пандемічних обмежень. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Збірник наукових праць XXVIII Всеукраїнської науково-практичної конференції Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.* Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2022. С.37-44. <http://dspace.cuspu.edu.ua/jspui/handle/123456789/4173>

67. Малець Д. Фізичне виховання в умовах дистанційної освіти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки* (206). 2022. С.175-179. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206><https://pednauk.cuspu.edu.ua/index.php/pednauk/issue/view/28/39>
68. Мамешина М. А. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 3. С. 52-57.
69. Мандюк А. Особливості рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15-17 років у вільний. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 5. С. 53 – 57.
70. Мандюк А. Особливості рухової активності школярів у США. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*. 2015. Вип. 19. Т. 2. С. 167-172.
71. Маринич В., Когут І. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 28–35.
72. Марків О. Т. Здоров'я людини як фундаментальна цінність культури. *Гілея. Філософські науки*. 2009. Вип. 27. С. 176–182.
73. Мартинів О. М. Формування культури здоров'язбереження студентів економічних спеціальностей на засадах міждисциплінарної інтеграції : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 04 / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2015. 274 с.
74. Марценюк М. О. Психологічні особливості розвитку ціннісного ставлення до здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Київ, 2014. 24 с.
75. Москаленко Н. В. Теоретикометодичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ...доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2009. 42 с.
76. Навчальна програма «Фізична культура. 10-11 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної

середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 листопада 2011 р. Київ, 2011. 28 с.

77. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи під ред.. Круцевич Т.Ю. Затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407. Київ, 2017. 43 с.

78. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи; М-во освіти і науки України. URL: <http://mon.gov.ua/Новини%202016/12/05/konczepczyia.pdf> (Дата звернення: 15.05.2020).

79. Позашкільні навчально-виховні заклади та заклади за місцем проживання. URL: <http://www.politik.org.ua/vid/bookscontent.php3?b-4&c=155>(дата звернення: 20.08.2019)

80. Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо визнання національних видів спорту : Закон України від 25.05.2017 р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення : 28.11.2019 р.).

81. Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки : Постанова КМУ від 15.11.2006 № 1594. URL : <http://zakonl.rada.gov.ua/laws/show/1594-2006-%D0%BF> (дата звернення : 28.11.2019 р.).

82. Про затвердження плану дій щодо реалізації Стратегії національно-патріотичного виховання на 2020-2025 роки : Постанова Кабінету Міністрів України від 9 жовтня 2020 р. № 932. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/932-2020-п#Text> (дата звернення: 10.18.2021 р.)

83. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України №42/2016. URL : <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> (дата звернення: 20.09.2020 р.)

84. Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні : Указ Президента України від 21.07.2008 № 640/2008. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/640/2008> (дата звернення: 20.05 2020 р.).

85. Рибалко П., Гвоздецька С., Прокопова Л. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3 (57). С. 341-347

86. Савченко О. Я. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом затверджено наказом МОН України від 08.10.2019 № 1272. Київ, 2019. 46 с.

87. Савченко О. Я. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом затверджено наказом МОН України від 08.10.2019 № 1273. Київ, 2019. 49 с.

88. Сайт Американської міжнародної школи Кувейту. URL: <https://www.aiskuwait.org/> (дата звернення 18.03.2020)

89. Сайт американської школі в Кувейті. URL: <https://www.ask.edu.kw/> (дата звернення 18.03.2020)

90. Семашко С. А., Кривенцова О. В., Ільницька Г. С. Організація освітнього процесу з фізичного виховання в умовах дистанційної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. 2021. Випуск 4 (134) 21. С. 55-60.

91. Сергета І. В. Гігієнічні аспекти оптимізації поза навчальної діяльності школярів. *Гігієнічні та соціально-психологічні аспекти моніторингу здоров'я школярів*. 2006. № 4. С. 227-229

92. Тимчик М. В. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи рівень стандарту під ред.. Тимчик М.В. Затверджена наказом МОН від 22.03.2017 № 451. Київ, 2017. 46 с.

93. Тихонова Н. В. реалізація дозвіллевої діяльності дітей та молоді в позашкільних навчальних закладах фізкультурно-спортивного напрямку. *Фізичне виховання студентів*. 2014. № 5. С. 38-42
94. Ткачук В. В., Єчкало, Ю. В., Тарадуда А. С., Стеблівець І. П. Доповнена реальність як засіб реалізації дистанційного навчання в умовах карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2020. Вип. 22 (4). С. 43-53.
95. Товт А. В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: освітній посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДЗВО «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.
96. Томащук О. Г., Сенько В. І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах. *Наукова думка сучасності і майбутнього*. 2018. №4. С. 64-66.
97. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2011. 18 с.
98. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / уклад.: Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2021. 120 с.
99. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XVI Міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І. Вржесневського. К.: НАУ, 2021. 178 с.
100. Фізичне виховання в системі середньої освіти США. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20040/1/4.pdf> (дата звернення: 10.12. 2017)
101. Цвид-Гром О., Носенко М., Рєзнік В., Боньковський О. Організація самостійної роботи студентів в умовах дистанційного навчання іноземних мов у закладах вищої освіти. *Викладання мов у вищих навчальних*

зкладах освіти на сучасному етапі. *Міжпредметні зв'язки*. 2021. № 38. С. 236–250.

102. Чалий Ю. В. Особливості використання форм дистанційного навчання у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Харків, 21–22 квітня 2020 року). Харків: «Магнолія», 2020. С. 58–61.

103. Череповська О. А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 4 (134). С. 116-120.

104. Шубіна І. Розвиток освіти в Кувейті. *Збірник науки праць Військового інституту національного університету імені Тараса Шевченка*. 2014. Вип. № 45. С. 266-273.

105. Як проходять уроки фізкультури в різних країнах. URL: https://mel.fm/mirovoy_opyt/9582430-physical_edu (дата звернення: 25.03.2020)

106. Abalkhail B., Shawky S., Ghabrah T. Perception of body weight among Saudi school children. *Journal of Family and Community Medicine*. 2002. № 9(3). P. 35-49.

107. ABS Middle and High School Parent and Student Handbook 2019-2020.

108. ABS School Profile 2019-2020. URL: https://www.abs.edu.kw/uploaded/MSHS_Documents_and_Files/20192020/School_Profile_2019-2020/ABS_School_Profile_2019-2020.pdf (дата звернення: 26.03.2020)

109. Academic Content Standards: Creating Consistency across Oregon. December 2010. URL: <http://www.ode.state.or.us/pubs/eii/academiccontentstandardsprimer.pdf> (дата звернення: 23.03.2020).

110. Administrator Handbook. URL: https://www.abs.edu.kw/uploaded/Handbooks/20182019/Administrator_Handbook_PDF_-_ABS_July_2019.pdf (дата звернення: 26.03.2020)
111. Al-Isa A., Campbell J., Desapriya E., Wijesinghe N. Social and health factors associated with physical activity among Kuwaiti college students. *Journal of Obesity*. 2011. № 2011. P. 512363.
112. Allender S., Cowburn G., Foster Ch. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*. 2006. № 21(6). P. 826- 835.
113. American International School of Kuwait (AIS) Academics The IB Continuum Subjects. URL: <https://www.ais-kuwait.org/academics/the-ibcontinuum/subjects/> (дата звернення: 24.03.2020)
114. American International School of Kuwait (AIS) Student Life After-School Clubs. URL: <https://www.ais-kuwait.org/student-life/after-schoolclubs/> (дата звернення: 20.03.2020)
115. American International School of Kuwait (AIS) > About > Accreditation. URL: <https://www.aiskuwait.org/about/accreditation/> (дата звернення: 23.03.2020)
116. American International School of Kuwait (AIS) > Academics > High School. URL: <https://www.ais-kuwait.org/academics/elementaryschool/> (дата звернення: 26.03.2020)
117. American International School of Kuwait (AIS) > Academics > High School. URL: <https://www.ais-kuwait.org/academics/highschool/> (дата звернення: 26.03.2020)
118. American International School of Kuwait (AIS) > Academics > Middle School. URL: <https://www.ais-kuwait.org/academics/middle-school/> (дата звернення: 25.03.2020)
119. American International School of Kuwait (AIS) > Academics > The IB Continuum > Culminating Projects. URL:

<https://www.aiskuwait.org/academics/the-ib-continuum/culminating-projects/>

(дата звернення: 27.03.2020)

120. American International School of Kuwait (AIS) > Student Life > Athletics & Activities. URL: <https://www.ais-kuwait.org/student-life/athletics-activities/> (дата звернення: 26.03.2020)

121. American International School of Kuwait (AIS). Academics. The IB Continuum. Primary Years Programme (PYP). URL: <https://www.ais-kuwait.org/academics/the-ib-continuum/primary-yearsprogramme-pyp/> (дата відвідування: 24.03.2020)

122. American International School of Kuwait (AIS). Academics. Elementary School. URL: <https://www.ais-kuwait.org/academics/elementaryschool/> (дата відвідування: 24.03.2020)

123. American school of Kuwait HS course selection booklet. URL: <https://www.ask.edu.kw/docs/high-school-coursebook-20202021.pdf> (дата звернення: 26.03.2020)

124. American School of Kuwait. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/American_School_of_Kuwait (дата звернення: 26.03.2020)

125. ASK - High School. URL: www.ask.edu.kw (дата звернення: 26.03.2020)

126. ASK ELEMENTARY SCHOOL. URL: <https://askelementaryoffice.wordpress.com/> (дата звернення: 27.03.2020)

127. ASK HIGH SCHOOL OFFICE BLOG. URL: <https://askhighschooloffice.wordpress.com/> (дата звернення: 26.03.2020)

128. Berryman J. Exercise in medicine: A historical perspective. *Current Sports Medicine Reports*. 2010. № 9(4): P. 1-7.

129. Blair S., Cheng Y., Holder J. Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2001. № 33(6 Suppl.). P. 379-99.

130. Bogdanis G. Effects of physical activity and inactivity on muscle fatigue. *Frontiers in Physiology*. 2012. № 3. P. 142.

131. Bondarenko, N., Cherepania, N., Malets, D., Klepar, M., & Matveieva, N. (2023). Tolerance as an important aspect of the professional competence of future specialists. *Amazonia Investiga*. 2023. № 12(62). P. 158-167.
<https://doi.org/10.34069/AI/2023.62.02.14>

132. Cressy J. The Roles of physical activity and health in enhancing student engagement: implications for leadership in post-secondary education. *College Quarterly*. 2011. № 14(4). P. 56-59.

133. D'Abundo M., Sidman C., Fiala K. Sitting behavior and physical activity of college students: Implications for health education and promotion. *International Journal of Adult Vocational Education and Technology*, 2015. № 6(3). P. 61-78.

134. Daskapan A., Tuzun E., Eker L. Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2006. № 5. P. 615-620.

135. Diploma Programme. URL:
<https://www.ibo.org/programmes/diploma-programme/> (дата звернення:
25.03.2020)

136. Elementary School. URL:
<https://www.abs.edu.kw/academics/curriculum/elementary-school> (дата
звернення: 24.03.2020)

137. Fagaras S., Radu L., Vanvu G. The level of physical activity of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2015. № 197. P. 1454-1457.

138. Fast Facts about ABS. URL: <https://www.abs.edu.kw/about-abs/fast-facts-aboutabs> (дата звернення: 23.03.2020)

139. General Information for Prospective Students. URL:
<https://www.ask.edu.kw/admissions-general-information> (дата звернення
18.03.2020)

140. Gibson S, Dart J, Bone C, Palermo C. Dietetic student preparedness and performance on clinical placements: perspectives of clinical educators. *J Allied Health*. 2015. Vol.44. №2. P.101-107.
141. Grech V, Aquilina S, Camilleri E. Depicting the analyses of the first National Maltese Childhood BMI study. *Images Paediatr Cardiol*. 2015. Vol.17. №4. P.4-13.
142. Grygiel-Górniak B., Tomczak A., Krulikowska N. etc. all: Physical activity, nutritional status, and dietary habits of students at a medical university. *Sport Science for Health*. 2016. № 12. P. 261-267.
143. Gupta S, Allen-Vercoe E, Petrof EO. Fecal microbiota transplantation: in perspective. *Therap Adv Gastroenterol*. 2016. Vol.9. №.2. P. 229-239.
144. Haden SC, Daly L, Hagins M. A Randomised Controlled Trial Comparing the Impact of Yoga and Physical Education on the Emotional and Behavioural Functioning of Middle School Children. *Focus Altern Complement Ther*. 2014. Vol.1. №19(3). P.148-155.
145. Hamilton L. S., Stecher B. M., Yuan K. Standards-Based Accountability in the United States: Lessons Learned and Future Directions. URL: http://www.lh.umu.se/digitalAssets/98/98129_inquiry_vol3_nr2_hamilton.pdf (дата звернення: 23.03.2020).
146. Hernández-Escolar J, Herazo-Beltrán Y, Valero MV. The frequency of cardiovascular disease-associated risk factors in a university student population. *Rev Salud Publica (Bogota)*. 2010. Vol.12(5). P.852-864.
147. Herranz Valera J, Acuña Ruiz P, Romero Valdespino B, Visioli F. Prevalence of orthorexia nervosa among ashtanga yoga practitioners: a pilot study. *Eat Weight Disord*. 2014. Vol.19. №4. P.469-472.
148. High School Handbook 2019-2020 The American School of Kuwait P.O. Box 6735 Hawalli, 32042 Kuwait.
149. Hoffman JA, Rosenfeld L, Schmidt N, Cohen JF, Gorski M, Chaffee R, Smith L, Rimm EB. Implementation of Competitive Food and Beverage Standards in a Sample of Massachusetts Schools: The NOURISH Study (Nutrition

Opportunities to Understand Reforms Involving Student Health). *J. Acad Nutr Diet.* 2015. Vol.115. №8. P. 1299-1307.

150. Human Development Report 2013. The Rise of the South: Human Progress in a Diverse World. Explanatory note on 2013 HDR composite indices. URL: <http://hdr.undp.org/en/2013-report> (дата звернення: 26.03.2020)

151. IB або International Baccalaureate Diploma Programme. URL: <https://aspect.ua/ukr/blog/oglyad-program/ib-abo-international-baccalaureatediploma-programme> (дата звернення: 27.03.2020)

152. International Academic Mobility: Kuwait. Nick Clark, Editor, World Education News & Reviews. September 1, 2013. URL: <http://wenr.wes.org/2013/09/international-academic-mobilitykuwait/> (дата звернення: 26.03.2020)

153. Jayasinghe TN, Chiavaroli V, Holland DJ, Cutfield WS, O'Sullivan JM. The New Era of Treatment for Obesity and Metabolic Disorders: Evidence and Expectations for Gut Microbiome Transplantation. *Front Cell Infect Microbiol.* 2016. Vol.19. №6. P.15.

154. Jeter PE, Haaz Moonaz S, Bittner AK, Dagnelie G. Ashtanga-Based Yoga Therapy Increases the Sensory Contribution to Postural Stability in Visually-Impaired Persons at Risk for Falls as Measured by the Wii Balance Board: A Pilot Randomized Controlled Trial. *PLoS One.* 2015. Vol. 24. №10(6).P. 646.

155. Judge L., Bellar D., Lee D. et al: An exploratory study of physical activity patterns of college students at a Midwest State University in the United States. *The Sport Journal.* 2012. URL: <http://thesportjournal.org/article/an-exploratory-study-of-physical-activitypatterns-of-college-students-at-a-midwest-state-university-in-the-united-states/>

156. Kaj M, Tékus É, Juhász I, Stomp K, Wilhelm M. Changes in physical fitness of Hungarian college students in the last fifteen years. *Acta Biol Hung.* 2015. № 4. P. 172.

157. Karganov M., Alchinova I., Arkhipova E., Skalny A.V. Laser Correlation Spectroscopy: Nutritional, Ecological and Toxic Aspects. In: A.N. Misra, ed. *Biophysics. InTech*. 2012. № 6. P. 1-16.
158. Kessaram T, McKenzie J, Girin N, Merilles OE Jr, Pullar J, Roth A, White P, Hoy D. Overweight, obesity, physical activity and sugar-sweetened beverage consumption in adolescents of Pacific islands: results from the Global School-Based Student Health Survey and the Youth Risk Behavior Surveillance System. *BMC Obes*. 2015. Vol.16. №2. P.34.
159. Kim J. H., Cho H.T., Kim Y.J. The role of estrogen in adipose tissue metabolism: insights into glucose homeostasis regulation. *Endocr J*. 2014. Vol.61. №11. P.1055-1067.
160. Kim S., Bemben M. G., Bemben D. A. Effects of an 8-month yoga intervention on arterial compliance and muscle strength in premenopausal women. *J. Sports Sci Med*. 2012. Vol.1. №11(2). P.322-330.
161. Kim S., Bemben M. G., Knehans A.W., Bemben D. A. Effects of an 8-Month Ashtanga-Based Yoga Intervention on Bone Metabolism in Middle-Aged Premenopausal Women: A Randomized Controlled Study. *J Sports Sci Med*. 2015. Vol.24. №14(4). P.756-768.
162. King K., Vidourek R., English L., Merianos A. Vigorous physical activity among college students: using the health belief model to assess involvement and social support. *Archives of Exercise in Health in Disease*. 2014. № 4(2). P. 267-279.
163. Kopacz A., Wawrzyniak A., Hamułka J., Górnicka M. Evaluation of energy drink intake in selected student groups. *Rocz Panstw Zakl Hig*. 2013. Vol.64. №1. P.49-53.
164. Korn L., Gonen E., Shaked Y., Golan M. Health Perceptions, Self and Body Image, Physical Activity and Nutrition among Undergraduate Students in Israel. *PLoS ONE*. 2013. № 8(3). P. 58543.

165. Kudryavtsev M., Kramida I., Iermakov S., Osipov A. Development dynamic of healthy lifestyle personality component in relatively healthy students. *Physical education of students*. 2016. № 6. P. 26-33.

166. Kudryavtsev M., Kramida I., Osipov A. Influence of monitor bad habits on healthy lifestyle of students. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2016. № 6. P. 24-26.

167. Kuwait history background. URL: <http://education.stateuniversity.com/pages/782/Kuwait-HISTORYBACKGROUND.html#ixzz2h13oQD4t> (дата звернення: 26.03.2020)

168. Ladabaum U., Mannalithara A., Myer P.A., Singh G. Obesity, abdominal obesity, physical activity, and caloric intake in US adults: 1988 to 2010. *Am J Med*. 2014. Vol.127. №8. P.717-727.

169. Lavie C. J., De Schutter A., Parto P., Jahangir E., Kokkinos P., Ortega F.B., Arena R., Milani R.V. Obesity and Prevalence of Cardiovascular Diseases and Prognosis. *The Obesity Paradox Updated. Prog Cardiovasc Dis*. 2016. Vol.58. №5. P. 537-47.

170. Osipov A., Kadomtseva E., Lepilina T. et all: The search for effective methods preservation and promotion of health of students in physical education in universities. *In the World of Scientific Discoveries*. 2015. № 3.8(63). P. 3557-3573.

171. Osipov A., Kudryavtsev M., Kramida I. et all: Modern methodic of power cardio training in students' physical education. *Physical education of students*. 2016. № 6. P. 34-39.

172. Osipov A., Vonog V., Prokhorova O., Zhavner T. Student learning in physical education in Russia (problems and development perspectives). *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 1(Supplement issue). P. 688-693.

173. Parent - Student Handbook 2019-2020. Режим доступу: URL: https://www.abs.edu.kw/uploaded/Handbooks/2019-2020/MSHS_ParentStudent_Handbook_2019-2020.pdf (дата звернення: 26.03.2020)

174. Pescatello L., VanHeest J. Physical activity mediates a healthier body weight in the presence of obesity. *British Journal of Sports Medicine*. 2000. № 34(2). P. 86–93.

175. Physical Activity in U.S. Youth Aged 12–15 Years, 2012 / Tala H., Fakhouri Ph., Jeffery P., Hughes M. U. S. *Department of Health, and human services*. 2014. № 5. P. 8.

176. Plotnikoff R., Costigan S., Williams R. et al: Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2015. № 12. P. 45.

177. President's Council on Fitness, Sports & Nutrition. URL: <http://www.fitness.gov/resource-center/facts-and-statistics/> (дата звернення: 07.05.2020).

178. Programs American School of Kuwait. URL: <http://ibsa.su/upload/docs/myp-programme-brochure-ru.pdf> (дата відвідування: 23.03.2020)

179. Santos E., Tassitano R., do Nascimento W. et al: Body satisfaction and associated factors among high school students. *Revista Paulista de Pediatria*. 2011. № 29(2). P. 214-223.

180. Sattelmair J., Ratey J. Physically active play, and cognition: An academic matter? *American Journal of Play*. 2009. № 1(3). P. 365-374.

181. Seddon Carla. Lifestyles and social participation. *Office for National Statistics. Social Trends*. 2011. № 41. 33 p.

182. Statistical Review 2013. State of Kuwait, Central Statistical Bureau. URL: www.csb.gov.kw (дата звернення 10.05. 2017)

183. Sulym, V., Melnikov, A., Popov, M., Vechirko O. & Malets, D. Improving education through implementation of information technologies into the educational process. *Revista Amazonia Investiga*. 2023. 12 (68). Pp. 281-293. <https://doi.org/10.34069/AI/2023.68.08.26>

184. Tammelin T. Lack of physical activity and excessive sitting: health hazards for young people? *Jornal de Pediatria (Rio de Janeiro)*. 2009. № 85(4). P. 283-285.
185. Tanasiichuk I., Boyko J., Sokolenko L. Formation of Desire for a Healthy Lifestyle of Preschool Children. *Physical culture, health education and safety*. Kultura fizyczna, edukacja zdrowotna i bezpieczeństwo Współczesne wybrane zagadnienia. 2020. Tom 1. P. 43–57.
186. The American Baccalaureate School Curriculum. URL: <https://www.abs.edu.kw/academics/curriculum> (дата звернення: 25.03.2020)
187. The American School of Kuwait Elementary School. URL: <https://www.ask.edu.kw/elementary-school> (дата відвідування: 24.03.2020)
188. The Ontario curriculum grades 1–8 health and physical education, Queen’s Printer for Ontario, 2019. 234 p.
189. Training teachers to deliver risk education – Examples of mainstreaming OSH into teacher training programs. URL: https://osha.europa.eu/en/publications/reports/teachers-training-risk-education_TE3111358ENN/view (дата звернення: 18.02.2020 р.).
190. UNECE strategy for education for sustainable development. URL: <https://unece.org/environment-policy/education-sustainable-development> (дата звернення: 18.02.2020 р.).
191. Valeeva R. A. Editorial: teacher education in times of change. *Astra Salvensis*. 2018. Vol. 6. P. 11–14.
192. Warburton D., Nikol C., Bredin S. Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*. 2006. № 174(6). P. 801-809.
193. Zeng Z. H. An examination of teaching behaviors and learning activities in physical education class settings taught by three different levels of teachers. *Hipscher*. 2010. № 6. P. 18–20.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

(відкритого типу)

1. Ваша стаття _____ . Ваш вік _____ .
2. Чи стежите Ви за рівнем вашої рухової активності? _____ Якщо так, чи використовуєте Ви засоби контролю, наприклад крокомір, фітнес- браслет і т. п.
3. Який вид спорту викликає у вас захоплення? _____
Чи займаєтесь Ви ним? _____
4. Чи виявляєте Ви рухову активність впродовж тижня? _____
Скільки приблизно хвилин: (менше 30 хв; 30хв – 1 год, 1-2 год; більше 2 год) _____
5. Як довго триває Ваше заняття спортом? _____
6. Як часто Ви займаєтесь спортом (раз на тиждень) _____
7. Чи врахували Ви до своєї активності уроки фізичної культури? _____
8. Чи відвідуєте Ви спортивні секції? _____ Якщо так, то які? _____
9. Вкажіть, якому виду рухової активності Ви надаєте перевагу у вільний час. Наприклад, прогулянкам з друзями або батьками _____
10. Вкажіть вид спорту, яким Ви хотіли б займатись _____

ДІАГНОСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Завдання 1. *Користуючись вихідними даними визначете Ваш тип статури _____*

Типи статур визначають за співвідношенням поздовжніх і обхоплювальних розмірів, а також з розвитку м'язової маси тіла. Виділяють три основні типи: астенік, нормостенік, гіперстенік (Рис. 1 А.).

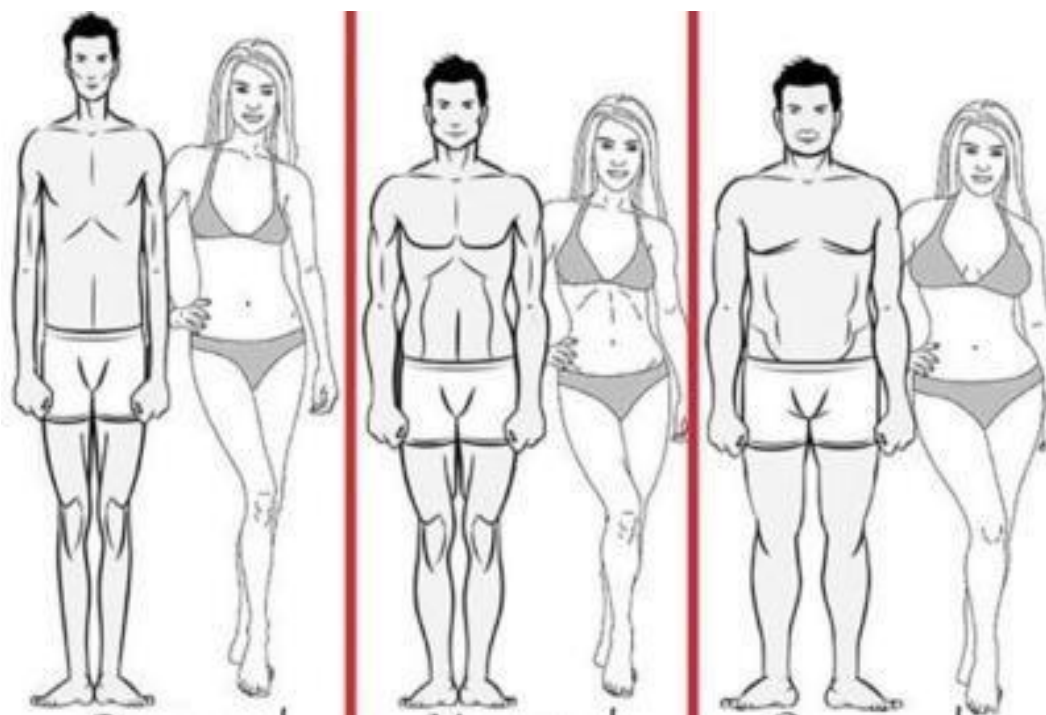


Рис. 1 А. Основні типи статури

Як будь-яка наукова класифікація, ці типи статури умовні (Рис. 2 А.). Є перехідні варіанти між астеніком, нормостеніком, гіперстеніком.

Для найпростішої діагностики типу орієнтуйтеся на опис і результати вимірів. Великим і вказівним пальцями правої руки обхопіть зап'ястя лівої руки в тому місці, де виступає кісточка.

Обхопив легко, навіть з перебором – астенік (А). Ледве обхопили, навіть напружитися довелося – нормостенік (Б). Обхват не вийшов. Як не старалися – гіперстенік (В).

Завдання 2. *Визначте свій ваговий та ростовий індекс. Результати внесіть у загальну таблицю.*

Комплекція тіла. Власне маса тіла складається з ваги м'язів, кісток, нервових тканин, шкіри і внутрішніх органів. Ці тканини мають високу метаболічну активність і інтенсивно беруть участь у виробленні енергії під час виконання вправ. Основна функція жиру – накопичувати енергію для її подальшого використання.

Жировий прошарок не приймає активної участі у виконанні вправ. Ваша маса тіла є менш важливим показником, ніж відсоткове співвідношення в ньому м'язової і жирової маси.



Рис. 2 А. Деталізовані характеристики основних типів статури

Індекс ваги тіла (індекс Кетле) — це відношення ваги (кг.) до квадрату зросту (м.): Вага (кг.): Зріст² (м.). Найоптимальніший індекс – 21. Якщо значення переважає навіть на одиницю, то маса тіла надмірна.

Ваго-ростовий індекс — це відношення ваги (г.) до зросту (см.), тобто вага (г.) : зріст (см.). На кожен сантиметр зросту має припадати: жінки: 325-375 (г.), чоловіки: 350-400 (г.).

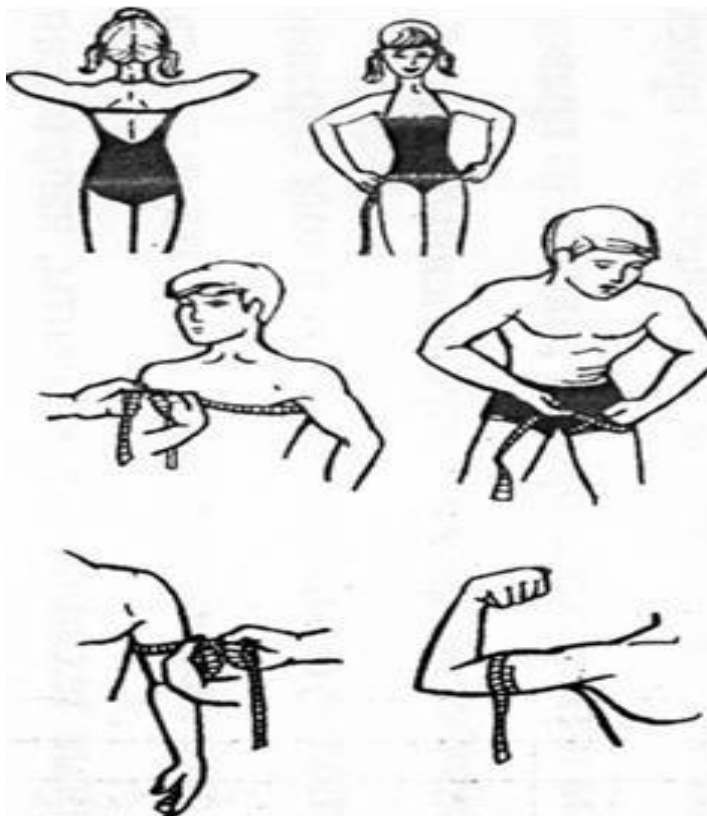


Рис. 3 А. Вимірювання кіл

Завдання 3. Вимірювання кіл (виконується кожен семестр, результати слід внести в загальну таблицю.)

Вимірювання кіл:

1. Округність грудної клітини (стрічка розташовується під грудьми – в см.).
2. Округність талії(в см.).
3. Округність таза (стрічка розташовується на найбільш виступаючій частині сідниць – в см.).

4. Округлість правої і лівої стегна (вимірюється по найбільш об'ємній її частині – в см.).

5. Коло правої / лівої біцепса (вимірюється у юнаків округлість руки у верхній її третині, приблизно на рівні грудей) в стані: спокою ... см.; напруженні ... см.

6. Коло правої і лівої гомілки (вимірюється найбільша за обсягом частина гомілки) ... см.

Завдання 4. Підрахуйте свою частоту серцевих скорочень у спокої.

Ваша ЧСС в спокої ударів за хвилину.

ЧСС залежить не від віку, а від сили серцевого м'яза, яка збільшується з підвищенням рівня тренуваності

ЧСС навіть при легкій роботі підвищується миттєво. Так, зокрема, якщо ви з положення сидячи повільно встанете, то ЧСС збільшиться, причому у деякого значно: на 15-20 ударів за хвилину, що говорить про неадекватні реакції організму (серцево-судинної системи) на незначне навантаження (в нормі збільшення повинно бути на 6-12 уд./хв).

Завдання 5. Повільно встаньте. Підрахуйте свій пульс за 15 сек.

$$N \times 4 = \dots \text{ударів за хв.}$$

Визначте різницю між ЧСС (стоячи) і ЧСС (сидячи) = _____

Примітка. Для домашнього самоконтролю можна використовувати тест зі сходженням звичайними сходами в під'їзді багатоповерхового будинку (час підйому обмежити 2 хвилинами).

Завдання 6. Сходові проба (проба із задишкою). 1-й ступінь.

Піднятися в середньому темпі на 4-й поверх і відразу підрахувати пульс. Якщо ви пройшли без зупинок, не відчуваючи задишки і при цьому пульс:

- нижче 100 уд./хв. – відмінна працездатність;
- 100-119 уд. /хв. – хороша працездатність;
- з легкої задишкою і при цьому пульс 120-139 уд./хв. – задовільна працездатність;
- вище 140 уд. /хв. і виражена задишка – погана працездатність.

2-й ступінь. Піднятися за 1,5 хв. на 6-й поверх. Якщо величина пульсу:

- менше 100 уд. / хв. – відмінно;
- 100-119 – добре;
- 120-139 – задовільно;
- більше 140 – погано.

Ваша величина ЧСС на сходову пробу:

1 семестр ... ударів в хвилину; 2 семестр ... ударів в хвилину. *Результати занести в таблицю.*

Завдання 7. Розрахуйте свій індекс Руф'є. *Проба Руф'є є незначним (стандартним) навантаженням. Всі підрахунки проводяться в 15-секундному інтервалі і виконуються в 1,2,3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах.*

У положенні сидячи після 3-хвилинного відпочинку виміряйте пульс Потім виконайте 30 присідань за 45 секунд, після чого відразу ж в положенні стоячи виміряйте свій пульс за 15 секунд (P2)__. Відпочиньте, сидячи рівно одну хвилину, і знову підрахуйте пульс за 15 секунд (P3)__.

Розрахуйте індекс Руф'є за формулою:

$$J_p = \frac{4(P1+P2+P3)-200}{10} = \frac{4(\underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad})-200}{10}$$

Оціни свою пристосованість до фізичного навантаження: величина індексу від 0 до 5.0 одиниць «Відмінна» пристосовність, від 5.1 до 10.0 од. – «Хороша» від 10.1 до 15.0 од. – «Задовільна», більше 15.1 од. – «Незадовільна».

Величина індексу Руф'є збільшується при фізичній, розумовій перевтомі, при нездужанні і поліпшується, тобто знижується при систематичному тренуванні на витривалість (біг, плавання, спортивні ігри та ін. види).

Зробіть висновок: _____

Завдання 8. Виконайте затримку дихання на вдиху.

Існує досить простий метод самоконтролю «за допомогою дихання» – проба Штанге.

Методика виконання. У положенні сидячи зробіть вдих і затримайте дихання, затиснувши ніс великим і вказівним пальцями. За секундоміром (або секундною стрілкою годинника) фіксується час затримки дихання в секундах, відпочиньте 5-6 хв. Виконайте затримку дихання – проба Генчі. Результати затримок дихання перенести в таблицю.

Таблиця 2.4

Оцінка тривалості затримка дихання (апное)

Оцінка	Апное, с	
	На вдиху (проба Штанге)	На видиху (проба Генчі)
Незадовільно	Менше 39	Менше 34
Задовільно	40-49	35-39
Добре	50-60	40-50
Відмінно	Більше 60	Більше 50

Додаток Б

**Оздоровча програма профілактики/подолання гіподинамії та ожиріння
в учнів приватних шкіл Кувейту засобами фізичної культури
Матеріали для моніторингу розвитку індивідуальних фізичних
здібностей учнів ЗЗСО України
«Паспорт здоров'я»**

(прізвище, ім'я, по батькові)

№п/п	Група	клас	клас	клас	клас
1.	Основна				
2.	Підготовча				
3.	Спец. мед.				

(число, місяць, рік народження)

(домашня адреса)

(спортивний розряд, види спорту)

(клас)

До якої групи належить

На підставі лікарського контролю всі учні, які займаються фізичною культурою, розподіляються на три медичні групи в залежності від: стану здоров'я; фізичного розвитку; фізичної підготовленості (Рис. 1).

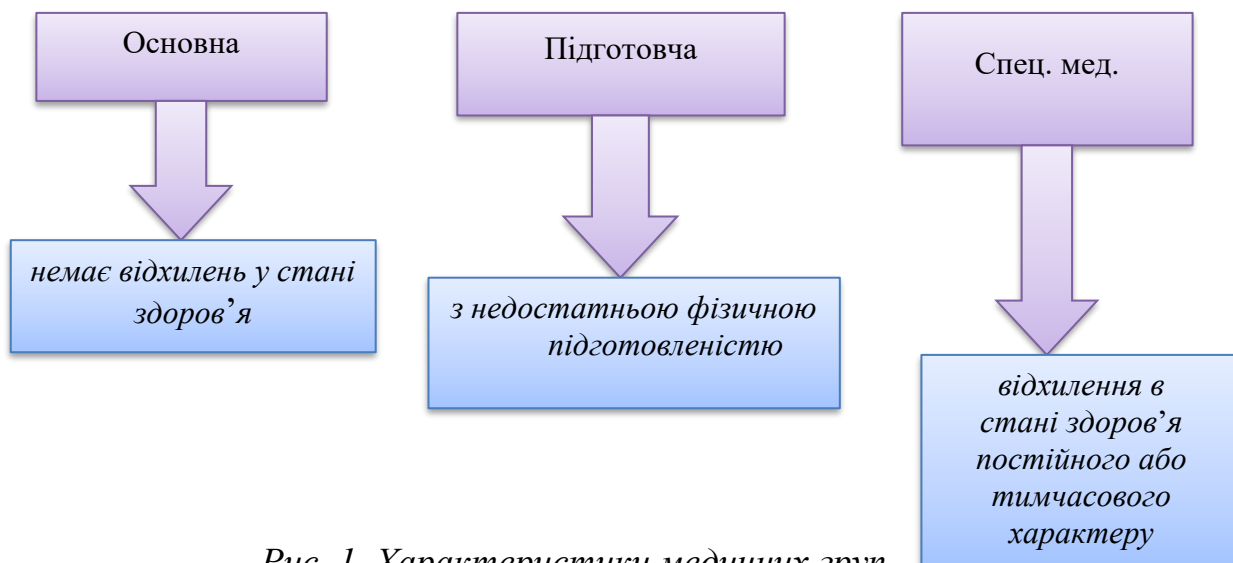


Рис. 1. Характеристики медичних груп

Хронічні захворювання (вказати які або встановлений діагноз, назвати групу інвалідності, категорію захворювання)

Що таке здоров'я?

«Здоров'я – це нічого, але все без здоров'я – ніщо». Такий афоризм дійшов до нас ще з давніх часів, і він не потребує коментарів. Але дамо ще одне класичне визначення: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад».

Хто така здорова людина? Здорова людина – це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов'язки, які покладає на неї життя, та повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності. Від чого залежить наше

здоров'я? Чи залежить воно від нас? Наше здоров'я залежить від таких основних чинників:

- спадковості – на 20 %,
- рівня медицини – на 10 %,
- екології – на 20 %,
- способу життя – на 50 %.

Спосіб життя – це той чинник здоров'я, який майже цілком залежить від нашої поведінки. Більша половина здоров'я залежить від тебе, тому своє здоров'я можна покращувати або псувати.

Що таке здоровий спосіб життя? Це такий спосіб життя, який зберігає і покращує здоров'я. Які *основні складові здорового способу життя*?

- Фізкультура – це і біг, і ранкова зарядка, і різноманітні види спорту, і аеробіка, і фітнес, і туризм, і...

- Здорове харчування.
- Особиста гігієна, режим навчання та відпочинку.
- Загартування.
- Які чинники поведінки псують здоров'я?
- Вживання алкоголю.
- Тютюнопаління.
- Вживання наркотиків.

Фізична культура: з чого починати і про що пам'ятати?

- Відвідувати заняття з фізичної культури. Недарма це слово походить від двох слів: «фізична» і «культура». Якщо людина вважає себе культурною, то вона буде підтримувати свою фізичну форму.

- Робити ранкову гімнастику. Це дає бадьорість та остаточне пробудження.

- Кожен день знаходити 20-30 хвилин на активний рух.

- У вихідні «дозволяти» собі кілька годин присвятити спортивним іграм на свіжому повітрі, туристичним походам тощо.

Що таке *здорове харчування*? Це коли два-три рази на день ти вживаєш гарячу страву, а щодня – фрукти та овочі.

Як організувати *режим* навчання та відпочинку?

- Через 45 хвилин навчання робити 10-хвилинні перерви та переключатися з одного виду діяльності на інший.

- Спати не менше 8 годин на добу.

- Володіти основами релаксації (розслаблення) та аутотренінгу.

Як можна *загартуватися*?

- Починати з умивання холодною водою.

- Влітку не забувати ходити на природі босоніж.

- Засмагати на сонці.

- Приймати контрастний душ та обливатися холодною водою.

- Спати з відчиненою кватиркою цілий рік.

- Не забувати, що загартування дають також баня та сауна.

- Бігати за будь-якої погоди легко одягненим.

Які *додаткові заходи* можуть *зміцнити здоров'я*?

- Масаж або самомасаж.

- Дихальні вправи на затримку та поглиблене дихання.

- Вправи для хребта та постави.

- Внутрішня врівноваженість, спокійний душевний стан.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ УЧНІВ ЩОДО ВЕДЕННЯ ЗОШИТІВ ПРОФІЛАКТИКИ ГІПОДИНАМІЇ ТА ОЖИРІННЯ

Основні тенденції розвитку сучасної держави і суспільства виявляють дедалі більшу значущість людини як активного суб'єкта формування самого себе і умов своєї життєдіяльності, що вимагає від нього значних енергетичних витрат і достатнього рівня стану здоров'я. Системна взаємодія законів держави і суспільства, її результати у формі позитивних або негативних соціальних і професійних наслідків істотно впливають на успішність та ефективність діяльності людини і її розвитку як здорової особистості. Тоді як

нині здоров'я людини належить до числа глобальних проблем, тобто тих, що мають життєво важливе значення для всього людства. Тому сьогодні, що охарактеризовано як століття диференціації і спеціалізації наук, та реалії стану здоров'я студентської молоді актуалізують необхідність вирішення питання виокремлення загальних здоров'язберезувальних ідей у прородничому знанні, дотримання яких сприятиме об'єднанню майбутніх фахівців не лише навколо проблеми збереження індивідуального здоров'я, але й дотримання здорової повсякденної життєдіяльності з метою ощадливого використання природних ресурсів.

Ефективність діяльності людини у всіх сферах життя визначається станом її здоров'я. Сьогодні лікарі визнають здоровими людьми лише 5-7 % українських громадян. Тоді як більшість населення нашої держави перебуває в так званому «третьому стані», що виникає внаслідок втрати частини здоров'я. Загальновідомо, що здоров'я людини на 20 % залежить від спадкових факторів, на 20 % – від природного оточення, на 7-10 % – від рівня охорони здоров'я (табл. 3). Соціально-генетичні, епідеміологічні, клініко-соціальні та інші дослідження довели, що стан здоров'я людини в першу чергу залежить від способу життя, який у відсотковому значенні становить 50-55 % питомої ваги всіх чинників, що зумовлюють рівень здоров'я населення.

Тому свою увагу слід спрямовувати на вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я на основі розробки та реалізації індивідуальних маршрутів ЗСЖ з урахуванням фізичних резервів власного організму.

У широкому сенсі стратегія – це принципова здатність особистості до з'єднання своєї індивідуальності з умовами життя, до її відтворення і розвитку, що реалізується в різних життєвих умовах, обставинах. Стратегія життя є інтегральною характеристикою, зміст якої віддзеркалюється в трьох факторах.

Перший – це вибір людиною способу життя, визначення головних цілей життєвої активності, етапів їх досягнення тощо. Виникаючи спочатку як ідеальний план життя у свідомості індивіда, стратегія вимагає практичної реалізації.

Другою ознакою стратегії є здатність суб'єкта до вирішення протиріч життєдіяльності, досягнення нових життєвих цілей. При цьому способи вирішення протиріч виробляються в процесі життя й детермінуються особистісними здібностями і навіть характером.

Третя ознака стратегії простежується в усвідомленні цінності творення свого життя.

Таблиця 2 Б

Основні фактори, які впливають на стан здоров'я людини

Сфера впливу	Фактори, що впливають на стан здоров'я	
	Фактори зміцнення здоров'я	Фактори ризику
1. Спосіб життя (50%)	Відсутність шкідливих звичок	Куріння, алкоголь, наркоманія, токсикоманія, зловживання лікарськими засобами
	Раціональне харчування	Незбалансоване в якісному і кількісному відношеннях харчування
	Адекватна фізична активність	Гіподинамія і гіпердинамія
	Здоровий психологічний клімат в сім'ї та на роботі	Стресові ситуації
	Уважне та усвідомлене ставлення до свого здоров'я як найвищої цінності	Недостатня медична активність
2. Зовнішнє середовище (20%)	Мікросередовище	
	Відсутність шкідливих факторів виробництва. Хороші матеріально-побутові умови	Шкідливі умови праці і навчання. Погані матеріально-побутові умови
	Осілий спосіб життя	Міграційні процеси
	Макросередовище	
	Сприятливі кліматичні і природні умови	Несприятливі кліматичні та природні умови
	Екологічно чисте середовище проживання	Забруднення навколишнього середовища
	Популяризація ідей здоров'язбереження на державному рівні	Низький рівень престижу

	Здорова спадковість	Спадкова схильність до певних захворювань
3. Біологічні фактори (20%)	Відсутність віково-статевих і конституційних особливостей, що сприяють виникненню захворювань	Статеві-вікові і конституційні особливості, що впливають на виникнення захворювань
4. Організація медичної допомоги(10%)	Високий рівень розвитку медичної допомоги	Неякісне медичне обслуговування

Ведення зошита профілактики гіподинамії та ожиріння – це багатоплановий процес, метою якого є забезпечення: розвитку Вашої самостійності та ініціативності щодо збереження й зміцнення власного здоров'я; можливостей для повної реалізації власного особистісного психофізіологічного потенціалу в навчальному процесі; збагачення досвіду вибору цілей ЗСЖ, фізкультурно-спортивної діяльності; спрямування до самостійної організації власної життєдіяльності з опорою на дотримання античного ідеалу здоров'ятворення.

Відтак ведення зошита профілактики гіподинамії та ожиріння безпосередньо пов'язане з необхідністю робити усвідомлений вибір маршрутів земного буття на користь здоров'язбереження. Адже без належної готовності до життєвого самовизначення, орієнтуючий вектор якого спрямований на ЗСЖ, ти втрачаєш можливість реалізувати себе в сучасних кризових умовах зниження рівня здоров'я. Твій зошит профілактики гіподинамії та ожиріння повинен відображати елементи індивідуальної програми здоров'язбереження.

У зошиті пропонується окреслити особистісні фізичні показники; здійснити суб'єктивну оцінку стану власного здоров'я; спланувати свою здоров'язбережувальну діяльність; здійснити моніторинг власного способу життя; спроектувати систематичні самостійні заняття фізичною культурою тощо. Адже власне самостійні заняття, допомагають заповнити дефіцит рухової активності, сприяють успішному оволодінню життєво необхідними

руховими навичками і розвитку основних фізичних якостей; вихованню свідомого ставлення до свого здоров'я. Така робота передбачає з'ясування індивідуальних особливостей функціонування власного організму, специфіки його фізичного розвитку та фізичної підготовленості, розроблення змісту самостійних занять (характер вправ, їхня поступовість, дозування фізичного навантаження, формування індивідуального типу тілобудови, профілактика порушення постави, вибіркового розвитку фізичних якостей тощо).

Програма профілактики/подолання гіподинамії та ожиріння в учнів приватних шкіл Кувейту засобами фізичної культури

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма спрямована на забезпечення найбільш сприятливих умов зростання та розвитку дітей, на зміцнення їхнього здоров'я, що забезпечує значні успіхи у боротьбі із захворюваннями, гіподинамією та ожирінням. Стан здоров'я дитини, її опірність захворюванням пов'язані з резервними можливостями організму. Ці можливості, при цілеспрямованому впливі, здатні значно збільшити функціональні здібності організму і стати основою його здорового життя. Підлітки мають разюче високий руховий потенціал, вони здатні освоювати складні види рухів, що вимагають великої функціональної напруги. Зростаючий організм особливо потребує м'язової діяльності, тому недостатня рухова активність, що не компенсується необхідними за обсягом та інтенсивністю фізичними навантаженнями, призводить до розвитку низки захворювань. Дітям і підліткам особливо необхідна рухова активність, причому не тільки в освітніх, але і в лікувально-профілактичних цілях, для збереження та зміцнення здоров'я.

Програма передбачає практичну і теоретичну діяльність, спрямовану на оволодіння навичками та вміннями виконання рухових вправ.

Включає різні види танцювальних рухів, дихальної гімнастики, гімнастичних вправ, що сприяє різнобічному розвитку опорно-рухового

апарату, рухливості в суглобах і зміцненню здоров'я загалом. Заняття фітнесом сприяють гармонійному розвитку дітей, вчать їх красі та виразності рухів, формують їх фігуру, розвивають фізичну силу, витривалість, спритність та сміливість.

Відомо, що перші враження зазвичай залишають найбільш яскравий слід у психіці учнів і надають сильний вплив на їхнє ставлення до занять та поведінку на уроках. В силу цього, організація та проведення уроків першого року навчання може стати фактором, що визначає весь подальший хід занять, тобто - вирішальним для успіху у навчанні.

Основна мета цієї програми – всебічний фізичний розвиток дітей, зміцнення та збереження їхнього здоров'я й профілактика гіподинамії та ожиріння в учнів приватних шкіл Кувейту засобами фізичної культури. Поліпшення статури, формування гарної постави.

Мета навчання – мотивація до здорового способу життя учнів за допомогою освоєння основ змісту фітнесу, уміння зберігати та вдосконалювати своє тілесне «Я», знімати втому, викликану навчальною діяльністю, а також сприяти самореалізації та самовдосконаленню, розвитку фізичних, інтелектуальних та моральних якостей особистості.

Відповідно до основної мети, формуються завдання, які вирішуються у процесі реалізації цієї програми.

На кожному занятті вирішується, як правило, комплекс взаємозалежних завдань: освітніх, оздоровчих та виховних.

Оздоровчі завдання: зміцнення здоров'я; гармонійний розвиток м'язових груп та всього опорно-рухово; вироблення правильної постави, ходи; профілактика захворювань, загальний розвиток та зміцнення органів дихання та роботи серцево-судинної системи, поліпшення обміну речовин та підвищення життєдіяльності організму.

Освітні завдання: всебічний гармонійний розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості, координації рухів, спритності, виразності рухів, почуття динамічної рівноваги, озброєння учнів

знаннями, вміннями та навичками, необхідними у житті; підвищення розумової і фізичної працездатності; розвиток музичності, почуття ритму; поліпшення психічного стану, зняття стресів; підвищення інтересу до занять фітнесом, розвиток потреби у систематичних заняттях спортом.

Виховні завдання: виховання дисциплінованості, морально-вольових, естетичних якостей, сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, витримки, ініціативності.

Зміст програми

У ході навчального процесу надається комплексний вплив на учнів, підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості, збагачення знаннями, вміннями та навичками ведення здорового способу життя; загальне виховання особистості.

Засобами цієї програми є спеціальні вправи аеробіки, загальнорозвивальні вправи, стретчинг тощо.

Розробка даної програми відбувалась з урахуванням вікових особливостей учнів, їх фізичного розвитку на основі диференційованого та індивідуального підходу. Програма рекомендована для учнів приватних шкіл Кувейту. Проте, може бути використаною у фізкультурній освіті школярів України.

У процесі навчання використовуються групові та індивідуальні форми занять.

Основним засобом є фізичні вправи, допоміжними – природні та гігієнічні фактори.

Ця програма включає обов'язковий мінімум інформації, що дозволяє істотно розширити знання, вміння та навички в галузі фізичної культури, а уроки будуються на співпраці вчителя та учня.

Актуальною проблемою нині є збереження, зміцнення здоров'я школяра як особистісної цінності, і навіть формування мотивації до занять фізичними

вправами, зокрема до уроків фізичної культури. Оздоровчі заняття розвивають рухову підготовленість учня і дозволяє залишатися бадьорим та енергійним протягом усього дня, легко переносити фізичні навантаження, виконуючи значну програму дій.

Практична значущість запропонованої нами програми складається із систематичного застосування тривалих, помірних за інтенсивністю вправ з регульованим фізичним навантаженням, що сприяють зміцненню здоров'я. Уроки орієнтовані те, щоб закласти в учнів прагнення до самоаналізу, самооцінки та самовдосконалення.

Новизна полягає в тому, що програма включає окремий напрямок у спорті; оздоровчий фітнес, в основі якої лежать рухові дії, що підтримують на певному рівні роботу серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, сприяють формуванню в учнів знань і умінь використовувати засоби фізичної культури в побутовому житті.

Принципи побудови програми: систематичність, поступовість, доступність.

Ця програма розрахована на рік навчання і реалізується впродовж 34 годин (1 година на тиждень) на рік (відповідно до навчально-тематичного плану). Склад навчально-тренувальної групи – 20-25 осіб.

Основними формами організації навчально-тренувальної роботи є: теоретичні та практичні заняття; профілактичні і оздоровчі заходи, інструкторська практика.

Програма містить докладний перелік тем та питань, які необхідно освоїти дітям під час навчання:

Повинні знати:

Основи знань

Тема 1. Правила поведінки у спортивній залі, техніка безпеки на заняттях, травматизм та заходи щодо його попередження, гігієнічні вимоги до одягу та ін.

Тема 2. Загальнорозвивальні вправи, їхня різноманітність, методичні особливості, цінність як засобів фізичного розвитку при самостійних заняттях фізичною культурою.

Тема 3. Перегляд відеозанять, навчання жестів.

Тема 4. Історія розвитку аеробіки, різновиди аеробіки (джаз, фанк, хіп – хоп, латина, рок-н-рол, фіт-бол, степ тощо), вплив занять фітнесом на організм людини.

Тема 5. Вправи для розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, загальної й спеціальної витривалості, гнучкості та рухливості у суглобах, на спритність і координацію рухів.

Тема 6. Вправи на розвиток психомоторних якостей і функціональних здібностей: вправи на орієнтування у просторі і часі, вдосконалення вестибулярної стійкості, управління увагою, швидкість, реакцію на рухомий об'єкт, вдосконалення м'язових відчуттів, контроль функціонального стану та на диференціювання м'язових зусиль.

Тема 7. Вправи на корекцію статури: корекція постави, зміна підшкірно-жирового прошарку та регуляції загальної маси тіла, зміни м'язової маси та корекція м'язового рельєфу.

Тема 8. Вправ, спрямовані на системи та органи: з навантаженням на серцево-судинну систему, дихальну, з ефектом впливу на внутрішні органи черевної порожнини.

Тема 9. Індивідуалізація тренувань, визначення тренувальної моделі; зміна моделі з досягненням запланованого ефекту занять.

Тема 10. Питання дієтики та використання допоміжних засобів формування тканинного рельєфу. Основні групи продуктів харчування. Роль основних компонентів харчування: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей; водний обмін у організмі. Енергозабезпечення організму та харчування. Біохімічні процеси при нарощуванні, зниженні та стабілізації ваги. Зразкові раціони харчування.

Тема 11. Самостійні заняття фізичними вправами. Розробка власної програми занять з урахуванням засвоєних теоретико-методичних посилок. Самоконтроль.

Повинні вміти:

Дії та вміння

Тема 1. Вправи на розвиток сили м'язів.

Тема 2. Вправи на розслаблення та розвиток рухливості у суглобах: фіксація поз із розслабленням (за завданням) окремих м'язів, м'язових груп та цілісним розслабленням, вправи на гнучкість: нахили, прогинання, махи ногами, вправи без предметів, з гімнастичною палицею, скакалкою.

Тема 3. Вправи коригувального призначення: для виправлення постави, підтягування м'язових груп, усунення ригідності в суглобових рухах, для розвитку дихальної функції.

Тема 4. Вправи із загальнорозвивальною спрямованістю.

Тема 5. Вправи для м'язів рук і плечового пояса: загальнонавчальні вправи з рухами рук у всіх можливих напрямках та з різною амплітудою.

Тема 6. Вправи для розвитку гнучкості у суглобах.

Тема 7. Вправи для розвитку гнучкості тулуба: традиційні вправи на згинання та розгинання тіла.

Результативність

До кінця навчання вихованці:

Вміють самостійно здобувати знання з будь-якої теми, що їх цікавить. Вміють регулювати навантаження, складати та самостійно проводити тренувальне заняття оздоровчої спрямованості.

До основних способів перевірки набутих знань та умінь можна віднести перевірочні роботи з різних розділів програми: майстер-класи, змагання всередині об'єднаних груп між дівчатами та юнаками, де учні показують практично все, чого навчилися. Внаслідок процесу навчання обов'язковою умовою є відстеження результатів фізичного розвитку учнів (моніторинг).

Важливо знати, як засвоюється програма. Усе це необхідно для оцінки рівня зростання учнів та коригування освітнього процесу.

Критеріями оцінки є якісні та кількісні показники.

Якісні показники успішності – це ступінь оволодіння програмним матеріалом: знаннями, руховими вміннями та навичками, способами фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Кількісні показники успішності – це зрушення у фізичній підготовленості, що складаються зазвичай із показників розвитку основних фізичних здібностей: силових, швидкісних, координаційних, витривалості, гнучкості.

Оцінка відіграє стимулювальну і виховну роль, оскільки враховуються індивідуальні особливості та приріст показника фізичної підготовленості, досягнуті учнем за певний період. На підставі тестування, у відносно короткий термін, можна отримати важливу інформацію про стан здоров'я, планувати підходи, визначати стратегію та тактику його покращення. На початку і в кінці року проводиться вимірювання фізичної підготовленості: нахил вперед із положення стоячи, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук в упорі на зігнутих колінах, піднімання тулуба з положення лежачи із зігнутими колінами та вимірювання показників фізичного розвитку (антропометричні дані) – метод зовнішнього огляду: визначення зростання в положенні стоячи і сидячи, маси тіла, кіл грудної клітки, живота, талії, стегна, гомілки, плеча і передпліччя, шиї.

Усі результати заносяться до паспорта рухової підготовленості учня, де можна наочно проаналізувати рівень його розвитку. Отримані дані заносяться у комп'ютер, після чого виводиться діаграма, де наочно видно моніторинг рівня фізичної підготовленості і розвитку учнів.

Індивідуальна оцінка підготовленості учнів виводиться виходячи з відомостей про відвідуваність занять, за технічно правильне виконання завдань.

Результат відвідування навчальних занять проявляється поступово: потрібно не менше 4-6 місяців, щоб позначився вплив вправ, що систематично виконуються, у навчальних заняттях. Лише зростаючий рівень тренуваності може відчутно покращити фігуру, вплинути на стан як фізичної, так і розумової працездатності.

Організаційно-методичні форми навчання та проведення занять включають наведену нижче послідовність освоєння матеріалу.

Розроблена програма передбачає вивчення навчального матеріалу за рівнем координаційної складності.

У проведенні занять використовуються відповідні методи навчання у такій послідовності:

1. Наочність – у виконанні вправ орієнтація на приклад, копіювання запропонованого зразка.
2. Словесний і наочний – пояснення та показ вправ.
3. Словесний – пояснення, після якого - самостійне виконання вправ.
4. Практичний – самостійне складання та виконання вправ і програм, часткове ведення заняття.

Діяльність учнів на заняттях організовується фронтальним, груповим або індивідуальним методами навчання.

Структура уроку

Вступна частина (3-4 хвилини, включає підрахунок ЧСС, дихальні вправи).

У підготовчій частині використовуються вправи, що забезпечують:

1. Поступове підвищення частоти серцевих скорочень.
2. Підвищення температури тіла.
3. Підготовку опорно-рухового апарату до подальшого навантаження та посилення потоку крові до м'язів.
4. Збільшення метаболізму.
5. Високу інтенсивність обміну речовин між кров'ю та м'язами.
6. Швидку передачу нервових імпульсів.

7. Високу швидкість та силу м'язових скорочень.

8. Підвищення еластичності м'язів.

Застосовуються комплекси вправи з предметами та без них.

Мета: підготувати організм до основного навантаження.

Фізіологічні впливи:

Підготовча частина (10-15 хвилин, для загальнорозвивальних вправ, що виконуються спочатку в повільному, а потім у середньому темпі).

В основній частині необхідно досягти:

1. Збільшення частоти серцевих скорочень до рівня «цільової зони».
2. Підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової).
3. Підвищення витрати калорій під час виконання спеціальних вправ.
4. Поступового підвищення навантаження. Доведення інтенсивності до 60-80% від максимальної частоти серцевих скорочень:

60% - початківці; 70% – середньо треновані; 80% – треновані.

Основна частина (15-18 хвилин, відводиться для навчання та тренування, в ній освоюють фізичні вправи та рухові навички).

У заключній частині уроку використовується стретчинг – це комплекс вправ, спрямованих на вдосконалення координаційних здібностей та розвиток гнучкості.

Завдання заключної частини:

1. Поступово зменшити обмінні процеси в організмі.
2. Зменшити частоту серцевих скорочень до рівня, близького до початкового.
3. Поступове скорочення амплітуди рухів.

Заключна частина (5 хвилин, включає вправи на розслаблення та дихання)

Короткий опис етапів занять та виконання вправ

Програма реалізується у 2 етапи.

1-й етап – базовий (1 півріччя).

Перше півріччя навчання – для початківців.

На цьому етапі учні оволодівають знаннями, вивчають базові рухові дії та методику складання комбінацій з комплексів базових елементів і вправ, що виконуються з низьким (ударним) навантаженням (Low impact або Lo) та вправ з класичної аеробіки (базова аеробіка).

2-й етап – стабілізація базового етапу (2-ге півріччя).

Учні вдосконалюють основні рухові дії, виконують патерні вправи, дізнаються про основи управління групою, самостійно складають з'єднання й комбінації рухів, вміють проводити заняття, виправляють помилки у виконанні фізичних вправ.

Відмінною особливістю занять є постійне перебування учнів в оздоровчо-тренувальному просторі, що дозволяє розвивати навички фізкультурно-оздоровчої спрямованості, формувати мотивацію до здорового способу життя як необхідної умови спортивного, професійного та особистісного вдосконалення, що в цілому сприяє зміцненню здоров'я здобувачів освіти.

Для підтвердження своїх знань учні можуть складати іспит (на вибір) з фізичної культури. Випускникам необхідно здати практичну та теоретичну частини.

Результати навчання учнів, віднесених за станом здоров'я до підготовчої медичної групи, оцінюються на загальних підставах, за винятком тих видів рухових дій та нормативів, які їм протипоказані за станом здоров'я.

Результати навчання учнів спеціальної медичної групи оцінюються за рівнем оволодіння ними розділу «Основи знань», уміння здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність та виконання доступних їм рухових дій.

Підготовча частина

1. Відкритий крок. Вихідна позиція – ноги порізно, руки на пояс. «Раз, два» - з присіду перехід на праву ногу, ліва витягнута убік. «Три, чотири» - те

ж, але в інший бік. Виконуємо на 16 рахунків, додаючи рухи руками вперед - убік - вгору.

2. Приставний крок. Вихідна позиція - основна стійка, руки на пояс. «Раз, два»- крок правою ногою убік, приставляючи ліву. «Три, чотири» - те ж, але в інший бік. Повторити на 16 рахунків, додаючи рухи руками (до плечових суглобів, вгору, вниз, убік).

3. Приставний крок з махом ноги вперед. Перша позиція - основна стійка, руки на пояс. «Раз, два»- крок правою ногою убік, руки вперед, ліва нога виноситься вперед на п'яту, руки вниз. «Три, чотири» - те ж, але в інший бік. Повторити на 16 рахунків.

4. Приставний крок із махом ноги назад. Перша позиція - основна стійка; руки на пояс. «Раз, два»- крок правою убік, руки вгору, мах лівою ногою назад, руки вниз. «Три, чотири»- те ж, але в інший бік. Повторити на 16 рахунків.

5. Ві - степ. Ці рухи називаються так тому, що при їх виконанні напрямок рухів відповідає англійській букві. Перша позиція - основна стійка, руки на пояс. «Раз, два» - крок правою, а потім лівою ногою вперед, ноги при цьому на ширині плечей. «Три, чотири» - з правої ноги повернутися у вихідну позицію, «П'ять, шість» - крок лівою, а потім правою ногою (ноги продовжують залишатися на ширині плечей). «Сім, вісім» - з лівої ноги, повернутися до вихідне положення. Повторити на 32 рахунки.

Стретч

6. Вихідна позиція - напівприсід на ліву ногу, права витягнута вперед на п'яту, руки на опорній нозі. Залишатися в цьому положенні 30-40 секунд, потім змінити ногу.

7. Вихідна позиція - півшпагат, руки на підлогу. Права нога зігнута під кутом 90 градусів, ліва витягнута назад. Залишатись у цьому положенні 30 секунд, потім змінити ногу.

8. Вихідна позиція – та ж, що і в попередній вправі. Коліно правої ноги та лікті опустити на підлогу. Залишатися в цій позиції 10-20 секунд, потім змінити ногу.

Аеробіка

9. Випади. Вихідна позиція - основна стійка, руки на пояс. Перший варіант (повторити на 16 рахунків). «Раз» – випад правою ногою убік, права рука вгору. «Два» - повернутися до вихідної позиції. «Три, чотири» - те ж, але з іншої ноги. Другий варіант (повторити на 16 рахунків). «Раз» – випад правою ногою убік, з розворотом плечей вліво. Руки на пояс. «Два» - стрибком повернутися у вихідне положення. «Три, чотири» те ж, але з лівої ноги.

10. Ві - степ зі стрибком. Вихідна позиція – основна стійка, руки на пояс. «Раз, два» - крок вперед правою ногою, одночасно права рука заводиться за голову, а потім - лівою ногою, ліва рука за голову (ноги при цьому на ширині плечей). «Три, чотири» - повернутися до вихідної позиції з правої ноги. «П'ять, шість, сім, вісім» - два стрибки (ноги нарізно, руки в сторони, ноги разом, руки вниз). Повторити на 32 рахунки.

11. Комплекс рухів (зв'язування). Вихідна позиція - основна стійка, руки на пояс. «Раз, два, три, чотири» - чотири кроки вперед з правої ноги. «П'ять, шість, сім, вісім» - два стрибка. «Раз, два, три, чотири» - чотири кроки з правої ноги. «П'ять, шість, сім, вісім» - два приставні кроки вправо, а потім - вліво.

Заключна частина

12. Комплекс рухів (зв'язування). Вихідна позиція – основна стійка, руки на пояс. «Раз, два, три, чотири» - чотири кроки вперед (руки вперед, вниз). «П'ять, шість, сім, вісім» - два випадки. «Раз, два, три, чотири» - чотири кроки назад (руки вперед, вниз). «П'ять, шість, сім, вісім» - 2 приставних кроки вправо та вліво. Повторити на 16 рахунків.

13. Ві - степ і приставний крок. Вихідна позиція – основна стійка, руки на пояс. «Раз, два, три, чотири» – степ з правої ноги. «П'ять, шість, сім, вісім» - 2 приставних кроки праворуч і ліворуч. Повторити на 16 рахунків.

Патерні частини

14. Вихідна позиція – сидячи на підлозі, руками обхопити пальці ніг. Залишатися в цьому положенні 30-40 с.

15. Вихідна позиція - сидячи на підлозі, права нога – на стопу, ліва – вперед, тримати 15 с, потім – зміна ноги.

16. Вихідна позиція - лежачи на спині, ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах, руки схресно на плечах. «Раз» – плечі підтягнути до колін. «Два» - повернутися до вихідного положення. Повторити 20 разів.

17. Вихідна позиція - лежачи на спині, права нога на коліні лівої, руки за головою. «Раз» - лівим ліктем підтягнутися до коліна правої ноги. «Два» - повернутися у вихідне положення. Повторити 16 разів, потім змінити ногу та руку.

18. Вихідна позиція – стоячи навколішки, спираючись на лікті. «Раз» – зробити мах прямою ногою вгору. «Два» – опустити ногу вниз. Не торкаючись підлоги. Повторити 15 разів, потім змінити ногу.

Повільний стретч

19. Вихідна позиція – ноги на ширині плечей, руки - вздовж тулуба. «Раз, два» – глибокий вдих, руки через сторони повільно вгору. «Три, чотири» - видих, руки вниз. Повторити 4 рази.

20. Вихідна позиція – основна стійка. Повільно навшпиньки, руки вгору, заплющити очі і стояти в такій позиції 30 с. Повернутися до вихідного положення.

Вправи для самостійного виконання

1. Вихідна позиція – стійка ноги нарізно, пряму праву руку завести за спину, лівою утримувати кисть правої руки, посилюючи рух вліво, голову нахилити вліво. Тримати 8 с. Дихання ритмічне, в ритм биття серця. Те ж, але в інший бік. Розтягуються трапецієподібний м'яз та шийні м'язи.

2. Вихідна позиція – ліву пряму руку відвести за допомогою правої руки праворуч. Тримати 8 с. Дихання ритмічне. Те ж, але з правої руки. Розтягуються задні пучки дельтоподібного м'яза.

3. Вихідна позиція – сидячи на підлозі, потягнутися руками вперед, кисті торкаються підлоги за ступнями. Максимально витягнутися у плечах, сконцентруватися на спині. Розтягуються м'язи спини. Тримати 8-10 с.

Дихання здійснюється за рахунок реберного типу дихання – ребра розходяться на вдиху та стискаються на видиху.

4. Вихідна позиція – сидячи, зігнувши ноги. Обхопити руками коліна, округляючи спину, потягнутися назад. Тримати позу 8-10 с.

5. Вихідна позиція – упор лежачи. Живіт і стегна піднесені над підлогою, голова прямо, плечі не піднімати. Вправа є стабілізатором м'язів тулуба – спини, живота, одночасно розтягуються м'язи живота. Утримувати позу 8 с. Після відпочинку, лежачи на спині, ще раз повторити.

6. Вихідна позиція – лежачи на животі з упором на передпліччя, відвести ліву ногу назад-вправо, носок стопи паралельно підлозі, - поза скручування. Плечі не розвертати. Вправа є стабілізатором м'язів середньої частини спини, одночасно розтягуються косі м'язи живота. Тримати позу 5-8 с. Те саме в інший бік.

7. Вихідна позиція – лежачи на спині, руки за голову. Зігнути обидві ноги з поворотом вправо, праву стопу покласти на коліно лівої ноги, плечі не піднімати над підлогою. Тримати 5-8 с, потім повільно повернутися у вихідне положення. Те ж, але в інший бік.

8. Вихідна позиція – лежачи на спині, руки у боки. Зігнути праву ногу з поворотом усередину і покласти, скручуючи тулуб, ліворуч, торкаючись носом підлоги. Тримати позу 5-8 с, потім повільно повернутися до вихідного положення. Те ж, але з іншої ноги. Розтягуються сідничні м'язи. Як стабілізатор працюють м'язи, що приводять лопатки до хребта.

9. У положенні стоячи зробити повільний нахил вперед, скручуючи тулуб праворуч, кисть правої руки спирається на підйом лівої стопи, праву руку відвести назад. Тримати 8 с, потім повільно повернутися у вихідне положення. Розтягуються м'язи задньої поверхні стегон. Як стабілізатори працюють м'язи, що приводять лопатки до хребта.

10. Вихідна позиція – сидячи на правому стегні, обидві ноги зігнуті, ліва відведена назад, кисть лівої руки торкається коліна правої ноги, плечі не розвертати. Тримати позу 5-6 с.

Те ж, але в інший бік. Розтягуються м'язи передньої поверхні стегна задньої ноги. Як стабілізатори працюють сідничні м'язи, м'язи середньої частини спини.

11. Вихідна позиція – глибоке сидіння на двох ногах, стопи на ширині плечей, носки назовну, долоні на підлозі, голова нахилена вперед. Тримати 8 с. Розтягуються м'язи внутрішньої частини стегна (привідні), м'язи спини.

12. Вихідна позиція – лежачи на спині, підняти одну ногу вперед, захопити її руками та утримувати у статичному положенні. Утримувати позу 8 с. Те ж, але з іншої ноги. Розтягуються м'язи задньої поверхні стегна.

13. Вихідна позиція - нахил вперед. Тримати 8-10 с. Розтягуються м'язи задньої поверхні стегон та спини.

14. Вихідна позиція - права пряма нога попереду, ліва зігнута, ліва рука – на підйомі зігнутої ноги, права рука – на гомілки. Тримати позу 8 с. Те ж, але з іншої ноги. М'язи живота втягнуті, пряма спина. Розтягуються м'язи внутрішньої поверхні стегна, зовнішнього склепіння стопи, зв'язки колінного суглоба. Як стабілізатори працюють м'язи живота, спини.

15. Вихідна позиція – сидячи, зігнувши ноги, стопи торкаються один одного. Кистями захопити передню частину стопи. Голову та спину тримати прямо. Утримувати положення 8-10 с.

16. Вихідна позиція - випад правою вперед, гомілка під прямим кутом до підлоги, коліно лівої ноги злегка зігнуте. Тулуб тримати прямо. Утримувати позу 10-15 с. Те ж, але з іншої ноги. Розтягуються м'язи передньої поверхні стегна ноги, що стоїть позаду. Для збереження рівноваги в цій позі активно працюють глибокі м'язи тулуба, м'язи передньої поверхні, стабілізатори гомілковостопного суглоба ноги, що стоїть попереду.

17. Вихідна позиція – сидячи із зігнутими перехрещеними ногами, руки зігнуті, лікті розведені у боки, долоні торкаються один одного, пальці спрямовані вгору. Тримати позу 4-6 с. Повільно опустити пальці вниз дугами вперед, повернутись у вихідне положення. Повторити ще раз. Покласти праву руку на ліве коліно, ліву руку відвести назад у бік і злегка спертися пальцями

на підлогу. Одночасно виконується поворот тулуба та голови ліворуч. Тримати позу 5-6 с. Те ж, але в інший бік.

18. Вихідна позиція – сидячи, ноги нарізно, зігнувши ноги. Праву руку завести за голову, лівою утримувати кисть правої руки. Тримати 8 с. Те ж, але з іншої руки. Повторити ще раз. Розтягуються триголовий м'яз руки, чотириголові м'язи стегон (передня поверхня). Поліпшується рухливість колінного та гомілковостопного суглобів.

Особливості виконання основних рухів

При виконанні різних кроків велика увага приділяється правильній постановці стопи. У тих рухах, де ноги знаходяться ширше за плечі (v-step, straddle), стопа ставиться з деяким розворотом по діагоналі, з пронацією всієї ноги. Таким чином, забезпечується розташування коліна над передньою частиною стопи (пальцями), що анатомічно правильно і не перевантажує колінний суглоб.

При значному поступальному русі (переміщенні у бік), що спостерігається при виконанні такого руху, як Grapevine, стопа, особливо при першому кроці, також ставиться у виворот. Це дозволяє уникнути повертання стопи, особливо при високій швидкості виконання кроків.

При виконанні ходьби назад приземлення на стопу відбувається не з п'ятки, а з носка – перекочуванням. Період подвійної опори подовжений. Під час руху вільної ноги назад працює задня група м'язів стегна. Широко застосовуються різні підскоки на двох ногах, на одній з однієї ноги на іншу (стрибки). Вони є найпростішими видами стрибків, виконуються без розбігу, без виражених махових рухів руками.

У фазі відштовхування ноги згинаються в колінних та кульшових суглобах (в межах 135°). При відштовхуванні відбувається підйом зі стопи на носок (згинання стопи) та випрямлення ніг у колінних та тазостегнових суглобах. Приходячи на опору, потрібно пом'якшити приземлення, яке виконується з носка з переходом на всю стопу, послідовно згинаючи ноги в колінних та кульшових суглобах.

Рухи рук при виконанні основних елементів можуть бути маховими та виконуватися в основних (фронтальній, вертикальній, горизонтальній) та проміжних площинах (по діагоналі). При цьому піднімаючи руки вгору і відводячи в сторони, вони повинні залишатися в полі периферичного зору. У протилежному варіанті це може призвести до зайвого прогину в поперековому відділі хребта, порушення постави, болю у спині.

При розучуванні рухів без участі рук, їх утримують у вільному положенні, опущеними вниз або фіксують збоку на тулубі в частині стегон (нижче за рівень талії), лікті при цьому звернені у боки. Ставити руки на талію не рекомендується, тому що при цьому плечі піднімаються нагору, а лопатки відводяться від хребетного стовпа, що негативно позначається на поставі.