

УДК 796.011+37.016:373.2

DOI <https://doi.org/10.32782/1992-5786.2025.99.7>**Т. В. Хома**кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»

## ВИПЕРЕДЖАЮЧЕ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

*У статті сформульовано актуальність теми дослідження, охарактеризовано наукові пошуки з проблеми інновацій у фізкультурній освітній галузі. Метою статті стало визначення сучасних підходів до випереджаючого навчання на уроках фізичної культури в початковій школі. Дослідження проводилося за двома напрямками: теоретичним та практичним. Завдання першого напряму передбачало з'ясування змісту ключових понять, другого – визначення методичних орієнтирів для впровадження випереджаючого навчання на уроках фізичної культури в початковій школі. Здійснивши аналіз наукової літератури, подано авторське формулювання поняття «випереджаюче навчання на уроках фізичної культури в початковій школі», що розглядається як система методів, прийомів, форм навчання, які забезпечать наступність у фізкультурній освітній галузі та спрямовані на мотивацію до занять спортом, формування у молодших школярів ситуації успіху, здатності до самовдосконалення, творчого застосування набутого досвіду з фізичної культури, виховання демократичних та морально-етичних цінностей.*

*Виокремлено переваги випереджаючого навчання: посилення мотивації до уроків фізичної культури та занять спортом; поетапне засвоєння знань у взаємозв'язку («навчання на перспективу»); розвиток інтелектуальних, творчих здібностей, волевих якостей учнів із метою забезпечення ситуації успіху, уміння приймати рішення у складних навчальних ситуаціях; системне формування здорового способу життя; становлення особистості, національно-патріотичної, відповідальної та здатної до самовдосконалення на основі міжпредметних зв'язків та інтегрованих курсів.*

*Другий етап дослідження включав визначення методичних орієнтирів для впровадження випереджаючого навчання у початковій школі. З-поміж них окреслено такі: засвоєння спеціальної термінології; застосування традиційних та інноваційних методів навчання у взаємозв'язку; підготовка випереджаючих завдань для розвитку фізкультурної освіти; організація позаурочної діяльності (заняття у спортивних секціях, змаганнях різних рівнів). Рекомендовано оволодіння спеціальною термінологією із застосуванням лінійних схем, наведено приклад на основі реалізації змістової лінії «Ігрова та змагальна діяльність учнів». Виокремлено деякі методи навчання: візуальний із прийомом імітації, метод колового тренування в ігровій формі, проєктний, Подано орієнтовні випереджаючі завдання: «цифрове тестування», теоретична розминка, вправа «мікрофон». Указано на важливість позаурочної діяльності вчителя фізичної культури для забезпечення основ випереджаючого навчання.*

**Ключові слова:** фізична культура, початкова школа, випереджаюче навчання, випереджаючі завдання, методи, прийоми, форми.

**Постановка проблеми.** Закон України «Про освіту», Концепція Нової української школи змінили підходи до навчання молодших школярів у закладі загальної середньої освіти. Уся увага сконцентрована на формуванні ключових та предметних компетентностей. Учні не тільки засвоюють знання певної освітньої галузі, а й набувають соціальних навичок, у них розвиваються когнітивні уміння, демократичні, морально-етичні цінності. У цьому процесі вкрай важливе значення мають уроки фізичної культури. Основне їх призначення – здійснювати фізичну підготовку молодших школярів у межах програмових вимог, розвивати фізичні якості, уміння володіти різними способами рухової діяльності, формувати здоровий спосіб життя, креативну особистість, здатну до самовдосконалення, саморозвитку. Метою фізкультурної освіт-

ньої галузі, за Державним стандартом початкової освіти, є формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок [3]. Досягнення її в нових реаліях вимагає розробки інноваційних підходів до уроку фізичної культури. Це питання у центрі дослідження низки науковців: О. Безкопильного, А. Боляка, Т. Вознюк, Г. Грибана, В. Іващенко, Г. Коломієць, А. Ребрини та інш.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні наукові пошуки вчених, учителів-практиків зосереджені на особливостях уроків фізичної культури в закладі загальної середньої освіти.

А. Боляк, Г. Коломоєць, А. Ребрина, Н. Боляк сфокусували свою увагу на методиці навчання фізичної культури у 1-4 класах в рамках Нової української школи. Дослідниками зазначається, що вагомим елементом фізичної культури в закладах освіти має стати формування і розвиток у здобувачів/здобувачок освіти фізичних якостей, відповідального ставлення до власного здоров'я, інтересів України, забезпечення безпеки та усвідомлення спільності інтересів людини і держави, розвиток національної ідентичності, що полягає в опануванні знаннями, практичними вміннями і навичками [7, с.6].

Сучасні методичні підходи до проведення уроків фізичної культури з використанням вправ зі спортивних ігор у початковій школі знайшли своє відображення у дослідженні Т. Вознюк. Результати опитування вчителів початкової школи та вчителів фізичної культури дали змогу науковиці визначити зміни, що відбулися в учнів молодшого шкільного віку під впливом військових дій, які ведуться на території нашої країни: підвищений рівень тривожності у дітей, зайва плаксивість; боязнь гучних звуків, різких сигналів; бажання усамітнитися або навпаки, необхідність підтримки та уваги від вчителя та однокласників. Дослідницею розроблено основні методичні прийоми щодо проведення уроків фізичної культури з молодшими школярами із використанням вправ з баскетболу, враховуючи вікові норми та психологічні характеристики дітей [2, с.7].

Наш пошук спрямований на вивчення особливостей застосування сучасних технологій в освітньому процесі, випереджаючого навчання зокрема. Українська педагогічна наука накопичила значний досвід у розробці інновацій за різними напрямками: випереджаюче навчання як засіб підготовки до школи дітей із порушеннями мовлення (А. Кравченко) [5]; інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів (О. Язловецька) [11], педагогічні технології у початковій школі (Н. Рудницька, М. Синиця) [8], методи навчання на заняттях фізичної культури (Р. Кучерявий) [6]. Мова йде про те, що випереджаюче навчання розглядається у процесі вивчення різних освітніх галузей початкової освіти як інноваційна технологія, що забезпечує реалізацію дидактичних принципів наступності й системності. Уроки фізичної культури у 1-4 класах вимагають застосування таких інноваційних підходів, які мотивують учнів до занять спортом та закладають основи для формування компетенцій у базовій школі.

**Мета статті** – розкрити сучасні підходи до випереджаючого навчання на уроках фізичної культури в початковій школі.

**Виклад основного матеріалу.** Наше дослідження проводилося за двома напрямками: теоретичним та практичним. Завдання першого

напрямку – з'ясувати зміст ключових понять, другого – визначити методичні орієнтири для упровадження випереджаючого навчання на уроках фізичної культури в початковій школі.

За сучасним психолого-педагогічним словником, навчання – цілеспрямована взаємодія вчителя й учнів (викладача та студентів), у процесі якої відбувається засвоєння знань, формування вмінь і навичок [9, с.250]. Випередження (випереджати), за Великим тлумачним словником сучасної української мови, означає ... робити, виконувати що-небудь, раніше від чогось [1, с.144].

Випереджаюче навчання передбачає навчання на перспективу, що уможливлює реалізацію змістових ліній фізкультурної освітньої галузі початкової та базової освіти у взаємозв'язку. Випереджаюче навчання на уроках фізичної культури в початковій школі нами розглядається як система методів, прийомів, форм навчання, що забезпечать наступність у фізкультурній освітній галузі та спрямовані на мотивацію до занять спортом, формування у молодших школярів ситуації успіху, здатності до самовдосконалення, творчого застосування набутого досвіду з фізичної культури, виховання демократичних та морально-етичних цінностей.

Переваги випереджаючого навчання:

- 1) посилення мотивації до уроків фізичної культури та занять спортом;
- 2) поетапне засвоєння знань у взаємозв'язку («навчання на перспективу»);
- 3) розвиток інтелектуальних, творчих здібностей, волевих якостей учнів з метою забезпечення ситуації успіху, уміння приймати рішення у складних навчальних ситуаціях;
- 4) системне формування здорового способу життя;
- 5) становлення особистості, національно-патріотичної, відповідальної та здатної до самовдосконалення на основі міжпредметних зв'язків та інтегрованих курсів.

Другий етап нашого дослідження передбачав визначення методичних орієнтирів для упровадження випереджаючого навчання у початковій школі. Усне опитування учнів п'ятого класу закладу загальної середньої освіти дало можливість з'ясувати коло компетенцій, що забезпечує їм успішне навчання на уроках фізичної культури. На питання – що допомогло Вам зрозуміти специфіку уроків фізичної культури – 78 % зазначали, що знання й уміння, набуті у початковій школі (основні терміни, уміння шикуватися в одну шеренгу, перешикуватися, виконувати рухові вправи та інші).

Випереджаюче навчання, на наш погляд, повинно включати: 1) засвоєння спеціальної термінології; 2) застосування традиційних та інноваційних методів навчання у взаємозв'язку; 3) підготовку випереджаючих завдань для роз-

витку фізкультурної освіти; 4) організацію позаурочної діяльності (заняття у спортивних секціях, змаганнях різних рівнів). Коротко окреслимо зміст навчальної діяльності за означеними напрямками.

Засвоєння термінології. Починається з перших уроків фізичної культури початкової школи, позаяк передбачає оволодіння спеціальними словами-командами, вправами, завданнями. Сьогодні відповідно до Державного стандарту початкової освіти підготовлено дві Типові освітні програми: за редакцією О. Савченко та за редакцією Р. Шияна. 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)», «Піклування про стан здоров'я та безпеку». Програмою передбачено у змісті тему «Основи знань з фізичної культури». Подаємо окремі витримки.

1-2 класи (адаптаційний період): засвоєння поняття «фізична культура», поняття про життєво важливі способи пересування людини, значення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилини, правила добору спортивного інвентарю та безпечної поведінки під час виконання життєво необхідних рухових умінь та навичок та інші.

Значення рухливих ігор для підвищення рухової активності школяра та оволодіння життєво необхідними руховими вміннями та навичками. Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю. Поняття про фізичну культуру як сукупність фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. Фізичні вправи та інші [10].

3-4 класи (основний період): поняття про види легкої атлетики та гімнастичного багатоборства. Ознайомлення з різними видами інвентаря та обладнання на заняттях з фізичної культури. Загальне уявлення про Олімпійські ігри. Значення досягнень відомих спортсменів на Олімпійських іграх та інших змаганнях для самовдосконалення та інші.

Поняття про індивідуальні та командні види спорту і важливість дотримання правил чесної гри. Значення народних, рухливих ігор, забав, елементів народних свят та обрядів для формування особистої фізичної культури. Символи та ідеали олімпійського руху, ознайомлення із життєвим шляхом відомих спортсменів... Роль різних видів загартовування для власного здоров'я та інші [там же].

Означені набуті компетенції засвоюються поетапно, проте вчитель має можливість побудувати лінійну схему для забезпечення випереджаючого навчання. Наведемо приклад на основі реалізації змістової лінії «Ігрова та змагальна діяльність учнів». Лінійна схема: гра → рухливі ігри → ігри для активного відпочинку → зимові рухливі ігри естафети → елементи спортивних ігор → народні ігри → Олімпійські ігри.

Застосування традиційних та інноваційних методів навчання. Вони забезпечать реалізацію дидактичних та специфічних принципів навчання, взаємозв'язок між змістовими лініями у початковій освіті та базовій. З-поміж них виокремлюємо наступні.

Візуальний. Зрозуміло, що принцип наочності сприяє запам'ятовуванню виконання окремих фізичних вправ чи завдань. Причому цей метод пов'язуємо з прийомом імітації. Наприклад, до теми уроку «Вправи з великим м'ячем (футбольним)», 2 клас, вчителю доцільно:

а) розповісти про футбольний м'яч, сферу його застосування;

б) показати фрагмент виду спорту (футбол) із застосуванням відеоматеріалу (використання планшета або інтерактивної дошки при наявності у спортивній залі);

в) продемонструвати поетапно у ході уроку вправи з м'ячем: зупинка м'яча, що котиться, підшвою, у русі, на місці;

г) рекомендувати виконання учнями – імітація за вчителем;

д) виконувати ігри з м'ячем учнями.

Таким чином, засвоюється спортивна техніка вправи з м'ячем, у пам'яті фіксується послідовність рухів.

Метод колового тренування в ігровій формі. Учні пропонуються станції чи зупинки при подорожі, на яких описано виконання завдання, що забезпечують розвиток конкретної рухової якості. Наприклад, зупинка на першій станції передбачає виконання вправи у зручному для дитини темпі; на другій – виконання й повторення вправи за визначений час; на третій – виконання вправи з інтервалом. Вартує до кожної станції підготувати загадки чи фрагменти із казок, що дадуть можливість зацікавити школярів коловим виконанням вправ. Наприклад, до теми «Комплекс вправ для розвитку рівноваги», 3 клас, рекомендуємо в основній частині уроку створити три станції, що пропонують вправи різної складності:

перша передбачає ходьбу на носках та п'ятках, підстрибування на одній нозі за обраним учнем темпом;

друга станція включає казкові листівки із вправами для розвитку рівноваги. Приклади, «танець лисички» – поставте ноги разом, руки на поясі; підніміться на носки, навшпиньки, постійте, рахуючи до десяти; «хода ведмежати» – покажіть вайлувату ходу ведмежати, станьте, розташовуючи стопи на одній лінії (права перед лівою), руки на поясі та постійте, рахуючи до трьох або простягніть рученята, наче за медком й інші;

третя станція передбачає народну гру-танок (наприклад, гра-танок «Подольночка»).

Нами ставилася мета – формувати ключові та предметну компетентності, закріпити поняття

«вправи для розвитку рівноваги», зацікавити учнів уроками фізичної культури, сприяти забезпеченню ситуації успіху, зміцнювати загальний стан здоров'я. Окрім цього, загадки, українські народні казки, народні пісні, елементи яких застосовуються на уроці, формують у школярів морально-етичні цінності, показують перемогу добра над злом.

Метод проєктування. Він активно використовується на уроках у початковій школі й передбачає створення проєктів на подану тему. Але при цьому слід урахувати специфіку уроку фізичної культури. Рекомендуємо об'єднувати учнів в інтерактивні групи із указівкою завдання. Наприклад, для уроку на тему «Гімнастика», 4 клас: 1 група розробляє стройові вправи для підготовчої частини уроку; 2 група в основній частині подає теоретичні відомості про гімнастику як вид спорту; 3 група інформує про досягнення українських гімнастів. Надалі вчитель показує загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній лаві та розучує комплекс кількох акробатичних елементів (рівновага, нахил вперед та інші). При їх виконанні здійснюється страховка, диференційований підхід, ураховуючи можливості учня, опис поєднується з показом.

Підготовка випереджаючих завдань для розвитку фізкультурної освіти. Цей напрям включає підготовку вчителем тестів, теоретичних розминок, пошук цікавих фактів з розвитку українського спорту. Приклади деяких із них:

а) «цифрове тестування». Учні роздаються картки із цифрами 1, 2, 3.

Учитель читає запитання тесту, учні піднімають картку з номером правильної відповіді. Слід урахувати, що урок проходить у спортивній залі, тому цей вид тестування є доречним.

Наприклад, питання «Яка довжина футбольного поля?»

1) 55-60м.; 2) 40-50 м.; 3) 90-110 м.

Учні показують цифру, що відповідає правильній відповіді. Надалі можна створити групи учнів за цифрою, обговорити й знайти відповідь.

б) теоретична розминка. Вправа «мікрофон». Учитель починає вести інтерв'ю з учнем, а потім передає мікрофон іншому, той формулює питання для свого друга/подруги. Приклад.

Учитель. Учні, для вправи «мікрофон» я обрала тему «Олімпійські ігри». Підготуйте одне запитання для своїх друзів, користуючись мікрофоном адресуйте комусь за бажанням. Не забувайте про культуру спілкування, український мовленнєвий етикет. Перше запитання задаю я: «Скажіть, будь ласка, які Ви знаєте олімпіади?» й передаю мікрофон, школяр відповідає й формулює запитання іншому. Якщо відповідь неправильна, то в розмову включається бажаний.

в) цікаві факти. Учитель рекомендує розпочати урок фізичної культури з хвилини «Я прочитав/ла (побачив/ла)». Учень повідомляє про цікавий

факт у спортивному житті, який прочитав чи побачив по телебаченню. Такий вид діяльності сприятиме розвитку дослідницьких, пошукових умінь уже з початкової школи.

Організація позаурочної діяльності. Тренування у спортивних секціях, участь у змаганнях різних рівнів стимулюють молодших школярів до занять спортом. Вони спостерігають за спортивними досягненнями учнів своєї школи, територіальної громади, перемогами на всеукраїнських чи міжнародних змаганнях. Системна та цілеспрямована робота вчителя фізкультури мотивує школярів до самовдосконалення, досягнення результатів завдяки систематичному тренуванню, викликає бажання наслідувати успішних спортсменів.

**Висновки і пропозиції.** Таким чином, нами визначено поняття «випереджаюче навчання на уроках фізичної культури в початковій школі», запропоновано шляхи його реалізації, окреслено методичні підходи до уроків фізичної культури, подано орієнтовні випереджаючі завдання: «цифрове тестування», теоретична розминка, вправа «мікрофон».

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у впровадженні ігрових технологій на уроках фізичної культури у початковій школі.

#### Список використаної літератури:

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. VIII. 1728 с.
2. Вознюк Т. Сучасні методичні підходи до проведення уроків фізичної культури з використанням вправ зі спортивних ігор у початковій школі. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 2024. №2. С.7-19.
3. Державний стандарт початкової освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text>
4. Інноваційні технології фізичного виховання студентів / за заг. ред. Вихляєва Ю. М.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 543 с.
5. Кравченко, А.І. Випереджаюче навчання як засіб підготовки до школи дітей із порушеннями мовлення. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 8. С. 134-142.
6. Кучерявий Р.М. Методи навчання на заняттях фізичної культури. *Народна освіта*. Електронне наукове фахове видання. Випуск 2 (41) 2020 URL: [https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page\\_id=6153](https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=6153)
7. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоець, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.

8. Педагогічні технології в початковій школі: Методичні рекомендації. Укладачі: Рудницька Н.Ю., Синиця М.О. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 87 с.
9. Сучасний психолого-педагогічний словник / авт. кол. за заг. ред. О. І. Шапран. Переяслав-Хмельницький (Київська область): Домбровська Я.М., 2016. 473с.
10. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 1-2 клас. Фізична культура Фізкультурна освітня галузь. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitn>
11. Язловецька, О. В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Наукові записки [Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]*. Серія : Педагогічні науки. 2022. Вип. 205. С. 224-229.

### **Khoma T. Anticipatory learning in physical education classes in primary school**

*The article formulates the relevance of the research topic, characterizes scientific research on the problem of innovations in the physical education field. The aim was to determine modern approaches to anticipatory learning in physical education lessons in primary school. The research was conducted in two directions: theoretical and practical. The task of the first one was to clarify the content of key concepts, the second – to determine methodological guidelines for the implementation of anticipatory learning in physical education lessons in primary school. Having analyzed the scientific literature, the author's formulation of the concept "anticipatory learning in physical education lessons in primary school" is presented, which is considered as a system of methods, techniques, forms of training that will ensure continuity in the physical education field and are aimed at motivating younger students to engage in sports, forming a situation of success, at self-improvement, at creative application of acquired experience in physical education, the upbringing of democratic, moral and ethical values.*

*The advantages of anticipatory learning are highlighted: increased motivation for physical education lessons and sports; gradual knowledge acquisition in a connection ("learning for the future"); development of intellectual, creative abilities, and strong-willed qualities of students for ensuring a situation of success, the ability to make decisions in difficult educational situations; systematic formation of a healthy lifestyle; formation of a national-patriotic, responsible personality, capable of self-improvement based on interdisciplinary connections and integrated courses. The second stage of the study included the definition of methodological guidelines for the implementation of anticipatory learning in a primary school. The following are outlined: mastering special terminology; using traditional and innovative teaching methods in a connection; preparation of anticipatory tasks for the development of physical education; organizing extracurricular activities (classes in sports sections, competitions of various levels). It is recommended to master special terminology using linear schemes, an example is given based on the implementation of the content line "Playing and competitive activities of students". Some teaching methods are highlighted: visual with the technique of imitation, the method of circular training in a game form, project-based, indicative anticipatory tasks are given: "digital testing", theoretical warm-up, "microphone" exercise. The importance of extracurricular activities of a physical education teacher for ensuring the foundations of anticipatory learning is indicated.*

**Key words:** physical education, primary school, anticipatory learning, anticipatory tasks, methods, techniques, forms.