

Сіткап В.І.¹ <https://orcid.org/0000-0003-0465-2973>

Сіткап Т.В.² <https://orcid.org/0000-0002-5120-341X>

Сіткап С.В.³ <https://orcid.org/0000-0003-4599-454X>

ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МІЖНАРОДНІЙ ПРИВАТНІЙ ШКОЛІ TRINITY (КІПР) Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Анотація. У статті висвітлено особливості системи занять з фізичної культури Кіпру в міжнародній приватній школі Trinity. Наголошується, що у Trinity формують краще майбутнє дітей, вкладаючи в це душу та відданість своїй справі. У цій школі на уроках з фізичної культури дотримуються гасла: «Здоров'я дітей – наша найвища цінність».

Фізична культура у Trinity – це не звичайні заняття, а цілісна система, що включає загальну фізичну підготовку, міжнародні програми та класичні уроки фізичної культури з модульною системою. У школі використовують різні форми активності та методи аналізу фізичних показників учнів, зокрема: **Health. Trinity. Wellbeing; Система Polar; Датчики BlazePod і Batak Lite; Розминка з батьками; Загальна фізична підготовка; Заняття за міжнародними програмами; Класичні уроки фізичної культури з модульною системою.**

Ключові слова: школа, Кіпр, фізична культура, здоров'я дітей, форми активності, методи моніторингу.

Annotation. The article highlights the features of the physical education system in Cyprus at the international private school Trinity. It is emphasized that Trinity shapes a better future for children, putting its soul and dedication into it. In this school, the motto of physical education lessons is: «**Children's health is our highest value**».

Physical education at Trinity is not just a regular class, but a holistic system that includes general physical training, international programs, and classic physical education lessons with a modular system. The school uses various forms of activity and methods of analyzing students' physical indicators, including: Health. Trinity. Wellbeing; Polar system; BlazePod and Batak Lite sensors; Warm-up with parents; General physical training; Classes according to international programs; Classic physical education lessons with a modular system.

Keywords: school, Cyprus, physical education, children's health, forms of activity, monitoring methods.

Актуальність. Фізична культура в школі – це не просто предмет, а важливий елемент, який закладає основи здоров'я дитини, формує фізичні та психологічні якості і навички необхідні для подальшої активної життєдіяльності дитини, сприяє її всебічному розвитку у фізичному, психічному, соціальному та духовному аспектах.

Регулярна фізична активність допомагає уникнути багатьох хвороб, знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння, діабету тощо. Крім того, фізична активність позитивно впливає на мозок, збільшуючи концентрацію та підвищуючи когнітивні функції, такі як відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява та увага.

Навчальні заклади зазвичай включають у свої програми фізичне виховання, щоб допомогти дітям зберегти здоров'я та покращити їх фізичну форму. Фізична активність також сприяє формуванню хороших звичок та розвитку соціальних навичок. Участь у спортивних змаганнях та інших фізичних активностях може допомогти дітям знайти нових друзів та розвинути командну співпрацю [1; 3].

Все зазначене вище і зумовило **мету статті**, а саме: висвітлити особливості системи занять з фізичної культури в Trinity Private School (Кіпр). Тобто, які сучасні підходи застосовуються у цій школі та, які переваги вона може дати підростаючому поколінню? Що прогресивне з цієї системи ми можемо запозичити для впровадження в українських закладах освіти.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення теоретичних джерел з проблеми дослідження.

Результати дослідження. Аналіз теоретичних джерел зазначеного аспекту виявив, що Trinity Private School – ліцензована міжнародна приватна школа в Лімасолі, яка забезпечує освіту світового рівня на Кіпрі. Школа підтримує високі академічні стандарти, забезпечує персоналізований підхід і допомагає розкрити потенціал кожного учня. Вибір школи на Кіпрі найчастіше зосереджений на навчальних закладах Лімасола, визнаного освітнім центром острова завдяки різноманіттю навчальних програм і високій якості викладання.

У Trinity формують краще майбутнє дітей, вкладаючи в це душу та відданість своїй справі. Зазначена школа – це спільнота одностудентів, де родини та педагоги об'єднують зусилля, створюючи простір для гармонійного розвитку кожної дитини. В навчальному закладі прагнуть надихати учнів і дивувати їх на кожному етапі навчального шляху. Їхні студенти – це сміливі особистості, які живуть повноцінним життям, вміють долати

виклики сучасного світу та залишатися вірними своїм цінностям і моральним принципам. У школі підтримують їх зростання, розвивають любов до спорту, розкривають творчий потенціал і допомагають досягати високих результатів. І, найголовніше, тут прагнуть зробити світ кращим для всіх [2].

Загальновідомо, що фізична культура – це один із найважливіших і найкорисніших предметів шкільної програми. Проте не всі діти та батьки сприймають його з ентузіазмом. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), понад 80% підлітків у світі не отримують достатньої фізичної активності, що може мати серйозні наслідки для їх здоров'я та розвитку. Деякі батьки вважають, що уроки фізичної культури відволікають від академічних предметів або не забезпечують дитині достатнього фізичного навантаження.

Нагадаємо, що фізична активність – необхідна умова для здорового та гармонійного розвитку дітей. Заняття спортом у школі є важливою протипагою впливу гаджетів, особливо якщо тренування організовані цікаво та різноманітно. Урок фізкультури – це не лише спосіб зміцнити фізичне здоров'я, а й цінний інструмент, який допомагає дітям оцінювати й приймати ризики, долати труднощі, переборювати сумніви та вчитися ефективно комунікувати та взаємодіяти з іншими.

Сучасний спосіб життя чималої кількості дітей супроводжується нестачею фізичної активності. Вони багато часу проводять за комп'ютерами, телефонами та іншими гаджетами, ведучи переважно малорухливий спосіб життя. Недостатня фізична активність може мати серйозні наслідки для здоров'я та загального розвитку дитини.

У школі Trinity стосовно викладання фізичної культури дотримуються гасла: **«Здоров'я дітей – наша найвища цінність»**. У зв'язку з цим заслуговують на увагу думки фахівців цієї школи щодо питання навіщо фізична культура у школі, та які переваги вона може дати? В табл.1 відображено основні думки, які дають змогу зрозуміти, чому дитині потрібні заняття з фізичної культури, та чим небезпечна відсутність фізичної культури.

Крім того, здійснений нами аналіз виявив, що фізична культура у Trinity – це не звичайні заняття, а цілісна система, що включає загальну фізичну підготовку, міжнародні програми та класичні уроки фізичної культури з модульною системою. Trinity дбає не лише про учнів, а й про батьків, залучає їх до заходів і надає доступ до інформації про фізичний розвиток дітей.

Таблиця 1

Фізична культура в школі Trinity Private School (Klnp) [2]

Чому дитині потрібні заняття з фізкультури?	Чим небезпечна відсутність фізкультури?
1. Зміцненню імунітету та профілактиці захворювань.	• Ослаблення опорно-рухової системи – розвиток сколіозу, плоскостопості, артриту та остеопорозу.
2. Формуванню правильної постави та профілактиці сколіозу.	• Підвищений ризик серцево-судинних захворювань – гіпертонія, ішемічна хвороба серця, інфаркт та інсульт.
3. Розвитку м'язової системи, координації та гнучкості.	• Погіршення роботи дихальної системи – зниження насичення крові киснем і підвищений ризик хронічних захворювань дихальних шляхів.
4. Поліпшенню роботи серцево-судинної системи.	• Порушення обміну речовин – накопичення зайвої ваги, ожиріння, підвищений ризик розвитку діабету.
5. Стимуляції мозкової діяльності та підвищенню розумової працездатності.	• Зниження імунітету – підвищена схильність до інфекційних захворювань.
6. Регуляції емоційного стану та зниженню рівня стресу.	• Погіршення психічного стану – розвиток депресії, тривожності, апатії, неврозів, агресивної поведінки.
7. Формуванню сили волі, дисципліни та командного духу.	• Зниження когнітивних здібностей – погіршення пам'яті, уваги, логічного мислення та творчого потенціалу.
8.	• Затримка розвитку моторики – порушення координації, зниження гнучкості, сили, витривалості та спритності.

До того ж, автори вважають за потрібне зазначити й інформацію про те, **які сучасні підходи застосовуються** у Trinity Private School? Аналіз цього аспекту дозволяє зробити такі висновки. Перш за все зауважимо, що у школі використовуються різні *форми активності та методи аналізу фізичних показників учнів*. Особливої уваги заслуговують наведені нижче засоби, а саме:

1. Health. Trinity. Wellbeing. Унікальна система моніторингу та аналізу фізичного, психологічного й медичного стану учнів. Фахівці школи вносять дані за результатами тестувань до загальної бази, формуючи карту здоров'я учня, доступну для батьків для спостереження за станом дитини.

2. Система Polar. Інструмент для оцінки реакції серцево-судинної системи на фізичні навантаження. Учитель у реальному часі контролює інтенсивність і ефективність

тренування, забезпечує оптимальне навантаження для кожного учня.

3. Датчики BlazePod і Batak Lite. Сучасний підхід, що використовує гаджети для тренування реакції, швидкості ухвалення рішень і залучення учнів до фізичної активності під час перерв і тренувань.

4. Розминка з батьками. Унікальна активність, яка дає батькам змогу провести час із дітьми, пограти в командні ігри та подати позитивний приклад фізичної активності.

5. Загальна фізична підготовка. Спеціально розроблені вправи та методики, спрямовані на профілактику плоскостопості та порушень постави. Основна увага приділяється розвитку ключових фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, координації та гнучкості.

6. Заняття за міжнародними програмами. Цікаві проекти, що допомагають учням краще зрозуміти, як улаштований навколишній світ. Наприклад, уроки, присвячені еволюції спортивного інвентарю, як-от м'яч, де діти випробовують різні види спорту та аналізують, як спортивні правила й механізми витримали перевірку часом.

7. Класичні уроки фізичної культури з модульною системою. Адаптовані програми, що пропонують різноманітні види спорту, аби кожен учень міг обрати найцікавіший для себе напрям і розвивати інтерес до фізичної культури [2].

Розглянуті вище підходи роблять уроки фізичної культури різноаспектними та мотивуючими. Індивідуальний підхід дає змогу враховувати вікові та фізіологічні особливості кожного учня. Командні заняття, зокрема ігри та естафети в спортивному залі та на свіжому повітрі, сприяють розвитку дружби та взаємодопомоги.

Висновок. Коли дитина не отримує достатньої фізичної активності, це негативно позначається не лише на фізичному, а й на психічному стані. Гіподинамія знижує загальну витривалість і стресостійкість, що ускладнює адаптацію до навчального процесу та погіршує соціальні навички. У школярів, які не займаються спортом, часто виникають труднощі з упевненістю в собі та соціалізацією. Саме тому в Trinity Private School дотримуються гасла: **«Здоров'я дітей – наша найвища цінність».**

На думку автора, як фахівця у галузі фізичного та психічного здоров'я, уроки фізичної культури повинні формувати різносторонні навички. Вони мають давати можливість учням вибирати, які сфери їм подобаються, які їх здібності у тій чи іншій галузі. Зрозуміло, що уроки фізичної культури не повинні

детермінувати неприйняття фізичної активності, а приносити радість та фізичне й психічне задоволення.

Перспективи подальших досліджень. Узагальнити досвід проведення уроків фізичної культури і спорту в різних країнах світу – США, Німеччині, Японії, Норвегії, Британії, Франції, Сінгапурі тощо. Вивчити можливості імплементації міжнародного досвіду проведення уроків фізичної культури та особливостей вибору школярами різних видів спорту, які можуть спонукати дітей до фізичної активності та зміцнення власного здоров'я.

Список літератури.

1. Значення фізичного виховання для здоров'я та розвитку дітей: як стимулювати фізичну активність учнів.
URL: <https://nastavnyk.com.ua/blog/znachennia-fizychnoho-vykhovannia-dlia-zdorovia-ta-rozvytku-ditei>
(дата звернення: 09.05.2025)

2. Спорт і фізична культура в школі: чи справді це необхідно? URL: <https://trinity.cy/ua/modern-approaches-to-physical-education/> (дата звернення: 10.05.2025).

3. Як займаються фізкультурою в школах різних країн світу.
URL: <https://osvitoria.media/experience/yak-zajmayutsya-fizkulturoyu-u-shkolah-riznyh-krayin-svitu/#:~:text=> (дата звернення: 11.05.2025)