

Юлія ПАВЛОВА

ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Навчальний посібник

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2022

УДК 001.102:796.011.3(075.8)
П12

Рецензенти:

доктор педагогічних наук, професор
Н. О. Белікова
(Волинський національний університет імені Лесі Українки);
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
І. Р. Боднар
(Львівський державний університет фізичної
культури імені Івана Боберського)

Рекомендувала до друку вчена рада
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського
(протокол № 2 від 12 жовтня 2021 р.)

П12 Павлова Ю.

Грамотність у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 160 с.

ISBN 978-617-7336-86-9

У посібнику систематизовано найновішу інформацію про концепції та моделі, а також основні складники грамотності у фізичній культурі, розвиток цієї грамотності впродовж життя, особливості грамотності в осіб різного віку, у різних країнах, відомі підходи та методики оцінювання такої грамотності. Посібник допоможе читачеві краще зрозуміти сучасні підходи до формування грамотності у фізичній культурі для різних груп населення в різних країнах світу; детермінанти високого рівня цієї грамотності; чинники, які впливають на рівень грамотності у фізичній культурі осіб різного віку; рекомендації щодо підвищення рівня такої грамотності для різних груп населення.

Для студентів, викладачів закладів вищої освіти, учителів, науковців.

УДК 001.102:796.011.3(075.8)

ISBN 978-617-7336-86-9

© Павлова Ю. О., 2022
© Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського, 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
----------------	---

РОЗДІЛ 1

● ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ:

КОНЦЕПЦІЇ ТА МОДЕЛІ.....	9
--------------------------	---

○ 1.1. Грамотність: зміст поняття та його розвиток.....	9
---	---

⊕ Рівень грамотності у світі.....	13
-----------------------------------	----

○ 1.2. Поняття грамотності у фізичній культурі.....	14
---	----

⊕ Маргарет Вайтхед про грамотність у фізичній культурі.....	19
---	----

○ 1.3. Загальні концепції та моделі грамотності у фізичній культурі.....	21
--	----

⊕ Якісне фізичне виховання може надати дітям найліпші можливості для розвитку грамотності у фізичній культурі.....	26
--	----

○ 1.4. Основні складники грамотності у фізичній культурі.....	27
---	----

○ 1.4.1. Грамотність у фізичній культурі і мотивація.....	32
---	----

⊕ Автономні та контрольовані мотиви для того, щоб бути фізично активним.....	37
--	----

○ 1.4.2. Грамотність у фізичній культурі та рухова компетентність і «Я»-концепція.....	39
--	----

⊕ Сприйняття власного тіла та рівень фізичної активності.....	41
---	----

○ 1.4.3. Грамотність у фізичній культурі та середовище.....	45
---	----

⊕ Типи інтелекту в людини.....	51
--------------------------------	----

РОЗДІЛ 2

● РОЗВИТОК ГРАМОТНОСТІ

У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ.....	57
---	----

○ 2.1. Особливості формування грамотності у фізичній культурі осіб різного віку.....	57
--	----

⊕ Грамотність у фізичній культурі та підготовка вчителів.....	62
---	----

○	2.2. Грамотність у фізичній культурі дітей та молоді....	63
	☒ Роль сім'ї для фізичної активності	74
○	2.3. Грамотність у фізичній культурі осіб літнього віку....	78
	☒ Фізична активність людей літнього віку.....	87
○	2.4. Практики та програми для розвитку грамотності у фізичній культурі.....	90
	☒ Перспективи грамотності у фізичній культурі в континентальній Європі.....	99

РОЗДІЛ 3

● **ОЦІНЮВАННЯ ГРАМОТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ 107**

○	3.1. Загальна характеристика підходів до оцінювання грамотності у фізичній культурі	107
	☒ Визначення грамотності у фізичній культурі, які стали підґрунтям для розроблення інструментів для оцінювання	114
○	3.2. Інструмент «Паспорт для життя»	117
	☒ Етапи створення інструменту «Паспорт для життя»	119
○	3.3. Інструмент «PLAY».....	123
	☒ Інструмент «PLAY self».....	128
○	3.4. Інструменти для визначення грамотності у фізичній культурі дошкільнят.....	133
	☒ Інструмент «PLOT» – оцінювання маніпулятивних навичок (хапання / кидання / ловіння / копання)	137
○	3.5. Інструмент «Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі»	139
	☒ Грамотність у фізичній культурі канадських дітей віком 8–12 років: результати проекту «RBC Learn to Play – CAPL»	149

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 151

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ..... 156

ПЕРЕДМОВА

Фізична культура привертає пильну увагу дослідників завдяки різним перевагам, які вона надає людині, проте можна стверджувати, що її потенціал повною мірою не оцінено і не використано. Так, достатньо добре досліджено вплив на фізичне здоров'я – доведено ефективність щодо запобігання низці хронічних захворювань та сповільнення вікових змін. Натомість лише впродовж останніх десяти років активно нагромаджують дані, що підтверджують важливість занять фізичною культурою та спортом для психічного та соціального здоров'я. Досвід різних країн світу свідчить, що заняття фізичною культурою та спортом допомагають у соціалізації, формуванні позитивних моделей поведінки, запобігають ризикованим ситуаціям, вчать як ставити і досягати короткострокових і довгострокових цілей. Значення фізичного виховання суттєво змінюється – ідеться про розвиток світогляду і становлення певного рівня грамотності особистості.

Незважаючи на те, що концепцію грамотності у фізичній культурі впродовж тривалого часу розвивають дослідники та практики з фізичної культури і спорту, а в окремих країнах навіть упроваджено проекти, що мають на меті підвищити рівень грамотності у фізичній культурі різних груп населення, це питання залишається новим та актуальним в Україні. Водночас володіння такою інформацією важливе для міжнародної проектної діяльності, оцінювання ефективності національних програм із фізичного виховання, обґрунтування важливості занять фізичною культурою та спортом для усіх, а не лише тих, хто має здібності до цього. Потрібно також зазначити, що грамотність у фізичній культурі потребує інтерпретації та чіткого формулювання з урахуванням різноманіття культур та їхніх відмінностей, розуміння цього феномену може змінюватися залежно від країни, її унікальних традицій та історії. Така контекстуальна чутливість вимагає опрацювання різних визначень,

типів структур грамотності, аналізу чутливих індикаторів з урахуванням особливостей окремих країн.

У запропонованому посібнику систематизовано новітню інформацію про концепції, моделі, основні складники грамотності у фізичній культурі, розвиток грамотності у фізичній культурі впродовж життя, особливості грамотності в осіб різного віку, у різних країнах, відомі методики оцінювання грамотності у фізичній культурі. Він допоможе читачеві краще зрозуміти сучасні підходи до формування грамотності у фізичній культурі для різних груп населення; детермінанти високого рівня грамотності у фізичній культурі; чинники, які впливають на рівень грамотності у фізичній культурі осіб різного віку; рекомендації щодо підвищення рівня грамотності у фізичній культурі для різних груп населення.

Навчальний матеріал у посібнику викладено таким чином, щоб максимально полегшити опрацювання нового матеріалу, стимулювати запам'ятовування. Значний обсяг даних подано у вигляді рисунків та таблиць. Під час роботи з посібником також можна додатково ознайомитися з результатами різних міжнародних досліджень щодо грамотності у фізичній культурі. Для цього кожний підрозділ доповнено матеріалом для самостійного опрацювання, а також QR-кодами, які дають змогу швидко перейти до першоджерела.

Сподіваємося, що цей посібник допоможе отримати відповіді на питання, що стосуються формування і підвищення рівня грамотності у фізичній культурі як потрібної умови та підґрунтя збереження і зміцнення здоров'я та поліпшення якості життя різних груп населення.

РОЗДІЛ

ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ: КОНЦЕПЦІЇ ТА МОДЕЛІ

*Грамотність: зміст поняття
та його розвиток*

*Поняття грамотності
у фізичній культурі*

*Загальні концепції та моделі
грамотності у фізичній культурі*

*Основні складники грамотності
у фізичній культурі*

РОЗДІЛ 1

ГРАМОТНІСТЬ

У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ: КОНЦЕПЦІЇ ТА МОДЕЛІ

1.1. Грамотність: зміст поняття та його розвиток

Поняття грамотності. Функціональна грамотність. Критична грамотність. Концепція множинної грамотності. Складові частини грамотності. Поняття грамотності у концептуальних документах міжнародних організацій.

Грамотність – це комплексний феномен, що охоплює базові когнітивні уміння, процеси їх набуття та подальшого застосування, що сприяють розвитку самосвідомості індивіда, критичному осмисленню ним дійсності, а також соціальному та економічному прогресу, особистісним і соціокультурним змінам.

Грамотність можна аналізувати у різному контексті, зокрема як таке:

- > автономну сукупність певних навичок;
- > набутий практичний досвід;
- > навчальний процес.

У Міжнародному дослідженні грамотності дорослих (*International Adult Literacy Survey*) виокремлюють знання та навички, потрібні для розуміння та використання інформації з різних текстів (статей, новин, художньої літератури тощо); знання та навички для пошуку та використання інформації, що міститься в різних документах (картах, таблицях, схемах, графіках); знання та навички,

важливі для кількісних обрахунків (підрахунку грошових надходжень та фінансових витрат, обчислення відсотків за користування позикою тощо).

На сьогодні грамотність визначають та інтерпретують по-різному, оскільки на розвиток цього поняття впливали не лише наукові дослідження, але й національні пріоритети та політичні рішення. Базовою ідеєю в усіх ранніх визначеннях було те, що грамотність – це насамперед уміння читати і писати. Уміння рахувати вважали лише додатковим, проте не основним елементом. У другій половині ХХ ст. більше уваги було зосереджено на прикладних аспектах, на використанні навичок. У 1960–1970 рр. з'являється поняття функціональної грамотності, яке є спробою пов'язати грамотність із продуктивністю та соціально-економічним розвитком. У 80–90-х рр. у визначеннях грамотності згадано такі явища, як глобалізація, нові технології тощо. Також у країнах із високими показниками рівня грамотності дорослих здійснено спроби оцінити вплив грамотності на ринок праці і суспільство.

Уявлення про грамотність пов'язане також і з тим, як її використовують у різних соціальних і культурних контекстах; часто *грамотність тлумачать як активний процес навчання, інтегрований із певними соціально-культурними умовами*. У цьому разі поняття грамотності містить розуміння і критичне осмислення соціальних процесів, що наділяє окремих людей або групи такими правами і можливостями, які сприяють соціальним змінам.

Виокремлюють два види грамотності – функціональну та критичну. **Функціональна грамотність** охоплює здатності індивіда до сприйняття, узагальнення, аналізу інформації, постановки завдань та окреслення шляхів їх реалізації; уміння логічно, аргументовано та чітко будувати усне та письмове мовлення. Для функціональної грамотності характерно, що вона спрямована на виконання повсякденних завдань та розв'язання проблем; проявляється в певних соціальних умовах; ґрунтується на базовому рівні навичок читання, письма, мовлення.

Критична (або альтернативна) грамотність базується на філософських поглядах П. Фрейре. На сьогодні дослідники визначають

її як джерело соціальної сили, спрямованої на удосконалення суспільства. Метою критичної грамотності є сприяння активній участі громадян для зміни суспільства на краще та пробудження громадянської свідомості. Зокрема, П. Фрейре вважав критичну грамотність засобом автономності та свободи, передумовою формування критичного мислення.

У ХХІ ст. увагу науковців та педагогів було зосереджено на навичках, що пов'язані з динамічним життям у суспільстві. Відповідно розвитку набуває **концепція множинної грамотності**, а саме поняття «грамотність» об'єднує різні навички, що стосуються технологічного, інформаційного, медійного, візуального та інших контекстів: *культурна грамотність, медіаграмотність, інформаційна грамотність, кроскультурна грамотність, екологічна грамотність, фінансова грамотність* тощо.

Загалом у сучасних визначеннях (див. табл. 1) згадано такі **ключові компоненти грамотності**:

- › знання та розуміння (володіння певним змістовим матеріалом та його осмислення);
- › мислення (використання критичного та творчого мислення);
- › зв'язок (передавання інформації через різні форми);
- › застосування (використання знань і навичок для встановлення зв'язків у / між різними контекстами).

Важливими елементами грамотності є здатність розуміти та використовувати стандартну форму спілкування в конкретному контексті та з певною метою; володіння узагальнювальними прийомами та концепціями, які є підґрунтям для майбутнього навчання.

Отже, поняття грамотності змінювалося на різних етапах розвитку суспільства та разом із підвищенням його культурних запитів. Поняття грамотності більше не вважають уміннями, якими оволодіває індивід на початковому етапі навчання, грамотність містить різні компоненти, її досліджують з різних поглядів. У теперішньому інформаційному суспільстві грамотність визначають не тільки як знання у галузі, але й їх розуміння та осмислення в певному контексті, уміння їх використовувати на практиці. Поняття грамотності є поліморфним, складним за структурою та динамічним

з погляду розвитку та через постійні уточнення, що враховують виклики та запити сьогодення. Грамотність є важливим завданням освіти, вона потрібна для досягнення Цілей сталого розвитку.

Таблиця 1

Поняття грамотності у концептуальних документах міжнародних організацій

Рік	Організація	Визначення
1958	ЮНЕСКО	Грамотним вважають того, хто може прочитати і написати короткий простий текст на тему зі свого повсякденного життя, розуміючи прочитане і написане
1978	ЮНЕСКО	Функціонально грамотною є особа, яка може брати участь у всіх тих видах діяльності, у яких грамотність потрібна для ефективного функціонування його групи / громади і які дають йому також можливість продовжувати використовувати читання, письмо й обчислення для свого власного розвитку і для розвитку громади
1990	Всесвітня декларація про освіту для всіх, м. Джомтьєн	Грамотність охоплює як необхідний обсяг навичок (усне мовлення, уміння читати, писати, рахувати і виконувати завдання), так і основний зміст навчання (знання, професійні навички, ціннісні настанови і погляди), які потрібні людям для виживання, розвитку всіх своїх здібностей, існування і праці, підвищення якості життя, ухвалення всебічно зважених рішень і продовження освіти
2002	ООН	Грамотність є суттю всього навчання впродовж життя людини. Набуття грамотності важливе для усіх – дітей, молоді і дорослих, оскільки дає змогу опанувати життєві навички. Вони є потрібними інструментами ефективної участі в житті суспільств і економічній діяльності у XXI ст. та допомагають протистояти викликам, з якими індивід може зіштовхнутися в житті. Забезпечення загальної грамотності є центральним елементом базової освіти для всіх. Створення умов для боротьби з неписьменністю і формування освіченого суспільства мають важливе значення для подолання бідності, зниження рівня дитячої смертності, стримування темпів приросту населення і забезпечення рівності чоловіків і жінок, а також сталого розвитку, миру і демократії

МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Рівень грамотності у світі

З історичного погляду рівень грамотності у світі за останні кілька століть різко зріс. У 1820 році лише 12 % людей уміли читати та писати, а на сьогодні цей показник дуже змінився – лише 14 % населення світу у 2016 році залишалося неписьменним. За останні 65 років рівень грамотності у світі збільшувався на 4 % кожні 5 років: від 42 % у 1960 році до 86 % у 2015 році.

Незважаючи на значний прогрес у розширенні базової освіти та постійне зменшення нерівності в освіті, проблема грамотності населення залишається дуже актуальною. Так, загалом 86 % населення світу, що старше від 15 років, є грамотним; також у більшості країн 95 % мешканців мають базові навички грамотності (рис. 1). Однак у найбільш бідніших країнах світу, де початкова освіта, найімовірніше, є стримувальним чинником для розвитку, значна частина населення може бути неписьменною. Наприклад, у Нігерії рівень грамотності осіб віком 15–24 роки становить лише 36,5 %.

*Населення
≥ 15 років*

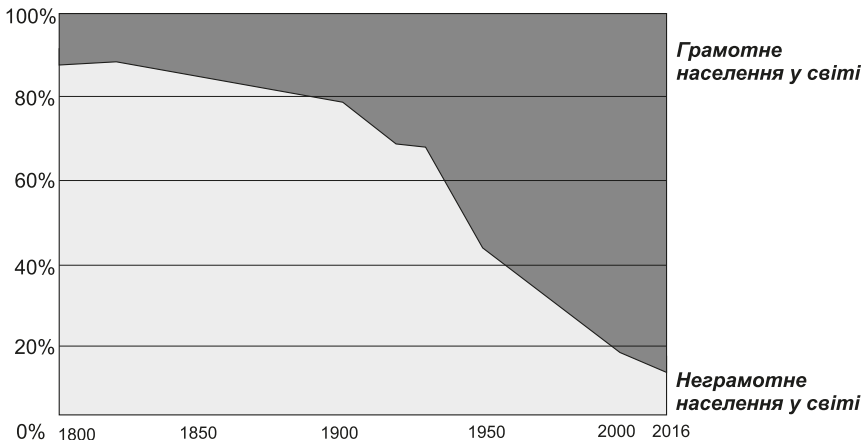


Рис. 1. Рівень грамотності у світі



Roser, M., & Ortiz-Ospina, E. (2018). Literacy – Our World in Data. Retrieved September 17, 2021, from <https://ourworldindata.org/literacy>

1.2. Поняття грамотності у фізичній культурі

Розвиток та впровадження поняття «грамотність у фізичній культурі», філософські течії, що стали підґрунтям цього поняття. Підходи М. Вайтхед для розвитку концепції грамотності у фізичній культурі. Мотивація, якість життя та самооцінка як компоненти грамотності у фізичній культурі. Характеристика особи, яка грамотна у фізичній культурі. Грамотність у фізичній культурі відповідно до холістичного підходу.

Уперше термін «**грамотність у фізичній культурі**» (*physical literacy*) вжито у науковій літературі 90-х рр. XX ст. «Щоб бути грамотним у фізичній культурі, слід володіти виразністю та чіткістю рухів, бути творчим, винахідливим та вмілим під час виконання рухів. Тіло – це засіб, за допомогою якого можна реалізувати певні ідеї, досягнути певної мети, а відповідно воно повинно бути достатньо чутливим та спритним» (Дж. Валл та Н. Муарру, 1994). Подальший розвиток та впровадження поняття грамотності у фізичній культурі здійснила британська професорка Маргарет Вайтхед, яку на сьогодні вважають провідним експертом з цього питання. На розвиток цього поняття вплинули три філософські течії – **монізм**, **екзистенціалізм** та **феноменологія**. Так, М. Вайтхед стверджує, що причиною низького рейтингу фізичного виховання можна вважати беззаперечне прийняття дуалізму в соціумі. Дуалізм трактує людину як таку, що складається з двох частин: духу /

розуму та тіла, зокрема розум є більш важливим аніж тіло, а тіло потрібне для збереження духу в живих. Натомість монізм аналізує людину як єдине ціле та стверджує, що немає жодних труднощів, пов'язаних з об'єднанням тіла та духу, – це два складники інтегрованої сутності. Концепція грамотності у фізичній культурі ґрунтується на моністичному погляді і тому відкидає дуалізм. Прихильність до монізму має своє відображення у визначенні, яке охоплює три ключові характеристики людської природи: афективну, фізичну та пізнавальну. Зосередженість лише на одній із цих сфер людського потенціалу не є грамотністю у фізичній культурі. Наприклад, розвиток основних навичок руху лише незначно сприяє розвитку такого різновиду грамотності.

На думку М. Вайтхед, особа, яка є грамотною у фізичній культурі, готова до руху в різних ситуаціях, зокрема тих, що вимагають фізичних зусиль; здатна «зчитувати» усі аспекти середовища, передбачати потребу в русі, аналізувати наявні можливості та відповідно реагувати на них, використовуючи власний інтелект та уяву. У 2007 році М. Вайтхед доповнила це визначення такими твердженнями:

- › грамотність у фізичній культурі можна охарактеризувати як здатність та мотивацію використовувати потенціал нашого руху для того, щоб зробити вагомий внесок у якість життя;
- › специфічний прояв грамотності залежатиме від культури, у якій проживає індивід, та від можливостей, які він має;
- › індивід із високим рівнем грамотності у фізичній культурі має добре сформоване відчуття себе як частини світу. Така виражена взаємодія із зовнішнім середовищем проявляється, зокрема, у позитивній самооцінці та впевненості в собі.

В оновленому визначенні М. Вайтхед враховано соціальний і культурний контексти існування людини, воно містить такі обов'язкові складники грамотності у фізичній культурі, як **мотивація, якість життя, уява та самооцінка**. Визначення М. Вайтхед важливе для розуміння того, що грамотність у фізичній культурі проявляється як результат навчання студентів та реалізації формальних освітніх програм. Це визначення відповідає концепціям

фізичного виховання, які прийняті у країнах Організації економічного співробітництва та розвитку.

Схоже визначення пропонує Д. Пенну і Т. Чандлер (2000): «Грамотність у фізичній культурі ґрунтується на знаннях, уміннях і навичках, що мають відношення до розуміння власного тіла, охоплює участь у різних формах фізичної активності, що характерні для сучасного суспільства, а також підвищення рівня власної майстерності, задоволення від занять фізичною культурою та спортом. Незважаючи на те, що основна увага у цьому понятті зосереджена на фізичному розвитку, потрібно враховувати, що важливими є психічні та соціальні аспекти та соціально-психологічні навички і вміння. Вони також необхідні для участі у фізичній активності та повинні бути невід'ємним складником навчальних програм та викладання». На думку Д. Хауден-Девіс (2005), для того щоб бути грамотним у фізичній культурі, індивід повинен володіти навичками руху в межах своїх фізичних можливостей, застосовувати їх у різних ситуаціях, розуміти, як можна навчатися далі, зокрема і самостійно, як підтримувати внутрішню мотивацію тощо. Ґрунтуючись на визначенні грамотності, яке запропонувала М. Вайтхед, Дж. Мандіго та Н. Холт (2004), для того щоб краще охарактеризувати вміння і навички, яких набувають учні під час участі у рухливих іграх, ввели поняття грамотності в ігровій діяльності. На думку вчених, ця грамотність означає таке: володіти знаннями, що дають змогу зрозуміти гру, уміння укладати тактику гри, використовувати відповідні тактичні і технічні навички, уміння налаштуватися на такий позитивний стан, що сприятиме високій мотивації і інших людей.

У Канаді грамотність у фізичній культурі означає бути компетентним у різних видах рухової активності, які теж сприяють розвиткові людини. «Грамотність у фізичній культурі – це мотивація, упевненість, рухова компетентність, знання та розуміння, все те, що допомагає цінувати фізичну активність та займатися фізичною культурою / спортом упродовж життя». «Грамотність у фізичній культурі – це подорож, протягом якої діти, молодь і загалом кожен здобуває знання, формує навички та ставлення,

необхідні для того, щоб мати змогу брати участь у різних видах діяльності. Грамотна у фізичній культурі особа послідовно розвиває мотивацію і здатність розуміти, комунікувати, застосовувати та аналізувати різні форми руху. Вона вміє впевнено, грамотно, творчо виконувати різноманітні рухи під час різної фізичної активності, яка позитивно впливає на здоров'я. Такі навички дають змогу індивідам робити здоровий, активний вибір з повагою до себе, інших та середовища. Грамотні у фізичній культурі особи рухаються компетентно та впевнено під час занять різними видами фізичної активності у різних середовищах. Це так само сприяє здоровому розвитку людини в цілому».

Загалом у визначеннях грамотності у фізичній культурі зазвичай згадано про розвиток індивідуальних можливостей людини та керування процесом набуття фізичних навичок. У визначеннях наголошено на комплексному розвитку людини, тобто не лише фізичної, але й соціальної, когнітивної та афективної сфер. Зважаючи на це, на процес розвитку грамотності у фізичній культурі впливатимуть різні чинники, зокрема мотивація, упевненість у собі, компетентність, креативність, стратегічне мислення, здатність обирати здоровий спосіб життя тощо.

Грамотна у фізичній культурі особа використовуватиме власні знання щодо рухової активності та її впливу на життя людини для добору рухів під час виконання завдання, щоб досягнути відчуття задоволеності собою від фізичної активності.

Ознаки грамотної у фізичній культурі особи:

- > характерна мотивація до занять фізичною активністю;
- > наявна впевненість під час участі у різних видах фізичної активності;
- > рухається результативно під час різної фізичної активності, компетентність у виконанні різних видів рухів;
- > усвідомлення потреби руху;
- > застосування знань концепцій / принципів / стратегій / тактик, пов'язаних із виконанням рухів;
- > злагоджена робота, взаємодія з іншими під час фізичної активності;

- › виявлення відповідальної особистої і соціальної поведінки, повага до себе та інших;
- › наявність достатньої впевненості, щоб планувати і провадити фізично активний спосіб життя;
- › демонстрування знань і вмінь поліпшувати фізичну підготовленість, підтримувати потрібний для здоров'я рівень фізичної підготовки;
- › визнання цінності фізичної активності для здоров'я, емоційного благополуччя, самовираження, соціальної взаємодії;
- › знання того, як фізична активність може поліпшити благополуччя.

Відповідно до **холістичного підходу**, для індивідів, які є грамотними у фізичній культурі, характерні такі риси:

- › наявність мотивації до рухової активності та впевнене використання рухів для поліпшення якості свого життя;
- › чіткі, економні та впевнені рухи, їхній добір відбувається з урахуванням постійно змінної ситуації;
- › упевнене зчитування усіх аспектів фізичного середовища, прогнозування потреби в руховій активності, аналіз наявних можливостей та адекватне реагування на них із використанням власного інтелекту та уяви;
- › добре сформоване почуття себе як частини світу, зокрема результатом взаємодії із зовнішнім світом є позитивна самооцінка та впевненість у собі;
- › здатність висловлюватися за допомогою невербального спілкування, наявність розвиненої емпатії;
- › здатність виявляти та впливати на основні чинники, від яких залежить ефективність виконання рухів;
- › знання та розуміння фундаментальних принципів збереження здоров'я.

Отже, грамотність у фізичній культурі – це не лише про опанування певних рухових навичок, але й високий рівень мотивації, творчий підхід до діяльності. У визначеннях підкреслено наявність тісної взаємодії з довкіллям та соціумом. Індивід, який є грамотним у фізичній культурі, володіє не тільки сукупністю знань, умінь,

навичок чи позитивно ставиться до здорового способу життя, але й має проактивну позицію – допомагає іншим здобути, опанувати та розвивати такі навички. Завдяки поняттю «грамотність у фізичній культурі» ми можемо краще зрозуміти й охарактеризувати цінність фізичної активності для окремого індивіда, подолати спрощене розуміння занять фізичною культурою як засобу для досягнення лише певної мети, охарактеризувати завдання та роль фізичної активності у шкільних програмах, спростувати уявлення про фізичне виховання як необов'язковий складник навчальної програми рекреаційного характеру, обґрунтувати важливість фізичної активності для усіх, а не лише тих, хто має здібності до цього, наголосити на важливості фізичної активності упродовж життя, акцентувати увагу на важливій ролі фахівців, які навчають фізичної активності та популяризують її.

МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

*Маргарет Вайтхед
про грамотність у фізичній культурі*

Маргарет Вайтхед – педагог, яка стала основоположницею цілого руху, започаткувала вислів «грамотність у фізичній культурі», і яка поєднує вогненну пристрасть з динамічним філософським світоглядом.

Я розмовляю з нею в Банфі, де вона виступає на міжнародній конференції з питань грамотності у фізичній культурі. Епічні гірські краєвиди відійшли на другий план, коли вона натхненно розповідала про свою роботу, що стосується забезпечення грамотності у фізичній культурі для кожної дитини на планеті.

М. Вайтхед починає розмову з того, що кожна дитина вступає в неймовірно унікальну і дивовижну фізичну подорож, яка складається з незліченної кількості вражень.

Досвід Вайтхед у філософії приводить нас до дискусії про те, що розум і тіло нерозривно пов'язані. «Розглянемо немовлят.

Вони рухаються, думають, дивляться, дивуються, плачуть і махають руками і ногами одночасно». Вона каже, що ми не повинні намагатися зробити зірок-спортсменів. Варто відзначити прогрес наших дітей у цій подорожі. Тоді усі діти матимуть змогу вести повноцінний спосіб життя, незалежно від їхніх здібностей чи статури, від того, чи їм до вподоби просто бути на свіжому повітрі, чи вони люблять спорт. Інтелектуальний, соціальний та фізичний розвиток дітей переплітаються. Це лише тоді, коли наші діти дорослішають, ми схильні розділяти їхній інтелектуальний та фізичний розвиток; ми сприймаємо це як окремі поняття. І це призводить до тенденції, що ми навчаємо дітей спорту таким чином, що *«зосереджуємося на тілі як інструменті або машині»* і відходимо від повного залучення, яке для немовлят є природним.

Важливо, що впевненість дітей розвивається через взаємопов'язаність розуму та тіла. Вайтхед рішуче каже, що ми всі хочемо, щоб після уроку чи завершення навчання наші діти відчували, що *«я можу це зробити»*. Це здається простим, але як це зробити?

Дитина може повністю виразити і відчути радість від руху. Таким чином, на думку М. Вайтхед, вона захоче повертатися до цього щоразу. Якщо нашим дітям забезпечити різноманітний досвід, пов'язаний із фізичною активністю, то це насправді допомагає їм ліпше розуміти світ...

З настанням вечора вона завершує нашу розмову на натхненній ноті: *«Я дуже сильно вірю, що кожен може отримати користь від прогресу у подорожі з розвитку грамотності у фізичній культурі»*.



Margaret Whitehead on physical literacy, the term she invented – Active For Life. (n.d.). Retrieved September 17, 2021, from <https://activeforlife.com/margaret-whitehead-interview/>

1.3. Загальні концепції та моделі грамотності у фізичній культурі

Грамотність у фізичній культурі як концепція. Рівень грамотності у фізичній культурі, життєві обставини і мотивація. Причини низького рівня грамотності у фізичній культурі. Розвиток грамотності у фізичній культурі і фізичне виховання. Характерні риси фахівця, який прагне розвивати грамотність у фізичній культурі. Модель грамотності у фізичній культурі, її структурні частини.

Грамотність у фізичній культурі не можна трактувати як стан, який можна досягнути і зберігати на певному стабільному рівні впродовж цілого життя. Більш доречним є порівняння з подорожжю, яка триває впродовж усього життя. Відповідно, грамотність у фізичній культурі є унікальною для кожної людини, а сама подорож може мати зміни курсу, несподівані повороти, невдачі. Цій подорожі можуть перешкоджати різні життєві обставини, вона може більше не залежати від волі людини, її може бути важко контролювати. Вона може набувати нових смислів, змінюватися на ліпше під впливом інших людей. Тож формування грамотності у фізичній культурі залежить не лише від фізичного виховання впродовж шкільних років, а від активності людини протягом життя. Підвищення рівня грамотності є актуальним у будь-якому віці, а не тільки в дошкільному чи шкільному.

Рівень грамотності у фізичній культурі впродовж життя може змінюватися не лише на ліпше, а й на гірше, якщо людині, наприклад, забракне мотивації, упевненості та компетентності, якщо вона не докладатиме жодних зусиль, щоб підтримати рівень своєї активності, не цінуватиме фізичної активності тощо. Такими фразами можна описати **індивіда, який неграмотний**

у фізичній культурі. Неграмотна людина уникатиме будь-яких фізичних навантажень у ситуаціях, де є альтернативні рішення, наприклад, прогулянок на невеликі відстані, прибирання у будинку, надаватиме перевагу швидким методам приготування їжі, надмірно використовуватиме пульти дистанційного управління, щоб увімкнути електроприлади тощо. Така особа не буде мотивована до участі в організованих формах фізичної активності, не бажатиме розвивати та вдосконалювати свої фізичні якості, не буде впевнена у своїх фізичних можливостях; не очікуватиме позитивних відгуків від занять фізичною культурою та спортом; вона матиме дуже низький рівень самооцінки свого фізичного «Я», намагатиметься уникнути будь-яких, навіть незначних, фізичних навантажень, щоб не зазнати невдачі та осуду.

У концепції грамотності у фізичній культурі ключову роль займає *мотивація та впевненість*. Незважаючи на те, що мотивація та впевненість пов'язані з фізичною компетентністю та збільшуються у разі підвищення рівня фізичної підготовленості чи оволодіння певною руховою дією, високий рівень компетентності не можна ототожнювати з рівнем грамотності у фізичній культурі. Так, оволодіння певною руховою навичкою не обов'язково посилить бажання займатися фізичною активністю. Натомість саме позитивні емоції під час фізичної активності будуть стимулом і надалі брати у ній участь.

Грамотність у фізичній культурі – універсальна концепція, яку можна застосувати незалежно від віку, часу та місця проживання людини. Проте на грамотність впливають вік індивіда, його вміння, таланти, фізичні можливості, особливості щоденного життя, ставлення до різних форм фізичної активності, а також культура, у якій він проживає. Водночас культура надає різні можливості, а також створює певні труднощі та обмеження. В ідеалі світ, у якому проживає людина, має сприяти розвиткові її потенціалу, грамотності у фізичній культурі та надавати можливості отримати від цього певні переваги.

Розвиток грамотності у фізичній культурі не є альтернативою фізичному вихованню, але грамотність може бути метою

фізичного виховання. Учителі та викладачі не навчають грамотності у фізичній культурі, вони планують, спрямовують та підтримують учнів та їхню діяльність, допомагають здобути досвід, що корисний для підвищення рівня самооцінки та формування поваги до себе.

Грамотність у фізичній культурі стосується не лише шкільної освіти, важливими для її розвитку є також батьки, опікуни, інші члени сім'ї, тренери, однолітки, персонал сфери дозвілля, працедавці, лікарі тощо. Учителі фізичного виховання у цьому процесі відіграють ключову роль, оскільки це єдині фахівці, які контактують із кожною молодою людиною. Відповідно саме вчитель / викладач фізичного виховання закладає підґрунтя для подальшого успішного розвитку грамотності. **Фахівець, який прагне формувати грамотність у фізичній культурі**, повинен мати такі риси:

- › розуміти концепцію, бути прихильним до неї;
- › демонструвати однаковий інтерес до кожного учня;
- › повинен уміти розробляти такі завдання, щоб кожний міг досягнути прогресу;
- › використовувати такі педагогічні техніки, що допомагають розвинути мотивацію та впевненість в учня;
- › сприяти розвитковій фізичної компетентності та самооцінки учня.

Загалом концепція грамотності у фізичній культурі є парасольковою, містить знання, уміння, розуміння та цінності, може бути застосована для осіб будь-якого віку, з різним станом як фізичного, так і психічного здоров'я. **Основними елементами в такій моделі грамотності є чотири складники** (див. рис. 2):

- › рухові компетентності;
- › правила, тактики і стратегії руху;
- › мотивація і поведінкові навички;
- › особисті і соціальні характеристики.



Рис. 2. Ключові складники грамотності у фізичній культурі

Відповідно до визначення грамотності М. Вайтхед, ці чотири основні складники об'єднуються за допомогою таких елементів, як мотивація та інтереси, а педагогічні методи, навчальні програми фактично є у центрі цієї моделі. Кожний із цих складників може розвиватися від початкового до найвищого рівня. Також варто пам'ятати, що прогрес відбувається не суто лінійним способом.

Зокрема, Д. Хеллісон акцентує увагу на розвитку соціальних та особистих аспектів за допомогою навчання рухові (табл. 2). Він визначив ієрархічну структуру таких характеристик, які можна розвивати в індивіда.

**Особисті і соціальні характеристики руху
(за Д. Хеллісон, 2003)**

Рівень	Характеристики
Перший	Повага до прав і почуттів інших Самоконтроль Право на мирне розв'язання конфлікту Право на інклюзію
Другий	Участь та зусилля Самотивація Вивчення нових завдань Сміливість, щоб продовжувати
Третій	Самоспрямування, саморегуляція Самостійність під час виконання завдань Розвиток умінь визначати мету Сміливість, щоб протистояти тиску однолітків
Четвертий	Допомога іншим та лідерство Турбота Чутливість та відповідальність Внутрішня сила
П'ятий	Навички за межами формального навчального середовища Приклад для наслідування для інших Перенесення навичок в інші сфери життя

Можна підсумувати, що набуття грамотності у фізичній культурі є унікальною мандрівкою, яка залежить від життєвих обставин та інших людей. Фізичне виховання може бути єдиним предметом, який дає змогу отримати результати навчання у трьох сферах – психомоторній, когнітивній та афективній. Викладачі завдяки створенню безпечного та позитивного навчального середовища для опанування цих трьох сфер навчання допомагають своїм учням рухатися вперед у подорожі з досягнення грамотності у фізичній культурі.

МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Якісне фізичне виховання може надати дітям найліпші можливості для розвитку грамотності у фізичній культурі

Хоча грамотність у фізичній культурі намагаються позначити як результат фізичного виховання, проте використання терміна у цьому контексті більше свідчить про процес здобуття грамотності, а не про продукт (набуття такого «статусу», як грамотність у фізичній культурі). Грамотність у фізичній культурі – це подорож, що триває усе життя, це не короткострокова мета, як можна спостерігати на прикладі студента, який намагається досягнути її до кінця навчального року. *«Якщо основною метою набуття грамотності у фізичній культурі є заняття фізичною активністю впродовж життя, то ініціативи щодо розвитку грамотності у фізичній культурі повинні відображати ці завдання».*

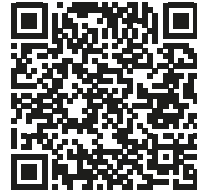
Американське товариство педагогів з основ здоров'я та фізичного виховання (*The Society of Health and Physical Educators, SHAPE America*) зазначає, що *«фізичне виховання за допомогою планованих, організованих та добре продуманих навчальних завдань формує грамотну у фізичній культурі особу. Такі завдання сприяють здобуттю навичок у середовищі навчання і виховання, що допомагає поліпшити і майстерність».* В освіті використання терміна «мета фізичного виховання» може бути доречним, оскільки охоплює суть грамотності у фізичній культурі.

На відміну від інших шкільних предметів, де учні здебільшого задіяні в когнітивному чи афективному навчанні, фізичне виховання зосереджене на цілісному розвитку учнів: фізичному, розумовому та емоційному / соціальному. Таке охоплення, безсумнівно, узгоджується з визначенням М. Вайтхед про грамотність у фізичній культурі (науковець наголошує, що грамотність у фізичній культурі має на меті розвиток усєї людини). Відповідно педагоги прагнуть

розвивати не лише елемент грамотності – рухову компетентність, а дитину в цілому.

Провідні наукові групи різних країн світу напрацювали власні визначення грамотності у фізичній культурі. У Північній Америці (Канаді, США) грамотність у фізичній культурі інтегровано в навчальні програми та стандарти фізичного виховання. Так, метою навчальних програм Канади є цілісний розвиток учнів засобами фізичного виховання. У програмах Онтаріо завданням фізичного виховання є соціально-емоційне навчання, активний спосіб життя, здоровий спосіб життя та рухові компетентності; програми Квебеку спрямовані на формування таких компетентностей, як здатність провадити здоровий, фізично і соціально активний спосіб життя; завданнями навчальних програм у Саскачевані є активне життя, стосунки та майстерність рухів.

Stoddart, A. L., & Humbert, M. L. (2021). Teachers' Perceptions of Physical literacy. *The Curriculum Journal*, 1-17. <https://doi.org/10.1002/CURJ.107>



1.4. Основні складники грамотності у фізичній культурі

Основні складники грамотності у фізичній культурі – мотивація, упевненість у своїх силах, компетентність та довілля.

Причини небажання бути фізично активним. Теорії, що пояснюють мотивацію до фізичної активності. Теорія самовизначення – континуум мотивації. Теорія когнітивного оцінювання і підтримування мотивації до занять фізичною активністю. Теорія досягнення цілей та розвиток умінь

досягати успіху. Залежність грамотності у фізичній культурі від рівня мотивації.

Грамотність у фізичній культурі і рухова компетентність. Етапи розвитку рухової компетентності. Сприйняття власного «Я» і грамотність у фізичній культурі.

Грамотність у фізичній культурі та «зчитування» середовища. Формування грамотності у фізичній культурі у шкільному середовищі. Містобудування і фізична активність. Стратегії у створенні середовища, що сприятимуть підвищенню рівня грамотності у фізичній культурі.

На сьогодні грамотність у фізичній культурі зумовлює значне зацікавлення в освіті, педагогіці, фізичній культурі, охороні здоров'я. У результаті цього визначення «грамотність у фізичній культурі» інтерпретують по-різному, його осмислення відбувалося як у межах кожної галузі, так із застосуванням міжгалузевого підходу. Ще однією причиною таких відмінностей у тлумаченні є те, що для грамотності у фізичній культурі важливий культурний контекст, а отже, розуміння цього феномена може відрізнятись в напрацюваннях різних наукових груп та в різних країнах світу (табл. 3).

Таблиця 3

Структурні компоненти грамотності у фізичній культурі

Автор / організація, рік	Елементи грамотності
М. Вайтхед (2001, 2007, 2010, 2013)	Мотивація та впевненість (афективний домен), рухова компетентність (фізичний домен), знання і розуміння (когнітивний домен), цінності, відповідальність щодо імплементації фізичної активності у життя, «зчитування» довкілля
Спорт Уельсу (2019)	Фізична підготовленість, упевненість, мотивація, можливості
Національна асоціація спорту та фізичної культури Америки (2019)	Рухові навички, упевненість, різні види фізичної активності, зовнішнє середовище

Продовження табл. 3

Автор / організація, рік	Елементи грамотності
Аспен Інститут (2015)	Уміння, упевненість, бажання бути активним упродовж життя
Австралійська комісія спорту (2017)	Домени та елементи грамотності: <ul style="list-style-type: none"> • фізичний – рухові навички на суші, у воді, використання різного обладнання для пересування, кардіореспіраторна витривалість, м'язова витривалість; координація, баланс, гнучкість, спритність, сила тощо; • когнітивний – проінформованість, знання, правила, стратегія та планування, тактика; • психологічний – мотивація, саморегуляція (емоції), саморегуляція (фізична), самосвідомість, упевненість, залученість; • соціальний – етика, стосунки, співпраця, безпека та ризик, суспільство та культура, згуртованість

Складники грамотності у фізичній культурі: мотивація, упевненість у своїх силах, компетентність, знання та взаємодія з довкіллям.

Мотивація до фізичної активності є одним із основних компонентів грамотності у фізичній культурі. Грамотна у цій сфері людина зазвичай позитивно оцінює свої фізичні здібності, упевнена щодо своїх фізичних можливостей, легко виконує щоденні завдання, рішуче бере участь у фізичній активності та передбачає, що це буде позитивний досвід. Грамотна у фізичній культурі людина зберігає такий позитивний підхід до фізичної активності впродовж усього життя, може добрати для себе адекватні форми фізичної активності, не зважаючи на вік. *Високий рівень грамотності продовжуватиме активне життя людини та змінить на ліпше якість самого життя.*

Грамотні у фізичній культурі люди зазвичай керують своїм тілом упевнено, оскільки відчувають себе компетентними. Серед ключових здібностей, які допомагають керувати тілом, є координація, що

може бути застосована у разі ходьби, бігу, балансування, стрибків, а також під час письма, гри на музичних інструментах тощо. Грамотність допомагає розвивати усі ці види діяльності, ґрунтуючись на фізичних здібностях та в різних умовах.

Взаємодія з довкіллям у контексті як повсякденного життя, так і занять фізичною культурою та спортом також є ознакою грамотної у фізичній культурі людини. Така особа здатна «зчитати» усі аспекти зовнішнього середовища та передбачити, який із рухів є потрібним та найбільш ефективним у цих умовах. Так, наприклад, різні типи водних середовищ (струмок, річка, озеро, море) вимагатимуть різних стратегій діяльності. Вибір стратегії залежатиме від наявності позитивного досвіду, впливатиме на самооцінку та впевненість у собі.

Якщо у людини є мотивація (А) до фізичної активності і ця особа фізично активна, то впевненість у собі (В) та віра у власні здібності (самоефективність) зростатимуть, також поліпшиться **фізична компетентність** (удосконалення фізичних навичок). Якщо індивід упевнений у собі (В) та володіє певними фізичними навичками, то він використовуватиме їх у різних середовищах (С), що позитивно вплине на впевненість у собі та фізичну компетентність (В). Успішне застосування навичок у різних умовах (С) знову підвищуватиме мотивацію. Мотивація (А) може спонукати індивіда спробувати і дослідити цей рух у різних середовищах. Усі ці взаємозв'язки описано на рис. 3.

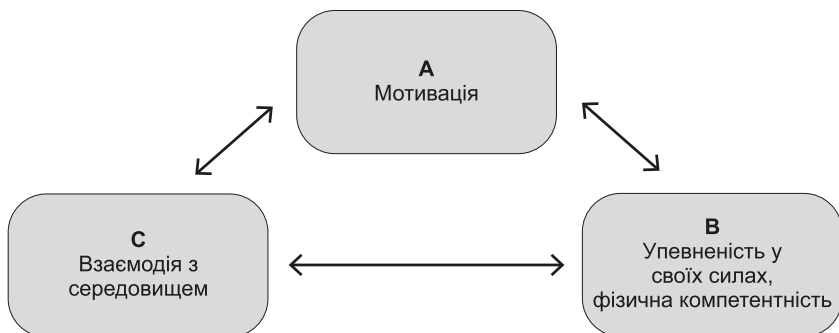


Рис. 3. Взаємозв'язки між ключовими компонентами грамотності у фізичній культурі (за М. Вайтхед, 2010)

Ще один елемент, який з'являється під час розвитку грамотності у фізичній культурі, – це **відчуття поваги до себе** та **впевненість у собі (D)** (рис. 4). Якщо індивід має позитивний досвід фізичної активності, то це позитивно впливає на самооцінку та підвищує впевненість у власних силах. Водночас упевненість у собі поліпшить комунікацію з іншими (E).

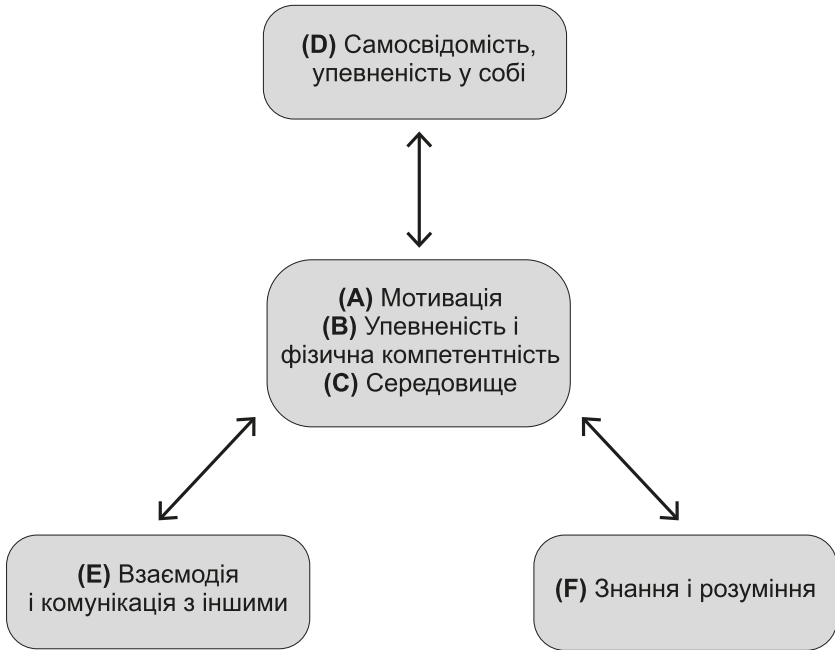


Рис. 4. Чинники, що впливають на грамотність у фізичній культурі

Отже, на розвиток грамотності у фізичній культурі впливають індивідуальні чинники, а також мікросередовище, у якому опиняється індивід (школа, робота, сім'я, оточення, друзі тощо), і значною мірою макросередовище (культура, суспільство, політика в певній країні, законодавчі аспекти та ін.). Для розвитку грамотності у фізичній культурі ці середовища мають бути взаємопов'язані, а їхні впливи та завдання – взаємоузгоджені.

—○ 1.4.1. Грамотність у фізичній культурі і мотивація

Бажання бути активними, удосконалювати свої навички, розвивати здібності та пробувати нові види фізичної активності – це все лежить в основі грамотності у фізичній культурі. Грамотна у фізичній культурі людина має позитивне налаштування до занять фізичною культурою та спортом, намагається бути фізично активною кожен день або принаймні багато разів на тиждень. Вона відчуватиме себе щасливою у русі, може розраховувати на свої фізичні здібності, оскільки знає, що може досягти у цьому успіху.

Висока мотивація до фізичної активності присутня з раннього віку, зокрема у дошкільнят та дітей молодшого шкільного віку така активність є природною та потрібною, вона допомагає задовольнити свою цікавість та комунікувати. Проте саме *відсутність мотивації* – одна з основних причин, чому люди не займаються фізичною культурою та спортом. Також поширеною є проблема, коли попередній досвід людини, особливо у шкільні роки, сприяв розвиткові компетентності, проте здобуті уміння та навички не розвинули інтересу чи бажання далі займатися фізичною культурою та спортом.

Іншою **причиною небажання займатися фізичною активністю** може бути негативний попередній досвід, наприклад відсутність позитивних емоцій під час занять фізичною культурою та спортом, критика, насміхання, цькування від оточення. Це свідчить про потребу позитивно оцінювати зусилля людини, сприяти взаємоповазі у стосунках учень – учень та вчитель – учень, оскільки це все є підґрунтям розвитку впевненості та самоефективності.

Відомі кілька теорій, які пояснюють мотивацію до будь-якої діяльності, зокрема фізичної активності, – це теорія самовизначення (самодетермінації) та теорія досягнення цілей. Вони можуть бути застосовані і у разі грамотності у фізичній культурі. **Теорію самовизначення** розробили американські психологи Едвард Дісі та Річард Раян. Науковці зазначають, що мотивація пов'язана з енергією, спрямованістю діяльності, наполегливістю у її здійсненні та досягненні поставлених завдань, тобто з аспектами реалізації намірів.

Також у цій теорії на чільному місці є відмінності між внутрішньою та зовнішньою мотивацією, а також переходи між ними.

«Порівняння людей, чия мотивація є автентичною, тобто самостійно сформованою чи беззастережно прийнятою, з тими, кого спонукають до дії ззовні, зазвичай виявляє, що перші мають більше інтересу, емоційної жвавості та довірливості, що, відповідно, веде як до збільшення діяльності, цілеспрямованості та креативності, так і до підвищення життєздатності (вітальності), до самоповаги та загального психологічного благополуччя» (уривок з Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78; перекладено Тадеєва Т., 2012).

Внутрішню мотивацію Е. Дісі та Р. Раян характеризують як невід'ємну умову особистого зростання і благополуччя. Автори зазначають, що в ранньому дитинстві люди є активними, надзвичайно допитливими та грайливими, навіть якщо їх до цього ніхто не заохочує. Внутрішня мотивація якраз охоплює цю природну схильність до пізнання світу та експериментування в ньому, прагнення до дослідження, що є життєво потрібним як для когнітивного та соціального розвитку, так і для підтримання належного життєвого тону. Проте, незважаючи на наявність таких природних задатків до внутрішньої мотивації, під впливом соціуму їхній прояв із дорослішанням гальмується. Теорія самодетермінації акцентує увагу на питанні, як виникає зовнішня мотивація та як вона впливає на діяльність. На рис. 5 наведено різні форми мотивації у вигляді континуума залежно від ступеня автономності: від амотивації до внутрішньої мотивації.



Рис. 5. Континуум мотивації відповідно до теорії самодетермінації

«Випадки найповнішого розкриття людської природи показують нам, що люди можуть бути допитливими, сповненими життєвих сил та ініціативними. У своїх найкращих проявах вони діяльні та одухотворені, прагнуть до пізнання, розширення свого “Я”, набуття нових умінь та адекватного застосування своїх здібностей. Те, що більшість людей докладають значного напруження сил, наполегливості упродовж усього свого життя, справді показує, що це радше є нормою, ніж винятком... Однак так само зрозуміло, що людський дух може бути послабленим або зламанним, і що люди інколи відмовляються від зростання та відповідальності. Незалежно від приналежності до соціального прошарку чи культурного походження, як серед дітей, так і дорослих є апатичні, відчужені та безвідповідальні особи. Таке неоптимальне людське життя можна спостерігати не тільки у наших психологічних консультаціях, а й серед мільйонів тих, хто щоденно годинами пасивно сидить перед телевізором, відстороненим поглядом спостерігає із задніх парт своїх класів або в'яло чекає вихідних, коли можна буде піти з роботи. Очевидно, що стійкі, дієві позитивні схильності людської природи проявляються не завжди. Дослідження умов, які сприяють, а не перешкоджають реалізації позитивного людського потенціалу, має як практичне, так і теоретичне значення, оскільки може підвести не тільки до формального знання причин людської поведінки, а й до проектування соціальних середовищ, які оптимізуватимуть розвиток, діяльність і благополуччя людини» (Р. Раян та Е. Дісі, 2000).

У разі занять фізичною культурою та спортом елементи цього континуума можна тлумачити так:

- **амотивація** – відсутність мотивації, тобто людина не відчуває потреби займатися фізичною активністю;
- **зовнішня мотивація** – заняття фізичною культурою / спортом є результатом зовнішнього стимулу. Згідно з теорією існує чотири типи зовнішньої мотивації:
 - ◇ **зовнішня регуляція** – найменш автономна зовнішня мотивація; поведінка людини зумовлена зовнішньою винагородою чи загрозою;

- ◇ **інтросектована регуляція** – зовнішні впливи частково знаходять відгук внутрішнього «Я» для того, щоб продемонструвати свої можливості / уникнути невдачі; діяльність людини є результатом поведінки, але насправді індивід не ототожнює себе з цією діяльністю, не сприймає важливості такої діяльності;
- ◇ **ідентифікована регуляція** – діяльність усвідомлюють як особисто значущу; індивід приймає реальну цінність поведінки, цінує винагороду, яку така поведінка дає;
- ◇ **інтегрована регуляція** – індивід сприймає зовнішній вплив як повністю відповідний її внутрішнім бажанням / прагненням, проте, на відміну від внутрішньої мотивації, таку діяльність здійснюють не для самої діяльності, а для отримання певних результатів. Такими перевагами можуть бути ліпша діяльність, зростання рівня благополуччя, інтегрування індивіда до певної соціальної групи тощо. Таким чином, діяльність людини у цьому разі мотивує винагорода;
- ▷ **внутрішня мотивація** передбачає виконання / участь у певній діяльності заради самої діяльності, без будь-яких зовнішніх нагород, оскільки це приносить щастя.

Вивчення умов та чинників, які підсилюють або гальмують внутрішню мотивацію, є важливим кроком у розбудові теорії самодетермінації. З урахуванням цієї думки Е. Дісі та Р. Раян сформулювали підтеорію теорії самодетермінації – **теорію когнітивного оцінювання**. Вона ґрунтується на задоволенні трьох потреб: потреби бути компетентними, потреби в гармонії і автономії. Учені стверджували, що люди переважно є мотивованими, якщо їх підтримують інші, тоді і внутрішня мотивація, працездатність та пізнання зростають. Усі події, що впливають на сприйняття власної компетентності, також матимуть вплив на рівень внутрішньої мотивації. Внутрішню мотивацію вважають основним стимулом поведінки людини, чинником, що допомагає дотримуватися поведінкової моделі. Оцінка, яку дає оточення, має дуже сильний вплив на те, чи продовжувати певну діяльність. Відповідно до цієї теорії, **мотивацію учнів до фізичної активності можна підтримати за допомогою таких дій:**

- › надати певну свободу в ухваленні рішень;
- › змінювати діяльність, пропонувати різні види фізичної активності;
- › використовувати відповідно укладені (залежно від складності) завдання для кожного.

Теорія когнітивного оцінювання наголошує на важливості створення середовища, яке сприятиме формуванню та розвитку різних навичок, підвищенню рівня компетентності. Наприклад, для школярів важливим є використання таких стратегій:

- › планувати достатньо часу для виконання завдань;
- › надавати позитивні відгуки про прогрес у фізичному вихованні;
- › акцентувати увагу на індивідуальному прогресі та вдосконаленні;
- › отримувати згоду індивіда на виконання вправ перед іншими (не призначати учнів примусово).

Згідно з **теорією досягнення цілей**, на мотивацію впливають три чинники: досягнення мети, сприйняття власних здатностей та поведінка, що сприяє успіху. Індивідуальне сприйняття своїх здібностей, успіху та невдачі, розуміння власних компетентностей, самоповага є ключовими чинниками цієї теорії. Спортивні психологи припускають, що досягнення мети відбувається завдяки внутрішній мотивації та зумовлює задоволеність від занять фізичною культурою та спортом, зацікавлення фізичною активністю. У дітей схильність до досягнення успіху розвивається трьома такими етапами:

- 1) фаза автономної компетентності з'являється у віці від 4 років, коли дитина зосереджується на випробуванні себе;
- 2) фаза соціального порівняння починається приблизно у віці 5 років, коли дитина порівнює свої здібності та здатності з іншими;
- 3) фаза інтеграції починається в той момент, коли дитина інтегрує стратегії соціального порівняння та автономну стратегію для досягнення мети, знає і приймає власні стандарти.

МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Автономні та контрольовані мотиви для того, щоб бути фізично активним

Чому я встав сьогодні о п'ятій ранку, щоб піти на йогу? Чому мій 72-річний батько щосуботи, незалежно від погоди, бере участь у місцевих змаганнях з бігу? Кожна діяльність, яку ми виконуємо в житті (робота, фізичні вправи, подорожі тощо), підкріплюється мотивацією. Мотивація – одне з найважливіших понять для тих, хто зацікавлений у зміцненні здоров'я та поліпшення благополуччя завдяки участі у фізичній активності.

Мотивація – центральне поняття в людській поведінці. За своєю суттю це фактично імпульс або бажання до дії; часто мотивацію вважають категорією, яку можна оцінити кількісно. Визначення мотивації зосереджено на напрямі («Куди я вкладаю свої зусилля?»), першопричині («Що змусило мене це зробити?»), інтенсивності діяльності («Як сильно я намагаюся?») та наполегливості («Коли чи чому я здаюся?») під час дій. Упродовж останніх десятиліть фокус діяльності змістився з кількісного до якісного оцінювання мотивації. Кількість мотивації допомагає зрозуміти величину мотивації, а якість мотивації належить до причини, чому індивід мотивований брати участь у певній поведінці. Розуміння причин мотивації сприяє ліпшому розумінню того, що впливає на певну діяльність та регулює її.

Як і більшість видів діяльності, орієнтованої на здоровий спосіб життя, займатися фізичною активністю – це вибір. Тож важливим для дослідників є визначити, як допомогти людям вибирати таку поведінку й отримувати від неї максимальну користь. Теорія самодетермінації припускає, що вибір поведінки, спрямованої на здоровий спосіб життя, швидше буде зроблено і прийнято, коли поведінка стане автономною. Прикладами такої автономної поведінки є бажання займатися діяльністю лише заради цієї діяльності (наприклад, «я бігаю, тому що мені подобається бігати») або тому, що

це частина особистості (приміром, «займатися фізичними вправами – це частина того, ким я є»). Перший приклад описує внутрішню мотивацію, а другий – інтегровану регуляцію. Виявлені мотиви передбачають активність, оскільки людина усвідомлює цінність і значення діяльності (наприклад, «Я ходжу в спортзал, тому що ціную фізичну підготовленість та здоров'я»), такі мотиви є автономними. З іншого боку, люди іноді займатимуться не з власної волі. Зовнішня регуляція підкріплюватиметься внутрішнім тиском або непередбаченими ситуаціями, такими як страх (приміром, «я боюся наслідків бездіяльності»), почуття провини (наприклад, «я почуватимуся винним, якщо підведу свого тренера») або умовні цінності (приміром, «я повинен залишатися у формі, щоб почуватися добре»). Зовнішня регуляція не має внутрішніх стимулів і відображає примус / тиск когось іншого (наприклад, «лікар сказав мені, що я повинен займатися спортом, щоб не померти молодим»). Інколи люди є амотивовані до занять фізичною активністю. Амотивацію можна описати як стан, коли людина не має наміру чи причини продовжувати діяльність (приміром, «я не бачу сенсу»). Якщо амотивація переважає автономні чи контрольовані мотиви, тоді, дуже ймовірно, що людина уникатиме цієї діяльності або взагалі не починатиме її. Теорія самодетермінації пояснює це у вигляді континуума (рис. 6).

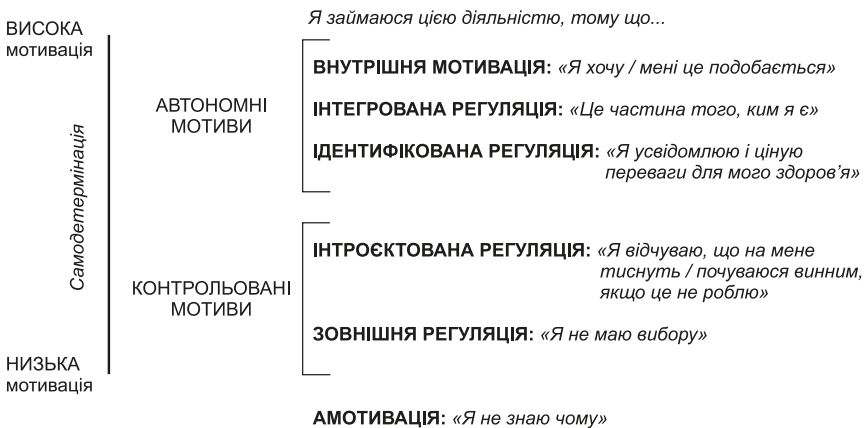


Рис. 6. Приклади автономних і регульованих мотивів

Часто в основі поведінки є різні види мотивації. Однак люди-на отримує найбільшу вигоду, якщо усі мотивації або їх більшість будуть автономними. Така діяльність триватиме довше, людина більше старатиметься, насолоджуватиметься здобутим досвідом та почуватиметься ліпше. Якщо мотиви є автономними, то це теж позитивно впливає на показники фізичного та психічного здоров'я. І навпаки, контрольовані мотиви і амотивація спричиняють нудьгу, погіршення фізичного і психічного здоров'я.

Quested, E., Kritz, M., Hancox, J. E., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2021). *Promoting self-determined motivation for physical activity: From theory to intervention work*. In Z. Zenko & L. Jones (Eds.), *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook* (pp. 37–61). Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology. <https://doi.org/10.51224/B1003>



—○ 1.4.2. Грамотність у фізичній культурі та рухова компетентність і «Я»-концепція

Рухова компетентність – сукупність фізичних здібностей і навичок, якими володіє людина, щоб ергономічно та впевнено рухатися в різних ситуаціях, що вимагають фізичної активності.

Рухова компетентність – достатньо широке поняття, що об'єднує володіння різними руховими навичками, формування та розвиток яких залежить від здібностей людини. Якщо вивчати це поняття в контексті грамотності у фізичній культурі, то рухову компетентність можна вважати передумовою грамотності. В ієрархії грамотності у фізичній культурі стоїть вище, оскільки, окрім рухової компетентності, об'єднує такі категорії, як мотивація, упевненість, знання про фізичну активність та ін. Рухова компетентність не може самостійно сприяти формуванню грамотності у фізичній культурі, оскільки для грамотності потрібні позитивне ставлення до фізичної активності та здорового способу життя, знання про фізичну

активність тощо. Рухових навичок індивід набуває постійно з моменту народження, вчиться застосовувати їх у різних видах діяльності.

Розвиток рухової компетентності складається з 4 етапів: розвиток простих рухів, розвиток фізичних здатностей, набуття фізичних навичок, керування навичками, зокрема тими, які потрібно використовувати в різних середовищах. Здобуті навички ми застосовуємо під час щоденних справ, у трудовій діяльності. Це означає, що рухова компетентність є важливим складником грамотності, має важливе значення для життя загалом, а не лише належить до фізичної активності.

Елементами грамотності у фізичній культурі є **сприйняття власного «Я»**, ефективна взаємодія з іншими та здобуття нових знань про рух та здоров'я. Ці складники пов'язані між собою, позитивно діють на мотивацію, упевненість у собі та взаємодію з середовищем. Наприклад, сприйняття власного «Я» впливає на внутрішню мотивацію, готовність до викликів, тоді як ефективна взаємодія з іншими стимулює впевненість у собі, здатність співпрацювати у середовищі, в якому займаємося фізичною активністю. *Розвиток грамотності у фізичній культурі має за мету підвищення рівня знань про рух, фізичну підготовленість, обізнаність у термінології, що стосується фізичної активності, спортивних змагань, значення фізичної активності для здорового способу життя та переваг фізичної активності для благополуччя.*

Грамотність у фізичній культурі може змінювати «Я»-концепцію, оскільки впливає на ставлення і сприйняття нашого тіла, на наш психічний стан, допомагає усвідомити власні цінності. Упевненість у собі, віра у власні сили – частина психічного здоров'я, деякою мірою характеризує самопочуття індивіда та є хорошим підґрунтям для розвитку та навчання. Невисока впевненість у власних силах може змінити психічний стан, сприяти розвиткові депресії та тривожності, негативно впливати на настрій, спричинити відчуття нестабільності, сум. Варто також зазначити, що під час взаємодії з іншими людина використовує як вербальне, так невербальне спілкування. За низького рівня впевненості вона допускає помилки в невербальному спілкуванні, що підсвідомо

зчитує співрозмовник. Відповідно невербальне вираження може суперечити сказаному словами.

Потрібно зазначити, що хоча компетентності є загальними для всіх, їхній розвиток зумовлює культура, у якій перебуває індивід. Грамотність у фізичній культурі має допомагати у розвитку здібностей дитини, максимально враховувати ці здібності, а також культурний контекст середовища, у якому розвивається дитина. Це дає змогу індивідові використовувати власні сильні сторони та обирати таку фізичну активність, яка задовольнятиме інтереси та відповідатиме їм. Із дорослішанням, на різних етапах життя, інтереси людини і її фізичні можливості змінюватимуться, але вона може скористатися своїм попереднім досвідом, дібрати таку фізичну активність, яка їй подобатиметься. Саме тому програми для дітей та підлітків мають охоплювати якнайбільше осіб і бути різноманітними, сприяти формуванню рухової компетентності та підвищенню її рівня. Усе це допоможе отримати різний досвід, до якого можна повертатися згодом. Ще один невід’ємний складник освітніх програм – це формування / підвищення рівня впевненості в собі. Упевненість у собі, що ґрунтується на попередньому досвіді, допомагає індивідові ефективно функціонувати в різних ситуаціях. Так, у ситуаціях, що вимагають дії, індивід формує нову компетентність, яка доповнює наявні навички.

МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Сприйняття власного тіла та рівень фізичної активності

Заняття фізичною культурою та спортом допомагають молодій людині отримати низку численних та беззаперечних переваг. Рухова компетентність дітей пов’язана з кардіореспіраторною підготовкою, силою м’язів, м’язовою витривалістю та нормальною вагою тіла. За результатами досліджень діти, які займаються фізичною

культурою та спортом, частіше обирають здоров'я та фізичну підготовленість частиною свого подальшого життя. Окрім позитивного впливу на фізичне здоров'я, займатися спортом цікаво, а виконання вправ допомагає розвивати рухові навички. Основні рухові навички – це рухи, які фактично є будівельним матеріалом для більш складних фізичних вправ. Прикладами таких навичок є навички керування предметами (метання, копання ногою, удар рукою, ловіння, кочення та дриблінг) і навички руху (біг, стрибки, галоп). Набуття та поступове оволодіння цими навичками допомагає розвинути грамотність у фізичній культурі. Грамотність у фізичній культурі важлива для рухового розвитку, а також фізичного, пізнавального та соціального зростання дітей.

Незважаючи на значні переваги, які надає розвиток рухової компетентності в юному віці, 70 % дітей припиняють займатися фізичною культурою та спортом до 13 років. Дівчата перестають займатися спортом до 14 років у два рази частіше, ніж хлопці. «Нецікаво», «недостатньо вправний в цьому» – це зазвичай зазначають основними причинами припинення занять. Проте якщо проаналізувати літературу, ці причини є дуже суб'єктивними і неповнені глибшим змістом. Діти перестають займатися спортом через сприйняття власної компетентності. Негативне сприйняття власного фізичного «Я», низька самооцінка впливають на рівень фізичної активності аналогічно, як погане сприйняття власних навичок.

Діти у віці до 7 років демонструють завищене розуміння своїх рухових навичок. Вони прагнуть брати участь у діяльності незалежно від того, компетентні вони в ній чи ні. Таке сприйняття власних компетентностей сприяє підвищенню фізичної активності та діє як цінна рушійна сила для набуття рухових навичок.

Діти дошкільного віку сприймають свої рухові навички як високі, що не збігається з результатами оцінювання розвитку моторики. Зокрема, дівчатка вище оцінювали власну рухову компетентність порівняно з хлопчиками. Це доволі унікальний висновок, оскільки оцінювання власних навичок зазвичай нижче у дівчат. Також цей результат свідчить, що дошкільний вік – це вікно

можливостей, коли є змога удосконалити основні рухові навички дітей, особливо дівчаток, і це допоможе їм надалі бути більш фізично активними.

Діти віком 19 місяців – 5 років, які мали вищий рівень фізичної активності, і надалі частіше займалися спортом. За результатами трирічних досліджень діти, у яких був високий рівень фізичної активності помірної або значної потужності, мали і через 5 років добрі показники рухової компетентності та сприйняття власних здібностей.

У віці 4–8 років фактичний контроль об'єктів зумовлює збільшення фізичної активності. Висунуто гіпотезу, що діти з вищим рівнем рухової компетентності беруть участь у складнішій фізичній активності, а це, відповідно, допомагає надалі розвинути рухову компетентність і правильно оцінювати її.

У віці 6–10 років діти починають самостійно оцінювати власні здібності та порівнювати їх із результатами однолітків. Приблизно у віці 7–10 років точність такого порівняння суттєво зростає. Уже у 9–11 років дитина може доволі точно оцінити свої навички.

Індекс маси тіла стає чинником, який детермінує образ тіла, і цей показник є причиною продовження занять фізичною активністю у віці від 6 до 11 років. Діти з надмірною вагою або ожирінням мають труднощі з основними руховими навичками, координацією рухів, рівновагою, швидкістю та спритністю тощо. Діти із зайвою вагою нижче оцінюють свої можливості і рідше продовжують займатися спортом, брати участь в інших видах активного дозвілля.

У підлітковому віці, зокрема у спортсменів, навички керування предметами (ловіння, кидання, копання ногою) пов'язані зі сприйняттям власної компетентності. Так, якщо футболіст віком 12–16 років оцінював власну рухову компетентність як низьку, то це спричиняло завершення занять футболом, навіть незалежно від того, що для підлітка такі заняття були важливими.

Рухова компетентність є одночасно і предиктором, і причиною певної ваги тіла. Підлітки зауважують, що незадоволення власним фізичним «Я» зумовлює міру вдоволення від занять фізичною культурою та спортом, а також рівень фізичної підготовки.

Підлітків дразнять з приводу ваги тіла. Вони також усвідомлюють суспільний тиск, що відображений у ілюстративному матеріалі, зокрема у журналах або фотографіях висококваліфікованих спортсменів у своєму виді спорту. Навіть спортсмени, які зберігають ідеальний тип фігури (наприклад, фігуристи), у підлітковому віці стають неадекватно чутливими та негативно ставляться до себе. Що частіше дівчата розглядали фотографії в модних журналах, то більше вони були незадоволені власним тілом. Дівчата частіше схильні худнути, дотримуватися дієти чи займатися спортом, щоб поліпшити форму тіла через матеріал, викладений у публікації. Відвідування тренажерного залу негативно впливає на їхнє сприйняття себе. Оцінювання власних компетентностей є нижчим, ніж навички. Наслідком цього є те, що дівчата відмовляються від занять фізичною активністю, оскільки вважають, що вони не такі компетентні, як однолітки.

Досвід отримання травм під час занять фізичною культурою / спортом, має різний вплив на хлопчиків та дівчаток. Зокрема, хлопчики частіше продовжують займатися спортом. Це може бути пов'язано з тим, що їх уважають «міцними», такими, «які можуть зазнати удару», а дівчаток батьки намагаються захистити більше.

Дівчата частіше зазначають, що відчують, що на них дивляться під час занять фізичною культурою / спортом; вони також повідомляють, що їх висміюють через те, який вигляд вони мали; дівчата хвилюються через те, що спорт може зробити їх менш жіночними або занадто жіночними; дівчат частіше дразнили через їхню вагу, погану координацію. У підлітковому віці незадоволеність своїм тілом і бажання бути худішою стають особливо актуальними. Таке невдоволення своїм тілом негативно впливає на заняття фізичною культурою та спортом.



Foley Davelaar, C. M. (2021). Body Image and its Role in Physical Activity: A Systematic Review. *Cureus*, 13(April 2020). <https://doi.org/10.7759/cureus.13379>

1.4.3. Грамотність у фізичній культурі та середовище

Грамотна у фізичній культурі людина використовує свої здібності та навички під час взаємодії з різними середовищами. Вона розуміє виклики та можливості, які виникають під впливом середовища, та здатна на них адекватно реагувати. Що вищим є рівень компетентності, то ліпше людина здатна відповідати на певні запити в цьому середовищі. Грамотна людина здатна проаналізувати всю наявну інформацію (наприклад, форму, вагу, тип поверхні, швидкість руху, рух інших). Після оцінювання такої інформації вона інтуїтивно знає, як слід рухатися за цих обставин та у цьому середовищі.

Людина, яка вміє **«зчитувати» середовище**, «відповідати» на цю інформацію у вигляді адекватних дій, володіє кінестетичним інтелектом. Наприклад, кінестетичний інтелект проявляється в ігрових умовах, коли індивід має реагувати на розташування м'яча, суперника та товаришів по команді; треба передбачити можливі ігрові ситуації, що випливають із гри, власну стратегію та стратегії опонента; необхідно швидко обробляти інформацію та реагувати відповідно до потреб (наприклад, передавати м'яч товаришеві по команді). Щоб так реагувати, важливо мати досвід участі у грі, інформацію про її можливі варіації. Адекватність реакції залежить від сприйняття ситуації, здатності адаптувати власні фізичні здібності до конкретних умов.

«Зчитування» середовища можна описати з різних поглядів. Передусім це здатність пристосовувати власні рухи відповідно до потреб середовища. Таке пристосування може виникати у щоденному житті, проте у фізичній активності це прогнозування дій суперника під час гри, адекватна реакція на течію річки тощо (див. табл. 4). Ми виконуємо певні рухи автоматично, не замислюємося над ними, але думаємо та аналізуємо, якщо рухові дії відбуваються в нетипових або невідомих для нас ситуаціях чи середовищах. Як тільки ми здобуваємо новий досвід, знову автоматично починаємо виконувати рухи.

**Різні види середовищ та рухова активність
(за М. Вайтхед, 2010)**

Характеристика середовища	Приклад із щоденного життя	Приклад фізичної активності
Середовище, де основною є сила тяжіння	Ходьба, біг	Танці, бойові мистецтва, скелелазіння
Середовище, у якому діє сила тяжіння, впливає погода чи наявні різні типи поверхонь (наприклад, вода)	Ходьба слизькою поверхнею або під час сильного вітру, перехід водойми вброд	Катання на ковзанах, плавання, спортивне орієнтування
Середовище з нерухомими предметами	Миття вікон, лазіння по деревах	Гімнастика, альпінізм, паркур, слалом
Середовище з важкими, але рухомими предметами	Пересування меблів	Важка атлетика
Середовище з портативними предметами	Перенесення таці, валізи, ловіння тарілки, що падає	Штовхання ядра, нетбол, софтбол
Середовище з інструментами, що вимагають спритності	Гра на музичному інструменті, писання ручкою, керування автомобілем	Дартс, жонглювання
Середовище, у якому потрібно згинати / розгинати руки та взаємодіяти зі статичним об'єктом	Різання хліба	Гольф, снукер
Середовище, у якому потрібно взаємодіяти з об'єктом, який переміщується	Ловіння метелика	Хокей, теніс, бейсбол
Постійно змінне середовище, у якому потрібно взаємодіяти з іншими людьми та рухомими предметами	Активне пересування (наприклад, на велосипеді) під час дорожнього руху	Баскетбол, хокей
Надзвичайно непередбачуване середовище з різними чинниками	Вихід із переповненої будівлі під час пожежі	Вітрильний спорт, спелеологія

Шкільне середовище має суттєвий вплив на формування грамотності у фізичній культурі. Проте перехід до формування цього різновиду грамотності може супроводжувати низка труднощів. Пріоритетними для розв'язання проблем у цьому напрямі є такі:

- › участь і підтримка процесу формування грамотності у фізичній культурі усіма учасниками навчально-виховного процесу;
- › використання в роботі ефективних педагогічних підходів;
- › інтегрування технологій індивідуального відстеження прогресу;
- › формування сприятливого шкільного мікроклімату;
- › узгодження зусиль із національними ініціативами.

Отже, важливо, щоб педагогічні підходи, які використовує вчитель, формували в учня впевненість, ентузіазм та бажання навчатися. Також учитель має використовувати ефективні, обґрунтовані та доказові стратегії навчання, будувати середовище з позитивним мікрокліматом, проводити урок залежно до індивідуальних потреб учня. *Урок фізичного виховання має дати можливість бути фізично активним, а також мислити, досліджувати, розробляти стратегії, оскільки це впливає на розвиток грамотності у фізичній культурі.* Розуміння цінності і значення фізичної активності підвищує рівень мотивації та участі, а сформовані рухові навички допомагають «зчитувати» середовище більш ефективно. Це, відповідно, розвиває критичне мислення. Активність на уроці допомагає учневі формувати навички слухання та мовлення, вміння працювати разом з іншими, у команді для того, щоб досягнути успіху. Таке застосування різних підходів дає змогу отримати різний досвід, практичні навички, зокрема ті, які прямо стосуються здорового способу життя. Ефективним для формування грамотності у фізичній культурі може бути, наприклад, використання спеціального зошита у вигляді портфоліо. У ньому учні записують дані про власну фізичну активність, участь у ній у школі та поза нею; зошит допомагає стимулювати рефлексію, сприяє зростанню рівня фізичної активності. Щоб привернути увагу учнів та забезпечити зворотний зв'язок, слід використовувати різні технології. Приміром, планшети або інші електронні пристрої можуть

полегшити навчання й оцінювання, здатність розпізнавати й виконувати нові рухи.

У 2013 році Інститут медицини в США запропонував рекомендації «Навчання та виховання учнів, упровадження фізичної активності та фізичного виховання у школи». У них наголошено на важливості єдиної шкільної стратегії, спрямованої на подолання низького рівня фізичної активності та пов'язаних із нею проблем зі здоров'ям. У цих рекомендаціях акцентовано увагу на п'ятьох основних видах діяльності, які можуть допомогти у цьому:

- > уроки фізичного виховання;
- > активності впродовж шкільного дня;
- > активності до та після школи;
- > залученість і зацікавленість усіх педагогічних працівників;
- > залученість та зацікавленість батьків та громади.

Планування міст може стимулювати розвиток грамотності у фізичній культурі, оскільки це позитивно впливає або обмежує фізичну активність і активний спосіб життя. Елементи штучного середовища проживання – планування вулиць, зонування, розміщення рекреаційних, торгових і сервісних підприємств, парків і будівель, а також транспортна система можуть як позитивно, так і негативно впливати на активний спосіб життя. Так, на території Європейського регіону ВООЗ ще 2004 року частка міського населення становила 80% у країнах із високим доходом і 64% у країнах із низьким і середнім доходом. У середньому люди в Західній Європі проводять в дорозі 1 годину на день. Вони долають на велосипеді 0,5 км, проходять пішки 1 км, а машиною проїжджають 27,5 км. Тільки в деяких країнах, наприклад у Данії або Нідерландах, переміщення велосипедом більш поширене як повсякденне пересування. Однак їзда велосипедом або швидка ходьба, для яких потрібні певні енергетичні витрати, можуть слугувати дієвим і ефективним способом забезпечення рекомендованого рівня фізичної активності. У піших і велосипедних прогулянках прихований величезний потенціал. Незважаючи на загальне збільшення кількості автотранспорту, понад 50% поїздок автомобілем, що здійснюються на сьогодні, не перевищують 5 км – відстань, яка може бути подолана на велосипеді

за 15–20 хв. Більш ніж у 30 % випадків поїздки автомобілем не перевищують 3 км – відстань, яку енергійний пішохід може подолати за 30–50 хв. Їзда велосипедом і ходьба можуть замінити щонайменше половину цих коротких автомобільних поїздок.

З погляду містобудування та розвитку мікрорайонів є два чинники, що впливають на рівень фізичної активності. Зростання територіального поділу діяльності, пов'язаної з проживанням, роботою, придбанням товарів і дозвіллям, зумовлює підвищення попиту на автомобільний транспорт і скорочує можливості для фізично активного користування мікрорайоном. Окрім того, якість середовища мікрорайону впливає на можливості й бажання його жителів активно використовувати спільний простір.

Розширення міст і збільшення внутрішньоміських відстаней є причиною зростання кількості автомобільного транспорту. Крім того, орієнтування на автомобільний транспорт у місті зробило багато житлових зони менш придатними для пересування велосипедом і пішки. Сучасні тенденції містобудування свідчать про уповільнення розвитку передмість і повернення до проживання в межах міста. У багатьох містах заповнюються порожні простори, збільшують щільність житлових забудов. Хоча це позитивно позначається на скороченні внутрішньоміських відстаней, залежно від типу мікрорайону, частка заповнених площ у житлових мікрорайонах може досягати 60 %, а вільними для відпочинку і дозвілля залишається лише невелика частина відкритого простору.

Наприклад, у Німеччині понад 52 % площі міст займають будівлі і території, що до них прилягають, які непридатні для відпочинку, 38 % припадає на транспортну інфраструктуру і тільки 6,5 % – на рекреаційні зони. У Амстердамі 2001 року лише 2/3 населення мали доступ до зелених зон у радіусі 15 хв ходьби від будинку, у Болоньї цей показник становив 56 %, у Братиславі – 40 %, а у Варшаві – 36 %.

Міський ландшафт, який зменшує можливості для фізичної активності та обмежує пересування пішки або велосипедом, часто характеризується відсутністю доступу до спортивних споруд, майданчиків для ігор, парків і відкритих просторів, відсутністю тротуарів, велосипедних доріжок, проходів та проїздів між вулицями.

У країнах Західної Європи збільшення можливостей для фізичної активності в житлових зонах підвищує самооцінку стану здоров'я та рівня фізичної активності незалежно від віку, статі або доходу. Мікрорайони з високою щільністю житлової забудови, змішаним землекористуванням, наявністю проходів та проїздів між вулицями, а також зелених зон і відкритих просторів для відпочинку вважають більш пристосованими для ходьби. У жителів таких мікрорайонів тривалість фізичної активності в середньому на 70 хв на тиждень більша, а поширеність ожиріння нижча, ніж у жителів мікрорайонів, менш пристосованих для ходьби.

Окрім наявності можливостей для фізичної активності в житлових зонах, емпіричні дані останніх років свідчать про **вплив естетичних критеріїв** (сприйняття довкілля як приємного, привабливого і дружнього) і **почуття безпеки** (ідеться про рівень злочинності, освітленість вулиць і ризики, пов'язані з дорожнім рухом) на рівень фізичної активності в зоні проживання. Люди, які найвище оцінювали естетичність середовища, у сім разів частіше були схильні пересуватися мікрорайоном пішки і в чотири рази частіше прогулювалися пішки.

Тематичні дослідження умов проживання та стану здоров'я у восьми європейських містах виявили таке:

- › проживання в затишних, озелених районах із незначною кількістю таких проблем, як сміття і непривабливе графіті на стінах будинків, спонукає мешканців до занять фізичною культурою та спортом;
- › проживання у великих багатоквартирних будинках пов'язане з низьким відчуттям безпеки. Житло, не оточене зеленими насадженнями, з поганою видимістю і небезпечними проходами також знижує відчуття безпеки;
- › освітлення вулиць є важливим чинником, що визначає безпеку району, це впливає на готовність жителів ходити пішки, їздити велосипедом, займатися фізичною культурою / спортом у житлових зонах. Підвищення якості вуличного освітлення може сприяти зростанню кількості людей, що виходять на вулицю.

МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Типи інтелекту в людини

Відповідно до **теорії множинного інтелекту Говарда Гарднера** в людини можуть домінувати різні типи інтелекту. Учений вважав, що *інтелект* – це певний біопсихологічний потенціал особи для перероблення інформації, який може бути активізованим у культурному оточенні для розв'язання проблем або створення продуктів, що мають цінність у певній культурі. Наголос у цьому визначенні є саме на потенціалі, який можна активувати / дезактивувати за допомогою різних чинників, а саме: цінностей культури, можливостей культурного середовища, особистого оточення, рішень індивіда тощо. Відповідно до теорії Г. Гарднера, є 8 типів інтелекту, які співпрацюють у складному поєднанні один з одним та які можна розвинути до високого рівня за наявності відповідного заохочення, середовища та навчання.

Вербально-лінгвістичний інтелект: розуміння значення слів та їхнього порядку (семантика і синтаксис); вивчення та пояснення; гумор на лінгвістичній основі; уміння переконувати інших (усно та письмово) у потребі певних дій; пам'ять та пригадування; мета-лінгвістичний аналіз.

Вербально-лінгвістичний інтелект проявляється, якщо дитина говорить безупинно, легко знаходить спільну мову із незнайомцями, любить читати, уміє гарно формулювати власні думки, висловлює чи записує власні історії.

Логіко-математичний інтелект: розпізнавання абстрактних моделей; індуктивне мислення; дедуктивне мислення; розпізнавання зв'язків та відношень; виконання складних підрахунків; наукове мислення та дослідження.

Логіко-математичний інтелект характерний для дитини, якщо вона проявляє інтерес до лічби, часто фіксує предмети чи об'єкти у цифровому еквіваленті, ставить багато запитань про сутність

речей, цікавиться взаємозв'язками подій, явищ, речей, полюбляє розв'язувати складні задачі.

Візуально-просторовий інтелект: активне уявлення; візуалізація, формування ментальних образів; орієнтація у просторі; графічна репрезентація (малювання, креслення, скульптурне зображення); розпізнавання відношень об'єктів у просторі; ментальна маніпуляція об'єктами в просторі; точне сприйняття під різними кутами зору.

Візуально-просторовий інтелект характерний для дитини, якщо вона часто малює або будує, любить роздивлятися зображення, радо створює або прикрашає різні речі; має здатність точно уявляти, тонко відчувати дрібні зорові наочні деталі, цікавиться графічними образами, таблицями або малюнками.

Кінестетичний інтелект: моторно-рухова вправність усього тіла; контроль за довільними рухами тіла; розширене пізнання через рухи тіла; зв'язок мозку з тілом; міметичні здатності; виразна міміка і жести; тактильна чутливість.

Кінестетичний інтелект наявний у дитини, якщо вона дуже активна, любить спортивні ігри, танці, для унаочнення своїх ідей активно використовує власне тіло, міміку, жести; спритна у практичних вправах та іграх, має добре розвинену тактильну чутливість.

Музичний інтелект: оцінювання музичного складу та ритму; схеми або рамки сприйняття музики; чутливість до звуків та вібраційних моделей; створення, розпізнавання та відтворення звука, ритму, музики, тонів та вібрації; оцінювання характерної якості тону та ритму.

Музичний інтелект притаманний дитині, якщо вона постійно наспівує або вигадує пісні, любить повторювати мелодії чи ритми, цікавиться музичними інструментами, має чутливість до звуків та ритму, образів та музичного відтворення, прекрасно копіює звуки чи інтонації.

Міжособистісний інтелект: ефективне вербальне та невербальне спілкування; чутливість до настроїв, почуттів, темпераменту та мотивації інших людей; кооперативна співпраця в групі; уважне

слухання та розуміння перспектив інших людей; «проникнення» в життя іншої людини; створення і підтримка «синергії».

Міжособистісний інтелект характерний для дитини, якщо вона має багато друзів, прагне до взаємодії та приналежності до спільноти, із задоволенням ходить у гості, любить спілкуватися, залюбки об'єднується з іншими дітьми у грі, уміє відчувати настрій, ставлення та бажання інших людей.

Внутрішньоособистісний інтелект: концентрація розумової діяльності; фокусування на певному матеріалі; метапізнання та виявлення різних почуттів; розуміння самого себе через інших; виконання мисленневих операцій високого рівня (зіставлення, аналіз, синтез).

Внутрішньоособистісний інтелект характерний для дитини, якщо вона надає перевагу іграм наодинці, відрізняється спостережливістю за собою та іншими, має чітке уявлення про себе, поважає власні почуття, цінності та ідеї, чітко розуміє, чого бажає, та цілеспрямовано досягає цього.

Природничий (натуралістичний) інтелект: єдність із природою; взаємодія з живими істотами та догляд за ними; чутливість до рослинного світу; розпізнавання та класифікація різних біологічних видів; оцінювання впливу природи на самого себе і свого впливу на природу.

Натуралістичний інтелект виражений у дитини, якщо вона любить проводити час на природі, із задоволенням спостерігає чи досліджує живі істоти, любить доглядати за рослинами / тваринами, уважна до природних явищ, здатна помічати найтонші відмінності в деталях, спостережлива.

РОЗДІЛ

РОЗВИТОК ГРАМОТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

*Особливості формування
грамотності у фізичній
культурі осіб різного віку*

*Грамотність у фізичній
культурі дітей та молоді*

*Грамотність у фізичній
культурі осіб літнього віку*

*Практики та програми
для розвитку грамотності
у фізичній культурі*

РОЗДІЛ 2

РОЗВИТОК ГРАМОТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

2.1. Особливості формування грамотності у фізичній культурі осіб різного віку

Аналіз грамотності у фізичній культурі з урахуванням вікового періоду життя людини. Формування грамотності у фізичній культурі у шкільному віці. Грамотність у фізичній культурі дорослих, осіб літнього віку. Виклики, які постають упродовж різних вікових періодів. Особи, які беруть участь у розвитку грамотності у фізичній культурі на різних етапах життя.

Грамотність у фізичній культурі можна вивчати **з урахуванням вікового періоду життя людини**. Зважаючи на це, виокремлюють шість етапів грамотності:

- > у дошкільні роки;
- > у початковій школі;
- > у середній школі;
- > у першому зрілому віці;
- > у другому зрілому віці;
- > у літньому віці.

Також є інші варіанти такої класифікації. На думку І. Сечовської та Л. Добру (2010), ці стадії такі:

- > грамотність від народження до чотирьох років;

- > грамотність у ранньому дитинстві та початковій школі;
- > грамотність у шкільному віці;
- > грамотність у дорослому віці;
- > грамотність у літньому віці.

У **ранньому віці** за формування грамотності у фізичній культурі передусім відповідають батьки / опікуни, а також інші члени родини, які контактують із дитиною. У період навчання у школі розвиток грамотності відбувається як невід'ємна частина занять фізичною активністю, зокрема уроків фізичного виховання. Також у цей час зростає роль спортивних організацій, клубів, позашкільних організацій. Якщо ж дитина не займається організованими видами фізичної активності, відповідальність батьків за розвиток грамотності зберігається.

У період **молодшого шкільного віку** для формування грамотності у фізичній культурі важливими є мотивація, упевненість у власних силах, рухова компетентність, знання та розуміння (рис. 7). Залежно від розвитку учнів потрібно більше залучати їх до обговорення, а також ретельно оцінювати не лише прогрес дітей, але й результативність власної діяльності. У цей час про розвиток грамотності свідчить здатність добре керувати своїм тілом, використовувати складні рухи в різних умовах. Розвиток грамотності у цей віковий період суттєво залежить від роботи педагогів, які проводять уроки фізичного виховання. На цьому етапі важливою є участь батьків, членів родини, однолітків, тренерів. Середовища, потрібні для підтримки, – це школа, місцеві клуби та оздоровчі заклади. Відповідальними за створення та підтримання цих середовищ є школи, клуби та місцеві органи влади.

У **підлітковому періоді** в середній школі важливо, щоб дитина мала змогу і надалі розвивати грамотність у фізичній культурі. Це відбувається з допомогою учителя, тренера, проте дедалі більшу відповідальність покладають на учня. На цьому етапі має відбутися детальне обговорення важливості фізичної активності для здоров'я та самопочуття. Потрібно допомогти учневі зрозуміти та усвідомити переваги активного способу життя, плекати його мотивацію, упевненість і компетентність стосовно фізичних

навантажень. Учень має отримати досвід, що допомагає цінувати заняття фізичною культурою та спортом, а також розуміти те, що цю активність варто продовжувати і після закінчення школи. Важливим є усвідомлення того, що фізична активність, заняття фізичною культурою та спортом – це діяльність для усіх, а не лише для найталановитіших. Сприяння розвитку грамотності у фізичній культурі в ці роки має вирішальне значення з погляду подальшого використання набутих умінь і навичок. Також варто розуміти виклики, що постають перед молодими людьми, – для формування грамотності слід урахувувати соціальні чинники, почуття учнів тощо. Підлітковий вік може бути складним для розвитку грамотності у фізичній культурі, оскільки деякі молоді люди проходять етап, коли раніше добре керовані рухи стають незграбними.



Рис. 7. Модель грамотності у фізичній культурі дітей

Мотивація до фізичної активності залежить від досвіду, який здобув підліток упродовж цього періоду. Цей досвід та пережиті події мають допомогти сформувати позитивне ставлення до фізичної активності, сприяти розвитку компетентностей, підвищенню впевненості в собі та самооцінки. Молоді люди повинні цінувати фізичну активність за її внесок у якість життя та здійснювати активні дії, щоб зробити її регулярним явищем у своєму житті. Якщо всі, хто мав змогу впливати на людину, мали заохочувальний, підтримувальний

вплив, у дорослому віці легко буде активізувати фізично активний спосіб життя. Молода людина, яка має високий рівень грамотності у фізичній культурі, рухатиметься вільно, буде впевненою у своїх силах і докладатиме зусилля для подальшого розвитку у цьому напрямі.

Особи, які впливають на розвиток грамотності на цьому етапі, – це учителі фізичної культури, однолітки, члени сім'ї, тренери та інші фахівці з фізичної культури і спорту. Упродовж підліткового віку потрібно надати інформацію про можливості щодо занять фізичною культурою та спортом, які є після закінчення школи. Також, окрім школи, необхідні додаткові середовища для розвитку грамотності: клуби, центри дозвілля. Таку роботу потрібно обґрунтовувати й підтримувати на державному, регіональному та місцевому рівнях, також важливою є роль громадських організацій. Відповідальність за забезпечення відповідного середовища для занять фізичною культурою та спортом покладають на політиків місцевого й національного рівнів.

У **дорослому віці**, якщо особа має розвинену грамотність у фізичній культурі, вона охоче займається фізичною культурою та спортом, ця діяльність є важливою частиною її життя (рис. 8). Відбувається активне оцінювання цінності фізичної активності, її значення для здоров'я та самопочуття. На цьому етапі для подальшого розвитку грамотності мають значення члени сім'ї, колеги, друзі, які заохочують людину до різної фізичної активності. Важливим залишається доступ до спортивних споруд, активного дозвілля, послуг спеціалістів із фізичної рекреації.

Грамотність у **літньому віці** є запорукою зниження ризику погіршення стану здоров'я, а також загального функціонування. Саме проблеми зі здоров'ям у людей літнього віку заважають їм займатися фізичною культурою та спортом, а також проблеми із опорно-руховим апаратом, тривалі захворювання часто є наслідком фізично неактивного способу життя. Ще одним бар'єром до участі у фізичній активності є брак часу, проте, якщо порівнювати рівень фізичної активності у будні та вихідні, навіть достатня кількість часу у вихідні не сприяє підвищенню цього показника. Підтримання осіб літнього віку має бути позитивним, потрібно уникати негативного передання інформації, на зразок: «Якщо ви не займаєтеся регулярно фізичною

культурою та спортом, ваш стан здоров'я погіршиться, а це знизить тривалість вашого життя, погіршить вашу здатність підтримувати здоров'я на оптимальному рівні та негативно вплине на ваше самопочуття в цілому». Навпаки, позитивне налаштування й осмислення значення фізичної активності дасть змогу цій віковій категорії відчути більше життєвої сили та динаміки. Дискусії з особами літнього віку виявляють такі три чинники, які мають важливе значення для поліпшення якості життя людей літнього віку:

- спілкуватися з кимось регулярно;
- частіше виходити з дому, відвідувати когось, іти кудись, щоб не почуватися самотньо;
- достатньо часу для виконання завдань.

Ці чинники потрібно враховувати під час планування програм, спрямованих на підвищення рівня грамотності у фізичній культурі.

Отже, здобути в дитинстві знання, уміння та навички можна ефективно використовувати у дорослому та літньому віці. Підвищена увага до грамотності у фізичній культурі в ранньому віці допомагає здобувати нові навички, легше та ефективніше їх засвоювати й використовувати в дорослому житті.

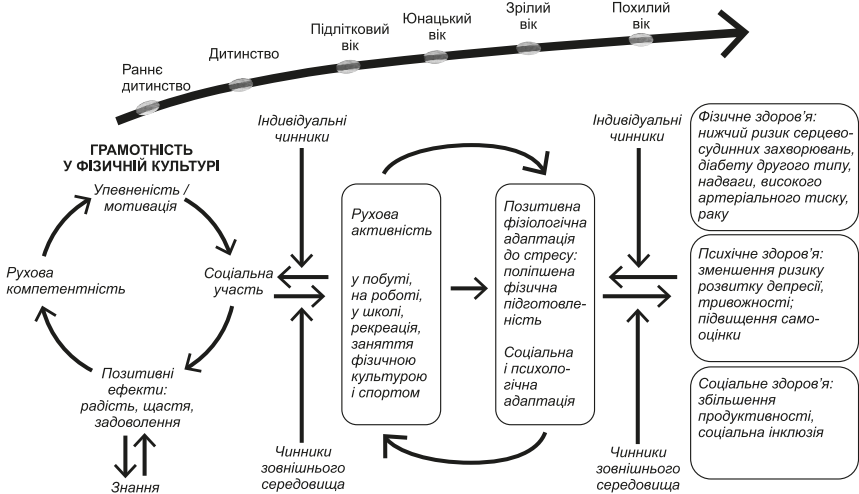


Рис. 8. Грамотність у фізичній культурі та чинники, що на неї впливають

МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

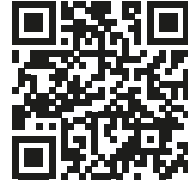
Грамотність у фізичній культурі та підготовка вчителів

Щоб удосконалити та оптимізувати фізичне виховання, його вивчають із педагогічного погляду; відповідно це зумовило різні прогресивні зміни, які перетворили фізичне виховання у те, як ми розуміємо його сьогодні. На розвиток таких змін діють і самі учителі, оскільки вони також впливають на розвиток освіти. Підготовка вчителів починається ще тоді, коли майбутній учитель навіть не знає, що освіта має стати його професією. Так, досвід та переконання, які майбутній учитель здобув на етапі навчання у школі / у студентський час, впливають на його особистість, зумовлюють його уявлення про викладання. Цей процес, який називають соціалізацією, потрібний для життя і починається із навчання та співдії між індивідами, передбачає обмін досвідом та взаємодію з оточенням. Процес професійної соціалізації охоплює розвиток навичок, здібностей та поведінки, усього того, що слід адаптувати до робочого середовища. З іншого боку, у наукових працях підкреслюють важливість ролі вчителя у створенні можливостей для навчання для учнів. Проведені дослідження вказують на те, що «якість» учителя впливає на учнів та є основним чинником, який пояснює результат учня. Тож важливо адаптувати всі аспекти системи освіти (структури, організацію, ресурси тощо) для того, щоб забезпечити якісну підготовку педагога. Водночас така адаптація має передбачати соціальні та економічні трансформації.

Після появи грамотності у фізичній культурі з'являється новий підхід до фізичного виховання, орієнтований на розвиток грамотних осіб, надання їм відповідних знань, умінь та впевненості, щоб вони могли насолоджуватися життям у здоров'ї та фізичною активністю. Також важливо визначити внутрішню цінність фізичного виховання, утриматися від обґрунтування предмета лише як засобу для досягнення мети. Слід акцентувати увагу на тому, що здобуття

грамотності – це маршрут; якщо його прийняти та дотримуватися, це дасть змогу кожному учневі пройти власну мандрівку грамотності за допомогою занять фізичною культурою та спортом. Якщо дотримуватися такого підходу, то фізичне виховання належить адаптувати до кожної особи незалежно від її здібностей.

Hernaiz-Sánchez, A., Villaverde-Caramés, E. J., González-Valeiro, M., & Fernández-Villarino, M. A. (2021). Physical Literacy and Teacher Training: Pilot Study. *Education Sciences*, 11(2), 42. <https://doi.org/10.3390/EDUCSCI11020042>



2.2. Грамотність у фізичній культурі дітей та молоді

Теорія розвитку рухових здібностей Д. Галлауе. Рекомендації щодо рівня фізичної активності дітей та молоді. Чинники, що сприяють грамотності з фізичної культури у дітей. Складові частини моделі грамотності з фізичної культури дітей. Модель «Яблуко», яку створила Група з розвитку грамотності з фізичної культури у ранньому віці. Основні завдання організованої та неорганізованої фізичної активності. Розвиток фундаментальних рухових навичок: локомоторних, нелокомоторних, маніпулятивних. Рекомендації для педагога, який формує і розвиває грамотність у фізичній культурі дитини. Переваги, які отримує дитина з високим рівнем грамотності у фізичній культурі.

Відповідно до **теорії розвитку рухових здібностей Д. Галлауе**, руховий розвиток упродовж життя відбувається кількома етапами (див. рис. 9). Перші два етапи містять **фазу рефлексивного руху** та **фазу рудиментарного руху**. Ці дві фази є унікальними, оскільки значна частина розвитку відбувається завдяки природному прогресу під час зростання дитини як результат впливу середовища

та взаємодії з ним. У міру того, як діти переходять до **фундаментальної фази**, розвиток рухових дій (біг, стрибки, стрибки у довжину, у висоту, кидання, ловіння, удари предметів) не відбувається автоматично у процесі розвитку дитини. Більшість дітей потребують допомоги, заохочення, постійної практики. Цей період має важливе значення для розвитку впевненості та здатності дитини використовувати ці навички і надалі та для того, щоб перейти до **фази спеціалізованих рухів**. Фаза фундаментальних рухових навичок припадає на період раннього дитинства, відповідно особи, які займаються її розвитком, повинні створювати належні умови і навчати дітей рухових дій. Якщо цю модель у вигляді пісочного годинника перевернути, то можна побачити, що навички, які отримала дитина впродовж кожної з цих фаз, визначатимуть її можливості щодо занять фізичною культурою та спортом у дорослому віці.

Перші роки життя закладають підґрунтя у розвитку рухових навичок та моделей поведінки надалі. Також це період дуже швидкого зростання та фізичного, емоційного і соціального розвитку. Фізична активність у перші п'ять років допомагає мозку дитини рости і розвиватися, позитивно впливає на розвиток соціальних навичок. У цей період дитина отримує інформацію за допомогою різних органів чуттів, активно формуються нові нейронні зв'язки в мозку. За результатами аналізу сучасної наукової літератури можна стверджувати такі факти:

- › зв'язок між координаційними вміннями, розвитком мови та читання в дитини;
- › зв'язок між координаційними здібностями дитини віком 1–2 роки та її мовленнєвими навичками (вимовляння звуків, вокалізація звуків);
- › однією із форм інтелекту є кінестетичний та просторовий, їх можна розвивати саме за допомогою фізичної активності.

У цей період усі, хто контактує з дитиною (батьки, опікуни, педагоги і т.д.), мають підтримувати й заохочувати розвиток грамотності у фізичній культурі. Це дуже критичний період, під час якого дитині потрібно надати усі можливості бути фізично активною.

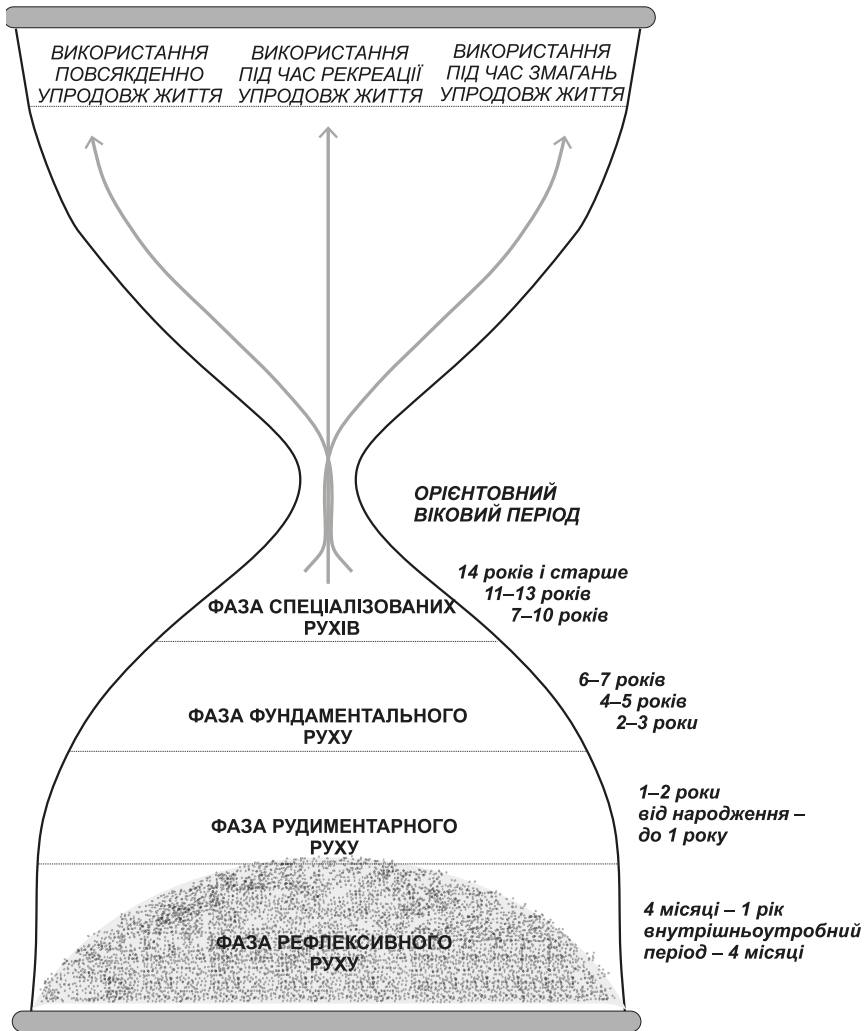


Рис. 9. Модель рухового розвитку людини

Створення обмежень у фізичній активності має негативні довгострокові наслідки, сповільнює розвиток дитини в інших сферах. Рекомендації щодо рівня фізичної активності дітей наведено в табл. 5 і табл. 6. Навколишні умови мають бути такими, щоб на цьому етапі все сприяло руховій активності, зокрема йдеться

про житлові умови, оточення, освітні програми, до яких залучена дитина. Якщо в освітніх програмах для дітей дошкільного та шкільного віку передбачено розвиток рухових умінь, то вони володіють високою ефективністю щодо розвитку інших умінь дитини. **Грамотності з фізичної культури у дітей раннього віку** також **сприяє** наявність місць для вільного пересування, ігри та спілкування з іншими, ігри, які є викликом для дитини, дають змогу самовиразитися, заняття, які подобаються дитині, копіювання поведінки дорослих, підтримка дорослих.

Таблиця 5

Рекомендації щодо тривалості фізичної активності та часу, проведеного сидячи, для дітей різного віку

Вік	Фізична активність	Час, проведений сидячи
До 12 місяців	Активність кілька разів на день. Час на животику. Інтерактивні ігри на підлозі	Обмежувати сидіння (високі стільці, автомобільні крісла), тривалість сидіння – не більше ніж 1 год щодня. Не рекомендовано проводити час за переглядом телевізора, комп'ютера
1–2 роки 3–4 роки	Щонайменше 180 хв активності щодня, організована і неорганізована гра	Час за переглядом телевізора, комп'ютера, смартфона – не більше ніж 1 год щодня
5–11 років	Щонайменше 60 хв активності щодня, організована і неорганізована гра. Заохочення щоденних ігор на свіжому повітрі	Час за переглядом телевізора, комп'ютера – не більше ніж 1 год щодня

Таблиця 6

Рекомендації щодо фізичної активності дітей та молоді у різних країнах світу

Організація / документ	Країна	Вікова група	Рекомендації щодо фізичної активності
Рада Американської академії педіатрії з питань комунікацій та ЗМІ	США	0–1,5 року	Уникайте використання цифрових засобів масової інформації (крім відеочатів) у дітей, молодших за 18–24 місяців
		1,5–2 роки	Потрібно обмежувати самостійне використання засобів масової інформації дитиною
		2–5 років	Обмежуйте час, проведений за екраном до 1 год на день, використовуйте програми та обладнання високої якості
Австралійські вказівки щодо рухової активності упродовж 24 годин для дітей раннього віку (від народження до 5 років); Канадські вказівки щодо рухової активності упродовж 24 годин дітей раннього віку; Всесвітня організація охорони здоров'я	Австралія, Канада, усі країни	0–1 рік	Забезпечуйте фізичну активність за допомогою інтерактивних ігор на підлозі; можна керуватися принципом: що більше, то краще. Для дітей, які ще не ходять, забезпечте 30 хв часу на животик упродовж дня, коли вони не сплять
		1–2 роки	Щонайменше 180 хв фізичної активності (різного виду, інтенсивності тощо) упродовж дня; можна керуватися принципом: що більше, то краще
		3–5 років	Щонайменше 180 хв фізичної активності на день, зокрема 60 хв – на енергійні ігри; можна керуватися принципом: що більше, то краще

Продовження табл. 6

Організація / документ	Країна	Вікова група	Рекомендації щодо фізичної активності
<p>Австралійський департамент здоров'я; Австралійські вказівки щодо рухової активності впродовж 24 год для дітей та молоді (5–17 років); Канадські вказівки щодо рухової активності впродовж 24 годин для дітей та молоді (5–17 років)</p>	<p>Австралія, Канада</p>	<p>5–13 років 4–17 років</p>	<p>Щонайменше 60 хв і більше фізичної активності середньої або значної потужності впродовж дня, в основному – аеробна активність. Фізична активність значної потужності, як і активність, спрямована на розвиток сили м'язів, має бути організована щонайменше 3 рази на тиждень. Кілька годин фізичної активності незначної потужності</p>
<p>Всесвітня організація охорони здоров'я</p>	<p>Усі країни</p>	<p>5–17 років</p>	<p>Щонайменше 60 хв на день фізичної активності середньої або значної потужності. Більшість щоденної активності має бути аеробна. Важливою є фізична активність значної потужності; силові вправи потрібно виконувати щонайменше 3 рази на тиждень</p>
<p>Вказівки щодо фізичної активності головних медичних працівників Великої Британії</p>	<p>Велика Британія</p>	<p>0–1 рік</p>	<p>Сприяйте фізичній активності кілька разів на день різними способами, це може бути активність на підлозі, наприклад, повзання. Для дітей, які ще не ходять, забезпечте щонайменше 30 хв на день, які малюк має провести на животику (у період неспання). До цієї активності належать і різні рухи, такі як хапання, штовхання себе, перевертання тощо; використовуйте принцип: що більше, то ліпше. Проведення часу на животику може бути незвичне для дитини спочатку, але його можна збільшувати поступово, починаючи з 1–2 хв. Дитина не має спати на животику</p>

Продовження табл. 6

Організація / документ	Країна	Вікова група	Рекомендації щодо фізичної активності
Вказівки щодо фізичної активності головних медичних працівників Великої Британії	Велика Британія	1-2 роки	Дитина повинна мати щонайменше 180 хв на день фізичної активності будь-якої інтенсивності, зокрема це активні ігри на вулиці впродовж дня; використовуйте принцип: що більше, то краще
		3-4 роки	Дитина повинна мати щонайменше 180 хв на день (з них – щонайменше 60 хв фізичної активності, середньої або значної потужності) різних видів фізичної активності, зокрема це активні ігри на вулиці; використовуйте принцип: що більше, то краще
		5-18 років	Діти та молодь мають бути задіяні у фізичній активності середньої або значної потужності щонайменше 60 хв впродовж дня. Фізична активність може бути організована у межах предмета «фізична культура», рекреації, позашкільних видів активності, ігор, занять спортом тощо

Можна виокремити такі **структурні елементи в моделі грамотності з фізичної культури для дітей:**

- сприятливе середовище, що заохочує креативність та пізнання, мотивує дитину до руху;
- залученість дитини;
- активна гра, що сприяє зростанню майстерності, упевненості в русі, допомагає у промоції фізичної активності.

Ці чинники (середовище, гра, участь, стосунки), що допомагають розвинути грамотність у фізичній культурі, відображено в моделі «Яблуко» (див. рис. 10). Модель створила Команда з розвитку грамотності у фізичній культурі в ранньому віці (*The Early Years Physical Literacy Team, Mount Royal University*).



Рис. 10. Модель грамотності у фізичній культурі дітей раннього віку

Національна асоціація спорту та фізичної культури Америки (*The National Association for Sport and Physical Education*) зазначає, що діти молодшого шкільного віку потребують щодня щонайменше 60 хв організованої і неорганізованої фізичної активності. До **організованої фізичної активності** ця організація відносить таку активність, якою керує вчитель / вихователь. Завдання цієї активності:

- > навчання та вдосконалення різних рухових навичок;
- > участь у ігровій активності, що сприяє розвитку рухових навичок;

- › максимальне залучення до фізичної активності (немає жодних винятків або очікування);
- › виконання вправ для розвитку балансу;
- › участь у заняттях із ритміки і танцю.

До **неорганізованої фізичної активності** належать рухові заняття, які ініціює сама дитина / діти. Таку активність пропонують як альтернативу заняттям, що виконують сидячи. Діти можуть гратися на ігровому майданчику, бавитися з м'ячем, їздити велосипедом, самокатом тощо. Навіть звичайна піша прогулянка до дитячого садка сприяє поліпшенню фізичної підготовленості дитини.

Як організовану, так і неорганізовану фізичну активність можна поділити на невеликі сесії: наприклад, 2 сесії по 10 хвилин, 2 сесії по 20 хвилин відповідно. Між сесіями роблять перерви або пропонують інші завдання, щоб дитина відновила сили, та постійно мала гарний настрій. Також педагог повинен допомагати уникати тривалих періодів, коли дитина сидить / задіяна до малорухливих занять, та організовувати фізкультпаузи та фізкультхвилинки. Ідеально, якщо тривалість часу, проведеного сидячи, не перевищує 60 хв.

І організована, і неорганізована фізична активність дає змогу дитині поліпшити рівень грамотності у фізичній культурі, оскільки позитивно впливає на мотивацію, упевненість, фізичну компетентність, знання і розуміння. Важливо в ранньому віці опанувати фундаментальні рухові навички: локомоторні, нелокомоторні та маніпулятивні. Ці навички пов'язані передусім із тим, які рухи наше тіло може виконувати, як наше тіло може рухатися, взаємодіяти з об'єктами навколишнього простору. **Локомоторні навички** дають змогу переміщуватися з одного місця в інше (біг, ходьба, стрибки), **маніпулятивні навички** – керувати об'єктами (ловіння м'яча, дриблінг, удари, метання тощо). До **нелокомоторних рухів** належать згинання, скручування, рівновага, оберти, штовхання та ін. *Поняття руху, пов'язані з тілом і простором, якістю руху, – це такі: вище / нижче, над / під, навколо, швидко / повільно, за годинниковою стрілкою / проти годинникової стрілки, вперед /*

назад / убік; навички керування тілом, для яких потрібно інтегрувати кілька якостей руху, зокрема силу, спритність, баланс, гнучкість та координатацію. Якщо дитина має змогу вправлятися у фундаментальних навичках, то поліпшується і її розуміння відповідної термінології, зростає контроль за власним тілом, формується сукупність моторних навичок, яка сприятиме фізичній активності в майбутньому.

Під час неорганізованої фізичної активності потрібно уважно спостерігати за дитиною та спонукати її виконувати різні дії, що сприятимуть розвиткові рухових навичок, зокрема дитина вчитиметься виконувати такі дії:

- › згинатися, тягнутися (наприклад, коли дитина ставить якийсь предмет на полицю);
- › виконувати різні завдання недомінантною рукою;
- › балансувати на одній, а потім на другій нозі якнайдовше;
- › балансувати предмети на витягнутих руках / руці;
- › використовувати різний темп руху, рухатися в різному напрямі (швидка, повільна ходьба, ходьба назад, повороти ліворуч, праворуч, ходьба на пальцях, стрибки, крокування з підняттям колін тощо).

Якісне дошкільне виховання – один із перевірених способів поліпшити якість життя дитини, її сім'ї та усієї громади в цей момент та в майбутньому. Робота, яку виконують педагоги, що працюють із дошкільнятами, має вплив, що виходить за межі громади, а позитивні ефекти є довготривалими. **Для того щоб ефективно формувати і розвивати грамотність у фізичній культурі, педагоги мають** дотримуватися таких рекомендацій:

- › бути позитивними моделями для наслідування;
- › сприяти розвиткові та давати нагоду для практики, зокрема для руху, контактів із природою, ігор на свіжому повітрі;
- › заохочувати дітей до руху;
- › дозволяти дітям обирати вид активності, зважаючи на їхні зацікавлення, та керувати ним;
- › слідкувати, щоб дитина відпочивала між активностями;

- › пропонувати діяльність, яка вимагає бути наполегливими, та заохочувати до неї;
- › стимулювати розвиток критичного мислення завдяки використанню нових навичок у нових умовах;
- › модифікувати активності з урахуванням здібностей дитини та рівня її розвитку;
- › підтримувати дитину, щоб навчити справлятися з різними ситуаціями, своїм емоційним станом.

Діти із затриманням розвитку можуть і повинні брати участь у тих самих видах активності, що й інші діти. Також їх потрібно залучати до активностей, які допомагають розвивати інші навички. Наприклад, за відсутності м'язового тону, у разі надмірного м'язового тону, дисфункції у сенсорній інтеграції важливо задіяти дитину до видів фізичної активності, які допомагають збільшити силу, сприяють розтягненню і розслабленню м'язів, поліпшують обізнаність про простір та тіло, координацію та рівновагу.

Оскільки розвиток уваги, самооцінки та взаємодії з іншими прямо стосуються грамотності у фізичній культурі, під час занять фізичною активністю потрібно сприяти розвиткові когнітивних і соціальних навичок. Організовану фізичну активність можна поєднувати з читанням казок, веселих історій, відтворенням дій казкових персонажів.

Якщо сприяти розвиткові грамотності у фізичній культурі, то це дасть змогу дітям отримати низку таких **переваг**:

- › більша готовність до навчання, ліпша успішність у школі;
- › нижчий рівень стресу, добре самопочуття, адекватна поведінка;
- › ліпше розвинуті соціальні навички і лідерські здібності;
- › у майбутньому дитина рідше відмовлятиметься від занять фізичною культурою та спортом, уникатиме нездорової поведінки;
- › здатність насолоджуватися фізичною активністю, залишатися фізично активною особою впродовж життя;
- › нижчий ризик ожиріння та розвитку хронічних захворювань.

МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Роль сім'ї для фізичної активності

Без сумніву, сім'я має великий вплив на усі аспекти життя дитини, зокрема фізичну активність, малорухливий спосіб життя та сон. Інші джерела впливу, такі як школа, охорона здоров'я, громада, уряд, – важливі і є для того, щоб допомагати сім'ї у цій нелегкій справі.

Зрештою, усі ми хочемо, щоб діти були здорові і щасливі. Однак у час, коли щоденне життя стає дедалі більш напруженим, залишатися фізично активним, висиплятися і тримати дітей подалі від телеекранів може бути непростою справою. Але над цим варто попрацювати.

Цього року канадські діти отримали оцінку «D+» за загальну фізичну активність, «B» – за сон і «F» – за 24-годинну рухову поведінку. Зважаючи на ці результати, важливо поміркувати, як можна змінити ці тенденції на ліпше. Що може зробити сім'я, щоб підтримувати корисну для здоров'я фізичну активність дитини?

Підтримка сім'ї позитивно корелює з рівнем фізичної активності дитини. Експериментальні програми, цільовою аудиторією яких були сім'ї, засвідчили високу ефективність щодо підвищення рівня фізичної активності дітей та молоді. Рухова активність сім'ї має прямий вплив на дітей. І ми повинні використовувати ці знання, щоб змінювати на краще життя дітей:

- > сприяти фізичній активності завдяки заохоченню, перегляду, моделюванню ситуацій, спільній участі, відвідуванню / участі в подіях, що передбачають фізичну активність;
- > бути активною сім'єю і зробити це пріоритетом – це сприяє соціальній активності, соціальній підтримці, соціальній когезії та прихильності, що важливо для психічного здоров'я.

Наші діти щодня відчувають різний вплив, зокрема друзів, учителів, тренерів, соціальних медій, телебачення, рекламних кампаній. Багато речей є поза нашим контролем. Проте важливо пам'ятати, що звички та можливості, які ми плекаємо в сімейному

середовищі, також суттєво позначаються на житті дітей. Ідеться про рухову активність.

Останні дослідження свідчать, що фізична активність сім'ї безпосередньо пов'язана з фізичною активністю дітей (рис. 11).

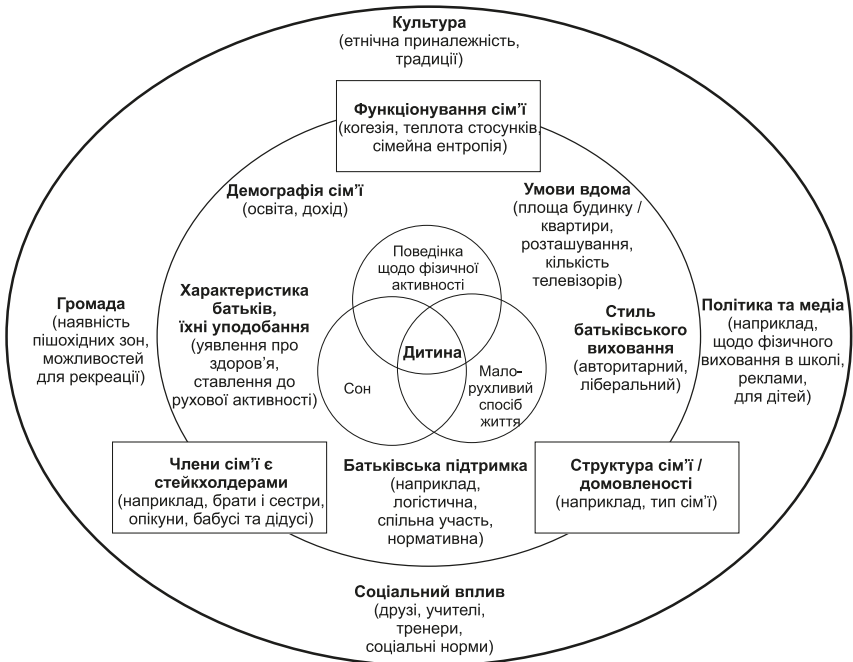


Рис. 11. Концептуальна модель, що пояснює зв'язки між сім'єю, фізичною активністю та сном дітей і молоді (соціоекологічний аспект)

Кожні додаткові 20 хв фізичної активності (помірної або значної потужності) у батьків пов'язані з додатковими 5 хв фізичної активності їхніх дітей.

Цей зв'язок є дуже чіткий: що більше рухається сім'я, то більше рухаються діти та молодь. Члени сім'ї є прямими прикладами для наслідування для канадської молоді, особливо, якщо йдеться про рухову активність.

Тривалість часу, проведеного біля екрану, зростає. У 2019 році 52% батьків зазначили, що вони витрачають надто багато часу на свої

мобільні пристрої, що суттєво більше, якщо порівнювати з даними 2016 року (29%). Кількість дітей, які вважають, що батьки залежні від мобільного телефона, збільшилася від 28 (2016 рік) до 39% (2019 рік). Водночас така статистика характерна і для дітей та молоді.

До 11 років більша частина дітей (53%) мають власний смартфон, цей показник зростає до 69% для 12-річних.

Третина молоді тримає свій мобільний телефон біля себе у ліжку – і саме ця категорія опитаних менше спить.

Моделювання поведінки може відбуватися в обох напрямках. Діти бачать, як ми використовуємо наші смартфони, планшети та комп'ютери, але й наша позитивна поведінка впливає на них. Пріоритетність фізичної активності може мати прямий позитивний вплив на розвиток рухової поведінки дітей. Коли фізична активність є частиною нашого щоденного розпорядку в сім'ї, закономірно, що вона стає рутинною і для дітей та молоді.

Ми знаємо, що діти більше часу проводять сидючи та менше часу рухаються. Проте сім'я має змогу допомогти дітям та молоді стати активними, щоб прожити життя якнайкраще. Сім'я може бути прикладом для активного наслідування та заохочувати, чого потребують діти. Найперше ідентифікуйте свою сім'ю як активну.

Упровадження фізичної активності в щоденну рутину не обов'язково має бути складною справою, це добра нагода побудувати міцні соціальні зв'язки і весело проводити час разом. Тепер варто повернути сімейний час і зробити його часом, який проводять активно.

Ще одна чудова річ, яка стосується фізичної активності, – це те, що це нічого не коштує. Фізична активність є для кожного. Це для кожної сім'ї, незалежно від її передісторії і динаміки.

Для того щоб допомогти сім'ям визначити пріоритети щодо активності, ознайомтеся з наведеними нижче рекомендаціями «Роль сім'ї у фізичній активності, малорухливому способі життя і сні дітей та молоді – консенсусна заява».

Будьте активним прикладом для наслідування.

Додайте фізичну активність у щоденний розпорядок дня, обмежте час, який ви проводите сидючи, шукайте можливості бути активними

як сім'я. Беріть участь у фізичній активності разом – це також допомагає зберегти сім'ю, оскільки зміцнюються соціальні зв'язки.

Використовуйте активне пересування усією сім'єю, щоб дістатися пунктів призначення.

Незалежно від того, чи ви йдете, їдете на велосипеді, на роликах, на скейтборді чи біжите, – це різновид активного пересування для всіх. Спробуйте залишити автомобіль удома раз або двічі на тиждень – ви не тільки заощадите кошти на пальному і зменшите кількість шкідливих викидів, але також якісно проведете час усією родиною.

Створіть сімейний медіаплан, що складається з таких пунктів:

- > установлення обмежень щодо часу, проведеного за екраном;
- > пріоритет для сімейного часу без екрану, розгляньте можливість використання «кошиків для пристроїв» (контейнери для зберігання особистих мобільних пристроїв);
- > заберіть екрани з дитячих спалень;
- > сімейне харчування без екрана.

Заохочуйте перебувати більше часу на свіжому повітрі.

Проводити щотижня час на свіжому повітрі – це простий і ефективний спосіб скоротити період перебування перед екраном і природний спосіб поліпшити настрій, зменшити тривалість малорухливої поведінки та поліпшити якість сну.

Сім'я є ключовим чинником, який впливає на рухову активність дітей. Фізичну активність варто зробити пріоритетом для сім'ї та зразком для наслідування – це важливо не лише для наступного покоління, а й для нас. Якщо активність для нас, дорослих, – це наше друге ім'я, то це теж буде важливо і для наших дітей. Усе починається з сім'ї.



2.3. Грамотність у фізичній культурі осіб літнього віку

Модель грамотності у фізичній культурі осіб літнього віку. Внутрішньоособистий рівень: мотивація до фізичної активності, самоефективність, компетентність, знання і розуміння. Зміни, що відбуваються у процесі старіння, та підходи до їх подолання. Міжособистісний рівень. Групи ризику щодо низького рівня рухової активності серед осіб літнього віку. Організаційний рівень та характеристика програм, ресурсів та послуг для підвищення грамотності з фізичної культури. Рівень соціуму, штучне та природне середовище. Політика та грамотність у фізичній культурі.

У грамотності у фізичній культурі осіб літнього віку можна виокремити кілька рівнів. Перший містить елементи грамотності окремого індивіда, а чотири інших (міжособистісний, організаційний, соціум та політика) свідчать про фізичну активність та участь особи в ній (рис. 12). Кожен із доменів характеризує, як можна використовувати та популяризувати рухову активність у житті літньої людини.

Складники внутрішньоособистісного рівня:

- › знання і розуміння процесів природного старіння, зокрема того, які фізичні, психічні та соціальні чинники впливають на благополуччя і яким чином попередній досвід може сприяти руховій активності або обмежувати її;
- › фізичні компетентності та здатності – визнання того, що особи літнього віку підтримують свою фізичну форму, щоб мати змогу займатися фізичними вправами та спортом. Відповідно особи літнього віку повинні отримувати інформацію про наслідки процесів старіння та їхній вплив на рухову активність;
- › мотивація та впевненість – їхній високий рівень допомагатиме адаптуватися до змін в організмі;

- › відповідальність і розуміння власної поведінки (збільшення рівня рухової активності, зниження тривалості часу, проведеного сидячи, досягнення потрібного для здоров'я рівня рухової активності, підтримання оптимальної фізичної підготовленості, профілактика захворювань).



Рис. 12. Модель грамотності у фізичній культурі осіб літнього віку (за Г. Джонесом та ін., 2018)

Особи літнього віку – це неоднорідна група; на основі різних критеріїв у ній можна виокремити багато підгруп, до яких, відповідно, потрібні різні підходи (наприклад, дані на рис. 13). Це пов'язано з різницею у віці та належністю до різних поколінь, іншим перебігом процесу старіння, несхожим станом здоров'я, неоднаковою фазою життєвого циклу, відмінностями в сімейному та фінансовому становищі, освітньому рівні, способі життя тощо.

Мотивація до фізичної активності може різнитися в осіб літнього віку, якщо порівнювати з іншими віковими групами. На першому місці зазвичай називають здоров'я та пов'язані з цим вигоди. Наприклад, порівняно з людьми молодого віку мотивація поліпшити здоров'я переважатиме над бажанням подобатися іншим, знайти друзів тощо. Саме здоров'я, підтримання фізичної та психічної справності, незалежності від допомоги інших буде основним домінуючим мотивом для цієї групи населення.

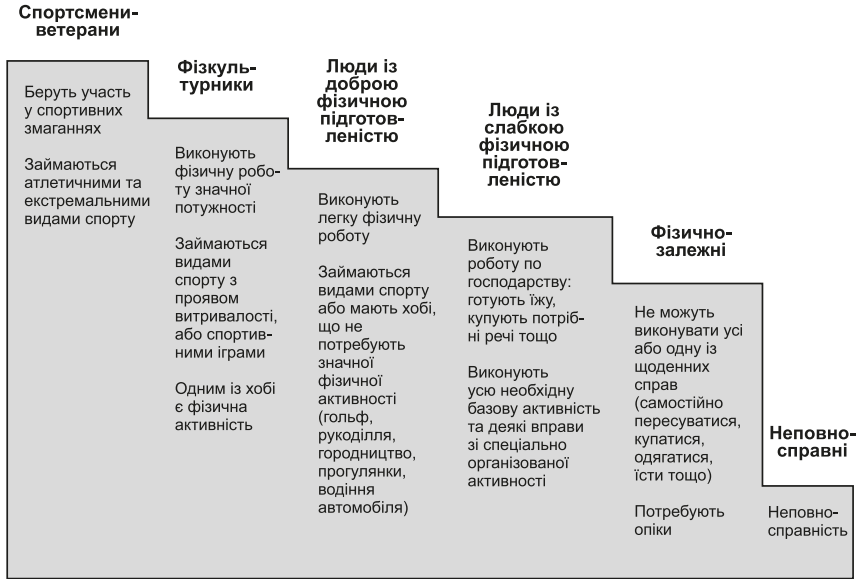


Рис. 13. Групи населення залежно від фізичної активності, якою вони займаються щодня

Звичайно, мотивація до фізичної активності буває різною, оскільки залежить від численних чинників, тому може йтися не лише про користь для здоров'я чи поліпшення фізичної підготовленості. Серед причин може бути потреба в автономії, необхідність здобути нові навички або поліпшити наявні, бажання належати до певної групи тощо. Важливо також те, чи мотиви є значущими для індивіда, інтегровані в його цінності та переконання.

Залучення осіб літнього віку до організованих програм фізичного виховання зумовлює високу самоефективність цієї викової групи, вищий рівень упевненості, що стає результатом виконання конкретних вправ, а також дотримання плану тренувань. Упевненість у тому, що можна щось змінювати і дотримуватися цих змін, є ключовим чинником зміни способу життя.

Як і для молодших вікових груп, упевненість, що пов'язана з точною фізичною активністю, залежить від попереднього досвіду. Тож дуже важливо знати історію людини, зрозуміти, які навички вона вивчала / опанувала, які можна вивчити повторно і які є

новими. Також потрібно знати про неприємний попередній досвід, можливі ризики, пов'язані із заняттями фізичною активністю, що можуть впливати на впевненість. Наприклад, страх падіння, страх погіршити стан здоров'я під час фізичної активності також буває перешкодою до фізичної активності.

Такий елемент грамотності, як **компетентність**, характеризує рівень розвитку або опанування певних рухових дій, а також здатність їх використовувати з різною інтенсивністю і тривалістю у різних ситуаціях. Сучасні моделі фізичної активності характеризують розвиток рухових дій від народження до періоду дорослішання. Але ці моделі не слід застосовувати для осіб літнього віку, які, можливо, не розвинули певних навичок або впродовж довгого часу їх не використовували. Також у таких моделях основну увагу акцентовано на руховій активності в період росту, на першому місці є розвиток певних навичок, тоді як пріоритетом літньої людини, яка має вікові зміни, є утримати, а не вивчити / відновити навичку.

Які **зміни** відбуваються **в організмі в процесі старіння**? Характерними є негативні зміни в опорно-руховому апараті, що зменшують рухову активність і збільшують кількість падінь. Падіння – одна з основних причин травматизму і смертності в літньому віці. Вони спричиняють 90 % усіх переломів кульшового суглоба. Для запобігання падінням рекомендують виконувати фізичні вправи, що підвищують силу чотириголового м'яза та спрямовані на поліпшення координації рухової діяльності. Тож силові тренування слід уважати такими, що сприяють незалежності осіб літнього віку та підвищенню якості їхнього життя.

Зниження рівня фізичної підготовленості і працездатності є таким, що може заважати активності в повсякденному житті, зумовлювати більш високі показники неповносправності, сприяти передчасній смертності. Проблеми з пересуванням, страх перед падіннями і стан здоров'я залишаються основними перешкодами для участі у фізичній активності серед осіб літнього віку. Зважаючи на епізодичні загострення хронічних захворювань, значення деяких перешкод може суттєво зростати в певний період часу. Правильно дібрані тренування здатні мінімізувати негативні зміни, підвищити

рівень фізичної компетентності, а також сповільнити темп появи функціональної недієздатності. *Активна участь, підвищення компетентності, відповідно, може знизити негативне ставлення до процесу старіння.* Незважаючи на незадовільний стан здоров'я, соціальні та економічні реалії, особистий досвід, особи літнього віку володіють потенціалом протистояти негативним змінам у стані здоров'я. У численних дослідженнях продемонстровано, що фізична і соціальна активності пов'язані зі збільшенням опірності організму, вони є дуже важливими для подолання хронічних захворювань, розвитку мультиморбідності, що поширено в осіб літнього віку.

Володіння інформацією про значення фізичної активності для здорового старіння, знання обсягів рухової активності, способів підвищення рівня рухової активності, безпеки під час рухової активності – усе це стосується таких складників грамотності, як **знання і розуміння**. Особи літнього віку мають недостатній рівень з цього питання, часто не знають про обсяг фізичної активності, який потрібний для досягнення позитивних змін у стані здоров'я. Також особи літнього віку повинні знати й розуміти, які є перепони до занять фізичною культурою та спортом. Недостатньо часу, брак мотивації, відчуття, що тобі забагато років, відсутність спортивних споруд, можливостей для занять фізичною культурою та спортом недалеко від дому, відсутність підтримки від інших – це те, що може бути перешкодою для особи літнього віку. На всі ці перепони впливає також і те, як особа літнього віку бачить і сприймає себе, як розуміє середовище та наявні в ньому можливості.

Окрім мотивації та можливих перешкод, важливе значення мають очікувані результати, сприйняття процесу старіння. Переконавання, що певна рухова поведінка матиме наслідки (очікувані результати), а також виявлення того, очікування з якої сфери (фізичної, соціальної, емоційної) є найбільш значущими для людини, – усе це може дати позитивний результат, сприяти залученню осіб цієї вікової категорії до занять фізичною культурою та спортом. Негативні стереотипи стосовно старіння (культурні, соціальні, ейджизм) і невисокі очікування від цього періоду життя стають на перешкоді поліпшення якості життя літньої людини.

Міжособистісний рівень охоплює чинники, які надають унікальності проблемі фізичної активності для осіб літнього віку. Наприклад, це відмінності між чоловіками та жінками, різниця у віці, у соціально-економічному статусі тощо. **Групами ризику щодо низького рівня рухової активності** слід вважати такі категорії літніх людей:

- › жінки;
- › особи з низькими доходами і/або низьким рівнем освіти;
- › особи з інвалідністю і/або хронічними захворюваннями;
- › особи, які проживають у спеціальних закладах або перебувають в ізоляції;
- › особи, які належать до етнічних та лінгвістичних меншин.

Організаційні елементи, які впливають на грамотність із фізичної культури в осіб літнього віку, можна описати сукупністю програм, ресурсів та послуг, які забезпечують доступні та культурно значущі можливості для участі у руховій активності. Важливою для підвищення рівня грамотності є така діяльність:

- › добір дієвих та якісних програм;
- › розширення доступу до програм;
- › інтегрування програм з промоції рухової активності та здорового способу життя в соціум;
- › відповідність програм культурним реаліям соціуму;
- › напрацювання потрібної інфраструктури, компетентного персоналу, забезпечення доступу до спеціалістів, допомога цим спеціалістам у отриманні відповідного досвіду роботи в реалізації програм для різних груп населення.

З одного боку, оскільки кожна людина володіє певною культурною самобутністю, то саме розуміння культурного контексту може слугувати відправною точкою в допомозі особам літнього віку. З іншого боку, потрібно зважати на те, що програми, які враховують культурний контекст, мали неоднозначні результати порівняно зі звичайними. Вони складні у впровадженні, а оцінювання їхньої ефективності часто утруднюється невеликою кількістю учасників, коротким періодом спостереження, методологічними проблемами.

Прикладом такої програми, яка спрямована на розвиток грамотності та враховує культурні особливості учасників, є «Досвід ритму

і дослідження африканської культури» (*The Rhythm Experience and Africana Culture Trial, REACT!*). Її метою було вивчити ефективність африканського танцю як форми рухової активності помірної інтенсивності для поліпшення когнітивних функцій у літніх афроамериканок. Афроамериканці майже удвічі частіше, порівняно з особами білої раси, страждають від когнітивних порушень у літньому віці. Цей підвищений ризик можна пояснити більш низьким рівнем освіти, її поганою якістю, гіршим соціально-економічним статусом, більшою поширеністю серцево-судинних захворювань, діабету II типу, гіпертонії та ожиріння, які також є чинниками розвитку деменції. Одна група жінок віком 65–75 років упродовж шести місяців займалася африканськими танцями 3 рази на тиждень, інша була залучена до освітніх активностей, що стосувалися історії та культури, мистецтва Африки, також вони отримували інформацію щодо здорового способу життя, поведінки, ризиків розвитку захворювань. Сильними сторонами цього проекту була прихильність громади, можливість легкої імплементації в соціум та значне зацікавлення учасників.

Ще одна важлива умова ефективної та доступної програми, спрямованої на розвиток грамотності у фізичній культурі, – це добре підготовлений персонал (тренери, керівники програм тощо). На сьогодні доволі багато різних рекомендацій щодо складання програм для занять з особами літнього віку. Одна з часто використовуваних – заняття фізичною активністю під керівництвом однолітків. Це допомагає учасникам довше «затримуватися» у програмі. Особи літнього віку, які мають наставника-однолітка, зазначають про поліпшення самопочуття, соціального функціонування, здатності витримувати фізичне й емоційне навантаження, підвищення життєздатності. У програмах спортивного характеру посилюється роль тренера-однолітка, який дуже добре знає проблеми літньої людини, розуміє особливості спілкування з нею. Такі тренери частіше спілкуються з особами літнього віку, регулярно застосовують опитування для з'ясування потреб учасників, частіше проводять інструктування та роз'яснення.

Потрібно враховувати, що впровадження та розвиток програм мають відбуватися на різних рівнях. Загалом стратегії мають сприяти

зміні індивідуальної поведінки за допомогою впливу на організаційні елементи. Також варто мобілізувати різні ресурси, залучати громадські організації, які потенційно є джерелами підтримки й комунікації.

Соціум. Цей елемент залежить від контексту, у якому відбувається фізична активність. Він об'єднує соціальні зв'язки людини, соціально-культурні норми й очікування, взаємодію індивіда з середовищем.

Оскільки кожна людина володіє певною культурною самобутністю, то *розуміння культурного контексту може стати початком допомоги особам літнього віку*. На сьогодні науково підтверджено доцільність використання тих форм рухової активності, які є культурно допустимими для особи. Також залучення осіб літнього віку до розроблення таких програм не тільки дає змогу повною мірою врахувати очікування учасників, але й робить програму більш значущою, допомагає ефективніше її впровадити у практику.

Культурні чинники можуть як позитивно, так і негативно впливати на участь у програмах фізичної активності. Наприклад, деякі культури практикують організовану фізичну активність як таку, що має негативний соціальний підтекст, пов'язують її з пригніченням членів громади, агресивним впливом на етнічну меншину тощо. Альтернативним рішенням у таких громадах можуть бути релігійно-орієнтовані програми та освітні заходи. Ефективними щодо підвищення рівня фізичної активності літніх людей є програми, що містять культурний складник. Так, народні танці, цигун, тайчі є добрими прикладами програм, які застосовують для населення Південної Азії. Вони сприяють соціальній підтримці й інтеграції, поглибленню розуміння традицій; водночас такі форми фізичної активності слід уважати взаємодоповнювальними й альтернативними західним традиціям, вони допомагають зрозуміти соціальні зв'язки в соціумі, ґрунтуються на них.

Потрібно враховувати, що деякі культури, особливо етнічні меншини, можуть надати запропонованій програмі іншого соціального контексту. З такою проблемою зіштовхнулися канадські вчені, які намагалися дібрати програму активності для канадських аборигенів віком 65 років та старше (*програма «Літні люди у русі», Elderly*

in Movement). Програма передбачала фізичну активність та активну рекреацію відповідно до західної (колоніальної з погляду місцевого населення) традиції. Вона зосереджувалася на фізичних аспектах здоров'я, заняттях фізичними вправами, мала стандартизовану структуру, її метою було змінити тіло людини, щоб воно відповідало західному ідеалові. Не було передбачено індивідуалізації, модифікації занять, контролю учасників за самою програмою. Оскільки програма виявилася неефективною, було запропоновано збільшити спілкування з громадою, виявити сильні сторони керівника програми та учасників, з'ясувати, які саме тренування хоче отримати певна громада, як можна адаптувати програму, яким чином вона може розв'язати деякі проблеми кожної громади тощо.

Штучне та природне середовище. Середовище, у якому проживає людина, – важливий чинник її здоров'я, оптимального функціонування та рівня рухової активності. Сприятливим для рухової активності слід вважати середовище, у якому є простір для прогулянок, доступ до парків та місць відпочинку, приязні сусіди. Знижувати рівень рухової активності осіб літнього віку можуть сильні коливання погоди (спекотне літо, холодна зима), що теж вимагає пошуку альтернативних рішень.

Мобільності осіб літнього віку сприяє правильне планування мікрорайонів, зв'язок між вулицями, безпека на переходах, близька відстань до торгових центрів, зелених зон. Перебування в зелених зонах (парках, садах), взаємодія з довкіллям позитивно впливає на фізичне, психічне й соціальне здоров'я. Планування району, що полегшуватиме прогулянки просто неба, може бути одним із шляхів підвищення рівня рухової активності осіб літнього віку.

Політика – це те, що формуватиме й підтримуватиме усі елементи в моделі, сприятиме високому рівню рухової активності упродовж усього життя. Модель грамотності у фізичній культурі повинна бути об'єднана з іншими важливими політичними напрацюваннями, що борються з ейджизмом, запобігають соціальній ізоляції, стимулюють активне входження осіб літнього віку в соціальне життя тощо.

МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Фізична активність людей літнього віку

Фізична активність є одним із найліпших способів зміцнити здоров'я людей літнього віку. Відомо, що регулярні фізичні навантаження потрібні у разі серцево-судинних захворювань, остеоартритів і остеопорозів, гіпертонії тощо. Проте старші люди із хронічними захворюваннями витрачають на фізичну активність менше ніж 1000 ккал на тиждень, що надалі збільшує ризик захворювань опорно-рухової системи, виникнення депресії. Згідно з проведеними опитуваннями, люди літнього віку не займаються регулярно фізичними вправами. Так, понад 60 % європейців, після 65 років не виконували жодних фізичних вправ упродовж семи днів. У США лише 31 % людей віком від 65 до 74 років мали фізичні навантаження середньої інтенсивності протягом 20 хвилин тричі на тиждень. Також 16 % осіб літнього віку займалися фізичною активністю по 30 хв п'ять і більше разів на тиждень. Літні люди, старші за 75 років, виявилися найменш активною групою населення. Лише 12 % із них регулярно займалися фізичними вправами (п'ять і більше разів на тиждень). Такі результати отримали й інші науковці. Дещо відмінні від цих висновки зробили австралійські дослідники. Згідно з їхніми дослідженнями, найменш активною була вікова група 45–54 років, а особи віком 55–75 років найбільше часу приділяли ходьбі й фізичній активності середньої інтенсивності порівняно з іншими віковими категоріями (див. табл. 7).

Важливо проаналізувати підходи до вибору різних вправ та визначення їх ефективності для корекції вікових змін. Зокрема, дослідники пропонують різні види вправ: від стретчингу до системи М. Амосова, що передбачає тисячу рухів для кожного суглоба. Очевидно, що для підвищення ефективності фізичних навантажень потрібно визначити їхню оптимальну тривалість, потужність і характер. Важливо використовувати комплексний підхід, що поєднує спеціально дібрані фізичні вправи, відповідну дієту з оптимізацією

психоемоційного стану осіб літнього віку. До основних принципів добору фізичних вправ, що спрямовані на активізацію організму та поліпшення якості життя людей похилого віку, належать такі:

- › постійність (виконання впродовж усього життя);
- › позитивна психоемоційна спрямованість (відчуття задоволення від вправ);
- › визначення оптимальної потужності роботи;
- › різнобічність (вслувальні вправи, заняття на велотренажерах тощо);
- › поєднання з масажем і корекцією стану хребта;
- › поєднання з гідропроцедурами (душі, ванни, гідромасаж);
- › поєднання з тепловими процедурами (загартовування);
- › поєднання з голодуванням, очищенням організму.

Таблиця 7

Тривалість фізичної активності в людей різних вікових груп упродовж тижня

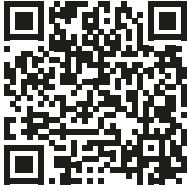
Стать	Ходьба, хв	Фізична активність середньої потужності, хв	Фізична активність значної потужності, хв	Щоденна робота і городництво, хв	Загальна кількість, хв
Вікова група 18–44 роки (n = 6 328)					
Чоловіки	118,2 ± 3,2	61,4 ± 2,5	122,3 ± 3,6	93,4 ± 3,4	394,9 ± 6,9
Жінки	135,5 ± 2,7	33,2 ± 1,6	73,5 ± 2,3	59,3 ± 2,2	301,7 ± 5,1
Вікова група 45–54 роки (n = 2 317)					
Чоловіки	113,8 ± 5,2	53,8 ± 4,2	65,1 ± 4,3	106,4 ± 5,8	343,2 ± 4,2
Жінки	135,9 ± 4,5	33,8 ± 2,9	45,4 ± 3,2	76,3 ± 4,4	291,9 ± 8,4
Вікова група 55–64 роки (n = 1 719)					
Чоловіки	139,2 ± 6,8	86,7 ± 5,1	33,1 ± 3,4	124,5 ± 7,9	383,5 ± 13,8
Жінки	132,7 ± 5,2	75,3 ± 4,2	33,1 ± 3,3	85,4 ± 5,3	317,2 ± 10,5
Вікова група 65–75 років (n = 1 759)					
Чоловіки	144,5 ± 2,4	68,8 ± 2,1	31,4 ± 3,8	117,4 ± 7,9	394,2 ± 14,2
Жінки	124,8 ± 5,0	43,3 ± 1,4	17,9 ± 2,0	67,9 ± 4,7	298,7 ± 3,7

До фізичних вправ, що позитивно впливають на якість життя людей, старших ніж 50 років, належать вправи аеробного спрямування, силові (ізометричні й ізотонічні) та вправи на гнучкість. Проте перед виконанням вправ для розвитку сили потрібна консультація лікаря, особливо кардіолога чи ортопеда. Особам віком 50–70 років рекомендують у теплу пору року тривалі прогулянки рівниною чи горами, скандинавську ходьбу, біг, йогу, тайчі, їзду велосипедом, танці, плавання, вітрильний спорт, плавання на байдарках тощо. Узимку корисно займатися лижним спортом. Для літніх людей, старших ніж 70 років, корисними є прогулянки, скандинавська ходьба, елементи йоги, біг на лижах, тайчі, їзда велосипедом, танці, плавання, гімнастика. Фізичні вправи можна поєднувати із авторелаксацією.

Регулярна фізична активність (п'ять і більше разів на тиждень упродовж 30 хв) зменшує на 30–40% ризик серцево-судинних захворювань, на 30–50% – інсульту. У жінок, які займалися щоденно фізичними вправами протягом 30 хв, ризик захворіти на діабет II типу зменшився на 40–50%. Ризик захворіти на рак грудей можна зменшити на 20% за допомогою регулярних фізичних вправ середньої інтенсивності.

Силові навантаження впродовж 12 тижнів у літніх чоловіків зумовлюють збільшення сили у 2–3 рази. Це вказує на можливість сповільнення вікових змін функціональних властивостей м'язів за умови використання фізичних навантажень відповідної спрямованості.

Отже, фізичні навантаження позитивно впливають на стан серцево-судинної системи осіб літнього віку. Зокрема, спортивні тренування сприяють збереженню високих значень систолічного об'єму та кінцево-діастолічного об'єму осіб старших вікових груп. Спостерігають також нормалізацію артеріального тиску, корекцію ліпідного обміну (зниження рівня холестерину і тригліцеридів у крові), поліпшення кровопостачання мозку та серцевого м'яза. Крім того, регулярна фізична активність поліпшує настрій та сприяє більшій опірності до стресів, допомагає уникнути або подолати фобії та депресію, усуває гормональний дисбаланс, поліпшує мінералізацію кісткової тканини, зміцнює імунітет і сон, допомагає зменшити захворюваність на рак тощо.



Павлова, Ю., Вовканич, Л., & Виноградський, Б. (2010). Фізична активність людей літнього віку. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 1, 61–73. Retrieved from <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6873>

2.4. Практики та програми для розвитку грамотності у фізичній культурі

Типи програм із розвитку грамотності у фізичній культурі. Грамотність у фізичній культурі та предмет «фізичне виховання» у Канаді. Роль організації «Спорт Уельсу» для розвитку грамотності у фізичній культурі. Проекти, спрямовані на шкільну молодь та педагогів в Уельсі. Грамотність у фізичній культурі в Австралії та Новій Зеландії. Розвиток грамотності в рамках моделі розвитку спортсмена у Північній Ірландії. Ініціативні програми, спрямовані на розвиток грамотності у фізичній культурі в Нідерландах та Венесуелі. Настанова «Активний старт» у США.

Програми з розвитку грамотності у фізичній культурі можна поділити на **національні, локальні та експериментальні**. Країни, у яких найбільш активно розвивається концепція грамотності у фізичній культурі, – це Канада, Англія і Уельс. Інші країни з ініціативними програмами, спрямованими на розвиток грамотності у фізичній культурі, – Австралія, Нова Зеландія, Північна Ірландія, Шотландія, Нідерланди, Венесуела та США.

У **Канаді** ключовим для розвитку грамотності у фізичній культурі є предмет «фізичне виховання», організовані заняття спортом та активна гра. У Альберті 2013 року підписано нові стандарти, що

стосувалися догляду за дітьми. У них були вказівки стосовно фізичної активності та малорухливого способу життя.

Успішними проектами у Канаді є «Паспорт для життя» та оцінювання грамотності з фізичного виховання за допомогою інструменту «PLAY». Саме завдяки «PLAY» було виявлено, що учні Онтаріо віком 6–13 років вважають грамотність у фізичній культурі пріоритетом і важливим для них як у школі, так і в інших соціальних середовищах. «Паспорт для життя» – це приклад успішної національної програми; її основними завданнями є підвищення значущості та цінності занять фізичною активністю, формування та розвиток грамотності серед учасників навчально-виховного процесу, розвиток та поліпшення фізичної грамотності серед учнів, студентів та педагогів.

У Канаді багато інтернет-ресурсів для батьків, учителів та тренерів, проводять семінари, створюють тематичні відеоролики та блоги. Підраховано, що 60 000 батьків щомісяця шукають інформацію про грамотність із фізичної культури тільки на ресурсі www.activeforlife.ca («Активні для життя») Це загальнонаціональний рух про грамотність у фізичній культурі та соціальне підприємство, що заснувала *B2ten* (приватна бізнес-група, яка підтримує канадських спортсменів). Рух «Активні для життя» орієнтований передусім на батьків, які бажають виховати активних та успішних дітей, а напрацьовані ресурси – це консультації експертів, натхненні поради та ідеї щодо діяльності, яка допоможе дітям отримати рекомендовану щоденну кількість фізичної активності. У Канаді також використовують соціальні медіа як частину кампанії для обміну повідомленнями. Комунікація з особами, що ухвалюють рішення, спрямована на збільшення витрат на охорону здоров'я та переваги здорової нації.

Розвиток грамотності у фізичній культурі має елементи інклюзії. Розроблено рекомендації для вчителів, тренерів, які працюють з дітьми з інвалідністю. Ці документи містять теоретичні положення, опис видів діяльності, активностей, що підходять для дітей, які мають проблеми з пересуванням, порушення зору або слуху.

Грамотність у фізичній культурі є затвердженою ініціативою в Канаді та ґрунтується на моделі довгострокового розвитку

спортсмена (*Long-Term Athlete Development, LTAD*). План LTAD передбачає розвиток грамотності у фізичній культурі за допомогою створення програм фізичної активності для людей упродовж усього життя. У Канаді грамотність у фізичній культурі є основою як елітного спорту, так і здорової нації; увага держави спрямована на те, щоб забезпечити грамотність у фізичній культурі для кожного громадянина до 12 років.

Канада також визнає важливість фізичного виховання в школах для підвищення та розвитку грамотності для дітей та молоді. Канадські товариства «Спорт на все життя» (*Canadian Sport for Life, CS4L*) і «Освіта з питань фізичного виховання і здоров'я» (*Physical and Health Education, PHE*) відіграють важливу роль у промоції грамотності у фізичній культурі, упровадженні ініціатив в освіті, спорті, охороні здоров'я, сфері дозвілля тощо. Вони ініціювали розроблення спеціальних ресурсів для вчителів фізичного виховання та батьків, щоб допомогти їм дізнатися більше про важливість грамотності у фізичній культурі. Також «Спорт на все життя» має матеріали для навчання тренерів та фахівців із фізичної рекреації. Уряд та благодійні фонди підтримують проекти, спрямовані на розвиток грамотності у фізичній культурі школярів, певні програми у школах, оцінювання рівня грамотності у фізичній культурі різних груп населення, напрацювання освітніх ресурсів, що стосуються тематики грамотності, підготовку наставників, які будуть обізнані з проблемою грамотності у фізичній культурі.

В Уельсі вважають грамотність у фізичній культурі такою ж важливою, як і інші види грамотності, а навчальний предмет «Фізичне виховання» визначено ключовим у шкільній програмі. У 2008 році було впроваджено програми, орієнтовані на розвиток грамотності у фізичній культурі дітей шкільного віку. Грамотність у фізичній культурі витлумачено як сукупність здобутих навичок та наголошено, що вона охоплює мотивацію, упевненість, фізичну компетентність, знання та розуміння, що роблять заняття фізичною культурою та спортом невід'ємною частиною способу життя. Організація «Спорт Уельсу» (*Sport Wales*) наголошує на тому, що отриманий у дитинстві позитивний досвід – одна з причин того, що людина

вибирає спорт упродовж життя. І це дає змогу виховати грамотну у фізичній культурі й активну націю.

Грамотність у фізичній культурі розвивають за допомогою фізичного виховання, організованого спорту та активної гри, перевагу надають холистичному підходові. У шкільній програмі зроблено акцент на тому, що важливим є досвід, який дитина отримує через гру, на свіжому повітрі, за допомогою вчителя і також самостійно. «Спорт Уельсу» за підтримки інших організацій розвиває мережі спортивних споруд, підтримує реалізацію програм, які забезпечують усім дітям та молоді доступ до занять фізичною культурою та спортом.

«Спорт Уельсу» проводить регулярні опитування національного масштабу щодо участі молоді в заняттях спортом. Ці дані використовують школи та місцеві спортивні команди, щоб формувати різні програми. За результатами опитування можна з'ясувати види фізичної активності, кількість учасників, рівень задоволення та потенціал шкільних програм у формуванні грамотності у фізичній культурі. Також оцінюють наміри учнів залишатися і надалі фізично активними, досвід, який вони отримали за допомогою занять фізичною культурою та спортом.

В **Англії** підґрунтям для розвитку грамотності у фізичній культурі були напрацювання професора М. Вайтхед. Тут притримуються позиції, що розвиток грамотності у фізичній культурі – це основа фізичного виховання та шкільного спорту. «Грамотність у фізичній культурі можна охарактеризувати як мотивацію, упевненість, рухову компетентність, знання та розуміння, що забезпечують дітям підґрунтя для рухової активності та занять фізичною культурою та спортом упродовж життя. Надання дитині можливості бути грамотною у фізичній культурі протягом життя підтримує її розвиток як компетентної, упевненої у собі та здорової особистості». Тож грамотність у фізичній культурі трактують як бажаний результат фізичного виховання, занять спортом у школі, його можна досягнути, якщо надати дітям усі можливості, які відповідають їхньому віку та розвитку.

В Англії за сприяння урядових і громадських організацій зроблено «Систему грамотності у фізичній культурі у початковій школі». Грамотність у фізичній культурі розвивають у школі

за допомогою фізичного виховання, організованого спорту та активної гри. Додаткові ініціативні проекти також орієнтовані на шкільну молодь та педагогів. Наприклад, «Change4Life» використовує олімпійський рух, щоб залучити до занять фізичною активністю дітей молодшого шкільного віку, ініціатива «Fit for Girls» сприяє заняттям спортом серед дівчат, передбачає підготовку педагогів і тренерів, які працюватимуть з дівчатами.

Певні програми містять елементи інклюзії. Так, наприклад, серед завдань Молодіжного спортивного фонду (Youth Sport Trust) у партнерстві з NGBs є надання можливостей та організація занять спортом для молоді, якій потрібна велика підтримка, забезпечення заняттями спортом молоді з інвалідністю. «TOP Sportsability» – це інклюзивна програма для розвитку грамотності у фізичній культурі, орієнтована на задоволення потреб осіб з інтелектуальними і фізичними порушеннями; програму можуть використовувати школи, щоб залучати дітей та молодь з інвалідністю до занять фізичною культурою та спортом у школі, а також для підтримки їхніх перших кроків у шкільних змаганнях.

В **Австралії** концепцію грамотності у фізичній культурі розвивають провідні університети, відбувається культурна адаптація моделі грамотності у фізичній культурі та її впровадження у шкільну освіту. Цю концепцію та перспективи її подальшого впровадження відображено у документі «Робимо Австралію рухливою: формування активної нації, грамотної у фізичній культурі» (*Getting Australia Moving: Establishing a Physically Literate and Active Nation*).

Грамотність у фізичній культурі в **Новій Зеландії** є урядовою ініціативою, вона зосереджена на розвитку рухових навичок. Уважають, що саме підвищення рівня грамотності у фізичній культурі є запорукою того, що мешканці Нової Зеландії будуть фізично активні впродовж усього життя. Програма «KiwiSport» забезпечує спеціальні освітні ресурси для батьків з питань фізичної активності дітей; «Розвиток фундаментальних рухових навичок» (*Developing Fundamental Movement Skills*) популяризують як ресурс для дітей, а також учителів, тренерів, батьків та інших осіб, які бажають розвивати рухові навички в дітей віком 5–12 років.

У **Північній Ірландії** концепція грамотності у фізичній культурі розвивається в межах моделі розвитку спортсмена, яка передбачає різні етапи та «вікна можливостей» для засвоєння певних навичок. Ця модель чітко зосереджена на розвиткові спортсменів, зокрема початківців, у ній наголошено на ролі школи як середовища, де до занять фізичною культурою та спортом залучають кожну дитину. Грамотність у фізичній культурі охоплює рухові навички, навички керування предметами, здатність застосовувати ці навички з упевненістю під час ігор, практичних занять. Розвивають грамотність у фізичній культурі за допомогою фізичного виховання та організованого спорту.

У **Нідерландах** розвиток грамотності у фізичній культурі є синонімом розвитку рухових навичок. Термін використовують спортивні федерації та товариства, щоб збільшити зацікавленість до занять фізичною культурою та спортом серед різних груп населення. Спортивні федерації використовують термін «абетка» («*physical alphabet*»), щоб описати розвиток основних рухових навичок, зокрема таких як копання, стрибки, удари тощо.

У **Венесуелі** терміна «грамотність у фізичній культурі» не застосовують, зокрема і у національній науковій літературі, проте основні принципи грамотності розвивають через спорт, активну гру, під час фізичної рекреації. Так, соціальну програму «*Mision Barrio Adentro Deportivo*» розробили, щоб допомогти громадам, які історично мали гірший доступ до спортивної діяльності та медичних послуг. Програма забезпечує спортивні тренування, зокрема для бідних та маргіналізованих громад Венесуели. Є п'ять основних спрямувань цієї програми: 1) заняття фізичною культурою для дорослих, зокрема вагітних жінок; 2) наставництво у школах Венесуели; 3) підготовка спортивних менторів; 4) фізична рекреація для всіх; 5) сприяння масовим заняттям спортом. Програма отримала значне поширення по всій країні, її частинами є спеціальні гуртки для осіб літнього віку, школи спортивних талантів, танцювальна аеробіка, гімнастика для вагітних жінок, заняття шахами тощо.

У **США** грамотність у фізичній культурі окреслюють як здатність і бажання бути фізично активними впродовж життя. Американське товариство педагогів з основ здоров'я та фізичного виховання

Важливим та пріоритетним для розвитку грамотності у фізичній культурі вважають:

- › розроблення національних вказівок та настанов для дітей у дошкільних та початкових школах. Якщо йдеться про дитину-дошкільника, потрібно усвідомити важливу роль вихователів та наявності безпечних місць для фізичної активності;
- › підготовку вчителів фізичного виховання для роботи в дошкільних закладах та середній школі. Ця проблема є актуальною у зв'язку з тим, що програми підготовки вчителів та навчальні програми з фізичного виховання майже не зосереджені на грамотності у фізичній культурі;
- › упровадження науково-доказових навчальних програм для розвитку грамотності з фізичної культури у ранньому віку. Це пов'язано з тим, що часто програми, які реалізують у школах, не ґрунтуються на емпіричних даних;
- › напрацювання чітких стратегій щодо залучення дівчат до фізичної активності.

У США на національному рівні розроблено настанови з фізичної активності дітей віком від 0 до 5 років («Активний старт», «*Active Start*» *guidelines*). Відповідно до них рекомендовано усім дітям віком до 5 років забезпечити можливість займатися фізичною активністю, яка допоможе підвищити їхню майстерність та сприятиме зростанню фізичної підготовленості. Настанови сформульовано окремо для трьох вікових груп: немовлят (від народження до початку ходьби), малюків (1–3 роки) та дошкільнят (3–5 років). Для кожної групи розроблено 5 основних рекомендацій, як забезпечити щодня 60 хв організованої фізичної активності та від однієї до кількох годин неорганізованої фізичної активності впродовж дня, як розвивати рухові навички, створювати безпечне середовище для руху, навчати вихователів тощо.

Рекомендації щодо немовлят

Рекомендація 1. Немовлята повинні взаємодіяти з вихователями / опікунами під час щоденної фізичної активності, метою якої є дослідження руху та довкілля.

Рекомендація 2. Опікуни повинні розміщувати немовлят в умовах, які заохочують і стимулюють рух та активну гру впродовж коротких проміжків часу кілька разів на день.

Рекомендація 3. Фізична активність немовлят має сприяти розвиткові навичок.

Рекомендація 4. Немовлята під час виконання рухових дій мають перебувати в середовищі, яке відповідає нормам безпеки або перевищує їх.

Рекомендація 5. Особи, які відповідають за добробут дитини, впливають на розуміння важливості фізичної активності й зобов'язані сприяти розвиткові рухових навичок, надавати можливості для організованої і неорганізованої фізичної активності.

Рекомендації щодо малюків

Рекомендація 1. Малюки повинні мати щонайменше 30 хв організованої фізичної активності щодня.

Рекомендація 2. Малюки повинні мати від щонайменше 60 хв до декількох годин на день неорганізованої фізичної активності і не повинні бути в нерухомому стані (сидіти) понад 60 хв за один раз (окрім сну).

Рекомендація 3. Малюкам слід надати багато можливостей для розвитку навичок руху, які надалі є підґрунтям для майбутньої рухової майстерності та рухової активності.

Рекомендація 4. Малюки повинні мати доступ до приміщень та об'єктів на вулиці, які відповідають або перевищують рекомендовані норми безпеки для виконання активностей, що супроводжуються роботою великих груп м'язів.

Рекомендація 5. Особи, які відповідають за добробут малюків, впливають на розуміння важливості фізичної активності, сприяють руховим навичкам і надають можливості для організованих і неорганізованих форм фізичної активності та пересування.

Рекомендації щодо дошкільнят

Рекомендація 1. Дошкільнята повинні мати щонайменше 60 хв організованої фізичної активності щодня.

Рекомендація 2. Дошкільнята повинні мати щонайменше від 60 хв до декількох годин неорганізованої фізичної активності щодня і не повинні перебувати в нерухомому стані (наприклад, сидіти) понад 60 хв за один раз (окрім сну).

Рекомендація 3. Дошкільнят потрібно заохочувати розвивати компетентність щодо основних моторних навичок, що надалі буде основою для майбутньої рухової майстерності та фізичної активності.

Рекомендація 4. Дошкільнята повинні мати доступ до приміщень та об'єктів на вулиці, які відповідають або перевищують рекомендовані норми безпеки для виконання активностей, що супроводжуються роботою великих груп м'язів.

Рекомендація 5. Вихователі та батьки відповідають за здоров'я та самопочуття дошкільнят, за розуміння важливості фізичної активності, сприяють розвиткові рухових навичок та надають можливості для організованих і неорганізованих форм фізичної активності.

МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Перспективи грамотності у фізичній культурі в континентальній Європі

Зацікавлення грамотністю у фізичній культурі можна пояснити відродженням «персоналістичного» мислення, поширеністю ціннісних та феноменологічних підходів у педагогічній науці. Ці зміни спричинені такими подіями:

- 1) в освіті та науці зростає негативне ставлення до зведення навчання до «освіти, заснованої на фактах» або вимірювання результатів. Стосовно фізичного виховання це означає критичну позицію до зменшення цінностей та важливості фізичного виховання, кількісних результатів, отриманих, наприклад, за допомогою вимірювання фундаментальних рухових навичок;

2) зростальне панування (цифрових) технологій у нашому суспільстві має парадоксальне значення. З одного боку, вони полегшують нові види вимірювань тіла, а отже, дають змогу підтримати ідеології, що ґрунтуються на кількісному вираженні «Я». З другого боку, це суперечить основам грамотності у фізичній культурі. Зменшення кількості моніторингів різних параметрів може позитивно впливати на підтримку грамотності у фізичній культурі, стимулювати увагу до осмисленої та автономної рухової поведінки. Коли вчителі відчують, що певні результати, які вимірюють, не відображають цінності їхньої повсякденної роботи, це може стимулювати їхнє бажання поживати такий дискурс, який більше відповідає навчально-виховній реальності викладання. Також є потреба в новій лексиці. Грамотність у фізичній культурі пропонує більш широкий словниковий запас для визначення важливості та цінності фізичної активності й фізичного виховання порівняно з поняттями «фітнес» чи «фізична активність»;

3) у Європі зростає інтерес до індивідуалізованого навчання, що, зокрема, стимулюється поширенням так званих навичок XXI ст. Ці навички, зокрема творчість, дослідження, спілкування, виявлення та розв'язання проблем, ліпше відповідають такому акценту на руховій освіті, де особиста мета й навички саморегуляції мають більше значення, ніж виконання стандартизованих тестів чи критеріїв придатності. Грамотність у фізичній культурі зосереджує увагу на задоволенні від рухів та наголошує на важливості творчості.

Оскільки в грамотності у фізичній культурі є філософське та педагогічне підґрунтя, очевидно, що найбільше застосування ця концепція матиме у фізичному вихованні в школі. Наприклад, на Мальті, у Нідерландах, Норвегії, Чехії та Данії грамотність у фізичній культурі використовують переважно в освітньому просторі. Однак ця концепція привертає певну увагу також і у спорті. У більшості європейських країн це принаймні частково можна пояснити популярністю моделі довгострокового розвитку спортсменів

(*Long-term Athlete Development, LTAD*). Цю модель використовують різні європейські спортивні федерації як орієнтир для розвитку талантів. У рамках моделі LTAD перші три етапи часто узагальнюють як «грамотність у фізичній культурі». Однак, якщо уважніше придивитися до цих етапів (активний старт, основи та навчання для тренування), можна стверджувати, що вони акцентують увагу на набутті навичок руху. Часто для цього використовують мета-фору «будівельний блок». Це означає, що навчання дітей певних (фундаментальних) рухових навичок («будівельних блоків») дасть змогу опанувати більш точні моделі руху надалі в житті. З одного боку, така ідея зумовлює багато заперечень, з другого – вона підсилює інтерпретацію грамотності у фізичній культурі як процесу вивчення рухових навичок. Також грамотність у фізичній культурі перекладають як «азбуку руху». Наприклад, у Нідерландах та Данії грамотність у фізичній культурі використовують як загальну концепцію, що стимулює міжгалузеву роботу, зокрема визначення завдань у спорті, фізичному вихованні та охороні здоров'я. Водночас норвезький спортивний сектор вважають консервативним, тому не очікують, що грамотність у фізичній культурі стане тут основною темою. Можна зробити висновок, що грамотність у фізичній культурі досі є освітньою концепцією в Європі, а інші галузі, такі як спорт, лише починають використовувати цей термін.

У 2017 році в Нідерландах концепції грамотності у фізичній культурі почали приділяти значну увагу. Незважаючи на те, що грамотність у фізичній культурі сама собою не є частиною освітніх стандартів, із філософського погляду можна помітити значну схожість між грамотністю у фізичній культурі та національними стандартами фізичного виховання. Фізичне виховання охоплює не лише навчання або тренування «фізичної частини», це радше про значущі стосунки, з якими стикається людина під час руху. Рух людини – це взаємодія між ініціатором руху та середовищем, відповідно рухові слід навчати таким чином, щоб чітко формулювати та розуміти це значення. Навчання взаємодії наявне від народження (і навіть раніше). Від цього моменту напрям розвитку людини залежить від особистих, фізичних, соціальних та культурних обмежень.

Відхід від дуалістичної парадигми «тренування лише фізичного» до нерозділеності людської істоти суттєво вплинув на формування голландської навчальної програми, зокрема її практичного та змістового підходів. Метою, згідно зі стандартами, є підготувати учня бути частиною та учасником (культурного) середовища руху. Ця мета отримала подальший розвиток у чотирьох ключових концепціях, відповідно до яких можна навчати учнів. Окрім відповідальності за питання здоров'я, освіти з рухової активності в Нідерландах зосереджено насамперед на навчанні дітей *«організовувати рухову діяльність, поліпшувати та цінувати її»*. Поширена загальна думка, що фізичне виховання – це не лише важливий спосіб формування компетентностей за допомогою набуття навичок, натомість підкреслено важливість досягнення такої мети, як підвищення компетентності, продуктивності, поліпшення здоров'я, відчуття задоволення, підтримання відносин для того, щоб упродовж життя брати участь у руховій активності. Один із аспектів голландських стандартів фізичного виховання – навчати дітей міжособистісної діяльності під час фізичної активності. Діти знайомляться з різними видами рухової активності, зокрема тими, для яких потрібно співпрацювати з іншими. Така співпраця не є окремою метою, якої досягають за допомогою фізичного виховання, а швидше невід'ємною частиною рухової діяльності людини. Під увагою та керівництвом учителя з фізичного виховання є те, як діти налаштовуються одне на одного, організовують різні види діяльності, знайомляться з різними видами організації діяльності, обирають свої позиції та ролі на різних етапах групової взаємодії.

Інший аспект голландських стандартів – поліпшення рухової активності, і це теж є частиною постійних дискусій та роз'яснень. Ключовий елемент – те, як визначають навички руху. Під впливом сучасної культури оцінювання (тобто схильності оцінювати те, що ми можемо виміряти, а не вимірювати те, що ми цінуємо) спостерігають підвищення уваги до вимірювання основних навичок руху. Третій аспект стосується цінностей рухової активності. Завдяки рефлексії діти знайомляться з такими компонентами особистої участі в діяльності, як уподобання, відповідальність, чесна

гра, автентичність чи мотивація. Центральною темою цієї частини фізичного виховання є досвід певних учнів. Такий підхід зумовлює рефлексивні запитання щодо сприйняття власних здібностей та уподобань, наприклад: чи може дитина вибирати, із ким бажає грати та навчатися у групах або командах. Яка культура гри була б доречною в цих умовах фізичного виховання (приміром, змагання, відпочинок, шоу)? Чи є можливість оцінити шанси на активний спосіб життя у своєму оточенні?

Koekoek, J., Pot, N., Walinga, W., & van Hilvoorde, I. (2019). Perspectives on physical literacy in continental Europe. *Physical Literacy across the World*, (June), 143-155.
<https://doi.org/10.4324/9780203702697-10>



РОЗДІЛ

ОЦІНЮВАННЯ ГРАМОТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

- *Загальна характеристика підходів до оцінювання грамотності у фізичній культурі*
- *Інструмент «Паспорт для життя»*
- *Інструмент «PLAY»*
- *Інструменти для визначення грамотності у фізичній культурі дошкільнят*
- *Інструмент «Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі»*

РОЗДІЛ 3

ОЦІНЮВАННЯ ГРАМОТНОСТІ
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ3.1. Загальна характеристика
підходів до оцінювання
грамотності у фізичній культурі

Інструменти для оцінювання грамотності у фізичній культурі. Елементи грамотності, які можна оцінити за допомогою різних інструментів («Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі», «Паспорт для життя», «PLAY», «Матриця для оцінювання грамотності у фізичній культурі», стандарти Американського товариства педагогів з основ здоров'я та фізичного виховання). Елементи грамотності, охоплені оцінюванням за допомогою різних інструментів. Придатність інструментів для оцінювання грамотності у фізичній культурі. Завдання, які виконують за допомогою інструментів для оцінювання грамотності у фізичній культурі.

Відомими у світі інструментами для оцінювання грамотності у фізичній культурі є **«PLAY»** («Канадські інструменти для оцінювання грамотності у фізичній культурі», *Canadian Sport for Life – Physical Literacy Assessment for Youth Tools*), **«Інструмент для спостереження за грамотністю у фізичній культурі»** (*Physical Literacy Observation Tool, PLOT*), **«Паспорт для життя»** (*PHE Canada – Passport for Life*), **«Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі»** (*Canadian Assessment of Physical Literacy, CAPL*), **«Матриця для оцінювання грамотності у фізичній культурі»** (*Physical Literacy Matrix*,

IPLA). Додатковими інструментами для оцінювання грамотності можуть бути «**60-хвилинний інструмент для оцінювання основних рухових навичок**» (60 Min Kids Club Fundamental Movement Skills Assessment Tool), «**Інструмент для оцінювання сприйняття грамотності у фізичній культурі**» (Perceived Physical Literacy Inventory, PPLI). У США також використовують «FitnessGram» для оцінювання фізичної підготовленості і рівня фізичного здоров'я.

Оцінювання грамотності у фізичній культурі відбувається відповідно до різних концепцій, а також підходів, які пропонують різні організації чи наукові школи (див. табл. 8, 9). Так, наприклад, Американське товариство педагогів з основ здоров'я та фізичного виховання (SHAPE America) виокремлює в грамотності у фізичній культурі такі елементи, як рухові навички, знання, фізичну активність, фізичну підготовленість, мотивацію студентів. Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі зосереджується на руховій компетентності, щоденній поведінці, знаннях та розумінні, мотивації та впевненості; цей інструмент більше, ніж інші, зосереджений на фізичній активності і фізичній підготовленості. Інструмент «PLAY» охоплює такі компоненти, як знання, рухова компетентність; він має різні модифікації: короткі та довгі версії, орієнтовані не лише на дітей, а й на батьків, тренерів, фізичних терапевтів. Інструмент «PLOT» допомагає оцінити рухові навички дітей раннього віку, зокрема локомоторні, маніпулятивні тощо.

Таблиця 8

Інструменти для оцінювання грамотності у фізичній культурі

Інструмент	Середовище, у якому можна проводити оцінювання	Елементи грамотності у фізичній культурі, які можна вивчити за допомогою інструменту
Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі	Громада, дозвілля, спорт, школа	Оцінювання чотирьох доменів: <ul style="list-style-type: none"> • щоденна поведінка (крокометрія, самооцінювання фізичної активності); • мотивація та впевненість (шкала з 12 запитань); • фізична підготовленість (15–20-метровий шатл-тест, планка, оцінювання рухових навичок); • знання та розуміння (визначення з фізичної культури)

Продовження табл. 8

Інструмент	Середовище, у якому можна проводити оцінювання	Елементи грамотності у фізичній культурі, які можна вивчити за допомогою інструменту
Паспорт для життя	Школа	<p>Оцінювання чотирьох доменів:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рухові навички; • фізична підготовленість; • навички, які потрібні для щоденного життя (анкета, що складається з 21 запитання); • активна участь (анкета, що складається з 21 запитання)
PLAY	Спорт, рекреація, громада, школа	<p>Оцінювання трьох доменів:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рухова компетентність; • розуміння і сприйняття; • рівень розвитку (18 рухових навичок). <p>Оцінювання чотирьох аспектів руху: локомоцій, транспорту, балансу, контролю об'єкта за допомогою верхніх / нижніх кінцівок</p>
Матриця для оцінювання грамотності у фізичній культурі	Громада, школа, спорт	<p>Оцінювання чотирьох доменів:</p> <ul style="list-style-type: none"> • мотивація; • упевненість; • рухова компетентність; • знання та розуміння
Стандарти Американського товариства педагогів з основ здоров'я та фізичного виховання	Школа	<p>Оцінювання п'ятих доменів:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рухові навички і рухові патерни; • знання про рух та фізичну підготовку; • знання і навички під час фізичної активності, занять фізичною культурою та спортом; • особиста й соціальна поведінка; • цінність фізичної активності
Концептуальна модель спостережуваної грамотності у фізичній культурі	Школа, громада, спорт, рекреація	<p>Оцінювання чотирьох доменів:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рухові компетентності; • правила, тактика, стратегія руху; • мотивація та поведінка; • особисті й соціальні характеристики руху


Перелік елементів грамотності у фізичній культурі, що охоплені оцінюванням за допомогою різних інструментів

Афективний домен	Фізичний домен	Когнітивний домен
Упевненість.	Локомоції.	Знання і розуміння переваг фізичної активності.
Мотивація.	Баланс.	Знання і розуміння важливості фізичної активності.
Контроль над емоціями.	Рухові навички (на суші, воді).	Знання і розуміння впливу фізичної активності на людське тіло.
Задоволення.	Використання спортивного обладнання.	Знання і розуміння можливості вести фізично активний спосіб життя.
Рішучість.	Кардіореспіраторна витривалість.	Знання і розуміння проблем, пов'язаних із малорухливим способом життя.
Адаптивність.	Координація.	Здатність ідентифікувати й описувати рух.
Бажання спробувати нові види фізичної активності.	Гнучкість.	Креативність і увага під час виконання рухів.
Автономність.	Спритність.	Ухвалення рішень (здатність мислити, осмислювати, вирішувати, знати, як і коли виконувати рухи).
Самооцінка.	Час реакції.	Здатність до рефлексії і удосконалення власної фізичної підготовленості, зокрема визначення завдань.
Самоефективність.	Швидкість.	Знання і розуміння тактики, правил і стратегії.
Сприйняття власної рухової компетентності	Сила.	Знання і розуміння можливих ризиків, правил техніки безпеки
	Ритмічні здібності.	
	Естетичні / експресивні здібності.	
	Адаптування рухових стратегій до ситуації / середовища.	
	Прогрес (від простих до складних навичок)	

Під час вибору інструменту для оцінювання грамотності у фізичній культурі доцільно проаналізувати його придатність (табл. 10).

Таблиця 10

Характеристика придатності інструментів оцінювання грамотності у фізичній культурі

Характеристика	Оцінювання характеристики	Рівень придатності			
		Висока  Низька			
		****	***	**	*
Економічність	Скільки часу потрібно, щоб провести оцінювання?	< 15 хв	< 30 хв	30–60 хв	> 60 хв
	Які приміщення потрібні, щоб провести оцінювання?	< 6 м ² , частина кімнати	6–10 м ²	10–20 м ² , невеликий шкільний спортивний зал	> 20 м ² , великий шкільний спортивний зал
	Яке обладнання потрібно, щоб провести оцінювання?	Необхідне обладнання, наявне в будь-якій школі	Потрібне лише деяке додаткове обладнання, більшість необхідного обладнання наявне в будь-якій школі	Необхідно досить багато додаткового обладнання, лише деяке обладнання наявне у школі	Усе потрібне обладнання відсутнє в школі
	Яка кваліфікація має бути в осіб, які проводять оцінювання?	Може проводити кожен працівник школи	Може проводити кваліфікований вчитель	Може проводити фахівець фізичної культури / спорту	Фахівець із спеціальною високою кваліфікацією
	Яке навчання потрібно пройти, щоб мати змогу проводити оцінювання?	Короткий інструктаж / жодного навчання	Потрібно додаткове навчання (менше ніж пів дня)	Потрібно додаткове навчання (1–1,5 дня)	Потрібно додаткове навчання (>1,5 дня)

Характеристика	Оцінювання характеристики	Рівень придатності			
		Висока —————> Низька			
		****	***	**	*
Прийнятність	Чи є підтвердження розуміння учасниками оцінювання?	Наявне дослідження щодо розуміння учасниками оцінювання (підтвердження від учасників)	Приблизне підтвердження розуміння учасниками оцінювання (від іншого джерела, не від безпосередніх учасників)	Про розуміння учасниками оцінювання чітко не заявлено, але можна зробити певні припущення	Немає жодних підтверджень щодо розуміння учасниками оцінювання
	Скільки оцінювань не були завершені?	Невелика кількість пропущених запитань (< 10%) і належний коефіцієнт відповідей (> 40%)	Велика кількість пропущених запитань (> 10%) і належний коефіцієнт відповідей (> 40%)	Невелика кількість пропущених запитань і низький (< 10%) або належний коефіцієнт відповідей (> 40%)	Велика кількість пропущених запитань (> 10%) і низький (< 10%) коефіцієнт відповідей

Інструменти для оцінювання грамотності у фізичній культурі використовують з різною метою:

- > щоб ліпше зрозуміти, як діти, батьки та викладачі розуміють цей феномен;
- > для оцінювання результату певного індивіда, аналізу вихідних даних та відслідковування прогресу;
- > для розроблення програм, що сприяють розвитку грамотності;
- > для оцінювання ефективності навчальної програми;
- > для отримання певної кількісної оцінки програм / рішень;
- > для оцінювання грамотності населення, загальних тенденцій та проблем;

- › для розуміння запитів населення, виявлення найліпших практик та освітніх програм;
- › у наукових дослідженнях.

Найбільшу кількість інструментів для оцінювання грамотності у фізичній культурі створили канадські фахівці. Вони розробили чотири таких інструменти, які дають змогу оцінити грамотність у фізичній культурі дітей та молоді:

- › «Паспорт для життя» призначено для використання на уроці вчителями, які відповідальні за програму з фізичного виховання або здоров'я людини;
- › «PLAY» – це набір інструментів для оцінювання програм та досліджень у галузі спорту, охорони здоров'я, відпочинку, фізичної активності у школі та поза нею;
- › «60-хвилинний інструмент для оцінювання основних рухових навичок» – інструмент для оцінювання фундаментальних рухових навичок у ранньому віці;
- › «Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі» – для комплексного оцінювання навичок і здібностей дітей та молоді.

Отже, кожний із цих інструментів розроблено з певною метою, для конкретної групи користувачів, проте усі вони створені для дітей та молоді. Усі ці інструменти враховують положення, що грамотність у фізичній культурі має містити дещо більше, аніж звичайні рухові навички, і допомогти оцінити інші аспекти, зокрема впевненість індивіда, його участь у фізичній активності, розуміння значення фізичної активності, поведінку в різних середовищах тощо. Оцінювання грамотності у фізичній культурі допомагає ліпше зрозуміти чинники, що сприяють / перешкоджають фізичній активності.

Загалом інструменти для оцінювання грамотності у фізичній культурі не лише формально оцінюють успішність учня чи його діяльності на уроках, а радше є своєрідним дороговказом для того, щоб визначити мету, завдання, допомогти змінити ставлення до фізичної активності, підвищити мотивацію до участі в ній.

МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Визначення грамотності у фізичній культурі, які стали підґрунтям для розроблення інструментів для оцінювання

У табл. 11 наведено інструменти оцінювання, які розробили різні державні / громадські організації, педагоги та науковці, що зацікавлені у фізичній активності, фізичному вихованні та отриманні низки переваг завдяки досягненню високого рівня грамотності у фізичній культурі. Такими перевагами є висока якість життя, соціалізація, оптимальна реалізація когнітивних процесів, потрібних для контролю за поведінкою (мислення та пізнання, планування та організація, зміна завдань, оброблення інформації тощо). Щоб ліпше зрозуміти особливості оцінювання та використання кожного з інструментів, у таблиці подано підходи до розуміння грамотності у фізичній культурі та визначення, що лягли в їхню основу.

Таблиця 11

Інструменти для оцінювання грамотності у фізичній культурі

Інструмент	Цільова аудиторія	Підходи, які є підґрунтям інструменту	Визначення грамотності у фізичній культурі, яке є підґрунтям інструменту
PLAY	Особи \geq 7 років	Розвиток спортсмена і участь у громадській активності	Індивіди набувають грамотності у фізичній культурі, якщо вони володіють руховими навичками, насолоджуються різними видами спорту і фізичною активністю

Продовження табл. 11

Інструмент	Цільова аудиторія	Підходи, які є підґрунтям інструменту	Визначення грамотності у фізичній культурі, яке є підґрунтям інструменту
Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі	Особи віком 8–12 років	Здоров'я та благополуччя впродовж життя	Грамотність у фізичній культурі – це мотивація, впевненість, знання з питань рухової компетентності, розуміння того, як цінувати фізичну активність, брати на себе відповідальність за участь у ній впродовж життя
60-хвилинний інструмент для оцінювання основних рухових навичок	Особи 0–11 років	Розвиток фундаментальних рухових навичок у ранньому віці	Мотивація, впевненість і компетентність для того, щоб бути фізично активним впродовж життя
Інструмент для спостереження за грамотністю у фізичній культурі	Особи віком 6 міс. – 6 років		
Паспорт для життя	Особи шкільного і дошкільного віку	Бути і залишатися фізично активним впродовж усього життя (холістичний розвиток)	Грамотною у фізичній культурі є особа, яка рухається компетентно і впевнено під час різних видів фізичної активності у різних середовищах; обрана фізична активність позитивно впливає на здоров'я та розвиток індивіда
Матриця для оцінювання грамотності у фізичній культурі	Особи будь-якого віку		Грамотність у фізичній культурі – це мотивація, впевненість, знання з питань рухової компетентності, розуміння того, як цінувати фізичну активність, брати на себе відповідальність за участь у ній впродовж життя
Національні стандарти для фізичного виховання від Американського товариства педагогів з основ здоров'я та фізичного виховання	Діти шкільного віку		Грамотна у фізичній культурі особа має знання, навички і впевненість, щоб насолоджуватися корисною для здоров'я фізичною активністю впродовж життя

Інструмент	Цільова аудиторія	Підходи, які є підґрунтям інструменту	Визначення грамотності у фізичній культурі, яке є підґрунтям інструменту
Інструмент для оцінювання сприйняття грамотності у фізичній культурі	Молодь	Бути і залишатися фізично активним упродовж усього життя (холістичний розвиток)	Грамотність у фізичній культурі – це особливий вид інтелекту, що охоплює мотивацію, впевненість, компетентність, знання та розуміння цінності фізичної активності, відповідальності за цілеспрямоване збереження занять фізичною культурою і фізичною активністю впродовж усього життя
Китайське оцінювання та аналіз грамотності у фізичній культурі (Chinese assessment and evaluation of physical literacy, CAEPL)	Особи віком 6–18 років		Грамотність у фізичній культурі – це інтеграція різних складників для досягнення переваг у активному способі життя і здоров'ї впродовж життя
Концептуальна модель спостережуваної фізичної грамотності (Conceptual model of observed physical literacy, CMOPL)	Діти шкільного віку		Грамотність у фізичній культурі – це холістичне навчання впродовж життя, що відбувається через рух та застосовується для нього; поєднує у собі навички, можливості та знання, що сприяють багатосторонньому розвитку людини, яка цінує це і застосовує під час фізично активного життя



Jean de Dieu, H., & Zhou, K. (2021). Physical literacy assessment tools: A systematic literature review for why, what, who, and how. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18157954>

3.2. Інструмент «Паспорт для життя»

Характеристика інструменту. Особливості оцінювання доменів «Активна участь», «Фізична підготовленість», «Рухові навички», «Життєві навички».

За допомогою інструменту «Паспорт для життя» оцінюють чотири складники грамотності: активну участь, життєві навички, фізичну підготовленість та рухові навички (рис. 14). Інструмент має власну онлайн-платформу для введення та зберігання даних учнів, є змога отримати індивідуальний результат у зручній та дружній для користувача формі (паспорт учня). Учитель має можливість вводити та керувати даними як певного учня, так і класу, отримує доступ до спеціального довідника, що містить інформацію про методiku оцінювання, детальні вказівки щодо проведення дослідження та інтерпретації результатів; загальних програм зі здоров'язбереження та фізичного виховання; інформацію щодо того, як підвищити рівень грамотності, формувати завдання та підвищувати мотивацію учнів. За умови участі в дослідженні учень отримує персональний профіль на онлайн-платформі, доступ до своїх результатів, а також рекомендації, як їх надалі можна поліпшити.

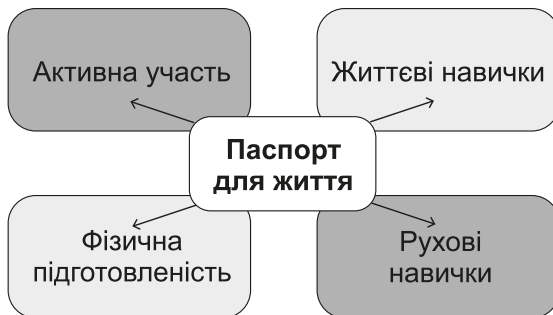


Рис. 14. Елементи грамотності у фізичній культурі, які оцінюють за допомогою інструменту «Паспорт для життя»

Домен «Активна участь» передбачає самооцінювання учнем різноманітності та частоти фізичних навантажень. Інтерпретування

даних цього домену проводять з урахуванням підходів Канадського товариства фізіології фізичних вправ (*Canadian Society for Exercise Physiology*), яке рекомендує якнайменше 60 хвилин щоденних занять фізичними вправами значної та помірної інтенсивності. Цей домен є важливою структурною частиною грамотності у фізичному вихованні, оскільки саме активна участь у руховій активності дає змогу поліпшити самопочуття, рухові навички, фізичне та психічне здоров'я. Можна прогнозувати, що рухові навички поліпшаться, якщо респондент регулярно бере участь у спеціально організованій фізичній активності, зокрема відвідує заняття з фізичної культури, займається командними / індивідуальними видами спорту тощо. Передбачено, що цей домен допомагає проаналізувати рухову активність школяра впродовж усього календарного року і незалежно від пори року. Водночас вибір учня залежатиме від місця його проживання, кліматичних умов, цінностей та можливостей дитини. Щоб ліпше зрозуміти можливі варіанти, розглянемо кілька прикладів.

Учень А

Місце проживання: місто з високою густрою населення, розвиненою транспортною системою.

Рухова активність: узимку – командні види спорту в школі, навесні та влітку – індивідуальний вид спорту (теніс), восени та взимку – футбол після школи, улітку – плавання.

Учень Б

Місце проживання: віддалений сільський район, погано розвинена транспортна система, віддалений доступ до спортивних споруд.

Рухова активність: навесні, улітку, восени – пересування на велосипеді, ігри у футбол із друзями, улітку – плавання, полювання, активні ігри з сім'єю та друзями.

Отже, за допомогою домену «Активна участь» можна ліпше зрозуміти, у яких видах рухової активності бере участь учень сьогодні, його інтереси, зацікавлення.

Домен «Життєві навички» оцінюють за допомогою спеціальної анкети, яку учень заповнює самостійно. Вона допомагає оцінити рівень упевненості й компетентності, проаналізувати ставлення до фізичної культури, відповідні знання і вміння, що в сукупності дає змогу дитині обирати здоровий спосіб життя, використовувати уміння та навички, що є корисними для неї та оточення.

Домен «Фізична підготовленість та навички руху» вивчають за допомогою оцінювання успішності виконання різних завдань. Фізичну підготовленість аналізують за кардіореспіраторною витривалістю, силовими навичками та рівновагою; вивчення рухових навичок передбачає оцінювання комбінованих локомоцій, рухів нижньої та верхньої кінцівок.

Загалом рівень сформованості навичок оцінюють завдяки використанню 4-рівневої шкали: «Emerging» (навичка з'явилася), «Developing» (навичка розвивається), «Acquired» (навичка набута), «Accomplished» (навичка повністю сформована). До оцінювання залучають дітей від молодшого шкільного до старшого шкільного віку; для методики потрібний спортивний зал, а також комп'ютери з доступом до інтернету. Час для оцінювання – приблизно 3 заняття.

Варто наголосити, що «Паспорт для життя» не є формальним інструментом, оскільки учні отримують оцінку не за навчання, а для подальшого навчання. За допомогою оцінки учень та учитель можуть чітко сформулювати подальші мету та завдання, відслідковувати прогрес у розвитку грамотності впродовж навчального року.

МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Етапи створення інструменту «Паспорт для життя»

«Паспорт для життя» – це результат тривалої багаторічної та спільної роботи науковців, експертів з грамотності у фізичній культурі та педагогів. Нижче подано етапи роботи із описом усіх кроків, які було здійснено для розроблення методики.

Технічне та економічне обґрунтування (2006–2007)

Зважаючи на зацікавленість стейкхолдерів, упродовж 2006–2007 рр. було проведено технічне та економічне обґрунтування, щоб отримати уявлення про попередні програми та ліпше зрозуміти їх. Фінансування від Міністерства охорони здоров'я Онтаріо та партнерство з «ParticipACTION» дало змогу організації «Освіта з питань фізичного виховання і здоров'я Канади» (*Physical and Health Education Canada*) запланувати розроблення нової освітньої програми, яка б ураховувала потенціал та досвід за результатами технічного та економічного обґрунтування.

Форум із питань грамотності у фізичній культурі (жовтень 2010 р.)

У жовтні 2010 року в Оттаві відбувся Форум із питань грамотності у фізичній культурі. У ньому взяло участь 30 експертів із фізичного виховання з університетів Канади. Результати цієї конференції стосувалися суті грамотності у фізичній культурі, допомогли проінформувати та організувати подальші дискусії щодо нової «Програми досягнення грамотності у фізичній культурі».

Засідання фокус-групи експертів (січень 2011 р.)

В Оттаві 20–21 січня 2011 р. відбулося засідання фокус-групи, що складалася з двадцяти експертів з освіти з питань здоров'я та фізичного виховання. Серед них були представники шкіл (учителі, директори), університетів та різних організацій із кількох шкільних округів та провінцій / територій. Метою зустрічі було створення ресурсів та інструментів для національної «Програми досягнення грамотності у фізичній культурі», щоб дати змогу вчителям (та іншим фахівцям, які працюють з дітьми) оцінити рівень грамотності у фізичній культурі дітей дошкільного та шкільного віку, а також під час роботи з дітьми допомогти їм у визначенні та досягненні індивідуальної мети, що також підвищило б рівень грамотності у фізичній культурі. Для досягнення цього було передбачено отримання сукупності певних знань, формування та розвиток життєвих навичок, усвідомлення важливості регулярних занять фізичною культурою та спортом.

Засідання фокус-групи експертів (червень 2011 р.)

Друге засідання фокус-групи з тими самими учасниками відбулося в Оттаві 21–22 червня 2011 року. Були надані рекомендації експертам із питань фізичного виховання і здоров'я щодо прямого впровадження та планування нової Програми досягнення грамотності у фізичній культурі. Більшість учасників погодилися, що не потрібно розробляти іншу програму. Учасники зазначили, що хоча попередні програми мали багато позитивних моментів, вони також містили потенційні небезпеки. Обговорення було зосереджено на питаннях про суть грамотності у фізичній культурі, оцінювання ймовірних труднощів, особливостей майбутньої програми, її структурних частин та застосування. Уперше було обґрунтовано представлення програми як онлайн-паспорта, а також потребу пілотного тестування цієї ініціативи в певних класах та школах для того, щоб надалі широко застосовувати цю програму. Експерти працювали над розробленням потенційного прототипу, пілотного проекту та поточного плану впровадження, можливого партнерства та фінансування програми.

Зустріч осіб, які писали програму, та консультантів (серпень 2011 р.)

Була сформована група, яка складалася з осіб, які писатимуть програму, та кількох консультантів. Уперше всі учасники зустрілися в Університеті Брока в м. Сент-Кетерінс 16–18 серпня 2011 року, щоб більш конкретно розробити «Паспорт для життя». Було проаналізовано основні принципи програми, визначено спрямованість пілотного проекту, допрацьовано чотири компоненти програми (активну участь, життєві навички, фізичну підготовленість, рухові навички). Почалося планування змісту, стандартів, ресурсів, елементів оцінювання кожного компонента.

Написання програми та її подальший аналіз (2011–2012)

Тривала робота щодо написання програми. Особи, які писали програму, спочатку працювали над своїми розділами, а потім

ділилися напрацюваннями з іншими авторами, щоб отримати зворотний зв'язок. Група консультантів вивчила перший проект та надала письмовий відгук, який було обговорено у форматі відеоконференції. Автори програми врахували цей відгук під час написання наступних варіантів програми.

Пілотний проєкт (січень 2012 р.)

Перший експериментальний тест у онлайн-режимі було здійснено за участю 640 учнів 4–5 класів із 20 шкіл.

Тривалий пілотний проєкт (жовтень 2012 р.)

Друге тривале випробовування було реалізовано за участю 850 учнів 4–5 класів із різних куточків Канади. Учні проходили оцінювання восени 2012 року та навесні 2013 року.

Перегляд та перевірка відгуків (2013 р.)

Експерти з освіти з питань здоров'я та фізичного виховання, особи, які писали програму, та консультанти проаналізували результати оцінювання учнів та відгуки вчителів. Було проведено зустріч авторів програми 18–19 лютого 2013 р. у м. Оттаві. Обговорено зміни до оцінювання, упроваджено новий, дружній для користувача контент до секцій для вчителів, батьків та учнів на відповідному вебсайті. Програму розширили для використання у 3–6 класах; була запланована адаптація і для учнів 7–9 класів.

Реалізація «Паспорта для життя» для учнів 3–6 класів

Впровадження програми для школярів 3–6 класів по всій Канаді.

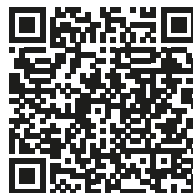
Тривалий пілотний проєкт (жовтень 2013 р.)

Від осені 2013 року 67 учителів з усієї Канади випробовували інструменти оцінювання програми «Паспорт для життя» для учнів 7–9 класів, а також онлайн-платформу. Прогнозували, що «Паспорт для життя» стане доступним для всіх учителів у Канаді восени 2014 року.

Дописування програми та її перегляд (2013–2014)

Створення програми для учнів 10–12 класів. Автори та консультанти співпрацювали для розроблення оцінювання грамотності у фізичній культурі для учнів 10–12 класів.

History of Passport for Life | Passport for Life. (n.d.). Retrieved September 17, 2021, from <https://passportforlife.ca/what-passport-life/history-passport-life>



3.3. Інструмент «PLAY»

Різновиди інструменту «PLAY». Основні ідеї, на яких ґрунтується інструмент. Особливості використання інструменту. Форма «PLAY inventory». Принципи добору тестів для «PLAY adapted».

Інструмент «PLAY» створили науковці Університету Манітоби, він існує в таких **модифікаціях**:

- » «PLAY fun» – для оцінювання рухових навичок, рівня знань та сформованих навичок, рухової компетентності та впевненості респондента;
- » «PLAY basic» – коротка форма «PLAY fun»;
- » «PLAY self» – самозвіт дитини щодо грамотності у фізичній культурі;
- » «PLAY inventory» – форма, яку використовують для відслідковування фізичної активності дитини у вільний час упродовж року (див. табл. 12);
- » «PLAY parent» – звіт батьків щодо грамотності у фізичній культурі дитини;
- » «PLAY coach» – звіт тренера / спеціаліста фізичної рекреації щодо грамотності у фізичній культурі школяра;
- » «PLAY adapted» – модифікована версія «PLAY basic» для дітей з інвалідністю.

Форма «PLAY inventory»

PLAY inventory	Оцінювання грамотності у фізичній культурі для молоді
-----------------------	--

Ім'я учасника _____ Стать: Ч Ж Вік _____

Будь ласка, зазначте чи ви регулярно брали участь у цих видах активності у вільний час (НЕ у школі чи на роботі) впродовж останніх 12 місяців

	Хатня робота		Триатлон		Зумба
	Робота по господарству (сільське господарство)		Їзда велосипедом		Заняття на велотренажерах
	Виконання шкільних завдань		Велосипедний мотокрос		Фітнес
	Перегляд телепередач, фільмів		Гірський велосипед		Йога
	Ігри на музичних інструментах		Мотокрос		Кросфіт
	Читання		Біатлон		Боулінг
	Рукоділля		Катання на ковзанах		Заняття фітнесом удома або з DVD/CD
	Фейсбук / інтернет		Вигул собаки		Скелелазіння
	Граю в «активні» відеоігри		Піші прогулянки		Фехтування
	Граю у відеоігри		Скіпінг		Бойові мистецтва
	Плавання		Біг пересіченою місцевістю		Бокс
	Уроки плавання		Трейлранінг		Настільний теніс
	Катання на водних лижах		Біг		Легка атлетика
	Вейкбординг		Біг підтюпцем		Танці
	Серфінг		Ходьба		Гімнастика
	Кайтбординг		Спортивне орієнтування		Силові тренування
	Синхронне плавання		Лови		Бодибілдінг
	Гребля на байдарках		Чирлідінг		Жонглювання жезлом

Продовження табл. 12

	Гребля		Їзда на скутері		Бадмінтон
	Керлінг		Ігри на дитячому майданчику		Теніс
	Дайвінг		Кінний спорт		Полювання
	Фігурне катання		Альпінізм		Ракетбол
	Пересування за допомогою снігоступів		Стрибки зі скакалкою		Сквош
	Сноубординг		Гольф		Стрільба стендова
	Катання на санях		Риболовля		Стрільба з лука
	Гірські лижі		Робота в саду		Ігри з м'ячем / фризбі
	Бігові лижі		Катання на скейті		Парусний спорт
	Інше		Інше		Інше
	Інше		Інше		Інше
	Інше		Інше		Інше
	Інше		Інше		Інше
	Інше		Інше		Інше
	Інше		Інше		Інше

Ключові ідеї, на яких ґрунтується інструмент «PLAY»:

- › бути фізично грамотним означає, що вам комфортно в будь-якому середовищі (на землі, у воді, на снігу, у повітрі);
- › розвиток грамотності у фізичній культурі допомагає дитині отримати більше можливостей до подальшої активності в житті;
- › важливо, щоб дитина мала змогу бути фізично активною кожного разу вдома і в школі. У цьому може допомогти спеціальне обладнання, яким дитина користуватиметься в будь-який зручний момент, організація фізкультпауз і фізкультхвилинок;
- › фізична активність повинна відбуватися під гаслом «насамперед це весело»;
- › дітям подобається різноманітність у діяльності – це основа грамотності у фізичній культурі; розмаїття рухів – запорука активної участі.

Початково інструмент «PLAY» було розроблено виключно з дослідницькою метою, проте отримав схвальні відгуки під час оцінювання різних освітніх програм, зокрема було зазначено

про його відповідність рекомендаціям щодо рухової активності, швидкість оцінювання та економічність, надійність, чутливість у відслідковуванні змін, легкість у інтерпретуванні отриманих даних. Оскільки «PLAY basic» передбачає оцінювання конкретних рухових навичок, виявлення прогалин у знаннях, дає змогу сформувати подальші завдання для поліпшення результату, то особа, яка проводить це дослідження, повинна мати спеціальну освіту – бути вчителем фізичного виховання, тренером, фізіотерапевтом тощо. Методика містить педагогічне тестування та оцінювання **4 груп вправ: «Локомоції»** (біг, стрибки) **«Кидання»** (кидок м'яча з витягнутої руки), **«Копання»** (копання м'яча), **«Баланс»** (вправи на рівновагу – ходьба по лінії). Оцінку виставляють з використанням візуально-аналогової шкали, що поділена на 4 частини, які відповідають таким рівням: початківець (0–25 у.о.), рівень формування (25–50 у.о.), компетентний (50–75 у.о.), досвідчений (75–100 у.о.) (рис. 15). Оцінка в інтервалі 0–50 у.о. свідчить, що навички є на етапі формування та розвитку, 51–100 у.о. – навички сформовані та набуті.

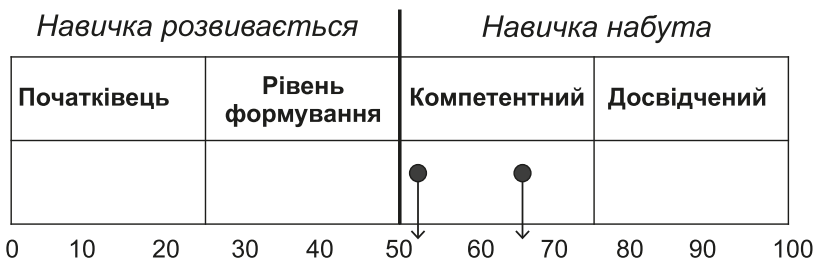


Рис. 15. Візуально-аналогова шкала для інструменту «PLAY»

«PLAY adapted» – це модифікована версія «PLAY basic», яку може використовувати фахівець з фізичної культури і спорту, щоб визначити рівень грамотності у фізичній культурі дітей та молоді з обмеженими можливостями. Цю модифікацію розробили експерти з адаптивної фізичної культури та студент під час виконання його магістерської роботи. «PLAY adapted» містить оцінювання п'ятих рухових навичок. Проте ці запропоновані п'ять тестів для

оцінювання рухових навичок не є єдиними, які слід неодмінно використовувати для всіх дітей та молоді з інвалідністю. Ураховуючи здібності та можливості учасника, можна доповнити цей перелік тестами з «PLAY fun» або «PLAY basic». Саме це є основним завданням «PLAY adapted». Наприклад, дитина використовує візок колісний та може повною мірою задіювати верхню частину свого тіла, тоді для оцінювання грамотності у фізичній культурі можна використати такий тест, як ловіння м'яча однією рукою. Розробники «PLAY adapted» упевнені, що наявність вибору та різних варіантів тестів відповідають концепції грамотності у фізичній культурі як унікальній подорожі кожної людини.

«PLAY adapted» потребує встановлення того, які саме типи навичок потрібно оцінювати в дітей та молоді з інвалідністю. Тож особа, яка проводить оцінювання, повинна мати освіту, що стосується фізичної активності та роботи з людьми з інвалідністю – ідеться про фахівців із фізичного виховання, спорту, рекреації, фізичних терапевтів, також, на думку розробників, це можуть бути добре проінформовані батьки дитини. Усі ці особи мають добре знати про здібності та можливості дитини, з якою працюють. Це допоможе точно оцінити техніку виконання, прогалини в розвитку навичок, дібрати завдання, які реально виконати. Завдяки правильному добору тестів із «PLAY adapted» та «PLAY fun» можна отримати уявлення про рухову компетентність дитини, зокрема її сильні та слабкі сторони, обмеження та можливості для подальшого розвитку. Таку інформацію використовують не лише для поточного оцінювання грамотності, а й окреслення мети і завдань (пов'язаних із участю чи успішністю) та відстеження прогресу дитини з часом. Інструктор може надалі працювати з дитиною, обговорити її очікування і мету, допомогти розробити план щодо досягнення цієї мети.

В інструменті «Паспорт для життя» використано чотирирівневу шкалу, яка дає змогу оцінити навички з погляду їх формування – навичка розвивається, навичка розвинута, навичка повністю



сформована тощо. Така шкала була дібрана відповідно до навчальних завдань освітньої системи Канади. Натомість «PLAY fun» не передбачає, що оцінювання навички завершується на рівні «повністю сформована», натомість запропоновано іншу позначку на шкалі, що відповідає майстерності на рівні експерта. Таким чином, 75 % шкали «PLAY fun» відповідають чотирьом першим рівням шкали «Паспорт для життя». Отже, це суттєво розширює можливості інструменту та дає змогу його використовувати для осіб різного віку та за умов різного рівня майстерності.

МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Інструмент «PLAY self»

Ім'я _____ Стать: Ч Ж Вік: _____

Я найбільш активний (відзначте усе, що підходить):

улітку; узимку; і взимку, і влітку

Наскільки ти вправний у заняттях спортом та різними видами фізичної активності?	Ніколи не пробував	Не настільки вправний	ОК	Дуже вправний	Надзвичайно вправний
1. У спортивному залі?					
2. У воді та на воді?					
3. На льоду?					
4. На снігу?					
5. На вулиці?					
6. На ігровому майданчику?					

Що ви думаєте про заняття спортом та різними видами фізичної активності?	Ви погоджуєтеся чи не погоджуєтеся з такими твердженнями?			
	Неправда	Не зовсім правда	Правда	Цілковита правда
7. Мені не потрібно багато часу, щоб опанувати нові навички, нові види спорту чи фізичної активності				
8. Я вважаю, що маю достатньо навичок, щоб займатися усіма видами спорту і фізичної активності, якими хочу				
9. Я думаю, що бути фізично активним важливо для мого здоров'я та благополуччя				
10. Я думаю, що те, що я є фізично активним, робить мене щасливішим				
11. Я думаю, що я можу займатися будь-яким видом спорту / фізичної активності, який я оберу				
12. Моє тіло дає змогу мені брати участь у будь-якій фізичній активності, яку я виберу				
13. Я хвилююся, якщо потрібно спробувати новий вид спорту або фізичної активності				
14. Я розумію терміни, які використовують тренери і вчителі фізичного виховання				
15. Я почуваю себе впевнено, коли займаюся фізичною активністю				
16. Я не можу дочекатися, щоб спробувати нові види фізичної активності чи спорту				
17. Зазвичай я найліпший у класі під час занять фізичною активністю				
18. Насправді мені не потрібно практикуватися, щоб опанувати навички, я вправний у цьому від природи				

19. Читання та письмо дуже важливі	Ви погоджуєтеся чи не погоджуєтеся з цим твердженням?			
	Повністю не погоджуюся	Не погоджуюся	Погоджуюся	Повністю погоджуюся
У школі				
Удома з сім'єю				
Із друзями				
20. Математика і числа дуже важливі	Ви погоджуєтеся чи не погоджуєтеся з цим твердженням?			
	Повністю не погоджуюся	Не погоджуюся	Погоджуюся	Повністю погоджуюся
У школі				
Удома з сім'єю				
Із друзями				
21. Рух, фізична активність і заняття спортом дуже важливі	Ви погоджуєтеся чи не погоджуєтеся з цим твердженням?			
	Повністю не погоджуюся	Не погоджуюся	Погоджуюся	Повністю погоджуюся
У школі				
Удома з сім'єю				
Із друзями				
22. Моя фізична підготовленість достатньо хороша, щоб займатися усіма видами фізичної активності, які я виберу	Незгодний		Згодний	

Максимальна кількість балів, яку дитина може отримати за запитання № 7–18, становить 1200, мінімальна – 0 (табл. 13).

Таблиця 13

Характеристики респондентів згідно з інструментом «PLAY»

Кількість балів, яку отримав респондент	Характеристика респондента, рекомендації для вчителів / тренерів / батьків
900–1200	<p>Дитина має високий рівень самоефективності щодо занять фізичною активністю, вона здатна засвоювати нові навички, виконувати нові завдання та дії. Однак варто зазначити, що через високий рівень самоефективності дитина може стати занадто впевненою у своїх силах та мати високі очікування. Важливо переконатися, що дитина добре розуміє завдання чи діяльність. Дитина має розуміти, що не всі навички є від природи, що для того, щоб розвинути деякі, потрібен час. Зазвичай ця категорія дітей готова витратити час, щоб подолати виклики та досягнути бажаного рівня кваліфікації. Батьки та інші дорослі повинні переконатися, що дитина розуміє ризики, готова як до успіху, так і до невдачі.</p> <p><i>Ключові моменти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • не усі навички формуються природно; • потрібно підготувати дитину до успіхів та невдач; • важливо створювати нові виклики для розвитку здібностей дитини; • потрібно ознайомити дитину з новими видами фізичної активності
600–900	<p>Дитина має відносно високий рівень самоефективності щодо занять фізичною активністю, перебуває у правильному місці та має відповідний час, щоб засвоїти нові навички та опанувати нові види фізичної активності. Висока самоефективність допомагає дитині не тільки перетворити перешкоди у виклики, але й збільшити зусилля, які вона прикладає, щоб подолати ці виклики. Це означає, що оскільки вона прикладає більше зусиль, її навички будуть ліпше сформовані. Це допоможе збільшити самооцінку, а вона теж сприятиме зростанню самоефективності під час виконання нових завдань. Такий «цикл» варто підтримувати та пропонувати дитині нові завдання і вправи. Це також слухний час, щоб ознайомити дитину з новими видами фізичної активності, оскільки вона може шукати нові виклики.</p> <p><i>Ключові моменти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • варто ознайомити дитину з новими для неї видами фізичної активності; • потрібно пропонувати нові виклики для розвитку здібностей дитини; • важливо заохочувати дитину робити все можливе під час кожної активності

Кількість балів, яку отримав респондент	Характеристика респондента, рекомендації для вчителів / тренерів / батьків
300–600	<p>Дитина має відносно низький рівень самоефективності щодо занять фізичною активністю, може уникати фізичної активності, особливо тих її різновидів, які ніколи раніше не пробувала. Однак у певних ситуаціях дитина підходить до завдання чи діяльності з більшою ретельністю, поліпшуватиме виконання певних частин завдання, перш ніж виконати все відразу. Необхідно намагатися усунути якомога більше перешкод (в межах розумного), щоб допомогти дитині не упасти на дусі і не здаватися. Часто дітей з відносно невисокою самоефективністю потрібно просто заохочувати вийти зі зони свого комфорту, а також хвалити за прикладені зусилля. Це допоможе дитині зберегти високий рівень мотивації, поліпшить упевненість під час виконання завдань та занять фізичною активністю.</p> <p><i>Ключові моменти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • варто усунути якнайбільше різних перешкод; • необхідно заохочувати дитину вийти із зони свого комфорту; • важливо використовувати позитивне підкріплення, щоб стимулювати активність дитини, її прагнення до вдосконалення
< 300	<p>Дитина має дуже низький рівень самоефективності щодо занять фізичною активністю, вона переважно уникатиме ситуацій, які передбачають фізичну активність, оскільки їй не вистачає впевненості, компетентності і/або мотивації, щоб брати у ній участь. Це може бути небезпечним для розвитку дитини, а також негативно впливати на здатність та мотивацію дитини бути фізично активною надалі. Добрим способом залучити дитину з низьким рівнем самоефективності до фізичної активності може бути представлення мети (що хоче досягнути дитина) у вигляді завдань (як дитина збирається цього досягнути). Окреслення таких завдань – добрий спосіб підвищити мотивацію дитини. Кожне із завдань варто пропонувати як пропозицію, оскільки це дає дитині певний контроль над ухваленням рішення. Це дасть змогу підвищити рівень особистої відповідальності дитини та відданість кожному із завдань.</p> <p><i>Ключові моменти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • поділіть мету на окремі завдання; • переконайтеся, що кожна мета представлена як пропозиція; • дайте дитині контроль над ухваленням деяких рішень; • заохочуйте участь дитини та її прогрес

Physical Literacy Assessment for Youth. (n.d.).
Retrieved from https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/12/PLAYself_Workbook.pdf



3.4. Інструменти для визначення грамотності у фізичній культурі дошкільнят

Інструмент «Pre-PLAy»: тести для оцінювання рухових навичок та складнокоординаційних рухів, питання для визначення мотивованості, загальної оцінки грамотності у фізичній культурі. «60-хвилинний інструмент для оцінювання основних рухових навичок», тест розвитку моторики. Інструмент «PLOT».

Потрібно зважати на те, що більшість інструментів розраховано на дітей шкільного віку, проте дуже актуальним є питання вивчення та оцінювання грамотності дітей дошкільного віку, оскільки саме в цей період закладаються базові вміння дитини. Одним із інструментів, що мають виконати такі завдання, можна вважати **«Pre-PLAy»**, який створений для дітей віком від 18 місяців до 4 років. Він допомагає оцінити стандартні елементи грамотності у фізичній культурі, а саме: **рухові навички, мотивацію дитини та рівень її задоволення від руху**. Такий елемент грамотності, як знання, розробники визначили як важливий для оцінювання, проте його не додали до цього інструменту, оскільки не вважали це доцільним та можливим у цій віковій групі. «Pre-PLAy» – це фактично спостереження за дитиною, зокрема організованою фізичною активністю, іграми, щоденною діяльністю (самообслуговуванням). Спостерігач вивчає сформованість рухових навичок

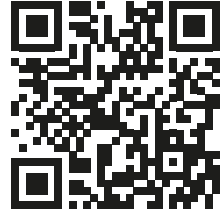
(біг, копання м'яча тощо); мотивованість та рівень задоволення визначають на основі поведінки під час рухової активності. Загалом інструмент **складається з 19 завдань**:

- > **десять тестів для оцінювання рухових навичок** – рухи верхньою / нижньою частиною тіла (без використання обладнання, а лише за допомогою голови, рук / ніг, використання предметів (приміром, палиці), використання верхньої / нижньої частини тіла (наприклад, як дитина ловить щось руками / зупиняє предмет ногою), взаємодія тіла з додатковим обладнанням (рукавицею, палицею), пересування у вертикальному / горизонтальному положенні (біг, стрибки / перекочовання), контроль над тілом у стаціонарному стані / під час руху (наприклад, збереження балансу, коли дитина вдягає взуття / збереження балансу, коли дитина рухається, щоб зловити м'яч). Виконання цих тестів аналізують із використанням 5-бальної шкали – «не демонструє цієї навички», «виконує з інструкцією», «виконує без інструкції», «демонструє одночасно з іншими навичками», «демонструє креативно, комбінуючи різні навички»;
- > **чотири тести для оцінювання складнокоординаційних рухів** – використання рухомих транспортних засобів (наприклад, триколісного велосипеда) на вулиці під час ігор; використання спортивного обладнання на дитячих майданчиках; здатність рухатися в кімнаті, не наштовхуючись на предмети та нерухомих людей; здатність рухатися в кімнаті, не наштовхуючись на рухомі предмети та людей, які пересуваються;
- > **чотири запитання для оцінювання мотивованості та задоволеності** (наприклад, дитина обирає фізично активне дозвілля чи заняття, які вимагають перебування у сидячому положенні; чи дитина під час активних ігор та активностей, що вимагають різних рухових компетентностей, відчувається впевнено у своїх здібностях відчуває задоволення від такого досвіду тощо);

- » **одне запитання для загального оцінювання грамотності у фізичній культурі** з урахуванням попередніх тестів / завдань та порівнюючи з однолітками.

«60-хвилинний інструмент для оцінювання основних рухових навичок»

було розроблено для того, щоб допомогти батькам або будь-якій особі, яка не володіє спеціалізованими знаннями, оцінити моторику та рівень грамотності дитини у фізичній культурі. Інструмент у вигляді онлайн-ресурсу (<https://60minkidsclub.org>) містить



допоміжну інформацію для вчителів фізичного виховання та тренерів щодо методів оцінювання рухових навичок школярів, правильних термінів, словесних підказок, які потрібні, коли фахівці навчають дітей певних рухів. Також передбачено короткі відеоролики із демонструванням різних вправ, кожний відеоматеріал пов'язаний з відповідним планом уроку. Зареєстровані користувачі мають змогу налаштувати власну базу даних для моніторингу, ведення записів, відслідковування змін у рухових навичках дитини.

Для оцінювання грамотності у фізичній культурі також використовують **тест розвитку моторики** (*Test of Gross Motor Development, TGMD-II*). Це стандартизована методика для оцінювання рухових навичок дітей віком 3–11 років. Її метою є виявити дітей, які відстають від інших за рівнем розвитку рухових навичок та потребують особливої допомоги в опануванні завдань фізичного виховання. Тест складається з 12 вправ, які поділені на 2 підгрупи – локомоторні навички (біг, галоп, стрибок, стрибки на одній нозі, горизонтальний стрибок, ковзання) та навички керування об'єктом (удар по м'ячу, дриблінг, удар ногою, ловіння, кидок однією рукою, котіння м'яча рукою).

Детальний опис та ілюстрації до тестів, проста система виставлення балів дає змогу швидко та легко проводити TGMD-2 за 15–20 хвилин. Вправи є простими у виконанні, цікаві для дітей,

допомагають виявити проблеми у формуванні та розвитку рухових навичок. Результати, отримані за цією методикою, використовують для розроблення навчальних програм, моніторингу прогресу окремих учасників, оцінювання результатів реабілітації тощо.

Інструмент для спостереження за грамотністю у фізичній культурі (*Physical Literacy Observation Tool, PLOT*) – інструмент для оцінювання руху дошкільнят, який допомагає підвищити ефективність розвивальних та ігрових занять із дитиною. Він підходить для дітей віком від 0 до 6 років та ґрунтується на оцінюванні фундаментальних рухових навичок. Передбачено вивчення трьох видів навичок:

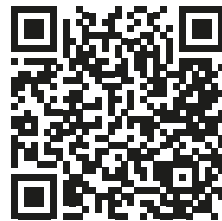
- › баланс (баланс, розтяг);
- › локомоторні навички (здатність пересуватися з одного місця в інше);
- › маніпулятивні навички (здатність контролювати об'єкт із використанням ніг та рук).

Варто зазначити, що інструмент «PLOT» не призначено для оцінювання рівня розвитку дитини, його використовують під час гри або під час спостереження за дитиною у природному для неї середовищі. «PLOT» розроблено для батьків та педагогів для спостереження / скринінгу за дитиною, він допомагає відслідкувати прогрес дитини до та після завершення програми / курсу / навчального семестру.

Інструмент поділено на три кольорові зони:

- › жовта зона – для дітей віком 6–23 місяці;
- › зелена зона – для дітей віком 24–47 місяців;
- › синя зона – для дітей віком 48–71 місяць.

Спостереження проводять у межах тижня, намагаються використовувати моменти, коли дитина захоплена грою, активно бавиться. Інструмент містить приклади рухів дитини, які можна зарахувати до певної рухової навички.



МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Інструмент «PLOT» –
оцінювання маніпулятивних навичок
(хапання / кидання / ловіння / копання)

Жовта зона = 6–23 місяці	Зелена зона = 24–47 місяців	Синя зона = 48–71 місяць		
	Навичка сформована	Навичка розвивається	Навичку не спостерігають	Примітки / нотатки
Чи дитина...				
1) досягає або хапає предмет обома руками?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2) бере предмет однією рукою?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3) стукає предметом на підлозі або столі?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4) тримаючи предмети в руках, може ними торкнутися (гра «ладусі»)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5) перекладає предмет з однієї руки в другу туди і назад?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6) котить м'яч по підлозі обома руками?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7) котить м'яч по підлозі однією рукою?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
8) кидає м'яч у повітря обома руками?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9) кидає м'яч у повітря однією рукою?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10) з підтримкою копає нерухомий м'яч?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
11) без підтримки копає нерухомий м'яч?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

	Навичка сформована	Навичка розвивається	Навичку не спостерігають	Примітки / нотатки
Чи дитина...				
12) кидає великий м'яч обома руками?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
13) кидає малий м'яч однією рукою?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
14) ловить великий м'яч у «кошик», який вона робить за допомогою рук?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
15) ловить великий м'яч обома руками?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
16) копає м'яч прямою ногою?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
17) копає м'яч зігнутою ногою?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Чи дитина, коли стоїть спокійно...				
18) копає нерухомий м'яч?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
19) копає м'яч, що котиться?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Чи дитина...				
20) кидає м'яч однією рукою у напрямку іншої людини чи кошика?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
21) ловить маленький м'яч?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
22) грає в лови з іншими, кидає і ловить у процесі?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Чи дитина, коли стоїть спокійно...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
23) копає м'яч, який котиться, у певному напрямку?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Чи дитина, коли біжить...				
24) копає м'яч, який котиться?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
25) копає м'яч, який котиться, у певному напрямку?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	



Early Years Physical Literacy Research Team. (2017). *Physical Literacy Observation Tool (PLOT)* Retrieved September 17, 2021, from https://afdb32fd-877e-4e25-828f-3b88265b25d2.filesusr.com/ugd/05c80a_4d5d31ef84440dab941060ff054b07e.pdf

3.5. Інструмент «Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі»

Елементи грамотності у фізичній культурі, які можна оцінити за допомогою інструменту. Мета та структура інструменту. Тести, з яких складається інструмент. Особливості обчислення показника грамотності у фізичній культурі. Оцінювання рухової активності та кардіореспіраторної витривалості. Організація дослідження за допомогою інструменту «Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі». Категорії грамотності у фізичній культурі.

Інструмент «Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі» є комплексним протоколом, який допомагає повністю та ґрунтовно оцінити широкий спектр навичок і здібностей, що характеризують рівень грамотності у фізичній культурі та чинників, які впливають на нього. Методика ґрунтується на визначенні грамотності ЮНЕСКО, згідно з яким грамотність у фізичній культурі – це мотивація, впевненість у собі, фізична компетентність, знання і розуміння, потрібні для того, щоб цінувати та дотримуватися фізично активного способу життя. Відповідно до цього пояснення є **чотири** взаємопов'язані і суттєві **елементи грамотності у фізичній культурі**:

- **мотивація і впевненість** (оцінювання афективної сфери);
- **рухова компетентність** (оцінювання фізичної підготовленості, рухових навичок);
- **знання і розуміння** (оцінювання когнітивної сфери);
- **участь у фізичній активності впродовж життя** (оцінювання поведінки).

Саме це визначення та розуміння структури грамотності у фізичній культурі підтримали урядові і громадські організації Канади, і вони лягли в основу розроблення спеціальної системи оцінювання. **Основна мета цієї методики** – надати єдину оцінку мотивації,

упевненості, фізичній компетентності (фізичній підготовленості та руховим навичкам), рівневі знань про фізичну активність, щоденну рухову активність та малорухливий спосіб життя. Розробленню методики передували ретельний перегляд та аналіз навчальних планів, консультації з дослідниками і практиками фізичного виховання. Наявні методики оцінювання рухової компетентності, мотивації та упевненості було проаналізовано та модифіковано відповідно до сучасних підходів. Під час вибору певної методики / тесту враховували їх доцільність, відповідність здатностям дитини, також час, потрібний адміністрації / персоналу для виконання завдання.

Запропоновану методику CAPL визнано унікальною, оскільки вона дає змогу контролювати широкий спектр характеристик, які впливають на грамотність у фізичній культурі. Початково, відповідно до **методики, було передбачено оцінювання:** 1) **рівня фізичної підготовленості** (зокрема, стану серцево-судинної та дихальної систем, м'язової сили та гнучкості); 2) **моторної поведінки** (базових рухових навичок); 3) **поведінкового аспекту рухової активності** (добової рухової активності); 4) **психосоціальних та когнітивних чинників** (ставлення, знань, почуттів тощо) (табл. 14).

Таблиця 14

Тести, які входять у попередні варіанти CAPL

Фізична підготовленість та фізична форма	Фундаментальні рухові навички	Поведінка, що стосується участі у фізичній активності	Знання
Шатл-тест, підняття тулуба в сід із положення лежачи, віджимання, нахил тулуба вперед, рухливість плечового суглоба (відстань між кистями під час викруту), станова сила, сила кисті, вага, зріст, обхват талії	Різні види стрибків, копання, ловіння, кидання статично та в динаміці; дриблінг, біг, балансування тощо	Крокометрія упродовж 7 днів; внесення даних у спеціальний журнал	Анкета, що дає змогу оцінити проінформованість, знання та розуміння з питань здоров'я, фізичної підготовленості, фізичної форми, рухових навичок, фізичної активності, уподобань тощо

Наукова група зі здорового активноого способу життя й запобігання ожирінню (*Healthy Active Living and Obesity Research Group*, HALO) відповідає за систематичний розвиток цієї методики від 2008 року. На сьогодні використовують нову версію методики – CAPL-2, до робіт над тестами і анкетами було залучено понад 100 дослідників та практиків, а отриману оцінку школяра порівнюють на основі зіставлення з результатами 10 000 дітей з урахуванням віку та статі учня.

Рівень грамотності аналізують за чотирма доменами, кожен із яких, за винятком поведінки, вивчають за результатами анкетування чи педагогічного тестування (рис. 16). Домен «Поведінка» оцінюють, зважаючи на результати за трьома іншими складниками. Ця модель відображає переконання HALO про те, що фізично неактивна дитина фактично не може продемонструвати високого рівня грамотності у фізичній культурі, а також те, що школяр, який володіє достатнім рівнем знань, мотивацією, упевненістю та фізичною підготовленістю, з більшою ймовірністю вестиме здоровий спосіб життя. Варто зазначити, що «перекривання» доменів наголошує на тому, що грамотність є комплексним результатом взаємодії різних чинників, відповідно на кількісний результат одного домену можуть впливати результати іншого домену.



Рис. 16. Модель CAPL-2

Версія CAPL-2 складається з трьох тестів для визначення рівня фізичної підготовленості (планки, 15–20-метрового шатл-тесту, оцінювання спритності та навичок руху згідно з «Канадським оцінюванням спритності та рухових навичок», *Canadian Agility and Movement Skill Assessment*, CAMSA), двох методик для оцінювання рівня рухової активності (самооцінки рівня рухової активності, крокометрії), анкети, що складається з 22 запитань та передбачає оцінювання рівня знань, розуміння, мотивацію та впевненість. Порівняно з попередньою, ця версія є коротшою (CAPL складався з 8 тестів, 3 протоколів для дослідження рухової активності та анкети на 72 запитання), вимагає менше часу для дослідження, максимально наближена до потреб практики, а також може бути використана лише частково – тестові завдання кожного домену можна добирати, використовувати, оцінювати й інтерпретувати незалежно.

CAPL-2 **розроблено для дітей віком 8–12 років**. Більшість осіб цього віку можуть пройти тестування, дати відповіді на питання анкети. Передбачають, що діти з інвалідністю не зможуть виконати усіх завдань, проте, якщо це не є небезпечним для здоров'я, рекомендовано залучати і їх до дослідження. Перед кожним завданням проводять інструктаж, надають усі потрібні роз'яснення, щоб допомогти дитині якнайліпше пройти тестування, незалежно від мовленнєвих чи навчальних труднощів. Тестові завдання кожного домену можна добирати, використовувати, оцінювати й інтерпретувати незалежно, це допомагає оцінити кожний складник грамотності окремо. Тестові завдання можна комбінувати, щоб отримати комплексні оцінки. Система нарахування балів дає змогу обчислити загальний бал грамотності у фізичній культурі та інтерпретувати, враховуючи вік / стать дитини (табл. 15).

Для оцінювання щоденної рухової активності дитина отримує крокомір, журнал, інформаційний листок (див. табл. 16). Перед дослідженням проводять спеціальний інструктаж, дітям надають повну інформацію, як користуватися крокоміром, відповідають на усі запитання (як правильно розмішувати крокомір, за яких умов крокомір не працюватиме, коли його потрібно знімати, коли фіксувати інформацію тощо).

Таблиця 15

Нарахування балів згідно з «Канадським оцінюванням грамотності у фізичній культурі»

Складники грамотності	Тести	Кількість, бали
<i>Загальна максимальна оцінка грамотності у фізичній культурі</i>		100
Рухова компетентність	Шатл-тест	10
	Канадське оцінювання спритності та рухових навичок	10
	Планка	10
Щоденна поведінка	Крокометрія (середня кількість крові на день)	25
	Самооцінювання кількості днів упродовж тижня, коли дитина бере участь у фізичній активності середньої / значної потужності	5
Знання і розуміння	Запитання для оцінювання розуміння й осмислення фізичної активності	6
	Запитання, що стосується рекомендацій щодо щоденної фізичної активності	1
	Запитання, що стосується визначення кардіореспіраторної підготовленості	1
	Запитання, що стосується визначення м'язової сили та витривалості	1
	Запитання, що стосується вдосконалення спортивних навичок	1
Мотивація і впевненість	Внутрішня мотивація (3 запитання)	7,5
	Компетентність (3 запитання)	7,5
	Схильності (3 запитання)	7,5
	Відповідність (3 запитання)	7,5

Таблиця 16

Зразок журналу для моніторингу щоденної рухової активності

№	Дата	Час, коли крокомір вдягнули	Час, коли крокомір зняли	Кількість зроблених кроків	Чи носили ви крокомір упродовж усього дня?
		Час пробудження вранці	Час, коли збиралися лягати спати		<input type="checkbox"/> Так, взагалі його не знімав <input type="checkbox"/> Ні, було пропущено __ годин
1	6.09.2021	7:30	22:30	10 100	<input type="checkbox"/> + Так, взагалі його не знімав <input type="checkbox"/> Ні, було пропущено __ годин
2	7.09.2021	7:35	23:00	7 800	<input type="checkbox"/> Так, взагалі його не знімав <input checked="" type="checkbox"/> Ні, було пропущено <u>3</u> години
3					<input type="checkbox"/> Так, взагалі його не знімав <input type="checkbox"/> Ні, було пропущено __ годин
4					<input type="checkbox"/> Так, взагалі його не знімав <input type="checkbox"/> Ні, було пропущено __ годин
5					<input type="checkbox"/> Так, взагалі його не знімав <input type="checkbox"/> Ні, було пропущено __ годин
6					<input type="checkbox"/> Так, взагалі його не знімав <input type="checkbox"/> Ні, було пропущено __ годин
7					<input type="checkbox"/> Так, взагалі його не знімав <input type="checkbox"/> Ні, було пропущено __ годин

Для того щоб оцінити рухові навички, організовують дві демонстрації з детальним інструктажем. Під час першої інструктор рухається повільно, показує і пояснює, як правильно та ідеально виконати кожний рух. Під час другої інструктор виконує вправу швидко, але дотримується точності. Дитину інформують, що вона матиме дві попередні спроби, під час яких будуть словесні підказки

та вказівки. Потім є дві спроби, під час яких фіксують час і техніку виконання тесту.

Для оцінювання кардіореспіраторної витривалості використовують **15-метровий або 20-метровий човниковий біг** (*bin-test*, або *шатл-тест*, 15/20 m PACER – Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run). Умова дострокового завершення цього тесту – коли учасник пропускає два звукових сигнали. Результатом цього тесту є кількість 15- / 20-метрових дистанцій, яку подолав учасник. До початку тесту дитина отримує такий інструктаж: «Будь ласка, переконайтеся, що ваші шнурки добре зав'язані. Під час цього тесту потрібно бігти якнайдовше. Ви чутимете аудіозапис звукового сигналу. Як тільки почуєте перший звуковий сигнал, можете рухатися в напрямку до протилежного боку залу. Коли ви почуєте наступний звуковий сигнал, то маєте рухатися знову до цього боку. Щоразу, коли чуєте звуковий сигнал, потрібно бігти в протилежний бік. Якщо дійдете до лінії перед звуковим сигналом, то слід зачекати, поки не почуєте наступного звукового сигналу. Звукові сигнали лунатимуть щоразу через коротші проміжки часу, тому вам потрібно бігти швидше, щоб не відставати. Ми хочемо, щоб ви йшли / бігли, поки можете добратися до іншого боку залу, поки не почуєте наступного звукового сигналу. Вам потрібно дотримуватися темпу, щоб не втомитися надто швидко. Перший рівень є простим, тому не біжіть надто швидко від початку. Якщо бігтимете надто швидко від самого початку, дуже швидко втомитесь і не досягнете найліпшого можливого для вас рівня».

Знання і розуміння, мотивацію і довіру оцінюють за допомогою анкетування. Мотивацію і довіру дитини оцінюють як упевненість дитини бути фізично активною і мотивованою до участі у фізичній активності. Анкета дає змогу отримати певні оцінки за усі ці параметри. Анкета є в паперовій та онлайнній формі. На сьогодні діти надають перевагу використанню онлайнних форм, тому рекомендовано використовувати таку форму анкети. Завдяки **онлайнній версії** можна заощадити час, її швидко та точно заповнюють, вона сприяє уникненню помилок у разі повторного введення даних. Під час використання **паперової версії**

кожна дитина отримує копію анкети та заповнює її в комфортному темпі. Перед опитуванням слід зазначити, що важливо висловити свою думку щодо кожного запитання, а, отже, в анкеті немає правильних або неправильних відповідей. Деякі запитання можуть бути призначені для учнів більш старшого віку, тому якщо дитина не знає, як відповісти на запитання, потрібно вибрати відповідь, яка найбільше підходить. Інструктори можуть допомогти дітям в уточненні деяких питань, за умови, що ці роз'яснення не матимуть конкретної відповіді. У разі використання паперової версії дуже важливо, щоб інструктор з групою дітей переглядали перші сторінки разом, до того ж інструктор має допомогти відповісти на типові запитання.

Підраховано, що для дослідження рівня грамотності однієї дитини потрібно 30–40 хв, а групу з 25 осіб три інструктори можуть оцінити за 90 хв. У ці підрахунки не входить час (7 повних днів), упродовж якого за допомогою крокоміра визначають щоденну рухову активність. Тестування можна провести за один сеанс або поділити на кілька днів (табл. 17). Тривалість певних тестів варіює приблизно від 1 хв (планка) до 20 хв (відповіді на анкету для оцінювання рівня знань; тривалість залежить від віку дитини, грамотності дитини з читання). Якщо вчитель проводить тестування, то його можна запланувати на кілька днів та передбачати витрати часу на 25 дітей приблизно 30–45 хв.

На дані, зібрані під час тестування, поширюються правила конфіденційності та анонімності, результати окремої дитини заборонено розголошувати. Під час обговорення результатів із дітьми пропонують використовувати середні показники у групі. Участь у тестуванні є добровільною, школяр може відмовитися проходити певний тест / завдання, не відповідати на запитання анкети тощо. До проведення тестування і батьки, і діти дають інформовану згоду на участь, яка має бути узгоджена з **комітетом етики** організації, яка проводить дослідження.

Згода від батьків / опікунів на участь у дослідженні містить запитання «Чи повідомив вам лікар чи інший медичний працівник, що є певні види фізичної активності, які ваша дитина не повинна

виконувати?». Відповідь «Так» на це запитання свідчить, що під час тестування можуть бути види фізичної активності, які дитина не зможе виконати або взяти в них участь. У такому разі від батьків потрібно отримати додаткову інформацію, щоб виявити, чи підходить той чи той компонент CAPL-2 для дитини. Незалежно від обмежень щодо фізичної активності, всі діти повинні мати змогу взяти участь в опитуванні та отримати крокоміри для оцінювання рівня щоденної рухової активності.

Таблиця 17

План (щоденний) для проведення оцінювання грамотності у фізичній культурі за допомогою CAPL-2

Дні	Запланована робота, потрібні ресурси
День 1 (понеділок)	Анкетування – 20 хв Роздавання крокомірів Облаштована кімната (зі столами і кріслами) чи комп'ютерний клас Непотрібно спортивного залу
День 2 (середа)	Оцінювання фізичної підготовленості – 20 хв Потрібен спортивний зал і 2 інструктори
День 3 (п'ятниця)	15 / 20-метровий човниковий біг – 30 хв Потрібен спортивний зал і 2 інструктори
День 4 (наступний четвер)	Планка – 20 хв Зібрати крокоміри – 5 хв Потрібен спортивний зал і 1 інструктор

За результатами оцінювання за допомогою CAPL-2 визначають одну з чотирьох **категорій грамотності у фізичній культурі** (див. табл. 18):

- > **початковий** (*beginning*);
- > **прогресувальний** (*progressing*);
- > **достатній** (*achieving*);
- > **відмінний** (*excelling*).

Початковий і прогресувальний рівні мають особи, які не досягнули оптимального рівня грамотності.

Рівні грамотності у фізичній культурі згідно з CAPL-2

Рівень грамотності	Характеристика рівня
Відмінний Перевищує мінімально рекомендований рівень	Діти, які успішно розвивають грамотність у фізичній культурі, володіють високим рівнем фізичної підготовленості, мають високий рівень знань і мотивацію, сформовані звички, що позитивно впливають на їхнє здоров'я. Якщо дитину стимулювати і підтримувати, це допоможе їй далі розвиватися у процесі дорослішання та зростання
Достатній Досягнуто мінімально рекомендованого рівня	Діти, які досягнули цього рівня, мають належний рівень фізичної підготовленості, мотивації та такий рівень щоденної рухової активності, що позитивно впливає на здоров'я. Заохочення та підтримка допомагають їм і надалі підвищувати рівень грамотності у фізичній культурі
Прогресувальний Рівень відповідає рівневі грамотності однолітків	Діти, які вдосконалюють свій рівень грамотності, підвищують рівень фізичної підготовленості, знання, змінюють поведінку на більш фізично активну та характерну для однолітків. Поліпшення рівня їхньої грамотності позитивно впливатиме на здоров'я
Початковий Низький рівень грамотності порівняно з однолітками	Діти, які лише починають розвивати свій рівень грамотності у фізичній культурі, поступово підвищують рівень фізичної компетентності, знань, мотивації, змінюють щоденну поведінку, щоб бути більш фізично активними. Для підвищення рівня їхньої грамотності потрібні значна підтримка й заохочення

За результатами оцінювання готують роз'яснення для трьох груп осіб (дітей, батьків / опікунів, керівників програм / осіб, які проводили оцінювання), що можуть бути зацікавлені в результатах. Основне завдання таких рекомендацій та коментарів – запропонувати рішення та підтримку для поліпшення оцінки. Незалежно від того, яку оцінку отримала дитина сьогодні, завжди є змога її поліпшити, адже CAPL-2 допомагають отримати певний «зріз» у певному періоді життя дитини, а сам результат залежить також від зацікавлення і мотивації дитини.

МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Грамотність у фізичній культурі канадських дітей віком 8–12 років: результати проєкту «RBC Learn to Play – CAPL»

У зв'язку з тим, що рівень грамотності у фізичній культурі був невідомий, проведено спеціальне дослідження за допомогою інструменту «Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі».

Інструмент використано для оцінювання рівня грамотності та її доменів: «Щоденна поведінка», «Мотивація і впевненість», «Знання і розуміння», «Рухова компетентність». У дослідженні взяли участь діти віком 8–12 років, вибірка становила 10 034 особи, із них 5 030 дівчат, середній вік учасників – 10,1±1,2 року.

Загальні показники грамотності у фізичній культурі (максимальний показник – 100 балів) становили в середньому 63,1±13,0 для хлопчиків та 62,2±11,3 бала для дівчаток. Оцінки за доменом «Рухова компетентність» становили 19,9±4,7 бала для хлопчиків та 19,3±4,1 бала для дівчаток (максимальний показник – 32 бали); для домену «Щоденна поведінка» – 18,6±7,9 бала для хлопчиків та 18,5±7,4 бала для дівчаток (максимальний показник – 32 бали); для домену «Мотивація та впевненість» – 12,7±2,8 бала у хлопчиків та 12,2±2,6 бала у дівчаток (максимальний показник – 18 балів); для домену «Знання та розуміння» – 11,8±2,8 бала у хлопчиків та 12,2±2,6 бала у дівчаток (максимальний показник – 18 балів).

За результатами оцінювання фізичної підготовленості та фізичної форми виявлено такі результати: тест на гнучкість – 28,1±8,4 см, сила кисті – 33,5±9,4 кг, шатл-тест – 23,4±14,1 кола, планка – 61,8±43,8 с (ізометрична дошка); індекс маси тіла – 19,0±3,8 кг/м², обвід талії – 67,3±10,8 см; загальний результат оцінювання фундаментальних рухових навичок – 20,6±3,9 бала (максимальний можливий результат – 28 балів).

За результатами дослідження виявлено, що хлопчики мали вищі показники за результатами шатл-тесту, планки, вимірювання сили

кисті та оцінювання фундаментальних рухових навичок порівняно з дівчатами; також результати старших дітей були ліпшими, ніж молодших. Щоденна фізична активність (дані крокометрії) була вищою у хлопчиків, ніж у дівчаток – $12\,355 \pm 4\,252$ кроки та $10\,779 \pm 3\,624$ кроки, відповідно; цей показник зменшувався із віком дитини.

Це перше дослідження, яке окреслило рівень грамотності у фізичній культурі великої вибірки канадських дітей. Завдяки використанню інструменту «Канадське оцінювання грамотності у фізичній культурі» виявлено, що в середньому загальна оцінка грамотності у фізичній культурі, а також рухова компетентність, щоденна поведінка, мотивація та впевненість є на прогресувальному рівні, лише показник за доменом «Знання і розуміння» – на достатньому рівні. Такі загалом низькі показники можна пояснити суспільними змінами, а саме тим, що уже з юного віку вільний час дітей – це здебільшого час, проведений за екраном, ніж за активною грою. Зменшення часу активної гри може впливати на показники загальної грамотності у фізичній культурі, а також на такі домени, як «Рухова компетентність», «Щоденна поведінка», «Мотивація і впевненість», оскільки діти не розвивають навичок, які сприяють досягненням у цих сферах. Три із чотирьох доменів грамотності у фізичній культурі оцінено як прогресувальний рівень; цей результат підтверджує, що є змога поліпшити грамотність канадських дітей і для цього потрібно докладати більше зусиль.

Загалом отримані результати найбільш повно на сьогодні окреслюють результати грамотності у фізичній культурі канадських дітей, характеризують «стан нації»; результати можна використовувати для моніторингу змін та інформування про стратегії майбутніх програм.



Tremblay, M. S., Longmuir, P. E., Barnes, J. D., Belanger, K., Anderson, K. D., Bruner, B., ... Woodruff, S. J. (2018). Physical literacy levels of Canadian children aged 8–12 years: descriptive and normative results from the RBC Learn to Play–CAPL project. *BMC Public Health*, 18(2), 1–14. <https://doi.org/10.1186/S12889-018-5891-X>

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Branca, F., Nikogosian, H., & Lobstein, T. (2009). *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response*. WHO
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. *Sports Medicine*, 49(3), 371–383. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- Caldwell, H. A. T., Wilson, A., Mitchell, D., & Timmons, B. W. (2020). Development of the Physical Literacy Environmental Assessment (PLEA) tool. *PLoS ONE*, 15(3), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230447>
- Canadian Assessment of Physical Literacy, 2nd Edition (CAPL-2). (n.d.). Retrieved November 9, 2020, from <https://www.capl-eclp.ca/>
- Corbin, C. B. (2016, January 2). Implications of Physical Literacy for Research and Practice: A Commentary. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Routledge, 87, 14–27. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1124722>
- Cornish, K., Fox, G., Fyfe, T., Koopmans, E., Pousette, A., & Pelletier, C. A. (2020). Understanding physical literacy in the context of health: a rapid scoping review. *BMC Public Health*, 20(1), 1–19. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09583-8>
- Durden-Myers, E. J., & Keegan, S. (2019). Physical Literacy and Teacher Professional Development. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 90(5), 30–35. <https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1580636>
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47(1):113–126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>

- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., Cooper, S. M., & Jones, A. M. (2018). 'Measuring' Physical Literacy and Related Constructs: A Systematic Review of Empirical Findings. *Sports Medicine*, 48(3), 659–682. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0817-9>
- Giblin, S., Collins, D., & Button, C. (2014). Physical literacy: Importance, assessment and future directions. *Sports Medicine*, 44(9), 1177–84. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0205-7>
- Jones, G.R., Stathokostas, L., Young, B.W. et al. (2018). Development of a physical literacy model for older adults – a consensus process by the collaborative working group on physical literacy for older Canadians. *BMC Geriatr* 18, 13. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0687-x>
- Jones, L., & Zenko, Z. (2021). Strategies to facilitate more pleasant exercise experiences. *Essentials of Exercise and Sport Psychology: An Open Access Textbook*, (June), 242–270. <https://doi.org/10.51224/b1011>
- Keegan, R. J., Barnett, L. M., Dudley, D. A., Telford, R. D., Lubans, D. R., Bryant, A. S., ... Evans, J. R. (2019). Defining physical literacy for application in Australia: A modified Dphi method. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 105–118. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0264>
- Liu, Y., & Chen, S. (2021). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. *European Physical Education Review*, 27(1), 96–112. <https://doi.org/10.1177/1356336X20925502>
- Lloyd, R. J. (2016). Becoming physically literate for life: Embracing the functions, forms, feelings and flows of alternative and mainstream physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 107–116. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2015-0068>
- Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). The Canadian Assessment of Physical Literacy: methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*, 15(1), 767. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2106-6>

- Longmuir, P. E., Colley, R. C., Wherley, V. A., & Tremblay, M. S. (2014). Canadian society for exercise physiology position stand: Benefit and risk for promoting childhood physical activity. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 39(11), 1271–1279. <https://doi.org/10.1139/apnm-2014-0074>
- Longmuir, P. E., Gunnell, K. E., Barnes, J. D., Belanger, K., Leduc, G., Woodruff, S. J., & Tremblay, M. S. (2018). Canadian Assessment of Physical Literacy Second Edition: a streamlined assessment of the capacity for physical activity among children 8 to 12 years of age. *BMC Public Health*, 18(S2), 1047. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5902-y>
- Lundvall, S. (2015, June 1). Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4, 113–118. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>
- Mandigo, J., Francis, N., & Lodewyk, K. (2007). *Physical literacy concept paper (ages 0–12 years)*.
- Martins, J., Onofre, M., Mota, J., Murphy, C., Repond, R. M., Vost, H., ... Dudley, D. (2021). International approaches to the definition, philosophical tenets, and core elements of physical literacy: A scoping review. *Prospects*, 50(1–2), 13–30. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09466-1>
- McKee, M., Breslin, G., Haughey, T. J., & Donnelly, P. (2013). Research into Assessing Physical Literacy in Northern Ireland. *Journal of the International Council of Sport Science and Physical Education*, 65, 283–288.
- O'Sullivan, M., Davids, K., Woods, C. T., Rothwell, M., & Rudd, J. (2020b). Conceptualizing Physical Literacy within an Ecological Dynamics Framework. *Quest*, 72(4), 448–462. <https://doi.org/10.1080/00336297.2020.1799828>
- Passport for Life | PHE Canada. (n.d.). Retrieved November 9, 2020, from <https://phecanada.ca/programs/passport-life>
- Penney, D., & Chandler, T. (2000). Physical Education: What Future(s)? *Sport, Education and Society*, 5(1), 71–87. <https://doi.org/10.1080/135733200114442>

- Perry, K. H., Shaw, D. M., Ivanyuk, L., & Tham, Y. S. S. (2018). The “Ofcourseness” of Functional Literacy: Ideologies in Adult Literacy. *Journal of Literacy Research*, 50(1), 74–96. <https://doi.org/10.1177/1086296X17753262>
- Pushkarenko, K., Causgrove Dunn, J., & Wohlers, B. (2021). Physical literacy and inclusion: A scoping review of the physical literacy literature inclusive of individuals experiencing disability. *Prospects*, 50(1–2), 107–126. <https://doi.org/10.1007/s1125-020-09497-8>
- Rhodes, R. E., Guerrero, M. D., Vanderloo, L. M., Barbeau, K., Barbeau, K., Birken, C. S., ... Tremblay, M. S. (2020). Development of a consensus statement on the role of the family in the physical activity, sedentary, and sleep behaviours of children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–32. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00973-0>
- Saxena, S., & Shikako Thomas, K. (2020). Physical literacy programs for children with disabilities: a realist review. *Leisure/Loisir*, 44(2), 199–224. <https://doi.org/10.1080/14927713.2020.1760119>
- Shearer, C., Goss, H. R., Boddy, L. M., Knowles, Z. R., Durden-Myers, E. J., & Fowweather, L. (2021). Assessments Related to the Physical, Affective and Cognitive Domains of Physical Literacy Amongst Children Aged 7–11.9 Years: A Systematic Review. *Sports Medicine – Open*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00324-8>
- Sum, R. K. W., Ha, A. S. C., Cheng, C. F., Chung, P. K., Yiu, K. T. C., Kuo, C. C., ... Wang, F. J. (2016). Construction and validation of a perceived physical literacy instrument for physical education teachers. *PLoS ONE*, 11(5), e0155610. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155610>
- Tompsett, C., Burkett, B., & McKean, M. R. (2014). Development of Physical Literacy and Movement Competency: a Literature Review. *Journal of Fitness Research*, 3(2), 53–79.

- Vágvölgyi, R., Coldea, A., Dresler, T., Schrader, J., & Nuerk, H.-C. (2016). A Review about Functional Illiteracy: Definition, Cognitive, Linguistic, and Numerical Aspects. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV), 1617. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01617>
- Vašíčková, J. (2016). *Physical literacy in the Czech Republic*. Palacký University Olomouc. <https://doi.org/10.5507/ftk.16.24449920>
- Wetzel, M. M., Vlach, S. K., Svrcek, N. S., Steinitz, E., Omogun, L., Salmerón, C., ... Villarreal, D. (2019). Preparing Teachers with Sociocultural Knowledge in Literacy: A Literature Review. *Journal of Literacy Research*, 51(2), 138–157. <https://doi.org/10.1177/1086296X19833575>
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Life-course*. Routledge.
- Young, L., O'Connor, J., Alfrey, L., & Penney, D. (2021). Assessing physical literacy in health and physical education. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 12(2), 156–179. <https://doi.org/10.1080/25742981.2020.1810582>

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

- Павлова, Ю., Вовканич, Л., & Виноградський, Б. (2010). Фізична активність людей літнього віку. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 1, 61–73. Retrieved from <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6873>
- Тадеєва, Т. В. (2012). Теорія самодетермінації Дісі-Раяна і навчальна мотивація. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка*, 3, 213–221. Retrieved from <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/2136>
- Early Years Physical Literacy Research Team. (2017). *Physical Literacy Observation Tool (PLOT)* Retrieved September 17, 2021, from https://afdb32fd-877e-4e25-828f-3b88265b25d2.filesusr.com/ugd/05c80a_4d5d31e1f84440dab941060ff-054b07e.pdf
- Foley Davelaar, C. M. (2021). Body Image and its Role in Physical Activity: A Systematic Review. *Cureus*, 13(April 2020). <https://doi.org/10.7759/cureus.13379>
- Hernaiz-Sánchez, A., Villaverde-Caramés, E. J., González-Valeiro, M., & Fernández-Villarino, M. A. (2021). Physical Literacy and Teacher Training: Pilot Study. *Education Sciences*, 11(2), 42. <https://doi.org/10.3390/EDUCSCI11020042>
- History of Passport for Life | Passport for Life. (n.d.). Retrieved September 17, 2021, from <https://passportforlife.ca/what-passport-life/history-passport-life>
- Jean de Dieu, H., & Zhou, K. (2021). Physical literacy assessment tools: A systematic literature review for why, what, who,

- and how. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18157954>
- Koekoek, J., Pot, N., Walinga, W., & van Hilvoorde, I. (2019). Perspectives on physical literacy in continental Europe. *Physical Literacy across the World*, (June), 143–155. <https://doi.org/10.4324/9780203702697-10>
 - Margaret Whitehead on physical literacy, the term she invented – Active For Life. (n.d.). Retrieved September 17, 2021, from <https://activeforlife.com/margaret-whitehead-interview/>
 - ParticipACTION. (2020). *2020 ParticipACTION Report Card on Physical Activity for Children and Youth*.
 - Pavlova, I., Petrytsa, P., Andres, A., Osip, N., Khurtenko, O., Rudenok, A., Hotsuliak, N., & Zlenko, N. (2021). Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set of indicators by Delphi method. *Phys Activ Rev*, 9(1), 24–32. <https://doi.org/10.16926/par.2021.09.04>
 - *Physical Literacy Assessment for Youth*. (n.d.). Retrieved from https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/12/PLAY-self_Workbook.pdf
 - Quested, E., Kritz, M., Hancox, J. E., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2021). *Promoting self-determined motivation for physical activity: From theory to intervention work*. In Z. Zenko & L. Jones (Eds.), *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook* (pp. 37–61). Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology. <https://doi.org/10.51224/B1003>
 - Roser, M., & Ortiz-Ospina, E. (2018). Literacy – Our World in Data. Retrieved September 17, 2021, from <https://ourworld-indata.org/literacy>
 - Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

- Stoddart, A. L., & Humbert, M. L. (2021). Teachers' Perceptions of Physical literacy. *The Curriculum Journal*, 11-17. <https://doi.org/10.1002/CURJ.107>
- Tremblay, M. S., Longmuir, P. E., Barnes, J. D., Belanger, K., Anderson, K. D., Bruner, B., ... Woodruff, S. J. (2018). Physical literacy levels of Canadian children aged 8-12 years: descriptive and normative results from the RBC Learn to Play-CAPL project. *BMC Public Health*, 18(2), 1-14. <https://doi.org/10.1186/S12889-018-5891-X>

Навчальне видання
ПАВЛОВА Юлія Олександрівна
ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Навчальний посібник

Випусковий редактор
Оксана БОРИС

Редактори
Єлизавета ЛУПИНІС
Ольга ГРОМИК

Комп'ютерне верстання і дизайн **Степана ОСІНЧУКА**

Підписано до друку 14.01.2022. Формат 60×84/16.
Папір офсет. Гарнітура Loga. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 9,3. Обл. вид. арк. 6,68.
Наклад 100 прим. Зам. № 238.



Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

Редакційно-видавничий відділ
79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11
тел. +38 (032) 261-59-90
<http://www.ldufk.edu.ua/>
e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 6963 від 5.11.2019 р.

Друк
ФОП ГНІДЬ Я. Б.
79069, Львівська обл., м. Львів,
вул. Шевченка, 352/34

