

Redakcja naukowa monografii
(Наукове редагування монографії)

Dariusz W. Skalski (Дарiуш В. Скальскі)
Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська)
Olena Semenog (Олена Семеног)

Wybrane praktyki europejskie w współczesnej kulturze fizycznej i pedagogice

Вибрані європейські практики у сучасній фізичній культурі та педагогіці



2026

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 5

CECHY ZASTOSOWANIA INNOWACYJNYCH TYPÓW RAKIETOWYCH MODUŁÓW ZMIENNYCH NA LEKCJACH KULTURY FIZYCZNEJ

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ РАКЕТКОВИХ ВИДІВ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Лілія Назаркевич

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Анотація. У статті представлено особливості використання ракеткових видів варіативних модулів на уроках фізичної культури. Представлено розбіжності правил гри, відмінності спортивного інвентаря та можливості застосування інноваційних видів ракеткових варіативних модулів на уроках фізичної культури. Показано, якими вміннями повинні оволодіти учні під час їх вивчення. Використання інноваційних видів варіативних модулів сприяє заохоченню до занять фізичною культурою та створює передумови для ефективного проведення уроків фізичної культури.

Streszczenie. W artykule przedstawiono cechy wykorzystania typów rakiet o zmiennych modułach na lekcjach wychowania fizycznego. Przedstawiono różnice w przepisach gry, różnice w sprzęcie sportowym oraz możliwości wykorzystania innowacyjnych typów rakiet o zmiennych modułach na lekcjach wychowania fizycznego. Wskazuje, jakie umiejętności uczniowie powinni opanować w trakcie nauki. Zastosowanie innowacyjnych modułów zmiennych sprzyja motywowaniu do zajęć wychowania fizycznego i stwarza warunki do efektywnego prowadzenia lekcji wychowania fizycznego.

Ключові слова: здоров'я**,** інновації, Нова українська школа, варіативні модулі, ракеткові види спорту, піклбол, сквош, падел, шкільний вік.

Słowa kluczowe: zdrowie, innowacje, Nowa Ukraińska Szkoła, moduły zmienne, sporty rakietowe, pickleball, squash, padel, wiek szkolny.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Завданням галузі фізичного виховання є вирішення проблеми та пошук найбільш ефективних шляхів збереження здоров'я учнів, оптимізація їх рухової активності [2 ,15 та ін.], підбір

ефективних засобів та методів підвищення рівня фізичної підготовленості, оволодіння знаннями, вміннями та навичками у галузі фізичної культури, виховання моральних, естетичних та вольових якостей [8].

Для заохочення учнів до занять потрібно використати інноваційні підходи до уроків фізичної культури.

Інновації в освіті розглядаються як процес створення, поширення й використання нововведень для розв'язання важливих педагогічних проблем; результат пошуку оригінальних, нестандартних рішень у різноманітних педагогічних питаннях; різні ініціативи, які стають перспективними для освіти й мають позитивний вплив на її подальший розвиток [3, 11].

О. І. Красов, М. В. Кусай [4], І. Кузьменко [5], М. А. Мамешина [6] Н. Москаленко [11] відмічають важливе значення інноваційної діяльності у підвищенні інтересу школярів до занять фізичними вправами. Велика кількість наукових досліджень торкається питання експериментування і апробації сучасних освітніх інновацій, які спрямовані на оновлення форм, змісту, методів, методичних прийомів та засобів фізичного виховання в освітньому процесі [1, 7 та ін.].

Низький рівень мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, здорового способу життя; недостатній рівень знань про значення фізичної культури і спорту в житті людини; зниження престижу предмету «Фізична культура»; знецінення значущості інших форм занять фізичними вправами в загальноосвітній школі, призвели до початку реформ шкільної освіти. Починаючи з 2017 року започатковано стандарт «Нової української школи» (НУШ), що передбачає зміну підходів до навчання та виховання здобувачів освіти, зміну ставлення учнів, вчителів та батьків учнів до освітнього процесу [10]. Реалізація та впровадження ідей НУШ відбувається через використання нових освітніх підходів до навчання, спрямованих на гармонійний розвиток особистості учнів, свідомого ставлення до свого тілесного, духовного і морального розвитку, забезпечення рухового досвіду та рухової активності.

Омельчук О.В., Країнський І.С. стверджують, що різноманітність рухової активності чинить значний вплив на формування стресостійкості у школярів, покращуючи їх здатність до емоційного контролю та підтримки міжособистісних взаємодій [12]. Зважаючи на це, предмет «Фізична культура» в НУШ впроваджений на основі вимог модельної навчальної програми.

Основною ідеєю концепції побудови програми є гармонійний фізичний розвиток особистості учня; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового

способу життя; формування компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях; освоєння знань, формування позитивного ставлення до рухової активності, прагнення і здатність займатися різними варіативними модулями і видами рухової активності протягом життя, формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; забезпечення учнями індивідуального вибору варіативних модулів чи рухової активності для кожного уроку, розширення рухового досвіду, вмінь та навичок, необхідних у повсякденному житті, формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і фізкультурно-спортивної діяльності; розвиток комунікативних компетентностей та соціалізація учнів у процесі фізичного виховання, формування адекватної позитивної самооцінки; забезпечення безпеки під час занять фізичною культурою; ігрова спрямованість та забезпечення високої рухової активності уроку [10].

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку. Варіативна складова включає 75 варіативних модулів [10].

Серед інноваційних варіативних модулів важливе місце займають ракеткові види, які є досить цікавими для школярів, проте вимагають спеціального обладнання і адаптованого місця їх проведення.

Ракеткові види варіативних модулів включають бадмінтон, настільний теніс, великий теніс, сквош, падел та піклбол. Ці види спорту поєднують доступність, ігровий характер і високий оздоровчий ефект. Ракеткові види варіативних модулів, зокрема настільний теніс, бадмінтон та великий теніс, активно впроваджуються в навчальні програми з фізичної культури. Проте особливої уваги потребують інноваційні ракеткові види варіативних модулів, а саме сквош, падел і піклбол. Ці модулі відзначаються динамічністю, інноваційністю та широкими можливостями для індивідуалізації навчального процесу. Вони сприяють розвитку координації рухів, швидкості реакції, витривалості та тактичного мислення. Водночас кожен із цих видів має власні специфічні особливості, які впливають на методику навчання та організацію уроку [2, 10].

При цьому виділяється ряд проблем, які ускладнюють застосування інноваційних ракеткових видів варіативних модулів на уроці фізичної

культури. Насамперед, це мала обізнаність вчителів та невідповідність матеріально-технічних умов для застосування цих модулів [10].

Таким чином, постає важливе науково-практичне завдання виявлення особливостей проведення інноваційних ракеткових видів варіативних модулів на уроці фізичної культури. Наукового обґрунтування також потребує використання модулів та адаптація наявних матеріально-технічних умов для їх реалізації.

Отже, вивчення застосування інноваційних ракеткових видів варіативних модулів, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання і підвищення інтересу до занять фізичними вправами в закладах загальної середньої освіти є актуальним, своєчасним та соціально значущим напрямком дослідження.

Тому, **метою** дослідження було аналіз літературних джерел та визначення проблемного поля застосування інноваційних ракеткових видів варіативних модулів на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ракеткові види спорту характеризуються використанням спеціального інвентарю — ракетки та м'яча або волана — і передбачають ігрову взаємодію між учасниками. Їх впровадження у варіативні модулі зумовлене можливістю адаптації правил і навантаження відповідно до вікових та фізичних можливостей учнів [10].

Одним із інноваційних ракеткових видів варіативних модулів є піклбол (англ. pickleball) — різновид спорту з ракеткою, який поєднує в собі елементи бадмінтону, тенісу та настільного тенісу. Піклбол виник у 1965 році в США, у штаті Вашингтон, на острові Бейнбридж. Засновниками гри вважаються троє друзів — Джоел Прітчард (Joel Pritchard), Білл Белл (Bill Bell) та Барні МакКаллум (Barney McCallum). Ідея створення гри з'явилася під час сімейного відпочинку. Дорослі прагнули організувати активне дозвілля для дітей, однак не мали повного комплекту інвентарю для бадмінтону. Використавши підручні засоби — дерев'яні ракетки та пластиковий перфорований м'яч — вони адаптували правила, створивши нову гру [2, 10].

Насьогодні, у піклбол грають або в парному розряді (два гравці в команді), або в одиночному розряді, проте парний розряд є найпоширенішим. Ігровий майданчик, однакового розміру та правила використовуються як для одиночного, так і для парного розряду.

Майданчик для гри в піклбол схожий за розміром на майданчик для бадмінтону. Розмір майданчика становить 20 х 44 фути (приблизно 6 х 13.4 метри). Можна грати як у приміщенні, так і на відкритому повітрі. Висота сітки становить 36 дюймів (майже 92 см) у центрі та 34 дюйми (86 см) біля стовпів.

По обидва боки від сітки є неігрова зона, що не призначена для ударів по м’ячу, також відома як “кухня” (kitchen). Гравцям заборонено заходити в цю зону і вони не мають права виконувати звідти удари [2, 9].

У піклбол грають легким полімерним м’ячем з дірками, який відбивають легкими. Ракетки преміум-класу виготовлені з високоякісного скловолокна, ручки з амортизатором, розроблені для зменшення напруги зап'ястя та запобігання ковзанню. Існує два розміри ракеток: для дорослих, розміром 15,7 х 7,8 дюймів і для дітей, розміром 13,8 х 7,3 дюйма, підходять для будь-якого рівня навичок і віку. М’ячі виготовлені з твердого полімерного пластику, можуть бути різних кольорів, проте загальноприйнятий, жовтий або салатово-зелений.

М’яч потрібно подавати рухом знизу вгору. Гравці можуть використовувати різні удари, включаючи форхенд,бекхенд, оверхед та ін. Рука подаючих повинна рухатися по дузі вгору, коли по м'ячу відбивають удар, контакт ракетки з м'ячем не повинен здійснюватися вище рівня талії, при цьому головка ракетки не повинна перевищувати найвищу частини зап’ястя при контакті. У грі піклбол дозволяється дроп-подача («подача з відривом»), у випадку якої жодне із наведених вище правил не застосовується. Під час удару по м’ячу, ноги гравця, що подає, не можуть торкатися ігрового поля, або бути за межами уявного продовження бічної чи центральної лінії. Подача виконується по діагоналі та повинна приземлятися в межах протилежного по діагоналі корту [2, 14].

Правилами змагань передбачена лише одна спроба подачі на одного подаючого. Обидва гравці команди, що подає, мають можливість подавати та набирати очки, доки не зроблять помилку (за винятком першої послідовності подачі кожного нового гейму), причому перша подача кожного сайд-ауту виконується з правого корту. Якщо бал зарахований, гравець, що подає, змінює сторону, і наступну подачу він починає з лівого корту. У міру нарахування наступних балів (очок), гравець, що подає, продовжує перемикатися між собою, доки не буде скоєно помилку, і перший гравець, що подає, не втратить подачу. Коли перший подаючий програє подачу, партнер подає з правильної сторони корту (за винятком першої послідовності подачі в грі). Другий подаючий продовжує подавати, доки його команда не зробить помилку і отримає поразку. Як тільки подача переходить до суперника (на бік аут), перша подача виконується з правого боку, і обидва гравці цієї команди мають можливість подавати та набирати очки, доки їхня команда не зробить дві помилки. В одиночному розряді гравець, що подає, подає з правого корту, коли його рахунок парний, і з лівого, коли рахунок непарний. На початку кожного

нового гейму лише один партнер у команді, що подає, має можливість подавати до помилки, після чого подача переходить до команди, що приймає.

Підрахунок очок здіснюється наступним чином: очки набирає лише команда, що подає; ігри зазвичай тривають до 11 очок, перемога з різницею в 2 очки; турнірні ігри можуть бути до 15 або 21, з різницею в 2 очки. Коли рахунок команди, що подає, парний (0, 2, 4, 6, 8, 10), гравець, який першим подавав у грі за цю команду, буде знаходитися на правому боці корту під час подачі або прийому; коли рахунок непарний (1, 3, 5, 7, 9), цей гравець буде знаходитися на лівому боці корту під час подачі або прийому [2].

У піклболі існує правило двох відскоків. Коли м'яч подається, команда, що приймає, і та, що подає повинні дати м’ячу відскочити перед поверненням на поле суперника, таким чином здійснивши два відскоки. Після того, як м'яч один раз відскочив на майданчику кожної команди, обидві команди можуть або виконати удар з льоту (вдарити по м'ячу, перш ніж він відскочить), або відбити його після відскоку (удар з землі). Це правило усуває перевагу подачі та льоту та подовжує розіграші.

Завдяки більш легкому обладнанню, цей варіативний модуль є менш інтенсивним, у порівнянні з тенісом, окрім того, завдяки невеликому ігровому полю, учні можуть більше спілкуватися між собою, забезпечуючи соціальну взаємодію.

Школярі повинні знати історію виникнення цього виду спорту, місце українського піклболу на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту. Окрім того, повинні володіти загальною характеристикою гри піклбол (розмітку ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри) та правилами безпеки на ігровому майданчику. Серед техніко-тактичних вправ, учням пропонується вивчення способів пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування, подачі м’яча знизу, ударів м’яча знизу, прийомів м’яча знизу після переміщення, вибору місця для виконання ударів та прийомів. Учні повинні володіти правилами контролю та самоконтролю під час занять піклболом, особливостями фізичної підготовки піклболістів з урахуванням віку і статі [10].

Наступним, не менш цікавим інноваційним видом варіативних модулів є сквош. Це ігровий вид спорту з ракетками у закритому приміщенні. Назва гри (від англ. Squash) пов’язана з використанням в ній відносно м’якого м’яча діаметром біля 40 мм. Гра (одиночна — два гравці; або парна — чотири), ведеться спеціальними ракетками на оточеному з чотирьох боків стінами корті [2, 13, 14].

Перший спеціалізований корт для сквошу був побудований в Harrow School (Лондон, Англія) в 1860 році. В США у 1907 році була створена перша асоціація сквошу і створені перші правила нової гри.

Міжнародний розмір корту був затверджений у 1920-х роках: 32 фута (9750 мм) у довжину і 21 фут (6400 мм) у ширину. Фронтальною стіною проходить лінія верхнього ауту (out line) на висоті 15 футів (4570 мм) від ігрового поля, з'єднана нахиленими лініями ауту на обох бічних стінах з лінією ауту на задній стіні, прокресленій на висоті 7 футів (2130 мм). На фронтальній стіні проведена лінія подачі на висоті 6 футів (1830 мм) і «тін» (tin) або «нижній аут» (еквівалент сітки), висотою 17 дюймів (430 мм), оточена «бортиком» висотою 2 дюйми (50 мм). Традиційний «Американський» корт для версії гри, розповсюдженої у США (тепер називається «hardball squash»), має подібні розміри, але ширше — 5640 мм. Розмітка на ігровому полі і стінах відрізняється незначно від «міжнародного» варіанту корту, а «нижній аут» має висоту 15 дюймів (380 мм) [13, 14].

Ракетки для сквошу виготовляються з композитних матеріалів або металів з синтетичними струнами. Максимальні розміри сучасних ракеток 686 мм в довжину і 215 мм в ширину з максимальною площею голівки 500 кв.см. Максимально дозволена вага 255 грамів, але зазвичай ракетка важить від 110 до 200 грамів (алюмінієва – 200гр, композитна – 150 гр, графітова –110 гр).

М'ячі для сквошу є різних видів. Більш досвідчені гравці використовують «повільні» м'ячі, які менше за розміром і мають менший відскік (ці «повільні» м'ячі схильні зупинятись в кутах корту, що робить складніше виконання відповідного удару). У зв'язку з особливим складом гуми, м'яч для сквошу набуває більшу стрибучість при його розігріванні. Гравці розігрівають м'яч виконуючи серію ударів об стіну перед грою. Протягом гри м'яч розігрівається ще більше — гра ускладнюється і прискорюється.

Маленькі кольорові точки визначають ступінь стрибучості м'яча і, відповідно, стандарт гри для якої він підходить. Офіційно відомі наступні кольори, які визначають швидкість м'ячів (тобто ступінь їх стрибучості): дві жовті точки — надто повільна (дуже слабкий відскік); одна жовта точка — дуже повільна (слабкий відскік); зелена або біла — повільна (середній відскік); червона — середня (сильний відскік); синя — швидка (дуже сильний відскік) [2, 13, 14].

Правилами рекомендується захищати очі окулярами з полікарбонату через можливість удару ракеткою або м'ячем (його швидкість може досягати більше за 200 км/год.).

Для визначення права першої подачі гравці кидають жереб, обертаючи ракетку. Гравець, що подає, сам вибирає подачу з лівої або правої зони подачі (service box). При правильній подачі одна нога гравця повинна бути в зоні подачі та м'яч після удару ракетки повинен відскочити від фронтальної стіни між лінією подачі (service line) і лінією ауту (out line) і приземлитися в протилежній задній чверті корту, якщо тільки його не відбив з льоту приймаючий гравець [13, 14].

Приймаючий подачу гравець відбиває м'яч до фронтальної стіни. М'яч може бути відбитий на льоту (такий удар називають «volley») або між його першим і другим ударами об підлогу корту. При правильному ударі м'яч повинен досягти фронтальної стіни і ударитися між лініями ауту (out) і звукової панелі (tin) до свого торкання підлоги. М'яч, який попав у будь-яку лінію ауту або межу звукової панелі, на відміну від тенісу, вважається аутом. До удару об фронтальну стіну м'яч будь-яку кількість разів може ударятися об будь-яку з трьох стін корту, які залишилися. М'ячі, які відбиваються від бічних або задньої стін, називають боусти (boast або angle) [9, 13, 14].

Розіграш продовжується до того моменту, поки один з гравців має можливість відбити м'яч супернику або не робить помилки (вибиває в аут, дозволяє м'ячу двічі ударитися об підлогу, попадає в тін тощо) або суддя не оголошує лет (let) або строк (stroke) за перешкоду у грі. Зіткнення або перешкода руху або удару — це неминучі аспекти швидкісної гри у замкнутому просторі. Правила гри забезпечують гравцю право доступу до м'яча для удару і можливість замаху, а також безперешкодного удару в будь-яку ділянку фронтальної стіни. У випадку перешкоди у грі, гравець може заявити «лет» (let) і суддя (або при його відсутності самі гравці) оцінюють характер зіткнення. Суддя може назначити «лет» (додатковий розіграш), або присудити «строк» (stroke) (очко або перехід права подачі) гравцю, який звернувся, в залежності від характеру перешкоди і того, чи міг, за думкою судді, гравець виконати удар, якщо б йому не заважали [14].

Коли м'яч попадає в суперника до удару об фронтальну стіну, то це також вважається перешкодою. Якщо м'яч летів у напрямку до бічної стіни в момент удару об суперника, то зазвичай зараховують «лет». Однак, у випадку якщо м'яч летів прямо в передню стіну, гравцю, який бив по м'ячу зараховують «строк».

Насьогодні найчастіше використовується PARS система підрахунку очок, яка дає очко гравцю, який виграв розіграш незалежно від того, хто подавав. Традиційно, за системою PARS гра йде до 15 очок (при рахунку 14-14 приймаючий може вибрати гру до 15 або 17 очок). Але з 2004 року для

професійної гри рахунок ведеться до 11 очок (при рахунку 10-10 гравець повинен виграти два очки підряд)..

Фундаментальна стратегія гри проявляється в тому, щоб відбити м'яч вздовж бічних стін в один з задніх кутів корту. Такий удар називають «прямий драйв» (drive). Окрім того, існують ще й інші види ударів: крос – удар по діагоналі, використовують для обману і знову ж збільшення шляху до м'яча для суперника, боуст – більше ніж один удар по стіні, лоп(свічка) – удар, що забезпечує перевід суперника на задню частину корту, дроп – укорочений удар, здійснюється для «підбігання суперника». Після свого удару гравець повинен переміститися в центр корту в позицію «Т» для того, щоб мати можливість прийняти будь-який удар суперника [13, 14].

Сквош чинить значне навантаження на серцево-судину систему, тому вважається найінтенсивнішим серед інноваційних ракеткових видів варіативних модулів. За час гри в сквош гравець витрачає від 700 до 1000 кілокалорій (3000-4000 кДж). Це суттєво більше, чим в інших видах і на 70% більше, ніж в тенісі. Навантаження приходиться на верхню і нижню частини тіла — ноги використовуються для руху по корту, а руки і торс для замаху ракеткою [14].

Сквош також є одним з найскладніших інноваційних ракеткових видів варіативних модулів щодо використання наявного місця проведення уроків фізичної культури. Проте фахівці галузі фізичного виховання [9, 10], рекомендують використовувати кут спортивного залу для відпрацьовування ударів. Окрім того, базові елементи сквошу можна засвоювати без використання сквош корту. Для цього використовують наступні вправи (потрібна ракетка і тенісний м'яч): підкидати і ловити м'яч двома руками; перекидати з руки в руку; з плеском підкидати і ловити м'яч двома руками, однією рукою; підкидати м'яч, зробити позаду себе сплеск і спіймати м'яч; набивати м'яч ракеткою вгору; повертати при набиванні ракетку; відбивати об стінку (удари форхенд, бекхенд) та ін [13, 14].

Менш інтенсивним, проте не менш цікавим є інноваційний модуль «падел» або «падел-теніс». Падел-теніс – унікальна гра, яка зародилася в 20-х роках минулого століття на круїзних лайнерах, але світ почув про гру в 1962 році. Засновником паделу вважають мексиканця Енріке Коркуеро, який вирішив пристосувати корт для сквошу у своєму будинку в Акапулько з елементами платформного тенісу, створивши гру, котру назвав Paddle Corcuera. Падел теніс запозичив деякі особливості з трьох видів спорту: зі сквошу – стіни, по яких вдаряється м'яч, з великого тенісу – корт із сіткою, натягнутою

посередині, а також систему підрахунку, а з пінг-понгу – ракетки та “нижню” подачу [2].

Для гри в падел-теніс потрібні м’ячики білого або жовтого кольору. Порівняно з тенісними м’ячиками, перші трохи менші – близько 6,35-6,77 см, але за вагою ідентичні і становлять 56-59,4 гр. Відскок від стіни становить 135-145 см. Що стосується ракетки для паделу, то вона повинна бути 45,5 см на 26 см завтовшки 38 мм. Ударна гумова поверхня з отворами з різної щільності (візуально нагадує ракетку для настільного тенісу). Кожна ручка має шнур, який є обов’язковим її атрибутом. Загальна вага складає 360-375 г.

У падел-теніс можна грати як у парному, так і одиночному розряді [9, 14]. Гра в падел-теніс на професійних кортах розпочинається жеребкуванням. За допомогою монетки вирішується, хто подаватиме першим. Гравцю, якому не пощастило з монетою, вибирає поле для гри.

У падел-тенісі є дві подачі. Якщо при подачі відбувається помилка, то гравець втрачає очко. Подача нижня і потрібно обов’язково подати по діагоналі та потрапити на корт суперника. Якщо м’яч торкається при подачі сітки, то подача вважається недійсною. Гра складається з 3 геймів для жінок та 5 для чоловіків. За кожного непарного рахунку – сторони міняються місцями. Рахунок ведеться до 15, 30 та 40 очок. Від корту суперника м’яч може відскакувати лише один раз, два торкання – поразка сторони, яка приймає м’яч. Важливо виграти м’яч у суперника, тому можна залишати межі корту, але якщо м’яч торкається сітки, одягу, тіла – очко дістається супернику. Якщо, перетинаючи лінію сітки, м’яч торкається стіни чи скла, гравець має право відбити м’яч, щоб перемогти суперника [2, 14].

Під час вивчення варіативного модулю, учні повинні оволодіти знаннями з історії розвитку гри падел у світі та в Україні, правилами гри у падел (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравця, загальні правила гри). Окрім того, учні повинні дотримуватися правил безпечної поведінки на ігровому майданчику, санітарно-гігієнічних вимоги до інвентарю та особистої гігієни. Під час вивчення варіативного модулю, школярі вивчають поняття та основні терміни з паделу, спеціальні та прикладні фізичні вправи, способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування, удари по м’ячу внутрішнім та зовнішнім боком ракетки, прийоми м’яча після переміщення, особливості вибору місця для виконання удару та прийому м’яча, прийоми м’яча від стіни після виконання удару, прийоми м’яча знизу після верхнього удару від стіни та в парах [9, 10]. Результатом успішного опанування варіативного модулю є також набуття знань про технічну та тактичну підготовку гравців у падел, індивідуальні й групові тактичні дії. Цей

вид варіативного модулю є менш інтенсивним в порівнянні зі сквошем, а наявні матеріальні умови (такі як ігровий майданчик) є доступнішими для більшості навчальних закладів.

Висновки. Інноваційні ракеткові види варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури є ефективним засобом модернізації освітнього процесу, що характеризуються доступністю, варіативністю навантаження та можливістю адаптації до різного рівня фізичної підготовленості школярів. Застосування піклболу, сквошу та паделу позитивно впливає на формування комунікативних навичок, уміння працювати в команді, дотримуватися правил чесної гри. Інтеграція інноваційних ракеткових видів спорту у варіативні модулі навчальної програми з фізичної культури є перспективним напрямом оновлення змісту освіти, що сприяє підвищенню якості уроків, формуванню стійкої мотивації до рухової активності та популяризації сучасних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності серед учнів.

Використана література

1. Bala T., Krivoruchko N., Masliak I., Stasyuk R., Arieshyna Y., Kuzmenko I. Influence of cheerleading classes on functional state of respiratory system of 10–16-year-old teenagers. Journal of Physical Education and Sport. 2018. 18. P. 1850–1855.
2. Вікіпедія, українська відкрита та вільна енциклопедія. – офіційний сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://ik.wikipedia.org
3. Колесник А. С. Використання інноваційних технологій під час занять з фізичної культури. Молодий вчений. № 11 (63). 2018. С. 553–558.
4. Красов О. І., Кусай М. В. Інноваційні технології в фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія за заг. ред. Н. Є. Панегелової. Переяслав, 2020. С. 138–147.
5. Кузьменко І. Сучасні підходи до підвищення рухової активності школярів основної школи. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (10 черв. 2020 р.). уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 23.
6. Мамешина М. А. Інноваційні напрямки підвищення фізичного здоров’я та рухової підготовленості учнівської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. Вип. 154. Т.1. С. 115−118.
7. Мамешина М. Диференціація змісту навчальних занять

з фізичного виховання з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів 7–9-х класів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. № 6(74). С. 25–31. doi: 10.15391/snsv.2019-6.004.

8. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання. Навчальний посібник. перероб. Харків: ХДАФК, 2018. 180 с.

9. Міністерство освіти і науки України – офіційний сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.mon.gov.ua

10. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є., Бідний М., Ребрина А. та ін). Реком. МОН. 22.08. 2024 року. Н-з № № 1185. 712 с. URL:https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20sered-nya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5- 9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf

11. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць… № 4 (55). 2015. С. 35–38.

12. Омельчук О.В., Країнський І.С. Рухова активність як основа формування стресостійкості школярів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць/ за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2025. Випуск 2 (187) 25. С. 142-146.

13. Петрохолдинг Сквош Клуб. – офіційний сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://petroholding.squash.ua/en/info/7.html

14. Т.В. Вознюк Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : Навчальний посібник. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. – 248 с.

15. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2012. - Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 391 с. ; Т 2 Методика фізичного виховання різних груп населення. - 367 с.