

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичної культури

УЧНІВСЬКА ЛІГА «ЗДОРОВА УКРАЇНА» ЯК ОСНОВА
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:

Студент 2 курсу, 205 м групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Андрієць Владислав Миколайович

(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. пед. наук, доцент Сергій ДАРІЙЧУК

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № _____ від 18 листопада 2025 р.

Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

Андрієць В. М. Учнівська ліга «Здорова Україна» як основа фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. Кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 «Середня освіта. (Фізична культура)». – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича МОН України, Чернівці, 2025.

Магістерська робота присвячена аналізу ролі та потенціалу Учнівської Ліги «Здорова Україна» як системної основи для організації та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності серед школярів. Досліджується необхідність інтеграції Ліги в навчально-виховний процес закладів загальної середньої освіти для формування стійкої мотивації до здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Наголошується, що Ліга є не просто комплексом змагань, а інноваційним інструментом, що забезпечує масовість, систематичність та варіативність фізкультурної роботи. У роботі обґрунтовано, що використання моделі Ліги дозволяє стандартизувати підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи, підвищити її ефективність через міжшкільну співпрацю та змагальний дух, а також сприяє соціалізації та вихованню відповідальності серед школярів. Результати аналізу підтверджують, що впровадження Ліги створює сприятливе середовище для комплексного фізичного розвитку та є ключовим елементом державної політики у сфері фізичного виховання.

Ключові слова: оздоровча робота, здоровий спосіб життя, спортивно-масова робота, Учнівська Ліга «Здорова Україна», фізкультурно-оздоровча діяльність, школярі, фізичне виховання, фізична підготовленість.

ABSTRACT

Andriiets V. M. The school league «Healthy Ukraine» as the foundation for physical education and well-being activities of schoolchildren. Qualification

work of the second (master's) level of higher education in the specialty 014 «Secondary education (Physical Culture)». – Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University of the Ministry of Education and Science of Ukraine, Chernivtsi, 2025.

This qualification work is devoted to analyzing the role and potential of the school League «Healthy Ukraine» as a systematic basis for organizing and conducting physical culture and well-being activities among schoolchildren. The study investigates the necessity of integrating the League into the educational process of general secondary education institutions to form a sustainable motivation for a healthy lifestyle, increase the level of physical fitness, and strengthen the health of the schoolchildren. It is emphasized that the League is not just a complex of competitions, but an innovative tool that ensures the mass participation, systematic nature, and variability of physical education work. The paper substantiates that the use of the League model allows for the standardization of approaches to physical culture and well-being work, increasing its effectiveness through inter-school cooperation and competitive spirit, as well as contributing to the socialization and cultivation of responsibility among schoolchildren. The results of the analysis confirm that the implementation of the League creates a favorable environment for comprehensive physical development and is a key element of state policy in the

Keywords: field of physical education, school League «Healthy Ukraine», physical culture and well-being activities, schoolchildren, physical education, healthy lifestyle, physical fitness, mass sports activities.

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



Владислав АНДРІЄЦЬ

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ.....	9
1.1 Аналіз стану здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді в Україні.....	16
1.2 Сучасний стан організації фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах.....	21
1.3 Організація та зміст діяльності учнівської ліги «Здорова Україна».....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ....	32
2.1. Методи дослідження.....	32
2.2. Організація дослідження.....	43
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ.....	46
3.1 Зміст та поетапна реалізація фізкультурно-оздоровчих заходів Ліги («Ліга дружніх» та «Ліга сміливих»).....	46
3.2 Результати дослідження та обговорення результатів.....	50
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімкими технологічними змінами, урбанізацією та значним збільшенням інформаційного навантаження, що неминуче призводить до зниження рухової активності населення, особливо серед дітей та підлітків. Ця тенденція, відома як гіподинамія, є одним із провідних факторів ризику для розвитку низки хронічних захворювань, таких як ожиріння, цукровий діабет 2-го типу, серцево-судинні патології, порушення опорно-рухового апарату, а також психоемоційних розладів.

Стан здоров'я учнівської молоді в Україні викликає серйозне занепокоєння. За даними вітчизняних досліджень та офіційної статистики, протягом останніх десятиліть спостерігається стійка негативна динаміка показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів. Значна частина дітей та підлітків мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я, що обмежує їхні можливості у повсякденному житті та майбутньому професійному виборі. Низький рівень фізичної активності визнається одним із ключових чинників, що негативно впливає на здоров'я молодого покоління.

У цьому контексті фізкультурно-оздоровча робота в закладах загальної середньої освіти набуває особливого значення. Вона є не лише засобом профілактики захворювань та зміцнення фізичного здоров'я, а й важливим інструментом формування життєвих компетенцій, психологічної стійкості, соціалізації та виховання відповідального ставлення до власного організму. Ефективна організація такої роботи є запорукою формування здорового, активного та успішного майбутнього покоління.

Саме тому дослідження діяльності Учнівської ліги «Здорова Україна» є надзвичайно актуальним. Ця ініціатива позиціонується як системний інструмент для залучення школярів до регулярних занять фізичною культурою та спортом, популяризації здорового способу життя

та створення сприятливих умов для фізичного розвитку. Однак, для повного розкриття її потенціалу та оптимізації функціонування, необхідне глибоке наукове обґрунтування її ролі, аналіз ефективності впроваджених форм та методів, а також виявлення проблемних аспектів та перспектив подальшого розвитку. Таке дослідження дозволить розробити обґрунтовані рекомендації для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів засобами Учнівської ліги, що матиме значне теоретичне та практичне значення для системи освіти та охорони здоров'я України.

Мета: обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впровадження Учнівської ліги «Здорова Україна» як інноваційної моделі організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

Мета магістерської роботи визначила постановку таких **завдань** дослідження:

- проаналізувати науково-методичну літературу щодо організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти;
- розробити та експериментально апробувати програму педагогічного експерименту, що ґрунтується на положеннях Всеукраїнської ліги «Здорова Україна», спрямовану на підвищення рухової активності та формування навичок здорового способу життя у школярів;
- перевірити ефективність її впровадження в освітній процес в ході педагогічного експерименту.

Об'єктом дослідження є фізкультурно-оздоровча робота в системі загальної середньої освіти України.

Предметом дослідження є діяльність Учнівської ліги «Здорова Україна» та її вплив на ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

Методи дослідження:

- *загальнонаукові:* аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури, нормативно-правових документів, навчальних програм,

методичних рекомендацій щодо фізичного виховання, спорту та здоров'я школярів.

- *емпіричні*: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що впровадження програми Всеукраїнської ліги «Здорова Україна» у фізкультурно-оздоровчу діяльність закладів загальної середньої освіти буде ефективним та забезпечить підвищення рівня рухової активності й формування здоров'язбережувальної компетентності підлітків, якщо будуть дотримані такі педагогічні умови:

особистісно-орієнтований підхід – забезпечення варіативності та диференціації фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням індивідуальних фізичних можливостей, інтересів та потреб учнів;

мотиваційний супровід – стимулювання внутрішньої мотивації підлітків до регулярних занять фізичною культурою через змагальний елемент програми, використання сучасних інтерактивних технологій та наочну демонстрацію результатів (рейтинги, досягнення);

комплексний характер – інтеграція завдань програми «Здорова Україна» у навчальний процес (уроки фізичної культури) та позаурочну діяльність (спортивні секції, Дні здоров'я, рухливі перерви).

Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що:

Уточнено та систематизовано понятійно-категоріальний апарат дослідження, зокрема уточнено сутність понять «здоров'язбережувальна компетентність підлітків» та «фізкультурно-оздоровча діяльність у ЗЗСО» в умовах реалізації національних оздоровчих програм. Обґрунтовано та виділено педагогічні умови ефективного впровадження національних фізкультурно-оздоровчих програм, зокрема Всеукраїнської ліги «Здорова Україна», у навчально-виховний процес закладів загальної середньої освіти. Визначено та експериментально перевірено комплекс критеріїв, показників та рівнів сформованості здоров'язбережувальної

компетентності та рухової активності підлітків. Розширено наукові уявлення про механізми впливу змагально-ігрової діяльності на формування стійкої мотивації до здорового способу життя у підлітковому віці.

Практична значущість дослідження полягає у розробці діагностичного інструментарію (анкети, методики оцінки) для моніторингу рівня рухової активності та сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів. Крім того, у можливості використання результатів дослідження у системі післядипломної педагогічної освіти для підвищення кваліфікації педагогічних працівників, які впроваджують здоров'язбережувальні технології.

Застосуванні обґрунтованих педагогічних умов та організаційних форм роботи в освітньому процесі будь-якого закладу загальної середньої освіти України з метою підвищення фізичного та психологічного благополуччя учнів.

Структура магістерської роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел, який нараховує 80 позицій. Повний обсяг дослідження – 80 сторінок, з яких 65 сторінки становить основний текст.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ

Основою для професійного світогляду майбутнього вчителя фізичної культури є розуміння засадничих термінологічних конструкцій – «фізична культура», «здоров'язбережувальна робота», «фізкультурно-оздоровча діяльність». Вона вимагає переходу від вузького, утилітарного сприйняття здоров'я (лише відсутність хвороб) та фізичної культури (лише вправи) до інтегративного та динамічного розуміння.

Історично розуміння здоров'я пройшло шлях від біомедичної моделі (здоров'я = відсутність патологій) до комплексних наукових концепцій. Так, ВООЗ у 1948 р. вперше сформулювала здоров'я як «стан повного фізичного, розумового (психічного), соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів» [80, с. 129-136].

Холістичний (цілісний) підхід сприймає здоров'я як стан загального добробуту та гармонії, що охоплює життєву енергію, натхнення та здатність ставити й досягати цілей [79, с. 62–64].

Запропонована у 1977 р. Дж. Л. Енгелем біопсихосоціальна модель розглядає хворобу як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Модель була прийнята ВООЗ (2002 р.) як основа для Міжнародної класифікації функціонування.

У сучасному інтегративному трактуванні здоров'я є багатовимірним соціокультурним феноменом, який охоплює три рівні (аспекти) як складові однієї системи:

- фізичний – рівень функціональних можливостей організму;
- психічний – стан психіки, що забезпечує адекватну поведінку;
- соціальний – система цінностей та мотивів поведінки в соціумі [74].

Дослідження Г. Остапенка виділяють ключові компоненти здоров'я: фізичне (рух, харчування, гігієна), психічне (позитивні емоції), соціальне (задоволеність статусом) та духовне (моральні принципи, віра) [52, с. 8].

Існує прямий взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям. Науковці (В. Бальсевич, Н. Башавець, І. Брехман, Р. Дилтс) розглядають здоров'я як наслідок і результат дотримання принципів ЗСЖ [6, с. 11].

Дослідження П. Гузар, О. Єжової, А. Пашина, Н. Попової, розглядаючи ставлення здоров'я наголошують, що без усвідомленої мотивації будь-які оздоровчі заходи неефективні. Ціннісне ставлення є основою для свідомої поведінки із збереження та поліпшення власного благополуччя [15, с. 362-365].

У ХХІ столітті здоров'я трактується як динамічний баланс між внутрішнім потенціалом організму та постійно мінливими умовами зовнішнього середовища, що є оптимальною передумовою для реалізації життєвих перспектив (О. Андрєєва, В. Бальсевич, Н. Башавець, І. Брехман та інші).

Фізична культура перестає бути вузьким поняттям і перетворюється на систему формування активної, освіченої та свідомої особистості. В широкому значенні охоплює не лише вправи, а й охорону здоров'я, режими харчування, сну, гігієну, використання природних факторів та фізичну працю.

Е. Галіздрі аналізує фізичну культуру як масовий соціальний інститут, що має визначальне значення для суспільного здоров'я, формуючи традиції активного способу життя [10]. Н. Авраменко, О. Беспалова, Т. Бугаєнко розглядають фізичну культуру як динамічну систему, що включає структуровані методики впливу (зміст вправ, медико-гігієнічні елементи тощо), спрямовані на зміцнення фізичного стану та розвиток рухової активності.

В умовах викликів сьогодення, Т. Круцевич, Н. Пангелова, Н. Бондарчук, Р. Підлетьчук доводять, що фізична культура має

виконувати громадянсько-патріотичну функцію, формуючи відповідальність за власне здоров'я та навички для захисту держави [33, с. 68-72; 53, с. 93-97].

І. Сухенко розглядає «культуру здоров'я» як результат виховання і цілеспрямований педагогічний процес, який полягає у сформованості цінностей, знань і поведінкових стратегій, що забезпечують збереження здоров'я [65, с. 29–36].

Окрему групу досліджень становить вивчення здоров'я як індивідуальної та суспільної цінності. Науковці зазначають, що погіршення здоров'я як окремої людини, так і суспільства в цілому пов'язане з економічними, екологічними та соціальними кризами, що призводять до зубожіння населення та погіршення умов життя.

На сьогодні інтерес до індивідуального здоров'я значно зріс, що підтверджується численними роботами провідних українських та зарубіжних учених – Н. Белікова, Подубінська С. [3, с. 15-19], І. Боднар [4, с. 137–140], Ю. Васьков [8, с. 31–33], М. Верховська [9, с. 12–19], Г. Григоренко [13, с. 215], О. Дубогай, В. Чернишов [18, с. 111-114], Ю. Петришин, П. Дацків [55, с. 3–7], В. Царук [76] та ін.).

Важливу роль у збереженні, зміцненні здоров'я та формуванні здорового способу життя відіграє фізична культура. Вона перестає бути вузьким поняттям, зводиться до занять фізичними вправами, і перетворюється на систему формування активної, освіченої та свідомої особистості. Поняття «фізична культура» використовується в двох значеннях: у вузькому сенсі, воно охоплює фізичні вправи, тренування та ігри. У широкому сенсі, поняття є значно ширшим і включає охорону здоров'я, режими харчування, сну та відпочинку, особисту та суспільну гігієну, використання природних факторів (сонце, повітря, вода), фізичні вправи та фізичну працю, загальну фізичну форму.

У дослідженнях Е. Галіздри фізична культура аналізується як масовий соціальний інститут, який впливає на рівень здоров'я населення,

культуру, дозвілля та якість життя. Авторка наголошує, масова фізична культура має визначальне значення для суспільного здоров'я, оскільки охоплює різні вікові та соціальні групи, формує традиції активного способу життя. Вона пропонує оцінювати здоров'я не лише за медичними показниками, а й за участю людей у масовій фізичній активності. Що є надзвичайно важливим для суспільства, оскільки так суспільство формує свої здоров'язбережувальні навики [10, с. 111].

Н. Авраменко, О. Беспалова, Т. Бугаєнко розглядають фізичну культуру як динамічну систему, що включає комплекс оздоровчих технологій. Вони визначають фізично-оздоровчі технології як структуровані методики впливу, які спрямовані на профілактику захворювань, зміцнення фізичного стану, розвиток рухової активності та підвищення функціональних резервів організму. Такий підхід особливо важливий у контексті сучасної шкільної освіти, оскільки забезпечує методичну основу для системного впровадження оздоровчих програм, адаптованих до вікових особливостей учнів. Дослідниці наголошують, що сучасні оздоровчі технології мають ґрунтуватися на принципах науковості, доступності, індивідуалізації та інноваційності. У цьому контексті вони виділяють такі компоненти оздоровчих технологій, як: зміст фізичних вправ, медико-гігієнічні елементи, організаційно-педагогічні методи, реабілітаційні засоби. Саме така структурованість дає змогу ефективно застосовувати оздоровчі програми у школі.

У контексті воєнного стану в Україні проблеми безпеки, обороноздатності нації підкреслюють необхідність інтеграції допризовної підготовки в шкільну фізичну культуру. Так Т. Круцевич, Н. Пангелова, Н. Бондарчук та Р. Підлетьчук доводять, що в умовах сучасних суспільних викликів фізична культура має виконувати не лише оздоровчу, а й громадянсько-патріотичну функцію. Вона повинна сприяти формуванню відповідальності за власне здоров'я, усвідомленню ролі фізичної підготовленості в повсякденному житті, а також розвиток навичок,

необхідних для захисту держави. Відповідно і значення фізичної культури не лише у формуванні біологічної витривалості, а й у створенні свідомого, соціально активного громадянина. Для реалізації такої моделі авторки пропонують цілісну структуру фізичного виховання, яка включає оптимізацію навчальних програм, мотиваційних стратегій, удосконалення матеріально-технічної бази та педагогічних умов.

У межах концепції «фізичної культури» центральне місце займає роль вчителя, який виступає в якості провідника в оздоровчій діяльності. Його завдання – виховувати в учнів свідоме ставлення до здоров'я, навчаючи їх відтворювати засвоєний досвід здорового способу життя. Фізична культура розглядається як невіддільний компонент особистості, що реалізується через фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Основними оздоровчими завданнями, що стоять перед педагогами, є:

- зміцнення здоров'я: сприяння нормальному фізичному розвитку, зміцненню нервової системи та формуванню правильної постави. Це особливо важливо для підлітків в період статевого дозрівання, коли відбувається активна адаптація організму до значних фізичних та фізіологічних змін.
- гармонійний розвиток: забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей, таких як швидкість, координаційні та швидкісно-силові здібності, уникаючи при цьому граничних напружень.
- підвищення витривалості: проведення занять на свіжому повітрі для підвищення загальної працездатності, зміцнення всіх систем організму та його стійкості до несприятливих зовнішніх факторів. Важливим є також прищеплення гігієнічних навичок.

Для досягнення цих завдань, учні повинні щоденно виконувати фізичні вправи, загартовуватися (водні, повітряні, сонячні процедури), дотримуватися режиму сну, праці та відпочинку, а також забезпечувати собі повноцінне і раціональне харчування.

Отже, аналіз наукових досліджень показує, що сучасне розуміння здоров'я ґрунтується на таких ключових положеннях: здоров'я є багатовимірним соціокультурним феноменом, а фізична культура – динамічною технологічною системою, що виконує соціальні та громадянські функції. Зв'язок між фізичною культурою та здоров'ям учня є основою для формування ціннісного ставлення до власного здоров'я. Це дає можливість виробити потребу у здоровому способі життя та усвідомленому здоров'язбереженні.

Фізкультурно-оздоровча робота в освітньому середовищі є одним із ключових елементів системи виховання, спрямованої на формування гармонійно розвиненої особистості. У контексті сучасних освітніх парадигм, вона розглядається не лише як сукупність фізичних вправ, а як комплексна, цілеспрямована, системна педагогічна діяльність, що охоплює урочні, позаурочні та позашкільні форми роботи з учнями.

Сутність та цільове призначення фізкультурно-оздоровчої роботи необхідно розглядати, на думку В. Белікова, Н. Єременко, Н. Ковальнової, крізь призму подвійної мети:

- оздоровчої (первинної) – зміцнення та збереження здоров'я, підвищення фізичної працездатності, забезпечення оптимального фізичного розвитку, корекція та профілактика порушень постави та захворювань;
- освітньої – формування стійкої мотивації до здорового способу життя (ЗСЖ), залучення до регулярних занять фізичною культурою, навчання гігієнічним нормам, а також розвиток вольових якостей та навичок командної взаємодії [3, с. 15-19].

Фізкультурно-оздоровча робота є інтегративним процесом, який здійснюється не лише через уроки фізичної культури, а й через інші форми діяльності, забезпечуючи максимальне охоплення учнів руховою активністю протягом дня.

Ефективна фізкультурно-оздоровча робота з школярами будується на трьох взаємопов'язаних компонентах: урочній, позаурочній та організаційно-масовій роботі (див. Рис.1.1)



Рис.1.1. Компоненти фізкультурно-оздоровчої роботи

До першого віднесеній обов'язковий урок з фізичної культури, де відбувається засвоєння базових знань, рухових навичок та вмінь. Важливим елементом є впровадження варіативних модулів (доджбол, фрізбі тощо), які підвищують інтерес та емоційну насиченість уроків.

Позаурочна робота – секційна, гурткова діяльність, спортивні змагання та міні-турніри (як-от «Ліга дружніх»), які забезпечують поглиблене фізичне вдосконалення учнів відповідно до їхніх інтересів.

І, третій компонент організаційно-масова робота – щоденні оздоровчі заходи в режимі навчального дня (фізкультурні паузи, ранкова гімнастика, рухливі ігри на перервах), а також масові заходи (спартакіади, олімпіади, туристичні походи). Цей компонент критично важливий для забезпечення достатнього рівня рухової активності кожного учня.

Успішна реалізація фізкультурно-оздоровчої роботи вимагає дотримання таких принципів (див. Рис.1.2).

Принцип масовості вбачає залучення якомога більшої кількості учнів, незалежно від рівня їхньої фізичної підготовки чи стану здоров'я.

Принцип систематичності реалізується через регулярне, а не епізодичне, проведення занять та заходів.

Принцип гуманізму та диференціації передбачає врахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів (включення дітей з особливими освітніми потребами, індивідуальні навантаження).

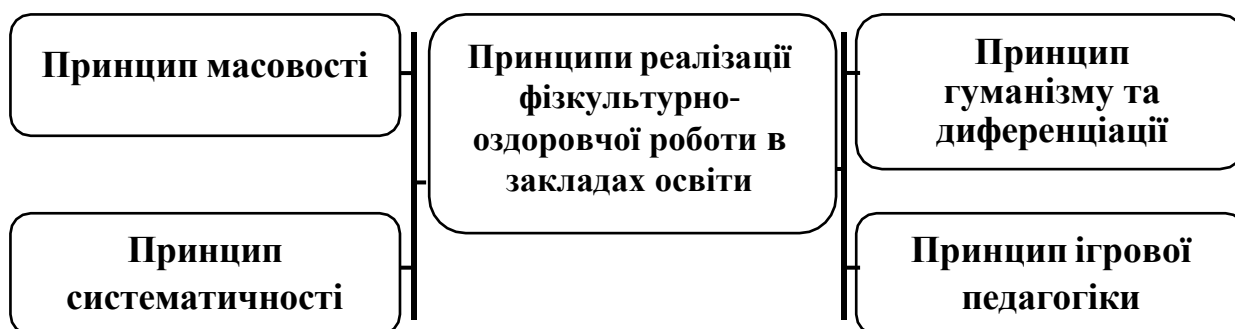


Рис.1.2. Принципи реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти

Принцип ігрової педагогіки – використання змагальних та ігрових елементів для підвищення мотивації та емоційного задоволення від занять.

Таким чином, фізкультурно-оздоровча робота з школярами є невід'ємною частиною освітнього процесу, спрямованою на всебічний розвиток, а програми, подібні до Учнівської Ліги «Здорова Україна», виступають сучасними механізмами її ефективного впровадження та контролю.

1.1 Аналіз стану здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді в Україні

Впродовж останнього часу в Україні спостерігається стійка негативна динаміка показників здоров'я населення: знижується тривалість життя та фізичний розвиток, натомість зростає рівень захворюваності та інвалідності. У 2020 р. Україна посідала 53-те місце у світі за рівнем

здоров'я та 150-те за середньою тривалістю життя зі 174 країн світу [59]. Очікувана тривалість життя українців – 76 років для жінок і 66 для чоловіків (2020 р.), що є одним із найнижчих показників у Європі. Разом із сусідніми країнами, Україна входить до числа країн зі старіючим населенням та високими показниками смертності.

Опитування 2021 р. показало, що близько 46% українців оцінюють своє здоров'я як посереднє, а 14% – як погане або дуже погане. Звісно, що стан здоров'я значно погіршується з віком: якщо серед 18-29 років здоровими себе вважають 66%, то серед 70+ років – лише 13%. Проте відмінність у результатах залежала і від гендерних ознак, місця проживання та матеріального добробуту. Так 50% чоловіків вважають себе здоровими, тоді як серед жінок цей показник становить 32%. Кількість жінок, що оцінюють своє здоров'я як погане, удвічі більша (19% проти 9% у чоловіків). Це частково пояснюється тим, що жінки живуть довше, а отже, становлять більшу частку в старших вікових групах, де самооцінка здоров'я найнижча. Мешканці міст частіше оцінюють своє здоров'я як хороше (42%), ніж мешканці сіл (36%). Це може бути пов'язано з кращим доступом до медичних послуг, вищим рівнем життя та умовами праці в містах. Задоволення станом здоров'я залежить і від рівня матеріального забезпечення (серед людей з низьким рівнем лише 14% вважають себе здоровими, середнім – 47% , серед дуже заможних цей показник зростає до 64% [59]).

Особливого занепокоєння викликає здоров'я дітей та молоді. У 2019 р., за інформацією Інституту педіатрії, акушерства і гінекології НАМН України, майже 80% учнів 9-11 класів мали обмеження у виборі професії через стан здоров'я, з них 65% – через хронічні захворювання. На нині, за даними МОЗ України, до 82% дітей мають відхилення у стані здоров'я.

Згідно з науковими дослідженнями, стан здоров'я людини залежить від кількох ключових факторів: 10% припадає на рівень розвитку

медицини, 20% – на соціальні та природні умови, 20% – на генетичну спадковість, 50% – на спосіб життя. В Україні, на жаль, до початку XXI століття не було значного прогресу у залученні населення до оздоровчої рухової активності. Попри завищені офіційні показники, реальний рівень здоров'я населення не відповідав заявленій «турботі» про громадян. У 1990-х рр. система фізичного виховання зіткнулася з анахронічною методологією, організаційно-управлінськими недоліками та обмеженим ресурсним забезпеченням. Це спричинило відсутність належних умов для формування здорового способу життя.

Низький рівень усвідомлення цінності здоров'я та соціально-економічна нестабільність створюють несприятливі умови для ведення здорового способу життя. Однак, згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), оздоровча рухова активність є у п'ять разів ефективнішою для збереження здоров'я, ніж лікувально-діагностичні процедури.

Результати соціологічних досліджень на початку XXI століття підтвердили цю тенденцію. Лише 3% дорослого населення мали достатній рівень рухової активності (4-5 занять на тиждень), тоді як 33% демонстрували низький рівень (1-2 заняття). Це свідчить про гіпокінезію більшої частини дорослого населення та популярність малорухливого способу дозвілля серед дітей.

Низький рівень фізичної активності визначено як головний чинник ризику для здоров'я молоді. Рівень фізичної підготовленості також залишає бажати кращого. У 2017–2018 рр. лише 26-27% протестованих українців мали високий рівень фізичної підготовленості, тоді як 35-36% – достатній. Серед школярів у 2018/2019 н. р. 65,01% мали недостатній рівень фізичної підготовленості [72, с. 81–86].

Суттєвий негативний вплив на рівень фізичної підготовленості школярів та студентів мала реформа фізичного виховання 2008 р., що передбачала скасування державних тестів і нормативів фізичної

підготовленості. Це рішення, прийняте після низки трагічних випадків на уроках фізкультури, фактично усунуло ключовий критерій ефективності системи. Наслідком стало відставання української молоді у фізичному розвитку, зокрема, у 2018 р. 60% старшокласників не змогли виконати вимоги загальноєвропейських тестів «Єврофіт».

Залученість українців до фізичної культури та масового спорту є незадовільною і значно нижчою, ніж у провідних країнах світу. У 2019 р. менш ніж 15% населення України займалися фізичною активністю, тоді як гіподинамія характерна для 92-94% працездатного населення. Опитування 2017 р. показало, що лише 11,8% молоді зацікавлені у проведенні вільного часу на спортивних майданчиках [там само].

Комплексне дослідження «Рівень залученості дітей та молоді до рухової й фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я», проведене у 2023 р. Державним інститутом сімейної та молодіжної політики за підтримки Міністерства молоді та спорту України, «Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» та благодійного фонду Катерини Білоруської, мало на меті проаналізувати стан здоров'я молоді у період з 2022 по 2025 рр.; визначити рівень рухової активності та занять фізичною культурою і спортом; динаміку змін та рівень впливу на реабілітацію дітей та молоді, які постраждали внаслідок повномасштабного російського вторгнення на територію України [47].

Проведені розвідки виявили низку системних проблем та викликів, що стосуються фізичного та ментального здоров'я дітей і молоді в Україні. Найбільшого занепокоєння викликають такі категорії.

- Ментальне та фізичне здоров'я. Рівень захворюваності дітей (за результатами профілактичних оглядів, та збільшення кількості дітей, які перебувають на обліку (під наглядом) в закладах охорони здоров'я) залишається високим. Найпоширенішими хворобами серед дітей віком 0–17 років є зниження гостроти зору, слуху, дефекти мови, порушення постави, сколіоз. Залишається високим показник інвалідності серед дітей.

Проте найбільше постраждало психічне здоров'я, що проявляється у тривожних розладах, проблемах зі сном, апетитом, а також зниженні успішності у школі.

- Організаційні та інституційні проблеми. На нині в Україні відсутня скоординована взаємодія між всіма учасниками фізкультурно-оздоровчої роботи. Чинні нормативно-правові документи не завжди ефективні, а також немає єдиної методики оцінювання рівня фізичної активності населення.

Поширеною проблемою є і нерозвинена інфраструктура. У деяких містечках і селах умови для занять спортом є недостатніми. Відсутня або погано розвинена спортивна інфраструктура (майданчики, зали, секції), а фінансування спортивних закладів і громадських організацій є вкрай низьким. Наявні спортивні федерації переважно зосереджені на досягненні високих результатів на міжнародному рівні, а не на розвитку масового спорту та фізичного виховання на місцевому.

- Проблеми з мотивацією, зниженням рівня залученості до рухової активності та інклюзією. Через військову агресію значно знизився рівень кількості дітей, які відвідують спортивні секції та гуртки. Причиною є загроза життю та здоров'ю під час проведення спортивних заходів, а також низька мотивація дітей та молоді. Рівень поінформованості населення, особливо молоді, про важливість фізичної активності є вкрай низьким. Є чимало проблем, пов'язаних з обмеженням для осіб з інвалідністю. Діти та молодь з інвалідністю стикаються з численними перешкодами, зокрема відсутність спеціалізованих закладів, кваліфікованих тренерів та програм; а також страх і психологічний дискомфорт.

- Залежність від місцевої влади. Розвиток сфери фізичної культури та спорту значно залежить від особистих поглядів та пріоритетів керівників на рівні територіальних громад. Це створює нерівномірний розвиток галузі в різних регіонах.

Отже, проведений аналіз виявив системну кризу у сфері фізичного виховання та спорту в Україні, що негативно впливає на фізичне та ментальне здоров'я учнівської молоді. Основні проблеми є комплексними та взаємопов'язаними, та охоплюють організаційну, інфраструктурну, соціальну та психологічну сфери. Для подолання цієї кризи необхідний комплексний підхід, який включатиме не лише підвищення фінансування та покращення інфраструктури, але й глибоку реформу системи управління, активну інформаційно-просвітницьку роботу та створення безпечного, інклюзивного середовища, що сприятиме формуванню у молоді свідомої потреби в здоровому та фізично активному способі життя.

1.2 Сучасний стан організації фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах

Фізкультурно-оздоровча робота в закладах загальної середньої освіти є важливою складовою частиною розвитку освіти та здоров'я учнів. Аналізуючи розвиток сучасної шкільної системи освіти в Україні, можна стверджувати, що існує певна нерівність між інтенсивністю освітніх новацій та їхнім впливом на фізичне виховання (на жаль, фізична культура періодично залишається поза увагою освітніх реформ). Навчально-виховний процес у закладах загальної середньої освіти надмірно перевантажений предметами, що стимулюють виключно розумову діяльність. При цьому легковажать постійною направленістю на зниження рівня фізичного розвитку та постійного погіршення стану здоров'я сучасних дітей.

Нинішня шкільна практика часто відходить від справжньої мети фізичного виховання – формування гармонійно розвиненої особистості, зводячи його до суто нормативного підходу, яке спостерігається в останні

роки, не тільки суперечить педагогічним ідеям, але й посилює і без того критичний стан здоров'я школярів.

Сучасний стан організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗЗСО України врегульований нормативно-правовою документацією з одного боку, а з іншого характеризується низкою викликів, які зумовлюють необхідність вдосконалення форм і методів роботи. Розуміння їхніх переваг і недоліків є ключовим для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчого процесу.

Організаційні форми фізичного виховання в сучасних школах є різноманітними і класифікуються відповідно до їхньої обов'язковості, часу проведення та цільового спрямування. Їхня ефективність повинна визначатися не лише фізичними показниками, а й здатністю формувати постійну потребу у руховій активності. Вони мають забезпечити досягнення таких завдань, як: формування знань про здоров'я, рухову культуру та здоровий спосіб життя; зміцнення здоров'я, профілактика захворювань та підвищення фізичної та розумової працездатності; розвиток морально-вольових якостей, командної роботи та дисципліни.

Основні форми фізичного виховання в загальноосвітніх закладах можна згрупувати у 3 блоки: уроки фізичної культури, спортивні секції та гуртки (позакласна робота), масові фізкультурно-оздоровчі заходи. Попри наявність чітких регламентів, деякі дослідники наголошують на їх неповному виконанні через кадрові, матеріально-технічні та організаційні труднощі.

Наукові праці Г. Григоренка та Д. Григоренко підкреслюють, що сучасна модель фізкультурно-оздоровчої роботи повинна мати комплексний характер і охоплювати різні форми рухової активності – від уроку фізичної культури до рекреаційних та оздоровчих програм упродовж навчального дня. Автори наголошують, що її ефективність залежить від відповідності віковим, психофізіологічним і мотиваційним особливостям

учнів, а також від рівня інтеграції оздоровчих практик у шкільний простір [14, с. 32-37].

Результати досліджень Н. Белікової та С. Подубінської засвідчують недостатню залученість учнів до позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи. Попри те, що значна частина вчителів створює авторські програми секцій і спортивних гуртків, більше половини школярів не бере участі в них, що пов'язано з низькою внутрішньою мотивацією, обмеженою варіативністю пропонуванних активностей і недостатнім ресурсним забезпеченням [3, с. 15-19]. Це вказує на необхідність удосконалення мотиваційних механізмів та впровадження інноваційних форм діяльності, здатних враховувати інтереси різних груп учнів.

Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти сільської місцевості розкрито у працях Н. Пангелової та В. Рубан. Дослідники зазначають, що сільські школи нерідко стикаються з дефіцитом спортивної інфраструктури, кадрів і матеріальних ресурсів, що потребує застосування полісуб'єктного та соціально-педагогічного підходів до організації оздоровчої роботи. Наголошується на важливості інтеграції різних форм діяльності, розвитку партнерства з місцевими громадами та розширення спектра доступних рухових активностей [53, с. 93-97].

Наукові праці, присвячені інноваційним технологіям у фізичному вихованні, демонструють позитивні зрушення у напрямі впровадження сучасних педагогічних моделей, гейміфікації, цифрових засобів моніторингу фізичної активності та використання програм здоров'язбережувального типу. Н. Москаленко підкреслює, що інноваційна діяльність у сфері фізичного виховання є ключовою умовою підвищення ефективності ФОР, хоча її поширення все ще має фрагментарний характер [41, с. 35-38; 42, с. 59-63; 43, с. 364-371].

Системними проблемами фізкультурно-оздоровчої діяльності в українських школах залишаються:

- низький рівень мотивації до занять фізичною культурою;
- недостатня різноманітність рухових програм;
- нерівномірність матеріально-технічного забезпечення;
- обмежена кількість кваліфікованих педагогічних кадрів та формалізований підхід до проведення позакласних оздоровчих заходів.

Водночас у науковій літературі окреслено низку перспективних напрямів розвитку: розширення рекреаційних і оздоровчих форм активності, інтеграція принципів здорового способу життя в освітній процес, залучення громади та спортивних організацій, а також застосування інноваційних освітніх технологій.

1.2 Організація та зміст діяльності учнівської ліги «Здорова Україна»

Учнівська ліга «Здорова Україна» є всеукраїнською освітньо-спортивною ініціативою, спрямованою на формування у підлітків комплексних навичок здорового способу життя та розвитку рухової активності через системну участь у спортивно-оздоровчих заходах. Програма реалізується у навчальних закладах України як частина позакласної та фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів.

Метою програми є створення умов для формування у школярів мотивації до регулярної фізичної активності, соціальних та комунікативних навичок через командні види спорту, зміцнення здоров'я, а також усвідомлення цінності здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок. Реалізується вона через перетворення фізичного виховання з обов'язкового уроку на соціально значущу та масову діяльність.

- Для досягнення поставленої мети визначено низку основних завдань. стимулювати учнів до систематичної участі у руховій та

спортивно-ігровій діяльності, формувати потребу у регулярних заняттях фізичною культурою, залучати до систематичної позаурочної діяльності;

- розвивати фізичні якості та рухові навички підлітків, зокрема сили, витривалості, координації, гнучкості та спритності через інноваційні та традиційні види спорту (включаючи командні ігри), а також збереження та зміцнення здоров'я учнів, підвищення їхньої фізичної працездатності та функціональних можливостей;

- формувати навички здоров'язбережувальної поведінки та самоконтролю, що сприяє усвідомленню учнями важливості власного здоров'я, і, як результат, ведення активного способу життя. Проводити системний моніторинг фізичної активності спостереження за поведінкою учнів, що дозволяє оптимізувати освітньо-оздоровчий процес та підвищувати його ефективність;

- розвивати соціальні та комунікативні компетентності, які досягаються через участь у командних та індивідуальних спортивних заходах, дотримання правил, підтримку партнерів та розв'язання складних ситуацій під час змагань. організовується масштабна, тривала та циклічна змагальна діяльність, що охоплює максимальну кількість класів та шкіл;

- розвивати спортивну інфраструктуру. Оновлювати матеріально-технічну базу навчальних закладів: спортивні зали, майданчики, спортивний інвентар. Налагоджувати співпрацю між школами та місцевими спортивними клубами, ДЮСШ та іншими громадськими організаціями;

- сприяти організації підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури щодо сучасних методик проведення масових змагань і створенню методичних рекомендацій та платформ для обміну досвідом.

Функціонування Ліги ґрунтується на низці принципів, що забезпечують її ефективність та доступність для всіх учасників освітнього процесу. До них належать:

- *принцип доступності та масовості.* Він передбачає створення умов, за яких участь у Лізі може взяти будь-яка дитина, незалежно від рівня її фізичної підготовки, соціального статусу чи спортивного досвіду. Організатори від практик попереднього відбору та формування «сильніших команд», натомість забезпечують рівні можливості для усіх учнів. Масовість участі розглядається як показник ефективності проєкту, головна мета якого – залучення до фізичної активності якомога більшої кількості дітей.

- *принцип гуманізму та рівних можливостей.* Учнівська Ліга функціонує на основі розуміння цінності кожної особистості. Її діяльність базується на засадах доброзичливості, взаємоповаги, підтримки та толерантності. Особлива увага приділяється забезпеченню гендерної рівності: у команді повинні бути різностатеві учасники. Це сприяє стиранню стереотипів щодо «чоловічих» та «жіночих» видів спорту, формує культуру рівноправності. Важливим є і те, що у заходах Ліги враховано потреби дітей з особливими освітніми можливостями – створюються умови для їхнього повноцінного включення у фізичну діяльність.

- *принцип оздоровчої спрямованості.* Основною педагогічною і соціальною метою Ліги є зміцнення здоров'я учнів. Усі форми діяльності повинні мати оздоровчий характер, тобто підвищувати рівень фізичної працездатності, формувати координацію, витривалість, гнучкість, правильну поставу. Особливу увагу приділено створенню позитивного емоційного наповнення змагань, що сприяє гармонійному розвитку дитини і формуванню у неї потреби дбати про власне здоров'я.

- *принцип організації ігрової діяльності.* В основі Ліги лежить ігрова педагогіка, що дає можливість поєднати фізичну активність із цікавими формами дозвілля. Ігрові методи спряють розвитку креативності, швидкого мислення, командної взаємодії та комунікації. У програму Ліги інтегрують сучасні види спорту: доджбол, регбі-5, алтимат фрізбі,

корфбол, петанк, Cool Games тощо. Така різноманітність робить фізкультурно-оздоровчу діяльність динамічною, цікавою, і доступною для усіх учасників.

- *принцип поетапності та наступності.*

1 етап «Ліга дружніх». Метою цього етапу є залучення всіх учнів та учениць закладу освіти до фізкультурно-оздоровчих заходів, забезпечивши розподіл учасників відповідно до їхнього рівня фізичної підготовленості. Заходи цього етапу проводяться в межах закладу освіти з тих видів спорту або видів фізичної активності, які вивчаються на уроках фізичної культури в якості варіативних модулів. Формування команд здійснюють самі учні, об'єднуючись у групи за принципом дружби та взаємних уподобань.

Змагання можуть відбуватися як безпосередньо на уроках фізичної культури, так і під час фізкультурно-оздоровчих заходів, які організовуються протягом двох тижнів до завершення чверті або триместру. Такий формат сприяє активній участі кожного школяра, формуванню командного духу та позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

2 етап. «Ліга сміливих». Мета: залучити учнів і учениць до фізкультурно-оздоровчих заходів із представниками сусідніх закладів освіти та визначити 75 % учасників для подальшої участі у районному або міському етапі – «Першій лізі». Заходи цього рівня, як правило, проводяться між командами двох сусідніх шкіл, незалежно від рівня фізичної підготовленості учасників. При цьому зберігається склад команд, сформований під час шкільного етапу – учасники виступають разом зі своїми друзями та однокласниками. Змагання організовують наприкінці чверті або триместру (сезону) у межах фізкультурно-оздоровчих заходів. Для проведення обирається школа, що розташована поряд, що сприяє налагодженню партнерських відносин між освітніми закладами та поширенню культури здорового способу життя.

3 етап. Районний / міський – «Перша ліга». Мета: залучити до фізкультурно-оздоровчих заходів не менше 75 % учнів та учениць із усіх закладів освіти району чи міста, а також відібрати 25 % команд для участі у «Вищій лізі». Заходи цього етапу проводяться між командами, які пройшли відбір у «Лізі сміливих», за визначеними видами спорту або видами фізичної активності. Команди зберігають попередній склад, утворений на основі дружніх зв'язків та спільного навчання. Змагання зазвичай проходять напередодні або під час канікул. Усі команди жеребкуванням розподіляються на групи по чотири. Ігри відбуваються за парною системою, а потім визначається гра за перше місце в групі. За результатами визначаються переможець, срібний призер і два бронзові призери. Команди-переможці «Першої ліги» отримують право представляти свій район або місто у «Вищій лізі». У разі потреби скорочення кількості учасників для наступного етапу може бути проведено додатковий відбір за олімпійською системою (play-off).

4 етап. Обласний. «Вища ліга». Мета: залучити до 25 % учнів та учениць із різних районів або міст області до фізкультурно-оздоровчих заходів, а також відібрати до 20 % команд для участі у всеукраїнському етапі – «Суперлізі». Змагання проводяться між командами, які пройшли попередній відбір у «Першій лізі». Основний склад команд зберігається, проте допускається посилення обмеженою кількістю учнів і учениць з тієї ж школи. Події обласного рівня відбуваються під час канікул або одразу після них. Команди жеребкуванням розподіляються на групи по чотири, після чого проводяться ігри в парах та матч за перше місце. У кожній групі визначається переможець, срібний і два бронзові призери. Переможці «Вищої ліги» представляють свій регіон у всеукраїнському фіналі. За необхідності між ними можуть бути проведені додаткові відбіркові ігри за системою play-off.

5 етап. Всеукраїнський – «Суперліга». Мета: залучити учнів та учениць з усіх областей України до фізкультурно-оздоровчих заходів,

сприяти популяризації активного способу життя та розвитку спортивної культури серед дітей. Участь у «Суперлізі» беруть команди, які пройшли відбір у «Вищій лізі». Під час змагань зберігається основний склад команд, утворених друзями-однокласниками, але дозволяється підсилення додатковими гравцями зі своєї школи. Події фінального етапу проводяться у період канікул або після них. За потреби допускається зональний формат. Змагання відбуваються за олімпійською системою (play-off), що передбачає вибування після поразки. У результаті визначаються переможець та призери «Суперліги». За необхідності правила визначення переможців можуть бути адаптовані до специфіки певного виду спорту.

- *принцип партнерства та співпраці.* Функціонування Ліги відбувається завдяки тісній взаємодії між різними суб'єктами: закладами освіти, органами місцевого самоврядування, управліннями молоді та спорту, центрами фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», батьківською спільнотою та громадськими організаціями. Такий міжвідомчий підхід сприяє формуванню цілісного освітньо-спортивного простору, у якому фізична культура розглядається як соціальна цінність і складова громадянського виховання.

- *принцип інноваційності.* Ліга ґрунтується на сучасних освітніх концепціях – зокрема, компетентнісному та діяльнісному підходах. Використовуються новітні педагогічні технології, що поєднують навчання, гру, змагання та самовираження учнів. Інноваційність проявляється у впровадженні нетрадиційних модулів фізичної культури, інтерактивних форм оцінювання, використанні цифрових засобів фіксації результатів, а також у партнерських проектах між школами різних регіонів.

- *принцип системності та безперервності.* Ліга «Здорова Україна» функціонує як складова загальної системи виховання і освіти, а не як разовий спортивний захід. Її заходи інтегруються у навчальні програми, позакласну роботу та шкільне середовище загалом. Системність забезпечує узгодженість мети, змісту, методів і результатів діяльності. Безперервність

проявляється у щорічному проведенні етапів Ліги, що дозволяє підтримувати інтерес учнів до фізичної активності протягом усього навчання.

- *принцип національно-патріотичної спрямованості.* Проект передбачає не лише фізичний розвиток, а й виховання любові до України, поваги до національних традицій і спортивних цінностей. Через участь у Лізі діти вчать командному духу, взаємопідтримці, відповідальності та гордості за свою громаду й державу.

- *принцип мотиваційного підкріплення.* Реалізація Ліги супроводжується створенням системи позитивного підкріплення – нагород, дипломів, відзнак, публічних подяк. Це стимулює дітей до подальшої участі, розвиває почуття успіху та впевненості у власних силах.

Отже, учнівська ліга «Здорова Україна» є ефективним механізмом реалізації державної політики у сфері фізичного виховання та формування культури здоров'я серед школярів. Її мета, завдання та принципи спрямовані на створення умов для всебічного розвитку дитини, зміцнення її фізичного і психічного здоров'я та формування відповідального ставлення до власного життя і благополуччя.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у межах Учнівської ліги «Здорова Україна» спрямована на створення сприятливих умов для формування в учнів стійкої мотивації до рухової активності, покращення загального стану здоров'я, розвитку фізичних якостей та соціальних компетентностей. Її зміст, форми та методи відповідають принципам особистісно-орієнтованого та компетентнісного підходів, закладених у Концепції «Нова українська школа» та Національній програмі «Здорова Україна». Діяльність Ліги організовується з урахуванням вікових, психофізичних та індивідуальних особливостей учнів, а також на основі варіативності, масовості та доступності.

У межах діяльності Учнівської ліги використовують різноманітні форми, які охоплюють урочну, позаурочну, позашкільну та масову роботу,

а також повинні забезпечити поетапне залучення дітей до рухової активності. Кожна з цих форм має свої завдання та методичні підходи.

До основних форм належать:

1. Уроки фізичної культури. Під час першого етапу «Ліги дружніх» частина занять інтегрується у навчальний процес, що дає змогу підвищити інтерес учнів до уроків, зробити їх більш динамічними, інтерактивними та змагальними. У структуру уроку фізичної культури впроваджують варіативну складову («Фрізбі», «Бадмінтон», «Корфбол», «Черлідінг», «Алтимат фрізбі»), яку, зазвичай, обирають учні. Не менш важливим під час проведення занять використовувати інноваційні технології.

2. Модульні інтерактивні спортивні заняття. У межах Ліги застосовується система модульних занять, які включають різні види рухової активності: традиційні спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол) та нетрадиційні: естафети, квести, та інші командні ігрові види. Така варіативність, на думку Н. Єременко, Н. Ковальнової, С. Бобренко дає змогу враховувати індивідуальні фізичні можливості учнів і сприяє розвитку основних рухових якостей.

3. Заходи в режимі навчального дня. Програма Ліги передбачає включення регулярних оздоровчих елементів таких, як: ранкова гімнастика, руханки під час уроків, фізкультурні перерви. Дослідники стверджують, що ці форми забезпечують швидке відновлення працездатності та підвищення загальної рухової активності [29, с. 28-33].

4. Позакласні форми. Саме позакласна діяльність дає змогу реалізовувати фізкультурно-оздоровчі завдання поза межами обов'язкових уроків фізичної культури та залучати більшу кількість учнів до активного способу життя. На думку Г. Коломоєць проведення тематичних тижнів, присвячених здоровому способу життя, дає змогу комплексно залучати учнів до різних видів активності, ознайомлювати їх з теоретичними знаннями про здоров'я та пропагувати фізичну культуру серед широкого кола учнів [30, с. 110-116].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Відповідно до мети та завдань нашого дослідження у науковій роботі було використано наступні методи: системний аналіз, синтез та узагальнення наукових джерел, зокрема вітчизняної та зарубіжної літератури, аналіз педагогічного досвіду щодо участі в заходах Ліги; метод педагогічного експерименту (емпіричний метод), діагностичний методи, методи математичної статистики (обробка і порівняння результатів кількісного та якісного аналізу одержаних даних).

Відповідно до визначення Б. Шияна та О. Вацеби (2008), метод дослідження – це сукупність прийомів практичного або теоретичного освоєння педагогічної дійсності; розв’язання конкретних освітніх завдань; комплекс інтелектуальних дій, логічних процедур, за допомогою яких педагогічна наука прагне встановити істину, підтвердити чи спростувати її [97, с. 47-48]. Це визначення є концептуальною основою для вибору та застосування зазначених методів у даній науковій роботі.

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. На початковому етапі дослідження було здійснено *аналіз наукової літератури*. Вивчалася вітчизняна та зарубіжна література з проблем здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти, в тому числі форм і методів.

Для отримання об’єктивних відомостей з питань, що вивчаються, з’ясування вирішуваної проблеми вивчалися літературні джерела та аналізувалися 1) нормативно-правова база функціонування Ліги, програм та державних стандартів фізкультурно-оздоровчої діяльності ЗНЗ, зокрема «Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних

предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 та 2024-2025 навчальних роках (Освітня галузь «Фізична культура»); Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»; Закон України «Про освіту»; Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Наказ МОН України № 188 від 25.05.1998 «Про Нормативні документи з фізичного виховання», Указ Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації», а також науково-методичної літератури, присвяченої проблемам рухової активності, мотивації школярів та оцінки ефективності інноваційних змагальних форм у фізичному вихованні. 2) підручники, посібники та монографії, що розкривають теоретичні основи здоров'я, валеологічну компетентність, цінність рухової активності, інноваційні методики та модульні програми з фізичної культури (Т. Круцевич, І. Бех, Л. Воронова, Л. Сущенко, Н. Пангелова, М. Дутчак). 3) наукові статті та розробки, які досліджують освітні проєкти фізичного виховання, спортивні ігри, мотивацію школярів до рухової активності; описують модельні програми та механізми впровадження оздоровчих заходів у шкільну освіту; звіти Департаменту освіти, молоді й спорту, які аналізують ефективність пілотних проєктів (як «Ліга Здорова Україна») (Н. Авраменко, О. Беспалова, Є. Галіздра, Л. Гринь, Н. Єременко, Т. Круцевич, В. Мельник, Р. Підлестейчук, С. Степанюк, І. Сухенко)

Емпіричні методи. Методи педагогічного спостереження.

Педагогічне спостереження розглядається як цілеспрямований, систематичний і послідовно організований процес сприйняття, аналізу та оцінювання педагогічних явищ і процесів, що здійснюється відповідно до попередньо розробленої програми або плану [97, с. 80]. Пропонований метод передбачає безпосереднє включення дослідника в освітнє

середовище з метою об'єктивного вивчення поведінки, діяльності та взаємодії учасників освітнього процесу в природних умовах.

Упродовж усіх етапів дослідження здійснювалося систематичне педагогічне спостереження за освітньою, здоров'язбережувальною та руховою активністю учнів підліткового віку на уроках фізичної культури, під час позаурочних форм фізичного виховання, дозвільної діяльності та самостійних занять.

Варто зазначити, що педагогічне спостереження є одним із найбільш ефективних і надійних емпіричних методів отримання об'єктивного фактичного матеріалу, який забезпечує можливість виявлення закономірностей освітнього процесу, фіксації динаміки змін у поведінці та діяльності учнів, а також оцінювання результативності педагогічного впливу.

Для дослідження теми «Учнівська ліга «Здорова Україна» як основа фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів» проводилися спостереження за такими аспектами: рівень активності учнів на уроках фізкультури, участь у заходах Ліги, самостійна фізична активність, рівень фізичного розвитку, мотивація до занять спортом, взаємодія у фізкультурному середовищі (див. Таб. 2.1).

Таблиця 2.1

Лист спостереження за учнями під час дослідження

ПІБ учня	Критерій						
	Активність на уроці (1-5)	Ініціативність Так/ні	Участь у заходах Ліги Активний/неактивний	Мотивація до спорту (1-5)	Співпраця в команді (1-5)	Атмосфера на занятті (1-5)	Коментарі

Наведемо деталізовану шкалу оцінювання для тих критеріїв, які використовують бали (1-5) та надамо чіткі інструкції для критеріїв з бінарними відповідями («Так/ні», «Активний/неактивний»).

Критерії оцінювання за п'ятибальною шкалою (1–5) визначаються за системою, де 1 – найнижчий бал, а 5 – найвищий.

Розглянемо критерій 1. «Активність на уроці». Показники активності та залученості розділились наступним чином

5 балів – Виняткова активність. Учень/учениця постійно залучений до виконання вправ, задає запитання, пропонує допомогу, демонструє повну концентрацію протягом усього заняття.

4 бали – Висока активність. Учень/учениця активно бере участь у більшості вправ, залучений/залучена, але може мати невеликі періоди відволікання або потребує мінімального заохочення.

3 бали – Помірна активність. Учень/учениця виконує завдання, але часто працює лише за прямим керівництвом. Може бути пасивним/пасивною під час групових обговорень або переходів між завданнями.

2 бали – Низька активність. Учень/учениця часто уникає виконання вправ або робить це неохоче. Потребує постійного заохочення та контролю з боку вчителя.

1 бали – Дуже низька/відсутня активність. Учень/учениця майже не бере участі у занятті, ігнорує інструкції або більшу частину часу проводить у бездіяльності.

Критерій «Мотивація до спорту» оцінює внутрішню зацікавленість, прагнення та ставлення учня/учениці до фізичної активності, занять спортом та здорового способу життя. Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою, де 1 бал означає повну відсутність мотивації, а 5 балів – її найвищий рівень.

Мета оцінювання цього критерія – визначити ступінь усвідомленого та добровільного залучення школяра до фізкультурно-оздоровчої діяльності та його внутрішню орієнтацію на фізичне самовдосконалення.

Інтерпретація балів представлена в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Інтерпретація балів та опис показників зацікавленості критерію
«Мотивація до спорту»**

Бал	Опис (Показники внутрішньої зацікавленості)
5	Висока мотивація. Учень/учениця явно насолоджується фізичною активністю, виявляє інтерес до самовдосконалення, охоче бере на себе додаткові фізичні навантаження.
4	Добра мотивація. Учень/учениця зазвичай із задоволенням бере участь у заняттях і демонструє бажання покращувати свої навички.
3	Помірна мотивація. Учень/учениця виконує завдання, але без видимого ентузіазму. Мотивація залежить від типу активності або зовнішнього заохочення.
2	Слабка мотивація. Учень/учениця часто виявляє нудьгу, незацікавленість або демонструє ставлення «треба, тому роблю».
1	Відсутність мотивації. Учень/учениця відкрито висловлює незацікавленість або негативне ставлення до фізичної активності та спорту.

Критерій «Співпраця в команді» оцінює рівень соціальної взаємодії, здатності ефективно працювати в групі та прояв командного духу під час фізкультурно-оздоровчої діяльності. Оцінювання проводиться за п'ятибальною шкалою, де 1 бал відображає деструктивну поведінку, а 5 балів – ідеальний рівень командної роботи.

Мета оцінювання визначена як оцінка соціальних навичок учня/учениці, його/її готовність до взаємодопомоги, комунікації та внесок у досягнення спільних командних цілей.

Отже, 5 балів – зразкова співпраця. Учень/учениця є активним і позитивним учасником команди. Вони активно підтримують та заохочують товаришів по команді, демонструють ефективне спілкування та чітко розуміють спільну мету. Здатні розподіляти ролі, брати на себе відповідальність і конструктивно допомагати вирішувати конфлікти або непорозуміння, виступаючи іноді як неформальний лідер.

4 бали – ефективна співпраця. Учень/учениця добре працює в команді та чітко виконує свою роль у групових завданнях. Вони підтримують комунікацію і не створюють проблем. Однак, вони рідко

виступають лідером або ініціатором додаткової допомоги чи організації діяльності. Ефективно взаємодіють, коли це потрібно для завдання.

3 бали – прийнятна співпраця. Учень/учениця переважно працює індивідуально в межах команди. Вони не заважають роботі інших і виконують лише свою частину завдання, але не докладають зусиль для активної командної взаємодії, підтримки чи комунікації поза необхідним мінімумом. Їхній внесок нейтральний.

2 бали – обмежена співпраця. Учень/учениця працює лише для себе і концентрується виключно на власних результатах. Може неохоче ділитися обладнанням, інформацією чи ігровим простором. Поведінка може створювати невеликі перешкоди для команди (ігнорування тактики).

1 бал – порушення співпраці. Учень/учениця постійно ігнорує командні цілі, відмовляється від взаємодії або демонструє відверто деструктивну поведінку. Може вступати в конфлікти, сперечатися з партнерами чи вчителем, саботувати завдання, грубо порушувати правила.

Критерій «Атмосфера на занятті» оцінює вплив учня/учениці на загальний емоційний фон, дисципліну та настрій у групі під час фізкультурно-оздоровчої діяльності. Оцінювання проводиться за дотичною п'ятибальною шкалою 5 балів – винятково позитивний вплив на навчальне середовище (див. Таб.2.3).

Таблиця 2.3

Інтерпретація та опис показників критерію «Атмосфера на занятті»

Бал	Опис (Вплив учня на загальну атмосферу)
5	Надзвичайно позитивний вплив. Учень/учениця є джерелом позитиву, заохочує інших, підтримує дисципліну та створює веселий, але зосереджений настрій.
4	Позитивний вплив. Учень/учениця є доброзичливим/доброзичливою та ввічливим/ввічливою, сприяє гарному настрою, не порушує дисципліну.
3	Нейтральний вплив. Учень/учениця не впливає помітно на загальну атмосферу, поводить стримано, не створює проблем.
2	Дещо негативний вплив. Учень/учениця іноді може скиглити, скаржитися, відволікати інших або висловлювати невелике невдоволення.
1	Значно негативний вплив. Учень/учениця постійно порушує дисципліну, створює конфлікти, саботує груповий настрій або виявляє відверту неповагу.

Критерії оцінювання з бінарними відповідями («Так/ні», «Активний / неактивний») представлені в Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показник критерію ініціативності

Відповідь	Опис (Показники самостійної проактивності)
Так	Учень/учениця виявляє ініціативу: пропонує ідеї, бере на себе лідерство в завданнях, допомагає організовувати обладнання або діяльність, просить додаткові завдання без підказки вчителя.
Ні	Учень/учениця не виявляє ініціативи або діє лише за прямими інструкціями.

Критерій «Участь у заходах Ліги» оцінює рівень залученості учня/учениці до позаурочної, добровільної фізкультурно-оздоровчої діяльності, організованої в рамках Учнівської Ліги «Здорова Україна». Цей критерій є ключовим для оцінки масовості та мотивації до систематичних занять, що є однією з головних цілей Ліги. Мета оцінювання названо визначити, наскільки учень/учениця інтегрований у позаурочне фізкультурно-оздоровче середовище ліцею, що створюється Лігою, і чи є його/її участь систематичною, а не випадковою. Цей критерій не використовує бальну шкалу, а лише дві чіткі категорії (див. Таб.2.5).

Таблиця 2.5

Інтерпретація відповіді за критерієм «Участь у заходах Ліги»

Відповідь	Опис (Показники залученості до позаурочної діяльності)
Активний	Учень/учениця регулярно бере участь у тренуваннях, змаганнях чи інших заходах, пов'язаних з Лігою «Здорова Україна».
Неактивний	Учень/учениця не бере участі або бере участь лише у поодиноких випадках.

Отже, регулярна участь – це коли учень/учениця систематично (наприклад, не менше 70-80% від усіх запланованих заходів) бере участь у тренуваннях, змаганнях, естафетах, квестах чи інших заходах, пов'язаних із будь-яким етапом ліги («ліга дружніх», «ліга сміливих»). А Ініціатива

залучення визначається у випадку коли учень/учениця зазвичай сам/сама проявляє бажання брати участь, реєструється в командах і сприяє формуванню командного складу.

Таблиця 2.6

Опис показника «Неактивний» в спостереженні за учасниками експерименту

Показник	Опис
Обмежена/Відсутня участь	Учень/учениця не бере участі у більшості заходів Ліги, або його/її участь є поодинокую (наприклад, лише 1-2 заходи за звітний період).
Пасивна позиція	Учень/учениця не виявляє інтересу до позаурочної діяльності Ліги, або участь відбувається лише під тиском (наприклад, за прямим проханням вчителя чи друзів).

При оцінюванні цього критерію важливо в розділі «Коментарі» вказувати конкретні приклади, що підтверджують вибір: активний: брав участь у всіх 5 матчах з Доджболу та на тренуваннях перед змаганнями». «Неактивний: брав участь лише у вступній руханці, змагання ігнорував».

До загальної структури «Листа спостереження» входить розділ «Коментарі», який використовується для якісної оцінки, яка не може бути виражена цифрами. Обов'язково необхідно фіксувати:

- особистісні успіхи або значні покращення;
- конкретні приклади поведінки, що підтверджують низький або високий бал;
- рекомендації для подальшої роботи (наприклад, «потрібно працювати над передачею м'яча», «проявила лідерські якості під час естафети»).

Метод анкетування. Проводилося анкетування учнів щодо визначення рівня поінформованості про програму Ліги «Здорова Україна», рівня фізичної підготовки учнів, участі в заходах Ліги, зміну самопочуття впродовж останнього року, пропозиції щодо вдосконалення програми Ліги.

Анкета для визначення рівня поінформованості та впливу програми ліги «Здорова Україна»

Ваші відповіді допоможуть покращити участь у заходах фізичної культури, зробити їх цікавішими та ефективнішими. Будь ласка, відповідайте максимально чесно. Повідомляємо, що анкета анонімна.

I. Загальна інформація та поінформованість

1. Ваш клас:

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 5 | ☐ 8 |
| ☐ 6 | ☐ 9 |
| ☐ 7 | ☐ 10 |
| | ☐ 11 |

2. Чи знаєте Ви про існування та цілі Учнівської Ліги «Здорова Україна»?

- ☐ Так, знаю дуже добре і розумію її цілі.
- ☐ Знаю, але не впевнений/на щодо її основних цілей.
- ☐ Чув/чула назву, але нічого не знаю про її діяльність.
- ☐ Ні, чую вперше.

3. Звідки Ви отримали найбільше інформації про діяльність Ліги? (Оберіть не більше двох варіантів)

- ☐ Від вчителя фізичної культури
- ☐ Від класного керівника / інших вчителів
- ☐ Від друзів / однокласників
- ☐ З оголошень у школі (стенди, оголошення)
- ☐ З Інтернету / соціальних мереж / шкільного сайту
- ☐ Беру участь, тому знаю.

II. Участь у заходах Ліги та фізична активність

4. Чи брали Ви участь у будь-яких заходах, організованих у рамках Ліги «Здорова Україна» (змагання, естафети, тренування)?

- ☐ Так, регулярно (більше 4-х разів за останній навчальний рік).
- ☐ Так, епізодично (1–3 рази).
- ☐ Ні, жодного разу не брав/брала.
- ☐ Хотів/хотіла, але не зміг/змогла (оберіть причину нижче).

5. Якщо Ви не брали участі або брали нерегулярно, вкажіть основну причину:

- ☐ Не вистачає часу (через навчання, репетиторство, інші гуртки).
- ☐ Нецікаві види спорту / змагань.
- ☐ Відчуваю себе недостатньо підготовленим/підготовленою.
- ☐ Не подобається змагальний формат.
- ☐ Інша причина (вкажіть: _____)

6. Оцініть свій середній рівень фізичної активності протягом тижня (включаючи уроки фізкультури, тренування, самостійні заняття):

- ☐ Низький (активність менше 1 години на тиждень).
- ☐ Середній (від 1 до 3 годин на тиждень).
- ☐ Достатній (від 3 до 5 годин на тиждень).
- ☐ Високий (більше 5 годин на тиждень).

7. Як би Ви оцінили свій поточний рівень фізичної підготовки порівняно з Вашими однолітками?

- ☐ Значно кращий.
- ☐ Кращий.
- ☐ Приблизно такий самий.
- ☐ Гірший.
- ☐ Значно гірший.

III. Вплив та самопочуття

8. Як Ви вважаєте, чи вплинула діяльність Ліги «Здорова Україна» на Вашу мотивацію до занять спортом?

- ☐ Так, значно підвищила.
- ☐ Так, дещо підвищила.
- ☐ Ні, не вплинула.
- ☐ Навіть знизила (через високе навантаження/стрес).

9. Як змінилося Ваше загальне самопочуття, фізична витривалість та енергійність протягом останнього року?

- ☐ Значно покращилося.

☐ Дещо покращилося.

☐ Не змінилося.

☐ Дещо погіршилося.

☐ Значно погіршилося.

10. Оцініть, наскільки важливим Ви вважаєте командний дух та співпрацю в спорті:

☐ Дуже важливий.

☐ Важливий.

☐ Середньої важливості.

☐ Не важливий.

IV. Пропозиції щодо вдосконалення

11. Які види спорту або активності Ви хотіли б бачити в програмі Ліги «Здорова Україна»? (Можна вказати кілька)

☐ Традиційні (футбол, баскетбол, волейбол)

☐ Нетрадиційні (доджбол, фрізбі, петанк, Cool Games)

☐ Квести та орієнтування на місцевості

☐ Танцювальні/Черлідінг

☐ Інші (вкажіть: _____)

12. Чи хотів(ла) б ти брати участь у Лізі наступного року?

☐ Так

☐ Можливо

☐ Ні

13. Ваші пропозиції щодо того, як можна покращити програму Ліги «Здорова Україна» у Вашому Ліцеї: (Напишіть, будь ласка, докладно)

Дякуємо за вашу участь!

Структура цієї анкети побудована відповідно до теорії самодетермінації, що забезпечує її валідність, оскільки дозволяє вимірювати мотиваційні механізми, що безпосередньо впливають на участь школярів у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Кожен тематичний блок анкети відповідає одній або кільком базовим психологічним потребам

– компетентності, автономії та приналежності. Це дає змогу комплексно оцінити, як участь у проєкті «Учнівська ліга «Здорова Україна»» сприяє формуванню внутрішньої, стійкої мотивації до рухової активності.

Методи математичної статистики. Для обробки, узагальнення та інтерпретації емпіричних даних, отриманих у ході анкетування й педагогічного експерименту, використовувалися методи математичної статистики. Їх застосування забезпечило можливість кількісного та якісного аналізу результатів, що дозволило об'єктивно оцінити ефективність проведеного дослідження.

У процесі статистичної обробки визначалися такі показники, як середнє арифметичне значення, середня помилка середнього арифметичного та середня помилка різниці. Використання цих параметрів дало змогу оцінити варіативність отриманих результатів, рівень достовірності та точність проведених вимірювань.

Вибір конкретних статистичних методів було зумовлено метою, завданнями та структурою дослідження, що забезпечило об'єктивність і наукову обґрунтованість отриманих висновків.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Чернівецького ліцею № 16 ім. Ю. Федьковича Чернівецької міської ради та Чернівецького ліцею для обдарованих дітей з листопада 2024 по жовтень 2025 р. В експерименті взяло участь 120 осіб, з них 92 учні 5-9-х класів, 25 учнів 10-х класів.

Організація педагогічного дослідження здійснювалася поетапно та включала три основні послідовні етапи: аналітичний, педагогічний експеримент (січень-червень 2025 р.) і підсумковий (узагальнювальний). Такий підхід забезпечив послідовність, системність і наукову обґрунтованість проведення експериментальної роботи.

На першому етапі – аналітично-діагностичному (жовтень – грудень 2024 р.) була закладена теоретико-методологічна база дослідження та проведена первинна діагностика об'єкта. Було здійснено теоретичне обґрунтування – визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, сформульовано робочу гіпотезу та вибір комплексу методів дослідження. Здійснено ґрунтовний аналіз науково-методичної, педагогічної та нормативно-правової літератури з проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у процесі впровадження програми Всеукраїнської ліги «Здорова Україна» у фізкультурно-оздоровчу діяльність ЗЗСО.

Розроблено програму педагогічного експерименту та здійснено підготовку інструментарію для збору емпіричних даних (анкети, картки спостереження, критерії та показники оцінювання).

З метою виявлення вихідного рівня розвитку показників рухової активності, мотивації та ставлення підлітків до занять фізичною культурою у контрольній та експериментальній групах було організовано проведення початкового педагогічного спостереження та анкетування (зокрема, анкета про мотивацію та ставлення до фізичної культури)

Другий етап (березень – травень 2025 р.) був присвячений безпосередній реалізації та апробації експериментальної програми. Основними завданнями стали реалізація програми педагогічного експерименту (змістовної частини), що ґрунтувалася на адаптованих положеннях Всеукраїнської ліги «Здорова Україна» й впровадження системи фізкультурно-оздоровчих занять, спрямованої на формування у школярів навичок здорового способу життя, розвиток рухової культури та підвищення рівня фізичної підготовленості через нетрадиційні та командні форми роботи. А також проведенню систематичного педагогічного спостереження за динамікою фізичних, психоемоційних і соціальних показників учнів (зокрема, командна взаємодія, активність, ініціативність).

Третій етап – узагальнювально-аналітичний (вересень – жовтень 2025 р.). На завершальному етапі було проведено повторні педагогічні спостереження та анкетування, спрямовані на фіксацію та порівняння кінцевих результатів у КГ та ЕГ; кількісний та якісний аналіз отриманих емпіричних даних із застосуванням методів математичної статистики. Узагальнено, інтерпретовано та зіставлено кінцеві результати з початковими показниками для визначення ефективності та доведення впливу реалізованої експериментальної програми.

На підставі отриманих даних сформульовано висновки щодо впливу педагогічних умов програми «Всеукраїнська ліга «Здорова Україна» на фізкультурно-оздоровчу діяльність та її безпосереднього впливу на рухову активності підлітків.

На четвертому етапі дослідження (жовтень – листопад 2025 р.) результати дослідження було оформлено та оприлюднено на захисті кваліфікаційної роботи другого (магістерського) рівня.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ

3.1 Зміст та поетапна реалізація фізкультурно-оздоровчих заходів Ліги («Ліга дружніх» та «Ліга сміливих»)

Розглянемо план фізкультурно-оздоровчих заходів Ліги на період січень–червень 2025 р., який охопив внутрішньо шкільний етап («Ліга дружніх») та міжшкільний етап («Ліга сміливих»). Цей 6-місячний план розроблений для системного впровадження I та II етапів Учнівської Ліги «Здорова Україна» з акцентом на принципах масовості, гуманізму, оздоровчої спрямованості та ігрової педагогіки.

Зміст даного плану був обґрунтований відповідно загальних принципів, а саме: принцип системності та поетапності (I та II етапи)

- «Ліга дружніх» (січень–березень) охоплює максимально можливу кількість учнів через інтеграцію змагань безпосередньо в навчальний процес (уроки фізичної культури) та позакласні форми. Це відповідає меті масовості та залученню всіх незалежно від рівня підготовки;

- «Ліга сміливих» (квітень–травень) забезпечує перехід від внутрішньошкільного до локального рівня, налагоджуючи принцип партнерства та співпраці з сусіднім закладом.

Принцип інноваційності та ігрової діяльності. План передбачає використання нетрадиційних модулів фізичної культури (доджбол, алтимат фрізбі), що робить фізкультурно-оздоровчу діяльність цікавішою, динамічнішою та доступнішою. Використання квестів та тематичних тижнів поєднує фізичну активність з елементами пізнавальної та креативної діяльності.

Принцип оздоровчої спрямованості та мотиваційного підкріплення реалізується через регулярне включення «руханок» та фізкультурних перерв у режимі навчального дня забезпечує підвищення загальної рухової активності. Обов'язкове нагородження та відзнаки на кожному етапі (лютий, травень) слугують мотиваційним підкріпленням, розвиваючи у дітей почуття успіху та заохочуючи до подальшої участі.

Принцип доступності та гуманізму. Створення інклюзивного заходу («Веселі старту» у травні) демонструє дотримання принципу рівних можливостей та повноцінного включення дітей з особливими освітніми потребами.

Основна увага в січні–березні була приділена «Лізі дружніх», внутрішньошкільним заходам, які інтегрувались в урочну та позаурочну діяльність, із використанням варіативних модулів «доджбол» і «алтимат фрізбі» (див. Таб.3.1). Квітень–травень присвячені «Лізі сміливих», що передбачало проведення міні-змагань із сусіднім закладом освіти для налагодження партнерських відносин та забезпечення наступності етапів.

Реалізація плану розпочалася у січні з урочистого старту проєкту та формування внутрішньошкільного етапу – «Ліга дружніх». Основною метою цього місяця стала організація, активна промоція та створення команд за принципом дружби. Діяльність включає урочисте оголошення, реєстрацію учасників, запуск шкільного онлайн-майданчика для інформування та негайне впровадження варіативного модулю «Доджбол» у структуру уроків фізичної культури для всіх класів, що забезпечує систематичний початок тренувань та підвищення обізнаності учнів.

У лютому фокус змістився на проведення внутрішньошкільних змагань. В рамках I етапу організовується турнір №1 з доджболу у форматі міжкласних міні-турнірів для учнів 5-8 та 9-11 класів.

Таблиця 3.1

Календарний план заходів ліцею на січень–березень

Місяць	Основна мета місяця	Форми та методи діяльності
Січень I етап «Ліга дружніх»	Організація, промоція та формування команд за принципом «дружби».	1. Старт проєкту. Урочисте оголошення Ліги, реєстрація команд. 2. Створення шкільного онлайн-майданчика (група/канал) для публікації правил та результатів. 3. Впровадження: інтеграція модулю «Доджбол» у структуру уроків фізкультури для всіх класів (1-й тиждень).
Очікуваний результат		Сформовані командні склади (за принципом дружби), підвищення обізнаності учнів, початок систематичних тренувань у рамках уроків.
Лютий I етап «Ліга дружніх»	Проведення внутрішньошкільних змагань із командних ігор.	1. Турнір з доджболу. Проведення міжкласних міні-турнірів у 5-8 та 9-11 класах (змагання безпосередньо на уроках або після них). 2. Щоденні «фізкультурні перерви»/руханки у режимі навчального дня. 3. Моніторинг. Первинне спостереження за поведінкою та мотивацією учнів.
Очікуваний результат		Визначення переможців внутрішньої «Ліги дружніх» за першим модулем. Збільшення рухової активності під час перерв.
Березень I етап «Ліга дружніх»	Залучення через нові види активності та пропаганда ЗСЖ.	1. Впровадження: Інтеграція модулю «Алтимат фрізбі» (або інший нетрадиційний вид спорту) на уроках. 2. Турнір. Проведення змагань із нового модуля. 3. Позакласний захід. Тематичний тиждень «Здоровий спосіб життя» (лекції, квести, зустріч зі спортсменами).
Очікуваний результат		Максимальне охоплення учнів різними видами спорту, формування навичок ЗСЖ, підготовка найкращих команд для переходу на наступний етап.

Додатковою оздоровчою компонентою є запровадження щоденних «фізкультурних перерв» та руханок у режимі навчального дня. Паралельно здійснюється первинний моніторинг поведінки та мотивації учнів, а очікуваним результатом є визначення переможців «Ліги дружніх» за першим модулем та загальне збільшення рухової активності.

Березень присвячений максимальному залученню учнів через нові види активності та посилену пропаганду здорового способу життя (ЗСЖ). Це досягається шляхом інтеграції до уроків фізичної культури нового варіативного модулю, наприклад, «алтимат фрізбі», та проведення турніру з цього нового виду спорту. Позакласна робота підсилилась тематичним

тижнем «Здоровий спосіб життя», що включав лекції, квести та зустрічі зі спортсменами. На кінець березня очікувалося максимальне охоплення школярів, формування навичок ЗСЖ та відбір найкращих команд для переходу на наступний, міжшкільний етап.

Таблиця 3.2

Календарний план заходів ліцею на II півріччя (квітень–червень)

Місяць	Основна мета місяця	Форми та методи діяльності
Квітень II етап «Ліга сміливих»	Підготовка до міжшкільних змагань та налагодження співпраці з партнером.	1. Партнерство: Організація зустрічі з представниками сусіднього ЗЗСО для узгодження формату та правил проведення змагань. 2. Спільні тренування команд-фіналістів із «Ліги дружніх» з метою покращення їхніх фізичних якостей. 3. Інфраструктура. Підготовка спортивного залу та інвентарю для прийому гостей.
Очікуваний результат		Узгоджений план проведення міжшкільних змагань. Збереження складу команд, сформованих друзями.
Травень II етап «Ліга сміливих» (Реалізація)	Проведення міжшкільного міні-турніру та відбір команд для районного етапу (за потреби).	1. Змагання. Проведення «Ліги сміливих» (міні-турнір) з командних ігор (наприклад, Доджбол) між командами ліцеїв. 2. Проведення інклюзивного «Веселого старту» для дітей з ООП та їхніх однокласників. 3. Нагородження учасників, вручення дипломів та відзнак.
Очікуваний результат		Успішне проведення міжшкільного етапу, зміцнення партнерства, забезпечення позитивного емоційного наповнення.
Червень Завершальний етап	Аналіз результатів, звітність та планування наступного навчального року.	1. Збір та аналіз даних спостереження, узагальнення результатів впливу Ліги на активність і мотивацію учнів. 2. Обмін досвідом серед вчителів фізичної культури ліцею та школи-партнера. 3. Планування. Формування календарного плану заходів Ліги на наступний навчальний рік.
Очікуваний результат		Аналітичний звіт про ефективність Ліги, наявність плану на наступний рік, підвищення кваліфікації педагогів.

У квітні розпочалась підготовка до II етапу – «Ліга сміливих». Головною метою стало налагодження співпраці та узгодження всіх деталей із закладом освіти-партнером й включало організацію зустрічі з представниками школи-партнера для узгодження формату змагань,

проведення спільних тренувань команд-фіналістів, а також підготовку спортивної інфраструктури та інвентарю для прийому гостей (див. Таб.3.2).

Кульмінація програми припадає на травень – безпосередню реалізацію «Ліги сміливих». Був проведений міжшкільний міні-турнір з доджболу, між командами Ліцею та школи-партнера. З метою дотримання принципу гуманізму та інклюзії, також проведено інклюзивний «Веселий старт» для дітей з особливими освітніми потребами. Місяць завершився підведенням підсумків, урочистим нагородженням учасників, що забезпечує позитивне емоційне наповнення та зміцнення партнерських зв'язків.

Завершальний етап відбувся у червні. Основною метою став аналіз, звітність та планування на наступний навчальний рік. Бу здійснений збір та аналіз усіх даних спостереження (включаючи результати анкетування), визначені результати впливу Ліги на мотивацію учнів. В рамках методичної роботи відбувся обмін досвідом між вчителями Ліцею та школи-партнера, після чого формується календарний план заходів Ліги на наступний навчальний рік.

3.2 Результати дослідження та обговорення результатів

Аналіз контрольної групи (КГ) на етапі констатувального зрізу проводився методом безпосереднього педагогічного спостереження за учнями під час уроків фізичної культури та позаурочних фізкультурно-оздоровчих заходів. Шкала оцінювання: від 1 (найнижчий рівень) до 5 (найвищий рівень).

Отже, констатуємо, що середні бали КГ (наприклад, 3.06 і 2.93) є дуже близькими до балів ЕГ (3.12 і 2.95), що свідчить про початкову однорідність груп за досліджуваними ознаками (див. Таб. 3.3).

Отже, констатуємо, що середні бали КГ (наприклад, 3.06 і 2.93) є дуже близькими до балів ЕГ (3.12 і 2.95), що свідчить про початкову однорідність груп за досліджуваними ознаками (див. Таб. 3.3).

Таблиця 3.3

Зведені середні бали учасників КГ та ЕГ за критеріями (n=60) до початку експерименту

Критерій	Середній бал	Стандартне відхилення	Середній бал	Стандартне відхилення	Інтерпретація
	КГ		ЕГ		
Активність на уроці	3.06	0.81	3.12	0.79	Помірна. Активність є, але без вираженої ініціативи.
Мотивація до спорту	2.93	0.90	2.95	0.88	Помірна/Слабка. Мотивація часто залежить від виду заняття.
Співпраця в команді	3.25	0.72	3.20	0.75	Прийнятна. Учні вміють взаємодіяти, але без емоційного залучення.
Атмосфера на занятті	3.35	0.60	3.30	0.62	Нейтральний/Позитивний. Загалом дисциплінована, але не святкова.

Більше трьох чвертей учнів (75%) КГ не виявляють ініціативи, і майже 87% не залучені до систематичних позаурочних заходів.

Таблиця 3.4

Розподіл за бінарними критеріями учасників КГ та ЕГ до початку

Критерій	Показник	(%)	Показник	(%)	Інтерпретація
	КГ		ЕГ		
Ініціативність	Так	25.0	Так	23.3	Низький рівень. Активну позицію займає лише чверть учнів.
	Ні	75.0	Ні	76.7	Більшість дотримується інструкцій.
Участь у заходах Ліги	Активний	13.3	Активний	15.0	Дуже низький рівень.
	Неактивний	86.7%	Неактивний	85.0%	Переважна більшість не залучена до позаурочної діяльності.

В ЕГ ситуація ще гірша – 76.7% учасників не виявляють жодної ініціативи, і 85% не залучені до систематичних позаурочних заходів. Це підтверджує проблему дефіциту мотивації та масовості у традиційній системі (див. Таб. 3.4).

Деталізуємо розподіл за бальними критеріями учасників КГ та ЕГ до експерименту (див. Таб. 3.5)

Таблиця 3.5

Порівняльний розподіл за бальними критеріями учасників КГ та ЕГ до експерименту

Бал		Активність на уроці	Мотивація до спорту	Співпраця в команді	Атмосфера на занятті
5 (Найвищий)	КГ	4 (6.7%)	3 (5.0%)	6 (10.0%)	7 (11.7%)
	ЕГ	4 (6.7%)	3 (5.0%)	5 (8.3%)	6 (10.0%)
4	КГ	13 (21.7%)	10 (16.7%)	18 (30.0%)	17 (28.3%)
	ЕГ	14 (23.3%)	11 (18.3%)	16 (26.7%)	16 (26.7%)
3 (Середній)	КГ	30 (50.0%)	30 (50.0%)	26 (43.3%)	29 (48.3%)
	ЕГ	28 (46.7%)	29 (48.3%)	27 (45.0%)	30 (50.0%)
2	КГ	9 (15.0%)	14 (23.3%)	7 (11.7%)	6 (10.0%)
	ЕГ	9 (15.0%)	14 (23.3%)	9 (15.0%)	7 (11.7%)
1 (Найнижчий)	КГ	4 (6.7%)	3 (5.0%)	3 (5.0%)	1 (1.7%)
	ЕГ	5 (8.3%)	3 (5.0%)	3 (5.0%)	1 (1.7%)
Всього		60 (100%)	60 (100%)	60 (100%)	60 (100%)

Отже, результати констатувального зрізу для контрольної групи підтверджують: однорідність груп. Початкові показники КГ майже ідентичні показникам ЕГ, що гарантує чистоту педагогічного експерименту. Учні переважно демонструють середній рівень активності та мотивації, задовольняючи мінімальні вимоги уроку (переважно оцінки «3» та «4»). Переважна більшість учнів не залучена до систематичної позаурочної діяльності, що є проблемою, яку має вирішити

експериментальна програма в ЕГ. Таким чином, КГ сформована як надійна контрольна база для порівняння ефективності інноваційної програми.

Учні, учасники ЕГ переважно демонструють середній рівень активності та мотивації, задовольняючи мінімальні вимоги. Більшість з них не виявляє ініціативи (76.7%) та не бере активної участі у позаурочних заходах (85.0%).

Початкова схожість показників ЕГ та КГ дозволяє стверджувати, що обидві групи є однорідними і можуть бути використані для чистоти педагогічного експерименту, де єдиною змінною буде впровадження програми «Учнівська Ліга «Здорова Україна»» в експериментальній групі.

Порівняння кінцевих результатів педагогічного спостереження в контрольній групі (КГ) та експериментальній групі (ЕГ) є основним критерієм для оцінки ефективності експериментальної програми «Учнівська Ліга «Здорова Україна»». Усі спостереження проводилися за ідентичною п'ятибальною шкалою (від 1 до 5) та ідентичними критеріями оцінювання.

Таблиця 3.6

Зведені середні бали КГ та ЕГ за критеріями після експерименту

Критерій	КГ середній бал	ЕГ середній бал	Різниця (Δ)	Висновок
Активність на уроці	3.08	4.45	+1.37	Значне підвищення рівня залученості та інтенсивності.
Мотивація до спорту	2.95	4.30	+1.35	Перехід від ситуативної до стійкої позитивної мотивації.
Співпраця в команді	3.27	4.55	+1.28	Різде покращення навичок командної роботи та взаємодопомоги.
Атмосфера на занятті	3.38	4.60	+1.22	Створення позитивного, емоційно насиченого середовища.

За всіма чотирма основними критеріями спостереження середня оцінка в ЕГ на кінець експерименту зросла більш ніж на 1.2 бали, тоді як

показники КГ залишилися на рівні початкового зрізу (близько 3.0). Це свідчить про глибокий позитивний вплив експериментальної програми.

Бінарні критерії є прямими індикаторами формування проактивної позиції та регулярної участі у фізкультурно-оздоровчій роботі.

У ЕГ частка учнів, які регулярно та ініціативно беруть участь у заходах, зросла з низького (15-23%) до високого (75-80%) рівня. У КГ ці показники практично не змінилися. Це підтверджує, що саме застосування нестандартних видів активності, командної взаємодії та ігрової педагогіки в ЕГ стало чинником, який трансформувало пасивних учасників на активних суб'єктів.

Таблиця 3.7 демонструє, як відбувся розподіл оцінок по групах, фокусуючи увагу на переходах учнів з низьких і середніх балів (1, 2, 3) до високих (4, 5).

Таблиця 3.7

Деталізація порівняльного розподілу за бальними критеріями КГ та ЕГ після експерименту

Бал (рівень)	Активність на уроці (КГ)	Активність на уроці (ЕГ)	Мотивація до спорту (КГ)	Мотивація до спорту (ЕГ)
5 (Найвищий)	6.7%	53.3%	6.7%	45.0%
4	23.3%	35.0%	18.3%	38.3%
3 (Середній)	48.3%	8.3%	48.3%	11.7%
2	13.3%	3.4%	18.3%	3.3%
1 (Найнижчий)	8.4%	0.0%	8.4%	1.7%
Високий Рівень (4+5) Σ	30.0%	88.3%	25.0%	83.3%
Низький Рівень (1+2) Σ	21.7%	3.4%	26.7%	5.0%

У КГ лише 30,0% учнів продемонстрували високий рівень активності (4 або 5 балів), тоді як в ЕГ цей показник зріс до 88,3%. Це показує, що більшість учнів ЕГ перейшла з категорії «середньо залучені» до категорії

«високо ініціативні». Аналогічно, частка високо мотивованих учнів в ЕГ становить 83,3% (порівняно з 25,0% у КГ). Це підтверджує, що експериментальна програма успішно змінила мотиваційний профіль групи, зробивши фізкультурну діяльність особистісно значущою.

Частка учнів із низькими оцінками (1 і 2 бали) в ЕГ скоротилася до мінімуму (3.4% – 5.0%), що свідчить про ефективне залучення навіть найменш підготовлених або пасивних учнів через командні та нетрадиційні форми роботи.

Комплексний порівняльний аналіз результатів педагогічного спостереження чітко доводить, що експериментальна програма є ефективною. Впровадження адаптованої програми «Учнівська Ліга «Здорова Україна»» призвело до статистично значущого та якісного покращення всіх досліджуваних соціопедагогічних показників в ЕГ. Стагнація показників у контрольній групі підтверджує, що традиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи не здатні забезпечити необхідну динаміку ініціативності, мотивації та масової участі учнів. Програма успішно трансформувала більшість учнів ЕГ з пасивних (середній рівень) на проактивних (високий рівень) суб'єктів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

На початковому етапі експерименту (констатувальний зріз) було проведено анкетування 60 учнів контрольної групи (КГ) з метою визначення їхнього поточного рівня поінформованості про Учнівську Лігу «Здорова Україна», рівня фізичної активності, мотивації до занять спортом та оцінки власної фізичної підготовленості. Отримані дані були оброблені методами математичної статистики, зокрема, визначалися абсолютні та відносні показники (частоти, відсотки) розподілу відповідей.

Аналіз рівня поінформованості (Питання 2 «Чи знаєте Ви про існування та цілі Учнівської Ліги «Здорова Україна»?») дозволив зазначити, що наявний низький рівень обізнаності щодо цілей програми до початку її системного впровадження (див. Таб. 3.8).

Таблиця 3.8

Результати визначення рівня поінформованості про «Здорову Україну» учасників КГ до початку експерименту

Варіант відповіді	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Так, знаю дуже добре і розумію її цілі	5	8,3
Знаю, але не впевнений/на щодо її основних цілей	18	30,0
Чув/чула назву, але нічого не знаю про її діяльність	25	41,7
Ні, чую вперше	12	20,0
Всього	60	100,0

Більше половини опитаних (61,7%) або чули лише назву Ліги, або взагалі не були з нею знайомі. Лише 8,3% учнів КГ мали чітке уявлення про цілі програми. Це підтверджує необхідність активної промоційно-інформаційної роботи.

Аналіз участі у заходах Ліги (Питання 4). Дані щодо фактичної участі в заходах Ліги до початку експерименту демонструють, що програма досі не мала систематичного характеру (див. Таб. 3.9).

Таблиця 3.9

Дані щодо фактичної участі КГ в заходах Ліги до початку експерименту

Варіант відповіді	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Так, регулярно (більше 4-х разів)	3	5,0
Так, епізодично (1–3 рази)	20	33,3
Ні, жодного разу не брав/брала	25	41,7
Хотів/хотіла, але не зміг/змогла	12	20,0
Всього	60	100,0

Більшість учнів (41,7%) не брали участі в заходах Ліги, а ще 20,0% висловили бажання, але не змогли долучитися. Сумарно 61,7% не були залучені або не змогли реалізувати своє бажання, що вказує на недостатність організаційних механізмів.

Оцінка середнього рівня фізичної активності (Питання 6) учнів протягом тижня (включно з уроками) дала такий розподіл – половина опитаних (50,0%) відзначила середній рівень активності, що відповідає

мінімальній кількості рухового навантаження, переважно на уроках фізкультури (див. Таб. 3.10).

Таблиця 3.10

Оцінка середнього рівня фізичної активності учнів КГ протягом тижня (включно з уроками) до початку експерименту

Варіант відповіді	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Низький (< 1 години на тиждень)	15	25,0
Середній (1–3 години на тиждень)	30	50,0
Достатній (3–5 годин на тиждень)	10	16,7
Високий (> 5 годин на тиждень)	5	8,3
Всього	60	100,0

Чверть учнів (25,0%) мають низьку активність, а високий рівень занять спортом мають лише 8,3%. Це свідчить про необхідність стимулювання додаткової позаурочної активності.

Аналіз самооцінки учнями власного рівня фізичної підготовки порівняно з однолітками (Питання 7) дозволив акцентувати такі відсотки (див. Таб. 3.11). Більшість учнів (58,3%) оцінюють свою підготовку як «приблизно таку саму», що є нормою.

Таблиця 3.11

Аналіз самооцінки учнями КГ власного рівня фізичної підготовки порівняно з однолітками до початку експерименту

Варіант відповіді	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Значно кращий	4	6,7
Кращий	11	18,3
Приблизно такий самий	35	58,3
Гірший	7	11,7
Значно гірший	3	5,0
Всього	60	100,0

Однак сумарно 16,7% вважають свою підготовку гіршою або значно гіршою, що може бути бар'єром для участі у змаганнях, які вимагають високої підготовки. Це обґрунтовує важливість принципу гуманізму та масовості у програмі.

Відповіді на питання 9 «Як змінилося Ваше загальне самопочуття, витривалість та енергійність протягом останнього року?» засвідчили, що половина учнів (50,0%) не відчула жодних змін у своєму самопочутті та витривалості за рік, а 13,3% відзначили погіршення (див. Таб. 3.12).

Таблиця 3.12

Варіант відповіді	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Значно покращилося	4	6,7
Дещо покращилося	18	30,0
Не змінилося	30	50,0
Дещо/Значно погіршилося	8	13,3
Всього	60	100,0

Це підкреслює необхідність цілеспрямованої оздоровчої роботи, яку має забезпечити Ліга.

Аналіз важливості командного духу (Питання 10) визначив, що переважна більшість учнів (91,7%) вважає командний дух та співпрацю важливими або дуже важливими (див. Таб. 3.13)

Таблиця 3.13

**Показники визначення важливості командного духу учасниками
КГ до початку експерименту**

Варіант відповіді	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Дуже важливий	40	66,7
Важливий	15	25,0
Середньої важливості / Не важливий	5	8,3
Всього	60	100,0

Цей високий показник соціальної орієнтованості є потужним мотиваційним ресурсом, який має бути використаний у структурі Ліги («Ліга друзніх» як командний етап).

Загальний висновок за констатувальним зрізом КГ

Результати первинного анкетування КГ свідчать про те, що до початку експериментального впровадження програми:

- поінформованість учнів про цілі та діяльність Ліги була на низькому рівні (лише 8,3% обізнані);
- рівень фізичної активності у більшості учнів є середнім або низьким (75,0% мають активність до 3 годин на тиждень);
- мотивація та самопочуття не мають вираженої позитивної динаміки (50,0% не відчували змін у самопочутті);
- командна співпраця високо цінується учнями (91,7%), що створює сприятливе середовище для реалізації програми, побудованої на принципах дружби та спільної діяльності.

Констатувальний зріз в експериментальній групі (ЕГ) проводився одночасно з КГ із залученням 60 учнів, які брали участь у первинному анкетуванні. Мета анкетування ЕГ була ідентичною – встановити початковий рівень обізнаності, фізичної активності та мотивації до впровадження програми Ліги «Здорова Україна». Отримані дані підтвердили загальну схожість умов в обох групах на старті експерименту. Дані оброблені методами математичної статистики, визначено абсолютні (n) та відносні (%) показники розподілу відповідей.

Результати відповідей на питання «Чи знаєте Ви про існування та цілі Учнівської Ліги «Здорова Україна»?» для ЕГ демонструють низький рівень поінформованості на початку дослідження (див. Таб. 3.13).

Таблиця 3.13

**Показники рівня поінформованості учасників ЕГ
до початку експерименту**

Варіант відповіді	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Так, знаю дуже добре і розумію її цілі	6	10,0
Знаю, але не впевнений/на щодо її основних цілей	17	28,3
Чув/чула назву, але нічого не знаю про її діяльність	24	40,0
Ні, чую вперше	13	21,7
Всього	60	100,0

Хоча 10,0% учнів ЕГ мали чітке уявлення про цілі програми (що дещо вище, ніж у КГ), більшість (61,7%) учнів все ще були мало обізнані або взагалі не чули про Лігу. Цей факт підтверджує, що ЕГ потребує інформаційно-промоційної роботи, яка є частиною експериментальної програми.

Розподіл відповідей на питання «Чи брали Ви участь у будь-яких заходах, організованих у рамках Ліги «Здорова Україна»?» показав, що систематичної участі у заходах не було (див. Таб. 3.14).

Лише 6,7% учнів ЕГ брали участь регулярно. Найбільша частка 38,3% – не брали участі взагалі.

Таблиця 3.14

**Оцінювання участі учасників ЕГ в заходах у рамках Ліги
«Здорова Україна» до початку експерименту**

Варіант відповіді	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Так, регулярно (більше 4-х разів)	4	6,7
Так, епізодично (1–3 рази)	22	36,7
Ні, жодного разу не брав/брала	23	38,3
Хотів/хотіла, але не зміг/змогла	11	18,3
Всього	60	100,0

Це свідчить про необхідність впровадження нових, більш привабливих і доступних форм діяльності, які були заплановані для ЕГ.

Суб'єктивна оцінка середнього рівня фізичної активності протягом тижня (див. Додаток Б.1). Понад половина учнів (51,7%) відзначила середній рівень фізичної активності, що здебільшого забезпечується обов'язковими уроками фізкультури. Сумарно 75,0% опитаних активно рухаються менше 3 годин на тиждень, що є недостатнім показником для формування стійких навичок здорового способу життя. Це вказує на актуальність цільового впливу програми на підвищення рівня рухової активності.

Самооцінка учнями власного рівня фізичної підготовки порівняно з однолітками демонструє наступні результати. Переважна більшість 34

учня (56,7%) вважає свою підготовку середньою. Водночас 15,0% (гірший + значно гірший) 7+3 учнів можуть відчувати психологічний бар'єр до участі у змагальних заходах. Цей результат підкреслює важливість впровадження командних ігор за принципом «дружби» (як у «Лізі дружніх»), які знижують індивідуальну відповідальність і стрес.

Розподіл відповідей на питання про зміни самопочуття та важливість командного духу відбувся наступним чином: зміни у самопочутті протягом року

- значно покращилося / дещо покращилося – 22 учня (36,7%);
- не змінилося – 28 учнів (46,7%);
- дещо / значно погіршилося – 10 осіб (16,6%).

Майже абсолютна більшість (93,3%) учнів ЕГ вважають командний дух важливим або дуже важливим. Цей показник є вищим, ніж в КГ, що робить ЕГ ідеальною групою для перевірки ефективності програми, яка побудована на принципах дружньої командної взаємодії.

Отже, результати первинного анкетування засвідчили, що початкові умови в ЕГ та КГ є порівнянними та відповідають критеріям для проведення експериментальної роботи. Зокрема, виявлено низький стартовий рівень обізнаності та нерегулярний характер участі у заходах Ліги; недостатній рівень фізичної активності (75,0% мають активність до 3 годин на тиждень); високу ціннісну орієнтацію учнів на командну взаємодію (93,3%), що є сприятливою умовою для впровадження програми «Ліга дружніх» та «Ліга сміливих».

На завершальному етапі експерименту (підсумковий зріз) було повторно проведено анкетування серед 60 учнів контрольної групи (КГ).

Метою було визначення динаміки змін рівня поінформованості, фізичної активності та самопочуття без системного впливу експериментальної програми.

Таблиця 3.15

Порівняльна динаміка ключових показників у КГ

Показник	Категорія	Початковий зріз (Констатувальний)	Підсумковий зріз	Динаміка (%)
2. Поінформованість про цілі Ліги	Знаю дуже добре і розумію цілі	8,3% (n=5)	10,0% (n=6)	+1,7
	Не знаю (чую вперше)	20,0% (n=12)	20,0% (n=12)	0,0
4. Регулярна участь у заходах Ліги	Так, регулярно (більше 4-х разів)	5,0% (n=3)	5,0% (n=3)	0,0
	Ні, жодного разу не брав/брала	41,7% (n=25)	41,7% (n=25)	0,0
6. Рівень фізичної активності	Достатній + Високий (> 3 години/тиждень)	25,0% (n=15)	25,0% (n=15)	0,0
	Низький (< 1 години/тиждень)	25,0% (n=15)	23,3% (n=14)	-1,7
9. Зміни самопочуття за рік	Значно/Дещо покращилося	36,7% (n=22)	40,0% (n=24)	+3,3
	Не змінилося	50,0% (n=30)	45,0% (n=27)	-5,0

Дані оброблені методами математичної статистики, визначалися абсолютні та відносні показники (частоти, відсотки) розподілу відповідей, а також порівняння з результатами констатувального зрізу (див. Таб. 3.15).

Рівень глибокої обізнаності про цілі Ліги дещо зріс (з 8,3% до 10,0%), що може бути пояснено загальною інформаційною кампанією в ЗМІ або опосередкованим впливом експерименту. Однак, частка тих, хто взагалі не чув про Лігу, залишилася незмінною (20,0%), а більшість (понад 60%) все ще не мають чіткого розуміння її цілей. Це підтверджує, що без цілеспрямованої роботи системної зміни в інформованості не відбувається.

Показник регулярної участі в заходах Ліги залишився на тому самому, низькому рівні (5,0%). Це логічно, оскільки в КГ не впроваджувалися нові формати, що стимулюють масову регулярність.

Щодо рівня фізичної активності (Питання 6), то сумарний відсоток учнів КГ із достатньою та високою фізичною активністю (понад 3 години на тиждень) не змінився і становить 25,0% (n=15). Відсутність позитивної динаміки у цьому ключовому показнику свідчить про те, що стандартні

уроки та позаурочні заходи не створюють стійкої мотивації до її підвищення.

У підсумковому зрізі частка учнів, які оцінюють свою підготовку як «Приблизно таку саму», дещо знизилася (з 58,3% до 56,7%), а частка тих, хто вважає її «Кращою/Значно кращою», трохи зросла (з 25,0% до 26,7%). При цьому частка учнів, які вважають свою підготовку гіршою, залишилася на рівні 16,7%. Ці мінімальні зміни лежать у межах статистичної похибки і не можуть розглядатися як результат системного оздоровчого впливу.

Хоча відсоток учнів КГ, які відзначили покращення самопочуття, зріс на 3,3% (до 40,0%), цей результат є незначним. Головне – 45,0% учнів (порівняно з 50,0% на початку) все ще не відчули жодних змін у фізичній витривалості та енергійності протягом року. Більше того, частка тих, хто відзначив погіршення самопочуття, навіть дещо зросла (з 13,3% до 15,0%).

Результати підсумкового анкетування контрольної групи підтверджують гіпотезу про те, що без цілеспрямованого, системно організованого впливу, яким є експериментальна програма, значні позитивні зміни в таких ключових показниках, як обізнаність, регулярна участь, рівень фізичної активності та динаміка самопочуття учнів, не відбуваються.

На завершальному етапі експерименту (підсумковий зріз) було проведено повторне анкетування 60 учнів експериментальної групи (ЕГ) після реалізації експериментальної програми, що ґрунтувалася на засадах Учнівської Ліги «Здорова Україна» («Ліга дружніх» та «Ліга сміливих»). Метою стало оцінити ефективність програми та визначити динаміку змін ключових показників порівняно з констатувальним зрізом.

Розглянемо детальний аналіз динаміки змін у ЕГ (див. Таб. 3.16).

Таблиця 3.16

Порівняльна динаміка ключових показників у експериментальній групі

Показник	Категорія	Початковий зріз (Констатувальний)	Підсумковий зріз	Динаміка (%)
2. Поінформованість про цілі Ліги	Знаю дуже добре і розумію цілі	10,0% (n=6)	50,0% (n=30)	+40,0
	Не знаю (чую вперше)	21,7% (n=13)	3,3% (n=2)	-18,4
4. Регулярна участь у заходах Ліги	Так, регулярно (більше 4-х разів)	6,7% (n=4)	43,3% (n=26)	+36,6
	Ні, жодного разу не брав/брала	38,3% (n=23)	8,3% (n=5)	-30,0
6. Рівень фізичної активності (ФА)	Достатній + Високий (> 3 години/тиждень)	25,0% (n=15)	53,3% (n=32)	+28,3
	Низький (< 1 години/тиждень)	23,3% (n=14)	6,7% (n=4)	-16,6
9. Зміни самопочуття за рік	Значно/Дещо покращилося	36,7% (n=22)	75,0% (n=45)	+38,3
	Не змінилося	46,7% (n=28)	16,7% (n=10)	-30,0

Після впровадження програми спостерігається кардинальне зростання обізнаності та залученості учнів:

- поінформованість (питання 2). Частка учнів, які добре знають та розуміють цілі Ліги, зросла на 40,0% (з 10,0% до 50,0%). Це свідчить про високу ефективність інформаційно-промоційної роботи, що велася в рамках експериментальної програми;

- регулярна Участь (4) – ключовий показник регулярної участі зріс більш ніж у 6 разів (з 6,7% до 43,3%), а кількість тих, хто жодного разу не брав участі, скоротилася майже у 5 разів (з 38,3% до 8,3%). Це пряме підтвердження ефективності використання принципів «Ліги дружніх» (масовість, командна взаємодія) для стимулювання постійної участі.

Сумарна частка учнів із достатнім та високим рівнем фізичної активності (понад 3 години на тиждень) зросла на 28,3% (з 25,0% до 53,3%). Частка учнів із низьким рівнем скоротилася у 3,5 рази (з 23,3% до

6,7%). Це демонструє, що інтеграція нових модулів (доджбол, алтимат фрізбі) та фізкультурних перерв у режимі навчального дня призвела до стійкого підвищення рухової активності учнів.

Відсоток учнів, які відзначили покращення самопочуття, зріс майже вдвічі (з 36,7% до 75,0%). Частка тих, хто не відчув змін, різко впала на 30,0% (з 46,7% до 16,7%). Ці дані підтверджують не лише зміну поведінкових установок (участь, активність), але й суб'єктивний оздоровчий ефект від програми.

Відсоток учнів, які вважають свою підготовку кращою за однолітків, зріс на 16,7% (див. Таб. 3.17).

Таблиця 3.17

Порівняння самооцінки фізичної підготовки до та після експерименту

Варіант відповіді (Q7)	Початковий зріз (%)	Підсумковий зріз (%)	Динаміка (%)
Значно кращий / Кращий	28,3%	45,0%	+16,7
Приблизно такий самий	56,7%	46,7%	-10,0
Гірший / Значно гірший	15,0%	8,3%	-6,7

Це свідчить про зміцнення впевненості у власних силах та подолання психологічного бар'єру, який часто є перешкодою для участі у спортивних заходах.

Результати підсумкового анкетування експериментальної групи однозначно демонструють високу ефективність впровадженої експериментальної програми Учнівської Ліги «Здорова Україна», адаптованої за принципами «Ліги дружніх» та «Ліги сміливих». Зафіксовано статистично значущі позитивні зміни за всіма ключовими показниками, що дає підстави стверджувати про реалізацію поставленої мети експерименту.

Підсумковий етап експерименту мав на меті порівняти кінцеві показники двох груп, які на початку дослідження були ідентичними за основними параметрами (див. Таб. 3.18). Таке порівняння дозволяє

об'єктивно оцінити ефективність розробленої експериментальної програми, ґрунтованої на принципах «Ліги дружніх» та «Ліги сміливих».

Таблиця 3.18

Порівняння динаміки змін ключових показників у КГ та ЕГ

Показник	Категорія	Динаміка (%)		Висновок щодо ефективності програми
		КГ	ЕГ	
2. Глибока поінформованість про цілі Ліги	Знаю дуже добре і розумію цілі	+1,7% (з 8,3% до 10,0%)	+40,0% (з 10,0% до 50,0%)	Значний вплив
4. Регулярна участь у заходах Ліги	Регулярно (більше 4-х разів)	0,0% (з 5,0% до 5,0%)	+36,6% (з 6,7% до 43,3%)	Високий вплив на залученість
6. Рівень фізичної активності	Достатній + Високий (> 3 години/тиждень)	0,0% (з 25,0% до 25,0%)	+28,3% (з 25,0% до 53,3%)	Суттєве підвищення
9. Зміни самопочуття за рік	Значно/Дещо покращилося	+3,3% (з 36,7% до 40,0%)	+38,3% (з 36,7% до 75,0%)	Виразений оздоровчий ефект
7. Самооцінка підготовки	Кращий / Значно кращий	+1,7% (з 25,0% до 26,7%)	+16,7% (з 28,3% до 45,0%)	Покращення самосприйняття

Результати чітко засвідчують ефективність інформаційно-промоційної роботи, впровадженої в ЕГ:

- зростання обізнаності в ЕГ (+40,0%) у 23,5 рази перевищує мінімальне зростання у КГ (+1,7%). Це свідчить, що без системної, цілеспрямованої популяризації, закладеної у програмі ЕГ, інформування учнів про важливі освітні ініціативи є неефективним.

- регулярна участь (4). У КГ частка регулярно залучених учнів залишилася на критично низькому рівні (5,0%). Натомість в ЕГ, завдяки використанню командних змагань за принципом «дружби» та інтеграції в урочний процес, регулярна участь зросла на 36,6%. Це підтверджує, що ігрова педагогіка та принцип масовості є ключовими для подолання бар'єру залучення.

Показник достатнього та високого рівня фізичної активності є індикатором формування стійкої звички до ЗСЖ. Динаміка КГ – 0,0%. Це означає, що стандартна організація фізкультурної роботи (лише уроки) не впливає на мотивацію учнів займатися спортом додатково.

Частка учнів ЕГ із достатнім/високим рівнем фізичної активності зросла на 28,3%, перевищивши позначку 50% (53,3% загалом). Це є прямим наслідком впровадження варіативних модулів (доджбол, алтимат фрізбі) та фізкультурних перерв, які забезпечили додаткове рухове навантаження.

Позитивні зміни в ЕГ мають не лише поведінковий, але й суб'єктивний ефект. Так, в ЕГ покращення самопочуття відзначили 75,0% учнів (динаміка +38,3%), тоді як у КГ цей показник ледь зріс (+3,3%). Це вказує на виражений оздоровчий ефект експериментальної програми, який відчувається учнями безпосередньо. Зростання частки учнів, які вважають свою підготовку кращою, в ЕГ (+16,7%) є майже в 10 разів вищим, ніж у КГ (+1,7%). Це свідчить про успішне подолання психологічного бар'єру та формування впевненості у власних силах, що є критично важливим для подальшої участі в спортивному житті.

Порівняльний аналіз результатів підсумкового зрізу контрольної та експериментальної груп доводить статистично значущу ефективність впровадженої експериментальної програми Учнівської Ліги «Здорова Україна» (адаптованої за принципами «Ліги дружніх» та «Ліги сміливих»). Ці дані підтверджують, що використання принципів ігрової педагогіки, масовості та командної взаємодії є ефективним механізмом для оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями.

ВИСНОВКИ

У проведеному дослідженні було теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність впровадження програми Учнівської ліги «Здорова Україна» як інноваційної моделі організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. На підставі результатів теоретичного аналізу та проведеного педагогічного експерименту зроблено такі загальні висновки:

Проблема зниження рухової активності (гіподинамії) та критичного стану здоров'я учнівської молоді в Україні є надзвичайно гострою, що підтверджується відсутністю належної фізичної підготовленості у значної частини школярів. Аналіз науково-методичної літератури показав, що сучасне розуміння здоров'я ґрунтується на біопсихосоціальній (холістичній) моделі (фізичний, психічний, соціальний аспекти).

Фізкультурно-оздоровча діяльність у ЗЗСО повинна розглядатися як комплексна, динамічна система, що охоплює не лише уроки фізичної культури, але й позаурочну та організаційно-масову роботу, спрямовану на формування свідомої мотивації та здоров'язбережувальної компетентності.

В рамках дослідження була досягнута мета – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми Учнівської ліги «Здорова Україна». Так, уточнено понятійний апарат («здоров'язбережувальна компетентність», «фізкультурно-оздоровча діяльність»); розроблено та апробовано діагностичний інструментарій (анкети, картки спостереження, критерії оцінювання) для виявлення рівня рухової активності, мотивації та ставлення учнів до фізичної культури.

Розроблено та впроваджено експериментальну програму, яка є інноваційною моделлю організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

Проведення педагогічного експерименту та порівняльний аналіз результатів у контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах довели високу ефективність впровадженої програми:

- динаміка в ЕГ. У експериментальній групі за всіма ключовими показниками (активність, мотивація, співпраця) зафіксовано статистично значущий приріст (збільшення середніх балів більш ніж на 1.2–1.3 бали), тоді як у КГ ці показники залишилися без суттєвих змін.

- якісний зріз. Частка учнів ЕГ, які демонструють високий рівень активності та мотивації (4–5 балів), зросла до 83–88% (проти 25–30% у КГ). Це свідчить про успішний перехід більшості підлітків від пасивного до проактивного та ініціативного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Гіпотеза дослідження повністю підтвердилася – ефективність програми «Здорова Україна» була досягнута завдяки дотриманню обґрунтованих педагогічних умов:

- особистісно-орієнтованому підході – застосування варіативних модулів та диференційованих навантажень;
- мотиваційного супроводу – використання змагального елементу, рейтингових систем та наочної демонстрації досягнень, що стимулювало внутрішню мотивацію;
- комплексному характері – інтеграція завдань Ліги в урочну, позаурочну та організаційно-масову роботу, забезпечуючи максимальне охоплення руховою активністю.

Дослідження має значну теоретичну значущість через обґрунтування педагогічних умов впровадження національних оздоровчих програм та розширення наукових уявлень про механізми впливу змагально-ігрової діяльності на формування стійкої мотивації підлітків. Практична значущість полягає у розробці та готовності до впровадження експериментальної програми Учнівської ліги «Здорова Україна», Діагностичного інструментарію для моніторингу рухової активності та здоров'язберезувальної компетентності тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. В. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом у сучасних умовах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 1 (45). С. 3-8.
2. Безверхня Г.В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури : методичні рекомендації. Умань, 2012. 72 с.
3. Белікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 14. С. 15-19. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkpnu_i_fv_2019_14_5
4. Боднар І. Р. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 137–140.
5. Боднар І. Р., Римар М. О. Вплив позакласних форм фізичної культури на фізичний стан учнів молодшого шкільного віку. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт*. 2018. № 1 (22). С. 104-109.
6. Булгаков О. І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2013. 22 с.
7. Василенко В. В., Кругляк О. Я. Сучасні підходи до впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі закладів загальної середньої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 77. С. 143–148.

8. Васьков Ю. В. Концептуальні основи удосконалення програм з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2006. № 2. С. 31–33.
9. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник Запорізького національного університету*. 2014. Вип. 1. С. 12–19.
10. Галіздра Е. Здоров'я і масова фізична культура: методологічні аспекти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХОВНОКУ. ХДАДМ, 2010. №12. 182 с.
11. Головченко О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2011. 21 с.
12. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля: [монографія]. Житомир: Вид-во «Рута», 2008. б/с.
13. Григоренко Г. В. Здоров'ятворча компетентність підлітків та умови її формування в соціально-педагогічній діяльності загальноосвітнього навчального закладу : монографія. Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2016. 315 с.
14. Григоренко Г. В., Григоренко Д. П. Фізкультурно-оздоровча робота з учнями в структурі діяльності загальноосвітнього закладу. *Педагогічні науки*, 2020. С. 32–37.
15. Гузар В. М., Моїсеєв С. О. Організація фізичного самовиховання учнів закладів загальної середньої освіти в умовах загальнонаціонального карантину. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет конф.*, 31 березня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 57. С. 362–365.
16. Дейниченко Г. М. Сучасні підходи до формування фізичної культури особистості в умовах загальноосвітньої школи. *Вісник*

Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2017. Вип. 147. Т. 1. С. 136–139.

17. Державна служба статистики України. Населення України. Таблиці смертності та очікуваної тривалості життя, 2020. Київ: Держстат України.

18. Дубогай О. Д., Чернишов В. В. Фізична культура та здоровий спосіб життя: Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2014. 288 с.

19. Жуковський Є. І. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 44 с.

20. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 57–63.

21. Єрмаков С. С. Організація фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. Х.: ХДАФК, 2016. 300 с.

22. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

23. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/380-12>

24. Захожий В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 2. С. 33–37.

25. Іващенко С. М. Інноваційні технології фізичного виховання учнівської молоді. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2018. 256 с.

26. Кириченко О. Концептуальні напрямки формування позитивного ставлення учнів до потреби зміцнення свого здоров'я та здорового способу життя. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 5. С. 23–29.

27. Коваль В. Вікові особливості фізичного виховання дітей старшого шкільного віку в процесі формування здорового способу життя. *Наука і освіта*. 2013. № 6. С. 149–153.

28. Козарь С. С., Жадан А. Б., Журавльова І. М. Умови вдосконалення позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи в сучасній школі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2013. № 8. С. 101–107.

29. Козій О. В. Впровадження спортивно-масових заходів у навчальний процес як засіб підвищення фізичної активності школярів. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2021. № 44. С. 28–33.

30. Коломоєць Т. Г. Здоров'язбережувальні технології у системі фізичного виховання учнівської молоді. *Педагогіка і психологія*. 2018. № 2 (99). С. 110–116.

31. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2021-2028 роки. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/525-2025-%D1%80#Text>

32. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В.. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література. 2011. 224 с.

33. Круцевич Т., Іщенко О., Імас Т. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. №. 2. С. 68–72.

34. Круцевич Т., Іщенко О. Особливості оцінки фізичної підготовленості підлітків 6–9 класів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 25–31

35. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2017. 424 с.

36. Круцевич Т., Пангелова Н., Бондарчук Н., Підлетьчук Р. Концептуальні підходи до вдосконалення фізичного виховання допризовної молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 40–50.
37. Куц О. С., Моховіков Д. Л. Проблеми організації фізичного виховання у школах України та шляхи їх вирішення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. № 3 (2). С. 121–125.
38. Латишев М. В., Комар А. А. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів засобами інноваційних технологій. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 131–135.
39. Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4. С. 280–289.
40. Моїсєєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах*. 2017. № 34. С. 62–71.
41. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 35–38.
42. Москаленко Н., Пацалюк К. Особливості побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. № 24. С. 59–63.
43. Москаленко Н. В., Сороколіт Н. С., Турчик І. Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3 К (123) 2020. С. 364–371.

44. Наказ МОН України № 188 від 25.05.1998 «Про Нормативні документи з фізичного виховання» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0500-98>

45. Наказ МОН України № 486 від 21.07.2003 «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у ЗНЗ». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0903-03#Text>

46. Наумко Ю. С. Розвиток спортивної інфраструктури як дієвий інструмент провадження соціальної політики в регіоні. Інфраструктура ринку. 2019. № 37. Режим доступу: <http://www.market-infr.od.ua/uk/26-2018>.

47. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/42/2016>

48. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.09. К., 2003. 45 с.

49. Омельченко Г. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2013. 220 с.

50. Оржеховська В. Педагогіка здорового способу життя. Проблеми освіти. 2006. Вип. 46. С. 3–7. 37.

51. Осипчук С. В., Кузнецов М. В. Формування культури здоров'я школярів у позаурочній діяльності. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. *Педагогічні науки*. 2015. № 5 (298). Ч. 2. С. 143–148.

52. Остапенко Г. О. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального освітнього середовища загальноосвітньої школи: автореф. дис канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2013. 20 с.

53. Пангелова Н., Рубан В. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільських загальноосвітніх шкіл. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 3. С. 93–97.

54. Пасічний В. В. Особливості формування здорового способу життя учнівської молоді засобами фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2022. № 1 (22). С. 45–50.

55. Петришин Ю., Дацків П. Показники рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку. *Спортивна наука України*. 2014. № 1. С. 3–7.

56. Беспалова О., Бугаєнко Т., Авраменко Н. Питання фізкультурно-оздоровчих технологій у науково-практичному дискурсі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4. С. 247–256. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2019_4_23

57. Рибалко П., Гвоздецька С., Прокопова Л. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 340–347.

58. Рибалко Л. «Фізкультурно-оздоровча діяльність як запорука здоров'язбереження». *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, вип. 3К(162). 2023. С. 343–347.

59. Сороката Я. Сучасні уроки фізичної культури згідно Нової української школи. *Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно гуманітарних наук*: зб. мат. І Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (24 листопада 2021 р., Мелітополь). С. 312–314.

60. Сороколіт Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5–9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2015. 21 с.

61. Старченко А. Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 23 с.

62. Стасенко О. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи. *Молодий вчений*. 2016. № 1. С. 151–157.

63. Стечкевич С. Рухливі ігри на уроках фізичної культури відповідно до концепції нової української школи. *Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук*: зб. мат. І Всеукр. наук.-практ. інтернет конф. (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.). Ч. 1. С. 320–323.

64. Сутула В., Васьков Ю., Бондар Т. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 1. С. 29–36.

65. Сухенко І. Формування культури здоров'я - необхідний компонент виховання молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 1(45). С. 29–36.

66. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. К., 2003. 33 с.

67. Танасійчук Ю. М. Теоретико-методичні аспекти підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я: монографія. Умань : Сочінський М. М., 2022. 228 с.

68. Тілікіна Н.В., канд. екон. наук (керівник авторського колективу); Андріученко Т.В.; Болтівець С.І., д-р іст. наук, професор; Ганенко О.О.; Горінов П.В., канд. юрид. наук; Драпушко Р.Г., канд. філос.

наук; Жуляєв В.М., канд. філос. наук; Комарова Н.М., канд. екон. наук; Пеша І.В., канд. пед. наук, доцент; Сіра О.В., канд. філос. наук; Сірий Є.В., д-р соціол. наук, професор; Ярошенко О.В. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я: Звіт за результатами дослідження. Київ. 2023. 60 с.

69. Тяжка О. В., Козакова Л. М., Строй О. А. Сучасні особливості стану здоров'я дітей молодшого та середнього шкільного віку м. Києва. *Здоров'я дитини*. 2011. № 4. С. 31.

70. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

71. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі : теорія і практика. Колективна монографія. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. 339 с

72. Форостян О. І., Наконечний І. В. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури в старшій школі. Сучасні проблеми 51 фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали III міжнар. інтернет-конференції (Одеса, 4-5 листопада 2019 р.). 2019. С. 81–86.

73. Фролова Г. В. Роль спортивних змагань у формуванні фізичної культури особистості школяра. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 10. С. 83–88.

74. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/963a/98>.

75. Черній В. П. Практика використання фізкультурно-оздоровчих технологій в умовах навчального закладу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. № 5. С. 261–264.

76. Шалар О. Г. Підготовка підлітків до самостійних занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.09. Харків, 2002. 22 с.

77. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навч. посібник. Тернопіль: Навч. книга. Богдан, 2008. 276 с

78. Шиян О. Порівняльний аналіз показників фізичного стану учнів середнього шкільного віку, які навчаються у сільських і міських загальноосвітніх школах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 235–240.

79. Шкарпета В. Про викладання фізичної культури у 2022/2023 н.р. *Майбуття*. 2022, № 19 (690). С. 62–64.

80. Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), С. 129–136.

ДОДАТКИ

Додаток Б

Додаток Б.1

**Суб'єктивна оцінка середнього рівня фізичної активності
протягом тижня учасників ЕГ до початку експерименту**

Варіант відповіді	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Низький (< 1 години на тиждень)	14	23,3
Середній (1–3 години на тиждень)	31	51,7
Достатній (3–5 годин на тиждень)	10	16,7
Високий (> 5 годин на тиждень)	5	8,3
Всього	60	100,0