МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

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

АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ.

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)
Сокульський Микита Вадимович
(прізвище та ініціали)
Керівник: канд. пед. наук, доцент Сергій ДАРІЙЧУК

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №4від 18 листопада 2025 р.
Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Сокульський М.В. Аспекти визначення результативності процесу фізичного виховання школярів базової середньої школи.

Кваліфікаційна робота ОР магістр зі спеціальності 014 «Сердня освіта. Фізична культура», Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича; Чернівці, 2025.

Дослідження спрямоване на наукове обґрунтування та експериментальну перевірку підходів до визначення результативності фізичного виховання школярів базової середньої школи на основі комплексного оцінювання їх фізичної підготовленості, фізичного розвитку, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і функціонального стану. Запропонований підхід забезпечує всебічний аналіз динаміки показників та формування практичних рекомендацій для підвищення ефективності фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі, результативність, фізична підготовленість, мотивація, функціональний стан.

ABSTRACT

Sokulskyi M.V. Aspects of Determining the Effectiveness of the Physical Education Process of Lower Secondary School Students.

Master's Qualification Thesis, Specialty 014 "Secondary Education. Physical Education" Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University; Chernivtsi, 2025.

The study focuses on the scientific justification and experimental verification of approaches to determining the effectiveness of physical education among lower secondary school students based on a comprehensive assessment of their physical fitness, physical development, motivational and value orientations, and functional state. The proposed approach ensures an integrated analysis of indicator dynamics and the development of practical recommendations aimed at improving the efficiency of physical education.

Keywords: physical education, school students, effectiveness, physical fitness, motivation, functional state.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



М.В. Сокульський

ЗМІСТ

ВСТУП …….. 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИЗНАЧЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ……...7

1.1. Сутність фізичного виховання в системі шкільної освіти …… 7

1.2. Критерії та показники оцінювання результативності процесу фізичного виховання ……. 14

1.3. Нормативно-правове забезпечення фізичного виховання в базовій середній школі …… 17

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ Й МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ……. 23

2.1. Методи дослідження …….. 23

2.2. Організація дослідження …… 26

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ …… 29

3.1. Аналіз фізичного розвитку та соматичного здоров’я учнів .. 29

3.2. Оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів …… 35

3.3. Аналіз мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою …….. 38

3.4 Педагогічні умови підвищення результативності фізичного виховання школярів базової середньої школи …… 42

3.5. Практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо розвитку аспектів результативності фізичного виховання учнів базової середньої школи……..... 50

ВИСНОВКИ …….. 54

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …… 57

Додатки ……. 66

ВСТУП

Сучасні трансформаційні процеси в системі освіти України зумовлюють необхідність підвищення якості фізичного виховання школярів базової середньої школи, оскільки саме у віці 10–15 років відбувається інтенсивний розвиток основних фізичних якостей, функціональних можливостей організму та формування стійких звичок здорового способу життя. Погіршення показників фізичного здоров'я дітей і підлітків, зростання рівня гіподинамії, поширення психоемоційного перенавантаження, вплив інформаційних технологій та зниження інтересу до регулярної рухової активності створюють низку актуальних проблем, які потребують наукового обґрунтування та розробки ефективних педагогічних підходів до оцінювання результативності процесу фізичного виховання.

За даними вітчизняних і зарубіжних досліджень, понад 60 % школярів мають недостатній рівень фізичної підготовленості, а кількість дітей із відхиленнями у стані здоров'я щорічно зростає [2, 42, 59]. Традиційні підходи до організації уроків фізичної культури часто не забезпечують належної індивідуалізації й не враховують вікових, психофізіологічних та мотиваційних особливостей учнів [16]. Водночас сучасні освітні стандарти НУШ акцентують на формуванні компетентнісно орієнтованої моделі навчання, що передбачає інтеграцію різних форм рухової активності, оцінювання особистісної динаміки розвитку та моніторинг інтересу учнів до занять фізичною культурою [36].

Проблема визначення результативності фізичного виховання школярів є багатокомпонентною і передбачає комплексний аналіз низки показників: рівня фізичної підготовленості, функціонального стану організму, соматичного здоров'я, сформованості мотиваційної й ціннісної сфери, динаміки розвитку фізичних якостей, а також дисциплінарно-поведінкових характеристик учнів. Наявні в практиці оцінювання критерії здебільшого мають фрагментарний характер або орієнтовані лише на нормативи фізичної підготовки, що не

враховує індивідуальних особливостей розвитку та освітніх потреб школярів [22].

Актуальність посилюється умовами сьогодення, пов’язаними з воєнним станом, що спричинив зменшення рухової активності дітей, порушення навчальних режимів та появу додаткових психоемоційних стресових чинників. У цих умовах фізичне виховання виконує не лише оздоровчу, але й профілактично-реабілітаційну функцію, сприяючи адаптації, підтриманню психофізичного балансу та формуванню стресостійкості [34]. Тому постає потреба у створенні інноваційних педагогічних моделей, які б дозволили об’єктивно оцінювати результативність фізичного виховання та забезпечувати своєчасне коригування освітнього процесу.

Важливим аспектом виступає і впровадження індивідуально орієнтованих програм, що враховують рівень фізичної підготовленості, стан здоров’я, мотиваційні запити та інтереси школярів. Ефективність таких програм має підтверджуватися на основі системного моніторингу та порівняльного аналізу показників у динаміці. Не менш значущою є оцінка виховного потенціалу фізичної культури, спрямованого на формування відповідального ставлення до власного здоров’я, соціальних компетентностей та культури рухової активності.

Міжнародний досвід демонструє, що країни з високим рівнем фізичної активності учнів (Фінляндія, Канада, Японія) використовують багатовимірні системи оцінювання, які включають не лише фізичні нормативи, але й психологічні, соціальні та поведінкові характеристики [62]. Адаптація таких підходів в українському освітньому середовищі є перспективним напрямом розвитку.

Отже, науковий пошук ефективних критеріїв, показників та інструментів оцінювання результативності фізичного виховання школярів базової середньої школи набуває особливої важливості. Він дозволить оптимізувати навчальний процес, підвищити якість фізичного виховання, забезпечити формування необхідних життєвих компетентностей і сприяти зміцненню здоров’я учнів. Саме тому обрана тема магістерського дослідження є своєчасною, соціально

значущою та відповідає сучасним вимогам реформування освітнього простору в Україні.

Мета дослідження – науково обґрунтувати й експериментально перевірити аспекти визначення результативності процесу фізичного виховання школярів базової середньої школи на основі комплексного оцінювання фізичної підготовленості, фізичного розвитку, мотиваційно-ціннісних орієнтацій та функціонального стану організму учнів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми визначення результативності фізичного виховання в науковій літературі та практиці шкільної освіти.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану школярів у процесі педагогічного експерименту.
3. Дослідити мотиваційно-ціннісне ставлення учнів до занять фізичною культурою та визначити його вплив на результативність фізичного виховання.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення результативності процесу фізичного виховання школярів базової середньої школи на основі інтеграції отриманих результатів.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання школярів базової середньої школи.

Предмет дослідження – показники та критерії результативності процесу фізичного виховання школярів базової середньої школи, їх динаміка в умовах освітнього середовища.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел; вивчення нормативно-правової документації; порівняльно-педагогічний аналіз; емпіричні: педагогічне спостереження, анкетування та опитування, педагогічне тестування фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що результативність процесу фізичного виховання школярів базової середньої школи буде вищою за

умови системного впровадження здоров'язбережувальних технологій, які поєднують адекватні фізичні навантаження, мотиваційно-ціннісні компоненти та індивідуалізований підхід до розвитку учнів, що сприятиме покращенню їх фізичного стану, формуванню сталого ставлення до рухової активності та підвищенню рівня загального здоров'я.

Теоретична значимість дослідження полягає в уточненні наукових підходів до оцінювання результативності фізичного виховання школярів, узагальненні концептуальних положень здоров'язбережувальних технологій та конкретизації методологічних засад їх інтеграції в освітній процес базової середньої школи. Результати роботи доповнюють теорію фізичного виховання у напрямі компетентнісного й здоров'язорієнтованого підходів.

Практична значимість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для удосконалення шкільних програм фізичного виховання, оптимізації педагогічних методик, добору адекватних засобів і форм здоров'язбережувальної діяльності. Запропоновані рекомендації можуть бути застосовані в роботі вчителів фізичної культури, адміністрації закладів освіти та при розробці шкільної політики щодо формування культури здоров'я та стійкої мотивації школярів до рухової активності.

Апробація дослідження. Результати дослідження оприлюднено на щорічній науково-практичній студентській конференції Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (12-15 травня 2025 р.) та представлено у списку використаних джерел.

Структура і обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел – 67 найменування, з них – 16 іноземною мовою. Загальний обсяг – 68 сторінок, з них 53 основного тексту.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИЗНАЧЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

1.1. Сутність фізичного виховання в системі шкільної освіти

Часті психофізіологічні навантаження, обмежена рухова активність, тривале перебування в статичних позах під час навчального процесу, а також низький рівень мотивації дітей до фізичних вправ сприяють виникненню шкідливих звичок і зниженню показників фізичного розвитку. Проблема полягає в тому, що сучасна освітня система, незважаючи на акцент Нової української школи на всебічний розвиток дитини, не завжди ефективно забезпечує збереження та зміцнення здоров'я школярів базової школи. У практиці педагогів часто відчувається нестача системних підходів до інтеграції здоров'язбережувальних технологій в навчальний процес, що обмежує результативність фізичного виховання та не дозволяє сформувати у дітей стійкі навички ведення здорового способу життя. Крім того, недостатній рівень підготовки педагогів до впровадження сучасних методик і технологій здоров'язбереження в умовах обмежених шкільних ресурсів створює додаткові перешкоди для досягнення поставлених завдань.

Отже, нагальною є потреба розробки та впровадження комплексної моделі інтеграції здоров'язбережувальних технологій у систему фізичного виховання школярів базової школи відповідно до вимог НУШ, що сприятиме підвищенню їхньої фізичної активності та формуванню культури здоров'я.

Фізичне виховання у системі шкільної освіти є фундаментальним компонентом всебічного розвитку особистості, забезпечуючи формування фізичних, психічних і соціальних якостей учнів, що сприяють збереженню здоров'я та високій життєвій компетентності. Сучасне розуміння фізичного

виховання базується на концепції цілісного розвитку дитини, яка враховує її індивідуальні особливості, потреби та соціокультурне середовище [22, 30]. За даними досліджень, фізичне виховання сприяє підвищенню рухової активності дітей шкільного віку, формуванню здорових звичок та профілактиці негативних наслідків малорухливого способу життя [31, 57].

Національна реформа освіти, втілена в концепції Нової української школи (НУШ), передбачає інтеграцію фізичного виховання у загальний освітній процес через розвиток ключових компетентностей, включно з компетентністю здорового способу життя та саморегуляції фізичної активності [6]. В умовах НУШ уроки фізичної культури повинні реалізовувати принципи особистісно орієнтованого навчання, варіативності та диференціації навантажень, що дозволяє враховувати індивідуальні фізичні можливості школярів [3, 23]. Так, варіативний складник уроку дає змогу поєднувати традиційні вправи та інноваційні форми рухової діяльності, спрямовані на підвищення фізичної підготовленості, розвитку координації, сили, швидкості та витривалості [26].

Управлінські та організаційні аспекти фізичного виховання в школах потребують комплексного підходу, що передбачає систематичне планування навчальної програми, моніторинг фізичного розвитку учнів та адаптацію вправ до вікових та статевих особливостей дітей [30, 42]. Ефективність навчально-виховного процесу визначається не лише кількістю годин фізичної культури, а й якістю методичного забезпечення, застосуванням інноваційних технологій та впровадженням науково обґрунтованих моделей оцінювання результатів [29]. При цьому глобальні рекомендації ВООЗ акцентують на необхідності формування у дітей регулярної фізичної активності, що сприяє зміцненню здоров’я та профілактиці неінфекційних захворювань [57].

Аналіз історичного та сучасного стану шкільного фізичного виховання в Україні показує, що процес його реформування пов’язаний з інтеграцією європейських підходів, підвищенням рівня компетентності педагогів та упровадженням стандартів безпечного і здорового освітнього середовища [5, 35]. Концептуально фізичне виховання в сучасній школі розглядається як засіб

розвитку гармонійної особистості, формування фізичної культури здоров’я та забезпечення соціальної адаптації учнів [36, 45].

Особливе значення надається інноваційним підходам до організації навчального процесу: впровадженню диференційованих ігрових та спортивних програм, застосуванню модульного та проєктного навчання, а також використанню інформаційно-комунікаційних технологій для моніторингу фізичного стану школярів [31, 44]. Це дозволяє забезпечити баланс між загальною фізичною підготовкою, розвитком рухових здібностей та зміцненням здоров’я, а також підтримувати мотивацію дітей до регулярної фізичної активності.

Таким чином, фізичне виховання в системі шкільної освіти України набуває багатофункціональної сутності, поєднуючи навчально-виховні, оздоровчі та соціальні функції. Воно спрямоване на формування ключових компетентностей, збереження та зміцнення здоров’я, розвиток рухових здібностей та активної життєвої позиції учнів. Перспективи розвитку цього напряму полягають у подальшій диференціації та індивідуалізації навчальних програм, упровадженні сучасних технологій навчання та контролю фізичної підготовленості, а також інтеграції міжнародного досвіду в організацію фізичного виховання в українських школах [26, 42].

У сучасних умовах освітньої діяльності особливої актуальності набуває формування в учнів середнього шкільного віку навичок здорового способу життя та забезпечення високого рівня фізичного розвитку. Пріоритетним завданням Нової української школи (НУШ) є впровадження інноваційних освітніх методів, що поєднують навчальні та виховні функції, зокрема шляхом застосування здоров’язбережувальних технологій. Сердній шкільний вік характеризується активним фізичним, психічним та соціальним розвитком. У цей період формується базова рухова компетентність, розвиваються координаційні здібності, витривалість, сила м’язів та гнучкість, що потребує врахування цих особливостей при плануванні фізичного виховання та впровадженні здоров’язбережувальних методик.

Фізичне виховання в школі здійснюється в умовах НУШ відповідно до чинної нормативно-правової бази, яка регламентує освітній процес та застосування здоров'язбережувальних методик. Основні документи, що визначають зміст і форми фізичного виховання, наведено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Нормативно-правове забезпечення фізичного виховання в умовах НУШ

Закони/документи	Зміст та призначення	Вплив на фізичне виховання школярів базової школи
Закон України «Про освіту» (2017)	Визначає загальні засади освітнього процесу, права та обов'язки учнів і педагогів	Створення правової бази для формування здорового способу життя дітей
Закон України «Про повну загальну середню освіту» (2020)	Регламентує структуру і зміст загальної середньої освіти	Інтеграція фізичного виховання в освітній процес
Типова освітня програма НУШ	Визначає компетентності учнів, включно зі здоров'язбережувальною та фізичною	Рекомендації щодо впровадження інноваційних та здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання
Методичні рекомендації МОН України	Практичні орієнтири для планування та проведення уроків	Регулювання фізичного навантаження, безпечність занять, індивідуальний підхід
Санітарні норми та правила для шкіл	Встановлюють умови безпечного перебування дітей і фізичних навантажень	Створення умов для збереження здоров'я

Джерело: сформовано авторами на основі [16]

Законодавчі акти підкреслюють пріоритет охорони здоров'я дітей та створення умов для гармонійного фізичного розвитку. Методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України надають практичні орієнтири щодо планування, організації та проведення уроків фізичної культури з використанням інноваційних технологій, що забезпечують збалансоване фізичне навантаження, розвиток рухової культури та профілактику захворювань.

Таким чином, нормативно-правове забезпечення фізичного виховання в умовах НУШ створює основу для інтеграції здоров'язбережувальних технологій, сприяючи гармонійному розвитку учнів та формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Концепція НУШ базується на особистісно-зорієнтованому навчанні, інтеграції знань і компетентностей, розвитку критичного мислення та формуванні навичок здорового способу життя. У фізичному вихованні це передбачає створення умов для всебічного розвитку фізичних, психічних і соціальних компетенцій учнів, формування рухової культури та мотивації до активного способу життя.

Концептуальні основи фізичного виховання в НУШ передбачають [4]:

1. Особистісно зорієнтований підхід – врахування індивідуальних фізичних здібностей, потреб і особливостей розвитку кожного учня.
2. Інтеграція з іншими освітніми дисциплінами – поєднання фізичної культури з соціальною та здоров'язбережувальною освітньою галуззю через рухові та ігрові завдання.
3. Формування здоров'язбережувальної компетентності – розвиток усвідомленого ставлення до власного здоров'я, навичок самоконтролю фізичної активності та профілактики перенавантажень.
4. Інноваційні технології – стимулювання фізичної активності, розвитку координації та мотивації учнів.
5. Соціалізація і командна взаємодія – розвиток ключових компетентностей учнів у командних формах навчання.

Роль учителя фізичної культури у НУШ виходить за межі проведення уроків: він організовує комплексну здоров'язбережувальну діяльність, враховує вікові, психофізіологічні та особистісні особливості дітей, здійснює педагогічний супровід та мотивацію учнів. Через ігрові, командні та індивідуальні завдання формуються вміння самоконтролю, відповідальності за власне здоров'я та соціальна взаємодія [9, 10].

Здоров’язбережувальні технології в фізичному вихованні передбачають застосування системних методів, засобів і прийомів, спрямованих на підтримку фізичного, психічного та соціального здоров’я учнів. Вони поєднують традиційні фізкультурні практики з інноваційними методами, інтегрують цифрові ресурси та засоби моніторингу фізичної активності, що дозволяє оптимізувати навантаження та підвищувати ефективність занять. Головною метою таких технологій є формування мотивації до активного способу життя, розвиток фізичних навичок та підтримка загального стану здоров’я.

Наукові підходи до «здоров’язбережувальних технологій» виконують методологічну функцію в оцінюванні результативності фізичного виховання школярів. Як засіб підтримки здоров’я – вони задають критерії оцінки соматичного, психічного і соціального благополуччя. Як система дій – визначають структуру й методику освітнього процесу. Як інтегративна система – забезпечують багатовимірний аналіз ефективності, включаючи мотиваційні та соціально-емоційні результати.

Наукові підходи до поняття «здоров’язбережувальні технології» визначають їх як [6]:

1. Засіб підтримки та покращення здоров’я, що містить комплекс методів і завдань для досягнення цієї мети.
2. Систему дій та модель діяльності, реалізовану за конкретною програмою.
3. Багатогранну систему, що інтегрує фізичні, психоемоційні та соціальні аспекти.

Інтеграція здоров’язбережувальних технологій у фізичне виховання передбачає використання сучасних методик, ігрових та інтерактивних підходів, індивідуалізацію навантажень з урахуванням вікових особливостей дітей. Такий підхід забезпечує всебічний розвиток учнів, підвищує ефективність навчального процесу та формує позитивну мотивацію до регулярної фізичної активності.

У контексті НУШ фізичне виховання школярів базової школи набуває особливого значення як ключовий чинник формування здорового способу

життя та гармонійного розвитку. Здоров'язбережувальні технології розглядаються як інтегровані підходи, що забезпечують фізичне, психічне та соціальне благополуччя учнів.

Адаптація здоров'язбережувальних методик передбачає:

1. Індивідуалізацію навантажень;
2. Інтеграцію фізичної активності в освітній процес;
3. Використання ігрових та творчих технік;
4. Впровадження релаксаційних та дихальних практик;
5. Моніторинг та самоконтроль.

Модель інтеграції здоров'язбережувальних технологій у фізичне виховання передбачає три взаємопов'язані рівні та базується на принципах [18]: комплексності, індивідуалізації, інноваційності, безпеки та мотивації. Вона забезпечує всебічний розвиток фізичних, психоемоційних та соціальних компетентностей, підвищує ефективність занять і формує свідоме ставлення дітей до власного здоров'я (рис. 1.1).

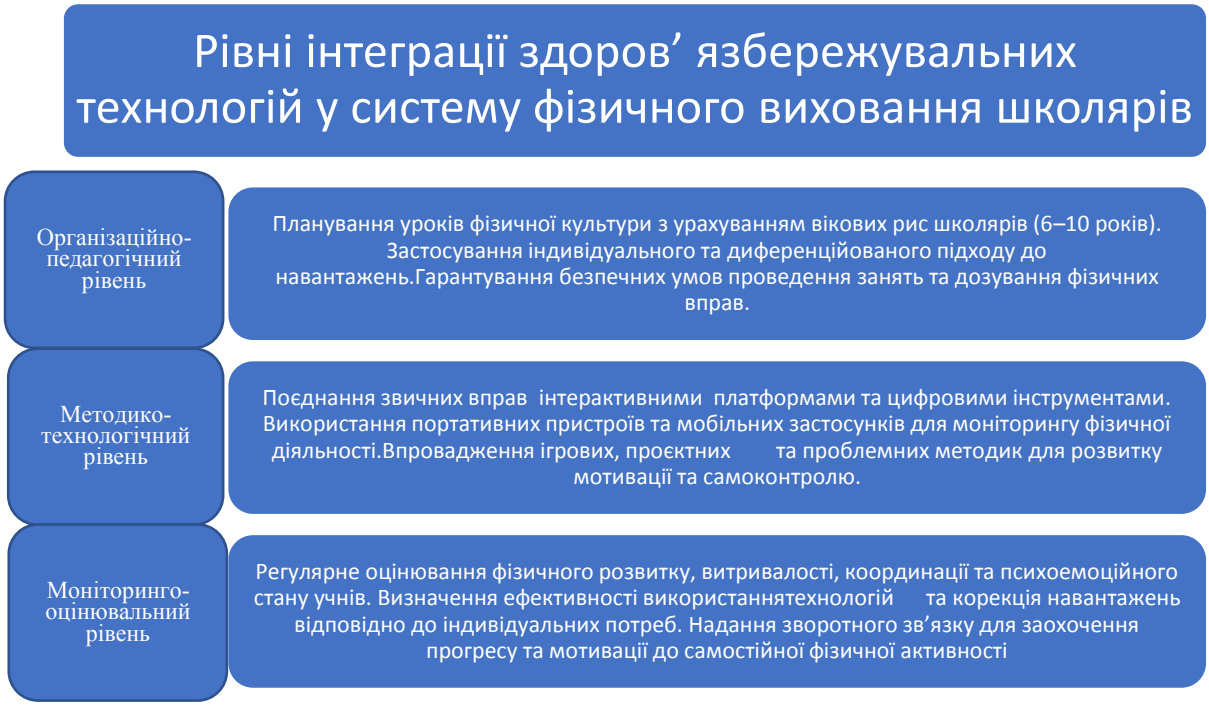


Рис. 1.1. Модель інтеграції здоров'язбережувальних технологій у систему фізичного виховання школярів

Таким чином, інтеграція здоров'язбережувальних технологій у систему фізичного виховання школярів базової школи у рамках Нової української

школи виступає важливим напрямом модернізації освітнього процесу. Аналіз сучасних підходів свідчить, що ефективне впровадження таких технологій потребує комплексного поєднання фізичних, психоемоційних і соціальних аспектів розвитку дитини. Застосування здоров'язбережувальних методик сприяє не лише поліпшенню фізичного стану учнів, але й розвитку їхньої самостійності, відповідальності за власне здоров'я та соціальної компетентності.

Інтеграція фізичної активності у навчальні предмети підвищує рівень концентрації, стимулює пізнавальну діяльність та робить освітній процес більш динамічним і зацікавленим для дітей. Формування самостійності та відповідальності за здоров'я, а також розвиток соціальних навичок через колективні та командні вправи створюють передумови для всебічного особистісного розвитку учнів. Отже, впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичне виховання відповідно до концепції Нової української школи підвищує якість освітнього процесу та сприяє формуванню цілісної життєвої компетентності школярів базової школи.

1.2. Критерії та показники оцінювання результативності процесу фізичного виховання школярів

Актуальність дослідження обумовлена сучасними освітніми тенденціями та потребою формування високого рівня фізичного розвитку і здоров'я учнів. У контексті Нової української школи пріоритетним завданням є не лише забезпечення регулярної фізичної активності, але й комплексне оцінювання результативності процесу фізичного виховання, що включає фізичні, психоемоційні та соціальні складники розвитку дитини. Сучасні підходи до оцінювання фізичної підготовки часто носять фрагментарний або суб'єктивний характер, що обмежує можливості для об'єктивного контролю прогресу учнів, своєчасної корекції навантажень та формування мотивації до регулярних занять спортом.

В умовах цифровізації освіти, використання мобільних додатків, інтерактивних платформ та інноваційних технологій у фізичному вихованні потребує розробки чітких критеріїв та показників ефективності. Це дозволяє забезпечити системний підхід до оцінювання фізичного розвитку, координаційних навичок, витривалості, сили, гнучкості, а також рівня самоконтролю, відповідальності за власне здоров'я та здатності до командної взаємодії. Наукове обґрунтування критеріїв та показників результативності процесу фізичного виховання сприятиме не лише підвищенню якості освітнього процесу, а й формуванню культури здорового способу життя серед молоді, розвитку рухових компетентностей та самостійності у виборі фізичної активності.

З огляду на це, дослідження критеріїв і показників оцінювання результативності фізичного виховання має практичне та методичне значення для педагогів, що прагнуть забезпечити комплексний і ефективний підхід до формування фізичних, психоемоційних та соціальних компетентностей учнів у сучасній школі. Оцінювання результативності процесу фізичного виховання школярів базової середньої школи є важливою умовою забезпечення його ефективності, наукового обґрунтування та відповідності сучасним освітнім стандартам. Відповідно до концептуальних положень Нової української школи, фізичне виховання має орієнтуватися не лише на досягнення нормативних показників, а й на формування компетентностей, ціннісних орієнтацій і сталих мотивів до здорового способу життя [25]. У цьому контексті система критеріїв і показників оцінювання повинна відображати комплексний підхід, що поєднує кількісні та якісні характеристики фізичного розвитку та поведінкових змін школярів.

Переважна більшість наукових досліджень виокремлює три основні групи критеріїв: фізичний, функціональний та психолого-поведінковий [7, 18, 32, 34]. Фізичний критерій охоплює показники, що характеризують рівень соматичного та фізичного розвитку учнів. До них належать антропометричні дані (маса, довжина тіла, індекс Кетле), оцінка постави, а також результати тестування

основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості. Згідно з рекомендаціями Європейської асоціації фізичного виховання, використання стандартизованих тестів забезпечує об’єктивність та порівнюваність результатів у динаміці навчального процесу [18].

Функціональний критерій передбачає оцінювання стану серцево-судинної та дихальної систем, рівня працездатності та адаптаційних можливостей організму школярів. Основними показниками виступають частота серцевих скорочень у спокої та після навантаження, артеріальний тиск, проби Руф’є чи Гарвардського степ-тесту, показники життєвої ємності легень тощо [15]. Ці дані дозволяють визначити ефективність тренувального впливу не лише за зовнішніми проявами фізичної підготовленості, а й за якістю функціональних реакцій організму.

Психолого-поведінкові критерії, які відображають ступінь сформованості мотивації до занять фізичною активністю, ставлення до здорового способу життя, рівень самодисципліни та відповідальних практик у сфері власної фізичної активності. Дослідження сучасних педагогів і психологів засвідчують, що без формування внутрішньої мотивації та позитивного емоційного ставлення до рухової активності забезпечити довготривалий ефект від занять практично неможливо [19]. Тому оцінювання поведінкових показників є важливою складовою педагогічного моніторингу.

Окремої уваги заслуговують критерії педагогічної результативності, які враховують зміни в навчальній діяльності школярів, засвоєння технічних елементів, дотримання техніки безпеки, активність на уроках, рівень сформованості рухових умінь і навичок. За даними Т. Круцевич та співавт. [25], включення цих критеріїв до системи оцінювання підвищує якість індивідуалізації навчального процесу та сприяє корекції навчальних програм відповідно до потреб конкретних учнів.

Сучасні підходи до моніторингу передбачають також використання інтегральних показників, які узагальнюють результати декількох критеріїв. Наприклад, інтегральний рівень фізичного здоров’я (за методикою

Апанащенка), індекс фізичного стану або комплексні рейтингові оцінки успішності з фізичної культури [2]. Їх застосування дозволяє здійснювати більш точне прогнозування динаміки фізичного розвитку та адаптації учнів до навчальних навантажень.

Таким чином, ефективна система оцінювання результативності фізичного виховання школярів базової середньої школи повинна ґрунтуватися на поєднанні об'єктивних тестових показників, даних медико-біологічного контролю та психолого-педагогічних характеристик. Комплексний характер оцінювання забезпечує не лише визначення рівня фізичної підготовленості, а й формування компетентнісного профілю учня, що відповідає цілям сучасної освіти та сприяє сталому розвитку особистості.

1.3. Нормативно-правове забезпечення фізичного виховання в базовій середній школі

Нормативно-правове підґрунтя є однією з провідних основ функціонування системи фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти. Його ключове призначення полягає у встановленні правових норм, спрямованих на результативне вирішення завдань фізичного виховання з урахуванням суспільних потреб, а також політичних, економічних та інших чинників. В умовах оновлення системи шкільної освіти така правова база набуває особливої ваги, виконуючи функцію орієнтира для реформ у межах Нової української школи та визначаючи правила, якими користуються всі учасники освітнього процесу.

Питання нормативно-правового забезпечення було включено до структури дослідження, оскільки саме чинні правові акти визначають концептуальні засади, зміст, організаційні умови, права та обов'язки учасників освітнього процесу у сфері фізичного виховання, а також закріплюють стандарти й критерії, за якими оцінюється його результативність. Аналіз нормативної бази дозволяє узгодити теоретичну частину роботи з державними освітніми політиками, гарантує відповідність

запропонованих підходів офіційно затвердженим вимогам та забезпечує легітимність висновків. Таке обґрунтування також уможливлює співставлення емпіричних результатів із визначеними державою очікуваними результатами навчання, що посилює наукову об’єктивність, методологічну точність та практичну значущість магістерської роботи.

Реформа загальної середньої освіти, що розпочалася після затвердження Концепції Нової української школи у 2016 році та впровадження нового Державного стандарту початкової освіти у 2018–2019 навчальному році, станом на сьогодні поширилася на учнів сьомих класів [4, 11]. Упровадження концептуальних положень НУШ у педагогічну практику супроводжується певними викликами у сфері нормативно-правового регулювання. За умов широкомасштабних трансформацій недоліки правової бази частково сприймаються як закономірність. Проте органам, відповідальним за її формування, важливо враховувати зауваження педагогічної спільноти, здійснювати змістовний аналіз окремих норм і реагувати шляхом їх корегування або створення нових документів для подальшого розвитку фізичної культури з урахуванням перспектив реалізації концептуальних засад НУШ.

Аналіз сучасних публікацій засвідчує, що після старту реформи загальної середньої освіти питання нормативно-правового забезпечення фізичної культури й спорту активно обговорюється у науковому дискурсі. Водночас останні дослідження фокусуються переважно на правовому регулюванні різних аспектів спортивної діяльності: модернізації нормативної бази галузі [14]; законодавчому забезпеченні підприємництва у сфері спорту [6, 17]; правовому регулюванні спортивних відносин [2]. Представлено також результати компаративного аналізу правових норм щодо фізичного виховання і масового спорту школярів в Україні та Румунії [10], дослідження правового забезпечення позашкільної освіти з фізичної культури [1], а також аналіз нормативних засад розвитку фізичної культури і спорту в територіальних громадах [7]. Окремою працею є дослідження Н.

Сороколіт і Р. Чопика, присвячене порівнянню стандартів фізичної культури початкової та базової школи [16]. Проте комплексне розкриття проблем нормативно-правового супроводу фізичного виховання школярів у запропонованому нами аспекті досі відсутнє.

Дослідження положень Концепції Нової української школи є важливим, оскільки цей документ визначає оновлений підхід до фізичного виховання, акцентуючи на компетентнісному, особистісно орієнтованому та здоров'язбережувальному напрямах. Аналіз Концепції забезпечує узгодженість методології дослідження з державними освітніми пріоритетами, підсилює наукову обґрунтованість висновків та дозволяє оцінювати результативність фізичного виховання в контексті цілісного розвитку школяра.

Реформування освітньої галузі «Фізична культура» періодично уповільнюється через труднощі нормативно-правового забезпечення НУШ. Деякі з них наведені нижче.

Одним із ключових викликів є невідповідність окремих положень нормативно-правових актів, пов'язаних з реалізацією НУШ. Суперечливість норм законів і підзаконних документів спричиняє певну невизначеність у практиці фізичного виховання. Наприклад, Закон України «Про повну загальну середню освіту» та Модельна навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів визначають формувальне, поточне та підсумкове оцінювання результатів навчання [9, 13], у той час як чинні Рекомендації щодо оцінювання 2024 року передбачають лише формувальне та підсумкове оцінювання [15]. Така колізія виникла через значну кількість нормативних документів, ухвалених у процесі трансформацій системи освіти з 2016 року. Міністерство освіти і науки видало шість наказів, що регламентують вимоги до оцінювання навчальних досягнень учнів. Крім того, питання оцінювання визначені в Законах «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», Державних стандартах початкової, базової та профільної середньої освіти та інструктивно-методичних рекомендаціях щодо викладання фізичної

культури. З одного боку, така кількість правових актів зумовлена динамікою реформ, з іншого - може спричиняти суперечності, які негативно впливають на практичну реалізацію фізичного виховання.

Контраверсійним є також цілепокладання освітньої галузі «Фізична культура». Мета галузі визначає обов'язкові результати навчання, зміст освіти, методи та прийоми викладання, а також інші компоненти методики фізичного виховання. Державний стандарт базової середньої освіти зазначає, що мета галузі полягає у «гармонійному фізичному розвитку особистості, підвищенні функціональних можливостей організму, вдосконаленні життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширенні рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом» [3]. Аналіз дескрипторів цієї мети виявив незбалансованість формулювання, зокрема відсутність виховного компоненту, який є обов'язковим згідно з принципом «єдності навчання, виховання та розвитку», закріпленим у Законі України «Про освіту» [12]. Водночас мета базової та профільної освіти наголошує на формуванні компетентностей, національних та культурних цінностей, розвитку природних здібностей та інтересів учнів [3, 5]. Отже, мета галузі «Фізична культура» потребує корекції для забезпечення відповідності загальноосвітнім цілям НУШ.

Ще однією проблемою є недостатня правова підтримка окремих концептів реалізації принципу академічної свободи. Закони України «Про освіту» та «Про повну загальну середню освіту» передбачають право педагога на свободу викладання, вибір методів і форм навчання, педагогічну ініціативу, розроблення авторських програм та оцінювання навчальних досягнень школярів за власною шкалою [12, 13]. Для реалізації більшості цих положень створено достатнє підзаконне підґрунтя, проте деякі положення, зокрема щодо авторських навчальних програм, потребують додаткового нормативного забезпечення для повної реалізації принципу академічної свободи, як це практикується в інших країнах Європи.

Недостатньо розроблений компетентнісний зміст освіти. Компетентнісний підхід є ключовим у реформуванні загальної середньої освіти і передбачає визначення ключових компетентностей учнів та обов'язкових результатів навчання з галузі «Фізична культура». Реалізація цього підходу вимагає використання відповідного інструментарію, який включає теоретичні знання, фізичні вправи та дії учнів. Дії учнів стають основним компонентом формування компетентнісного потенціалу, забезпечуючи наскрізні уміння, спільні для всіх ключових компетентностей. Наприклад, для наскрізного уміння «діяти творчо» доцільно практикувати пропозиції щодо ефективного виконання фізичних вправ або змін правил рухливих ігор. Для ефективної реалізації компетентнісного підходу вчитель фізичної культури повинен мати інформацію про конкретний інструментарій досягнення результатів, передбачених Державними стандартами, що формально закріплено у Модельній навчальній програмі [8]. Оптимальним є подання дій учнів прив'язано до кожного обов'язкового результату навчання, що дозволяє педагогу усвідомлено обирати найдоцільніші дії для конкретного закладу освіти та формувати компетентнісний навчальний зміст.

Реформа загальної середньої освіти супроводжується створенням нової нормативно-правової бази для реалізації концептів НУШ у педагогічній діяльності. Водночас її впровадження супроводжується викликами нормативно-правового забезпечення, що потребують удосконалення, трансформації та уточнення окремих положень для ефективного реформування шкільної освіти та освітньої галузі «Фізична культура». Серед них – приведення у відповідність положень різних нормативних актів, синхронізація нормативно-правових положень галузі з принципами НУШ, підтримання концептуальних положень шляхом розробки нормативного забезпечення для їх впровадження та уточнення чинних нормативних документів задля досягнення результатів реформи.

РОЗДІЛ 2
ОРГАНІЗАЦІЯ Й МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для всебічного вивчення проблеми підвищення результативності фізичного виховання школярів базової середньої школи застосовано комплекс методів наукового дослідження, що включає теоретичні, емпіричні та математично-статистичні підходи. Використання комплексної методології дозволяє отримати достовірні дані щодо особливостей організації фізичного виховання, ефективності методів та форм фізичної активності, а також обґрунтувати педагогічні умови підвищення результативності навчально-виховного процесу (табл. 2.1).

Теоретичні методи дослідження

До теоретичних методів відносяться такі, що забезпечують системне осмислення наукової проблеми та формування концептуальних положень дослідження.

Аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел передбачає вивчення праць вітчизняних і зарубіжних дослідників з проблем фізичного виховання, педагогіки, вікової фізіології та психології. Цей метод дозволяє виділити основні підходи до організації фізичного виховання, визначити критерії та показники результативності, а також з’ясувати науково-методичні основи ефективного розвитку фізичних якостей школярів. Узагальнення матеріалів літератури сприяє формуванню науково обґрунтованих висновків та розробці педагогічних рекомендацій.

Вивчення нормативно-правової документації включає аналіз державних освітніх стандартів, програм фізичного виховання, нормативів здоров’я та фізичної підготовленості школярів. Цей метод дозволяє визначити вимоги до

змісту та організації фізичної активності, оцінити відповідність навчально-виховного процесу сучасним освітнім та здоров'язбережувальним нормам.

Таблиця 2.1

Методи дослідження результативності фізичного виховання школярів базової середньої школи

Категорія методів	**Назва методу**	**Мета застосування**	**Приклади використання**
Теоретичні	Аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел	Формування науково-методичної основи дослідження	Вивчення літератури з фізичного виховання, вікової фізіології, педагогіки
	Вивчення нормативно-правової документації	Визначення вимог до змісту та організації фізичного виховання	Аналіз державних стандартів, програм та нормативів фізичної підготовки
	Порівняльно-педагогічний аналіз	Виявлення ефективних методик та практик	Соціально-педагогічне порівняння шкіл, програм та методичних підходів
Емпіричні	Педагогічне спостереження	Оцінка активності та мотивації учнів	Фіксація поведінки на уроках та позакласних заняттях
	Анкетування та опитування	Виявлення ставлення та мотивації	Опитування учнів, батьків, педагогів щодо фізичної активності
	Педагогічне тестування	Оцінка рівня фізичної підготовленості	Вимірювання сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації
Математично-статистичні	Статистична обробка даних	Забезпечення достовірності результатів	Обчислення середніх значень, дисперсії, t-критерій Стьюдента

Порівняльно-педагогічний аналіз полягає у зіставленні різних методик, підходів та програм фізичного виховання, що використовуються в школах різних регіонів або країнах. Застосування цього методу дозволяє виявити

найбільш ефективні педагогічні практики, оцінити доцільність їх адаптації до умов конкретної школи та інтегрувати найкращі практики у власну систему фізичного виховання.

Емпіричні методи дослідження

Емпіричні методи забезпечують безпосереднє спостереження, оцінку та вимірювання фізичної активності та рівня фізичної підготовленості учнів.

Педагогічне спостереження застосовувалося для фіксації поведінки школярів під час уроків фізичної культури, позакласних та позашкільних занять. Воно дозволяє оцінити активність учнів, їх мотивацію, рівень включення у навчальний процес та ефективність використання методів і форм фізичного виховання.

Анкетування та опитування спрямовані на виявлення суб'єктивного ставлення учнів до фізичного виховання, мотивації до систематичної фізичної активності, уподобань у виборі видів вправ (Додаток А). Додатково, усне опитування батьків та педагогів дозволяло отримати інформацію про рівень підтримки фізичної активності школярів поза школою та визначити соціальні умови розвитку рухових навичок.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості включало стандартизовані методики оцінки основних фізичних якостей школярів: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів. Тестування здійснювалося на основі нормативів, затверджених державними освітніми стандартами та спортивними програмами, що забезпечує об'єктивність оцінки результативності фізичного виховання.

Педагогічний експеримент реалізовувався у формі навчально-виховної діяльності з подальшим аналізом ефективності різних методик та форм фізичної активності.

Методи математичної статистики

Для обробки результатів дослідження застосовувалися методи математичної статистики, що забезпечують об'єктивність висновків та наукову достовірність результатів. Використовувалися такі методи:

- обчислення середніх значень, дисперсії та стандартного відхилення для оцінки рівня фізичної підготовленості та результатів тестування;
- порівняння показників між експериментальною та контрольною групами з використанням t-критерію Стьюдента;
- кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язку між мотивацією учнів, активністю під час уроків та рівнем розвитку фізичних якостей;
- графічне та табличне відображення даних для наочного представлення динаміки фізичної підготовленості та результативності експерименту.

Застосування цих методів дозволяє не лише оцінити ефективність фізичного виховання, а й обґрунтувати педагогічні умови та методики підвищення результативності фізичної активності школярів.

Отже, використання комплексного поєднання теоретичних, емпіричних та статистичних методів забезпечує глибоке дослідження проблеми, дозволяє визначити педагогічні умови підвищення ефективності фізичного виховання та сприяє формуванню практичних рекомендацій щодо оптимізації навчально-виховного процесу у базовій середній школі. Такий підхід забезпечує наукову обґрунтованість висновків та дозволяє інтегрувати результати дослідження у практику освітнього процесу.

2.2. Організація дослідження

Дослідження результативності фізичного виховання школярів базової середньої школи проводилося у період з вересня 2024 року по листопад 2025 року на базі Чернівецького ліцею №7. У ньому взяли участь 252 учні віком 11–14 років, які навчалися у 5–9-х класах, з них 132 хлопці та 120 дівчат. Дослідження умовно поділено на чотири основні етапи, кожен з яких мав визначену методологічну спрямованість та завдання.

1. Підготовчий етап (вересень – жовтень 2024 р.). Метою цього етапу було планування дослідження, визначення вибірки та формування інструментарію для збору даних. На даному етапі здійснювався аналіз науково-

методичної літератури з проблем фізичного виховання, вивчення нормативно-правових документів, а також розробка анкет, опитувальників та тестових завдань для оцінки фізичної підготовленості учнів. Під час підготовки було визначено основні критерії та показники результативності фізичного виховання та обрано емпіричні та статистичні методи дослідження.

2. Теоретичний етап (листопад 2024 – лютий 2025 р.). На цьому етапі проводилося поглиблене вивчення та систематизація наукових джерел, а також порівняльно-педагогічний аналіз різних методик фізичного виховання. Мета етапу полягала у визначенні сучасних підходів до організації фізичної активності школярів та формуванні науково-методичних основ експериментальної роботи.

3. Емпіричний етап (березень – вересень 2025 р.). Основний етап дослідження передбачав безпосереднє застосування емпіричних методів. Учні проходили педагогічне тестування фізичної підготовленості, брали участь в анкетуванні та опитуванні щодо мотивації та ставлення до фізичного виховання. Педагогічне спостереження здійснювалося під час уроків та позакласних занять. Крім того, на цьому етапі було організовано педагогічний експеримент з використанням різних методів і форм фізичної активності, включаючи диференційовані вправи, ігрові та змагальні елементи, що дозволило оцінити ефективність комплексного підходу.

4. Аналітичний та узагальнювальний етап (жовтень – листопад 2025 р.). На заключному етапі здійснювалася обробка отриманих даних за допомогою методів математичної статистики. Проводився аналіз середніх показників фізичної підготовленості. Результати дослідження узагальнювалися для визначення ефективності використаних методів і форм фізичного виховання, формулювалися висновки та розроблялися практичні рекомендації для підвищення результативності фізичної активності школярів.

Таким чином, поетапне проведення дослідження дозволило комплексно вивчити особливості фізичного виховання учнів 5–9-х класів Чернівецького ліцею №7, визначити ефективні педагогічні умови та методики, що сприяють

підвищенню результативності фізичної активності та розвитку фізичних, психоемоційних і соціальних компетентностей школярів.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

3.1. Аналіз фізичного розвитку та соматичного здоров'я учнів

Розподіл дітей за рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) дає можливість виявити загальні закономірності їх захворюваності з урахуванням впливу ряду факторів, що комплексно відображають фізичний стан, на відміну від традиційної диференціації за медичними групами [8].

Аналіз даних розподілу обстежуваних за РФЗ показав, що 57,82 % хлопців 5-9 класів мають низький рівень фізичного здоров'я; 25,97 % – нижчий за середній; 16,11 %– середній рівень. Слід зазначити, що серед хлопців, які брали участь у дослідженні, не було осіб з рівнем фізичного здоров'я вищим за середній або високим.

Результати дослідження також свідчать, що серед дівчат 5-9-х класів 42,87 % мають низький РФЗ; 41,21 %– нижчий за середній; 13,95 %– середній рівень. Варто підкреслити, що серед школярок 5-9-х було зафіксовано відповідно 1,97 % осіб з рівнем фізичного здоров'я вищим за середній.

Для якісної та кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я обстежуваних школярів були проаналізовані індекси, що входять до методики експрес-оцінки фізичного здоров'я: індекс Руф'є, життєвий індекс, силовий індекс та індекс Робінсона (табл. 3.1–3.2).

На сьогоднішній день розподіл школярів на медичні групи здійснюється на основі показників індексу Руф'є, який характеризує функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем.

Аналіз середньостатистичних значень індексів соматичного здоров'я учнів 5–9-х класів дозволяє охарактеризувати їхню фізичну підготовленість та функціональний стан організму. Отримані результати свідчать про певні

віково- та статеві відмінності між хлопцями й дівчатами.

У хлопців середнє значення індексу Руф'є становить 12,00 ± 1,41 у. о., що відповідає задовільному рівню функціональної витривалості серцево-судинної системи. Дівчата продемонстрували дещо кращий показник — 10,98 ± 1,38 у. о., що може бути пов'язано з меншою масою тіла та нижчим рівнем навантаження під час виконання тесту. Життєвий індекс, який характеризує співвідношення життєвої ємності легень до маси тіла, у хлопців вищий (48,48 ± 4,98 у. о.), ніж у дівчат (46,11 ± 4,97 у. о.), що узгоджується з віковими фізіологічними особливостями розвитку дихальної системи та більшою масою грудної клітки в осіб чоловічої статі.

Силовий індекс також вище у хлопців — 48,22 ± 4,25 у. о., тоді як у дівчат він становить 43,61 ± 4,93 у. о. Це свідчить про закономірні відмінності у розвитку м'язової сили, які посилюються в період статевого дозрівання. Отримані значення вказують на необхідність диференційованого підходу до планування силових вправ у межах уроків фізичної культури.

Таблиця 3.1

Середньостатистичні значення індексів соматичного здоров'я хлопців 5-9-х класів

Параметри фізичного здоров'я	Статистичний показник	
	$\bar{x}$	S
індекс Руф'є, у. о.	12,00	1,41
життєвий індекс, у. о.	48,48	4,98
силовий індекс, у. о.	48,22	4,25
індекс Робінсона, у. о.	78,86	4,75

Порівняння індексу Робінсона також демонструє незначну перевагу хлопців — 78,86 ± 4,75 у. о. проти 78,22 ± 4,57 у. о. у дівчат. Даний індекс відображає ефективність діяльності серцево-судинної системи та рівень адаптації до фізичного навантаження. Хоча різниця між групами є мінімальною, загальний рівень індексу свідчить про середній рівень функціональної адаптації школярів.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що показники соматичного здоров'я школярів відповідають середнім та задовільним рівням. Виявлені

статеві відмінності є типовими для даного вікового періоду. Отримані дані підкреслюють важливість систематичного моніторингу фізичного стану учнів, що дає можливість своєчасно коригувати навчальні навантаження й забезпечувати індивідуалізацію процесу фізичного виховання.

Таблиця 3.2

Середньостатистичні значення індексів соматичного здоров'я дівчат 5-9-х класів

Параметри фізичного здоров'я	Статистичний показник	
	$\bar{x}$	S
індекс Руф'є, у. о.	10,98	1,38
життєвий індекс, у. о.	46,11	4,97
силовий індекс, у. о.	43,61	4,93
індекс Робінсона, у. о.	78,22	4,57

Порівняння середньостатистичних значень дозволило встановити, що показники обстежуваних хлопців та дівчат в цілому можна оцінити як задовільні.

Життєвий індекс відображає функціональні можливості системи зовнішнього дихання та показує співвідношення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) до маси тіла. Аналіз середніх значень цього індексу свідчить про низький рівень у обстежуваних хлопців та нижчий за середній у дівчат.

Силовий індекс, який характеризує співвідношення сили кисті до маси тіла, у обох групах (хлопців і дівчат) знаходиться на рівні нижчому за середній.

За даними дослідників [5], індекс Робінсона є важливим показником резерву та економізації функцій кардіореспіраторної системи і характеризує аеробні можливості школярів: чим нижчі його значення, тим вищі аеробні можливості організму. Аналіз отриманих результатів індексу Робінсона показав, що показники обстежуваних школярів відповідають середньому рівню.

Загалом отримані дані дозволяють констатувати, що більшість обстежуваних школярів перебувають поза межами безпечного рівня соматичного здоров’я.

Отже, у ході дослідження визначено рівень фізичного (соматичного) здоров’я учнів 5-9-х класів. Показники фізичного здоров’я свідчать, що більшість обстежуваних школярів перебувають поза межами безпечного рівня соматичного здоров’я. Варто відзначити, що серед дівчат 5-9-х відповідно 1,97 % мають рівень фізичного здоров’я вищий за середній, тоді як серед хлопців не зафіксовано осіб із рівнем фізичного здоров’я вищим за середній або високим. Покращення цих показників можливе шляхом впровадження інноваційних оздоровчих заходів у процес фізичного виховання школярів.

У групі школярів середнього шкільного віку (11–14 років) оцінювання рівня фізичного розвитку здійснювалося з використанням антропометричних (показники довжини та маси тіла), фізіометричних (життєва ємність легенів, м’язова сила кистей, частота серцевих скорочень та показники артеріального тиску) і клінічних методів (медичний огляд). Також обчислювалися інтегральні показники, серед яких життєвий, дихальний і силовий індекси, подвійний добуток (за Робінсоном), коефіцієнти витривалості та економізації кровообігу.

Результати аналізу з використанням варіаційно-статистичних процедур (обчислення середніх величин, їхніх похибок, дисперсійних характеристик та критеріїв вірогідності розбіжностей) дозволили визначити розподіл рівня біологічного розвитку: 69,3% учнів відповідали паспортному віку, у 13,8% спостерігалося випередження, а у 16,9% — відставання біологічного розвитку. Ці дані свідчать про тенденцію до сповільнення темпів акселерації, яка відмічалася на початку 90-х років.

За середніми статистичними величинами показники довжини та маси тіла в учнів цього вікового діапазону не мали суттєвих відмінностей між

типами навчальних закладів і узгоджувалися з результатами інших досліджень.

Центильна оцінка довжини тіла серед учнів середнього шкільного віку гімназії засвідчила: середній рівень фізичного розвитку у 45,1±1,42%, знижений — у 13,7±1,04%, низький і дуже низький — у 8,9±0,81%, підвищений — у 17,4±1,12%, високий і дуже високий — у 14,9±1,07% (табл.3.3).

Таблиця 3.3

Розподіл учнів 11–14 років за рівнем розвитку довжини тіла (%)

Рівень	**%**
Дуже низький + низький	8,9±0,81
Знижений	13,7±1,04
Середній	45,1±1,42
Підвищений	17,4±1,12
Високий + дуже високий	14,9±1,07

За масою тіла відмінності між групами також не були істотними: у гімназії середній рівень становив 47,9±1,44%, знижений — 15,6±1,07%, низький і дуже низький — 14,3±1,01%, підвищений — 12,8±0,97%, високий і дуже високий — 9,4±0,83% ($p>0,05$) (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Розподіл учнів 11–14 років за рівнем маси тіла (%)

Рівень	**%**
Дуже низький + низький	14,3±1,01
Знижений	15,6±1,07
Середній	47,9±1,44
Підвищений	12,8±0,97

Високий + дуже високий	9,4±0,83

Розподіл за гармонійністю фізичного розвитку виявив: нормальний (гармонійний) розвиток мали 42,7±1,38% гімназистів; до групи ризику віднесено 27,2±1,81% ($p<0,05$), а відхилення фізичного розвитку відмічені у 30,1±1,32% (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Гармонійність фізичного розвитку (%)

Група	**%**
Нормальний розвиток	42,7±1,38
Група ризику	27,2±1,81
Відхилення	30,1±1,32

Життєва ємність легенів у середньому віці характеризувалася чіткою віковою динамікою та статевими відмінностями: у хлопчиків гімназії показник становив 2,47±0,07 л, у дівчат — 2,20±0,04 л($p>0,05$) (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Життєва ємність легенів (л)

Стать	**л**
Хлопчики	2,47±0,07
Дівчатка	2,20±0,04

Життєвий індекс поступово зростав від молодших до старших класів, однак не досягав оптимальних величин. Діти гімназії частіше демонстрували

підвищені та високі показники (37,5±1,42%, $p<0,001$), що свідчило про кращі функціональні резерви дихальної системи. Дихальний індекс був вищим за середній у 47,3±1,47% гімназистів ($p<0,001$).

М’язова сила кистей не відповідала віковим стандартам у більшості школярів обох типів закладів. Діти гімназії частіше мали знижені показники ($p<0,001$), що підтверджувалося індексом сили (80,3±1,38%).

Параметри серцево-судинної системи у 11–14-річних відповідали віковим стандартам, але виявлено вищу частку брадикардії у гімназистів (26,5±1,29%). Це спричинило тенденцію до вищої ЧСС у школярів (на 4–8 уд/хв).

Інтегральна оцінка функціонального стану серцево-судинної системи свідчила про більш часте виявлення незадовільних значень подвійного добутку у гімназії (46,4±1,47%).

3.2. Оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів

Методика оцінювання фізичної підготовленості школярів ґрунтувалася на використанні стандартизованої системи тестів і нормативів, що є складовою чинної програми з фізичного виховання та застосовується для контролю розвитку основних фізичних якостей учнів. Оцінювання передбачало послідовне визначення комплексу інформативних показників, що відображають фізичний стан респондентів [12]. Для діагностики рівня фізичної підготовленості використовувалися комплексні тестові випробування, до яких було включено шість контрольних вправ: біг на 60 м (с) для оцінювання швидкісних якостей; човниковий біг 4×9 м (с) для визначення спритності; стрибок у довжину з місця (см) як індикатор швидкісно-силових здібностей; згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів) для оцінювання силових якостей; нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) для визначення рівня гнучкості. Використання стандартизованих вправ забезпечило об’єктивність результатів та їх порівнюваність у різних вікових групах, особливо в умовах сучасних пандемічних і воєнних викликів. Узагальнені результати представлено у таблиці 3.7.

У дослідженні взяли участь 252 школярів віком 11–14 років (учні 5–9-х класів Чернівецького ліцею №7) з них 132 хлопці та 120 дівчат (табл. 3.7). Статистична значущість відмінностей між показниками визначалась на рівні $p<0,05$, що підтверджує їх надійність і дозволяє використовувати отримані дані для подальшого педагогічного аналізу та вироблення практичних рекомендацій. Згідно з визначенням вітчизняних науковців, фізична підготовленість є інтегральним показником розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації) та відображає здатність організму до ефективного виконання рухової діяльності відповідно до вікових і функціональних можливостей [1]. Формування цих якостей відбувається під впливом систематичних занять фізичною культурою та спортом і є важливим чинником збереження здоров'я та підтримання працездатності.

Таблиця 3.7

Результати у вправах на швидкість, спритність, силу, гнучкість, витривалість та швидкісно-силові здібності учнів 11-14 років, (X±m)

Тестові завдання	Вік, роки	Хлопці (n=132)		Дівчата (n=120)		$t_{X_1 - X_2}$	p
		X_1	m	X_2	m		
Біг 60 м(с)	11	10,4	0,08	11,3	0,12	7,6	<0,05
	12	10,3	0,09	10,8	0,14	4,0	<0,05
	13	9,7	0,11	10,6	0,14	4,7	<0,05
	14	8,8	0,08	10,4	0,08	12,4	<0,05
Човниковий біг 4х9(с)	11	11,6	0,09	12,1	0,14	2,5	<0,05
	12	11,2	0,11	11,8	0,16	3,4	<0,05
	13	10,7	0,12	11,5	0,12	5,5	<0,05
	14	10,4	0,06	11,2	0,07	10,6	<0,05
Стрибок у довжину з місця(см)	11	163,1	3,4	152,4	3,8	2,1	<0,05
	12	175,8	2,1	153,0	1,8	7,1	<0,05
	13	180,2	2,8	158,7	3,2	5,1	<0,05
	14	204,3	2,6	166,6	2,2	11,4	<0,05
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, (р.)	11	15,9	1,6	7,3	0,8	4,7	<0,05
	12	24,1	1,8	9,8	0,8	7,1	<0,05
	13	25,1	2,0	10,7	0,8	6,5	<0,05
	14	29,3	1,4	13,9	0,72	9,7	<0,05
Нахил тулуба вперед з в.п. сидячи(см)	11	8,1	0,4	8,4	0,7	0,55	>0,05
	12	8,8	0,4	9,2	0,8	0,62	>0,05
	13	8,8	0,7	11,9	0,9	2,8	<0,05

	14	9,7	0,57	13,2	0,9	3,66	<0,05

Результати тестування фізичних якостей учнів 11–14 років показали чіткі статеві відмінності на користь хлопців у більшості показників, за винятком гнучкості.

Швидкість. У бігу на 60 м хлопці стабільно демонстрували кращі результати. У 11 років їхній середній час становив 10,4±0,08 с, тоді як у дівчат — 11,3±0,12 с ($p<0,05$). Різниця збільшувалася з віком: у 14 років хлопці пробігали 60 м за 8,8±0,08 с, дівчата — за 10,4±0,08 с.

Спритність. У човниковому бігу 4×9 м хлопці також мали суттєву перевагу. У 11 років результат становив 11,6±0,09 с проти 12,1±0,14 с у дівчат ($p<0,05$). У 14-річних різниця зростала до 10,4±0,06 с у хлопців і 11,2±0,07 с у дівчат.

Швидкісно-силові якості. У стрибку в довжину з місця хлопці значно переважали дівчат: у 11 років їхній результат — 163,1±3,4 см, у дівчат — 152,4±3,8 см. У 14 років розрив збільшився до 204,3±2,6 см проти 166,6±2,2 см ($p<0,05$).

Сила. Результати у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи демонстрували найбільші статеві відмінності. У 11 років хлопці виконували 15,9±1,6 разів, дівчата — 7,3±0,8 разів. У 14 років хлопці виконували вже 29,3±1,4 разів, тоді як дівчата — лише 13,9±0,72 разів.

Гнучкість. У тесті «нахил тулуба вперед із положення сидячи» ситуація була іншою. У 11–12 років відмінності були статистично незначущими ($p>0,05$). Проте у 13–14 років дівчата перевершили хлопців: у 13 років — 11,9±0,9 см проти 8,8±0,7 см, у 14 років — 13,2±0,9 см проти 9,7±0,57 см ($p<0,05$).

Комплексна оцінка фізичного стану здійснювалася із застосуванням бальної системи індексування, що дозволило визначити індивідуальні рівні розвитку провідних фізичних якостей та розподілити школярів за відповідними категоріями. Результати засвідчують переважання рівня фізичної підготовленості нижче середнього серед учнів 11–14 років незалежно від статі.

Даний показник значною мірою зумовлений пандемічними обмеженнями та умовами воєнного стану, що спричинили скорочення рухової активності та зниження доступності спортивної інфраструктури.

Найнижчі результати тестування встановлено серед учнів 11-річного віку, тоді як найвищі показники зафіксовано у 14-річних школярів. Темпи приросту є різними залежно від досліджуваної фізичної якості: у хлопців найбільш виражене покращення простежувалося у силових і швидкісно-силових здібностях, у дівчат — у показниках гнучкості. Водночас статистично достовірні відмінності між хлопцями й дівчатами підтверджують гендерну специфіку розвитку фізичних якостей: хлопці демонстрували кращі результати у тестах на швидкість, спритність і силу, тоді як дівчата у віці 13–14 років переважали в розвитку гнучкості, що може бути зумовлено участю у відповідних формах фізичної активності (танці, гімнастика, йога).

Результати анкетування свідчать, що понад 60% учнів відчувають підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження й знижену мотивацію до занять фізичною культурою. Це актуалізує необхідність інтеграції психологічної підтримки в освітній процес, впровадження інтерактивних форм тренувань, групової взаємодії та індивідуальних консультацій педагогів і фахівців психологічної служби.

Ефективне оцінювання фізичної підготовленості має ґрунтуватися на визначенні ключових індикаторів — витривалості, сили, гнучкості, координації та індексу маси тіла. Застосування сучасних цифрових засобів моніторингу сприятиме підвищенню об’єктивності результатів, своєчасному виявленню негативної динаміки та оптимізації навчальних програм. Адаптація навантажень відповідно до індивідуальних особливостей учнів забезпечує зростання ефективності освітнього процесу, що є особливо важливим в умовах соціальної нестабільності.

Отже, систематичний моніторинг фізичної підготовленості школярів виступає ключовим інструментом підтримки здоров’я, формування мотивів до

здорового способу життя та вдосконалення змісту фізичного виховання у сучасних соціокультурних умовах.

3.3. Аналіз мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою учнів середньої базової школи

На підставі одержаних даних науково-методичної літератури, нами розроблено анкету-опитувальник, спрямовану на визначення мотивів і зацікавлень, що стимулюють школярів до систематичних занять фізичною культурою та спортом. За допомогою методів математичної статистики, була виконана обробка та аналіз отриманих матеріалів, здійснено узагальнення результатів та сформульовано основні висновки. Анкетування мало на меті встановити провідні спонукальні мотиви та інтереси, що залучають учнів до фізкультурно-спортивної діяльності.

До анкети увійшли такі запитання (додаток А):

1. Яким є Ваше ставлення до фізичної культури й спорту?
2. Оберіть мотив, який найбільше спонукає Вас до занять фізичною культурою та спортом: мотив фізичного самовдосконалення; рекреаційний мотив; мотив емоційної насолоди; мотив досягнення спортивного успіху.
3. Вкажіть фактор, що впливає на внутрішні психологічні переваги щодо виконання фізичних вправ:

- здібності або бажання учнів;
- поради батьків, друзів;
- вплив школи, учителів.

4. Якими видами спортивно-оздоровчої активності Ви займаєтесь у вільний час?
5. Які види спортивно-оздоровчої діяльності Ви бажали б відвідувати?
6. Які чинники заважають Вам брати участь у фізкультурно-оздоровчих заняттях?
7. Яких результатів Ви прагнете досягти завдяки фізкультурно-оздоровчій діяльності?

Підсумки проведеного анкетування показали, що позитивне ставлення до фізичної культури та спорту висловили 58,4% школярів; нейтральне — 22,2%, а негативне — 19,4% (рис. 3.1).

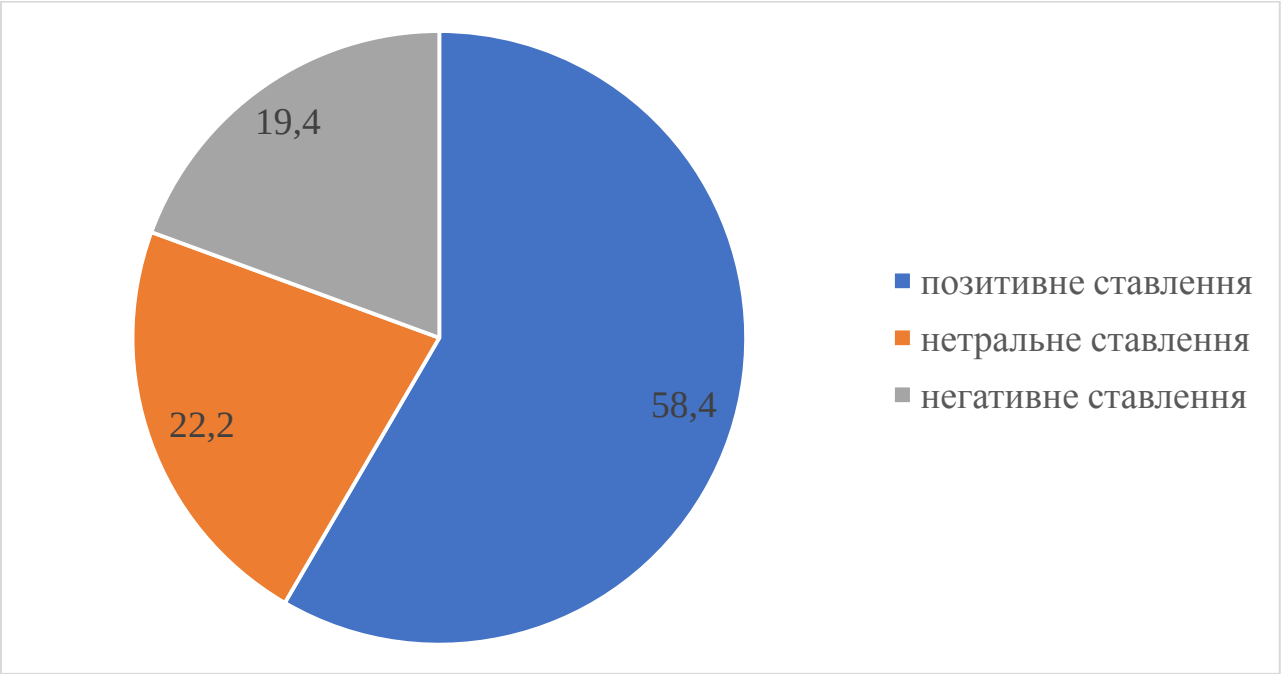


Рис. 3.1. Ставлення школярів до занять фізичною культурою та спортом (%)

При цьому мотиви, що визначають зацікавленість учнів 5–9 класів у фізкультурно-спортивній активності, не мають однакових значень за рівнем значущості (рис. 3.2). Мотив фізичного самовдосконалення (ФС) є домінуючим для 47,3% опитаних; рекреаційний мотив (РВ) та мотив емоційного задоволення (ЕЗ) — для 22,2%; тоді як мотив досягнення спортивного успіху (ДУ) є провідним для 8,3% респондентів.

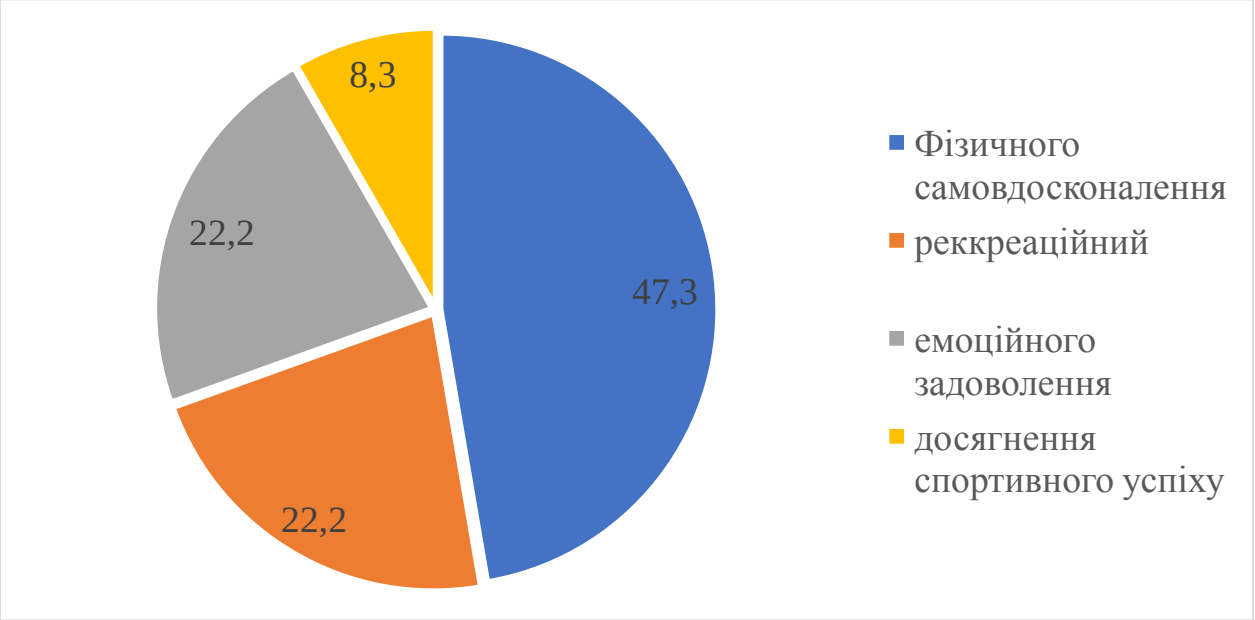


Рис. 3.2. Мотиви, що спонукають учнів 5–9 класів до занять фізичною культурою (%)

На внутрішні психологічні уподобання щодо виконання фізичних вправ впливають різні чинники (рис. 3.3):

1. особисті здібності або бажання школярів,
2. рекомендації батьків чи друзів,
3. вплив навчального закладу й педагогів.

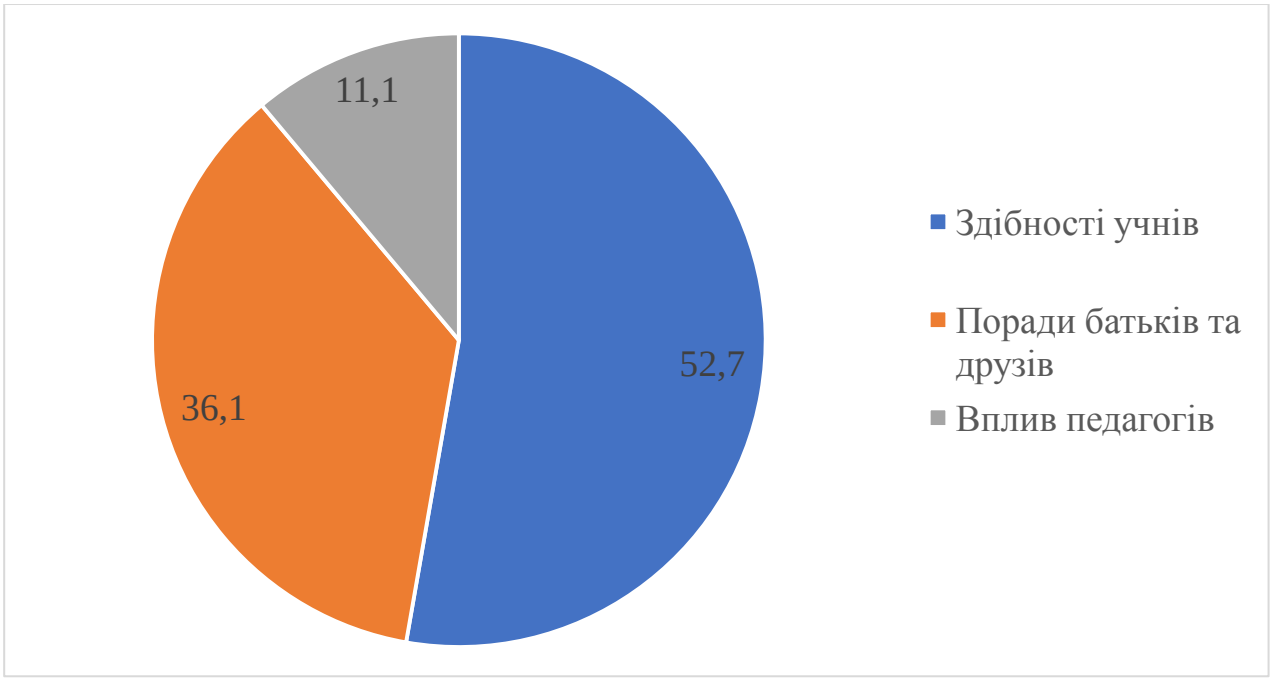


Рис. 3.3. Чинники, що визначають психологічні вподобання школярів (%)

Аналітичні дані свідчать про те, що інтереси учнів відзначаються широкою різноманітністю (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Види спортивно-оздоровчої активності учнів

№	Види спортивно-оздоровчої діяльності	Кількість учнів, які бажають займатися (осіб)	%
1	Футбол	8	22,2
2	Волейбол	7	19,4
3	Настільний теніс	1	2,7
4	Баскетбол	2	5,5
5	Плавання	2	5,5
7	Єдиноборства	7	19,4
8	Фітнес	3	8,3
9	Спортивні танці	6	16,6

За результатами опитування 30,5% учнів очікують покращення здоров’я та загального самопочуття; 19,4% прагнуть мати естетичну тілобудову; 16,6% — брати участь у спортивних змаганнях; 16,6% — підвищити спортивні показники; 11,1% — розвинути м’язову масу; 5,5% — покращити оцінки з предмета «Фізична культура».

3.4. Педагогічні умови підвищення результативності фізичного виховання школярів базової середньої школи

Фізичне виховання є невід’ємною складовою всебічного розвитку особистості школяра, оскільки забезпечує формування фізичних, психоемоційних та соціальних компетенцій, які впливають на загальний рівень здоров’я та якість життя. У сучасних умовах трансформації освітнього процесу та зростання вимог до здоров’я підростаючого покоління особливо актуальним стає питання підвищення результативності фізичного виховання в базовій середній школі. Під результативністю розуміється ступінь досягнення поставлених цілей, що включають розвиток фізичних якостей, формування здоров’язбережувальної компетентності та активної мотивації до здорового способу життя.

Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить, що результативність фізичного виховання значною мірою залежить від педагогічних умов, які включають організаційні, методичні, психологічні та соціальні чинники. Однією з ключових умов є оптимальна організація навчального процесу, що передбачає продуману структуру уроків фізичної культури, поєднання різних форм навчальної діяльності та врахування вікових особливостей школярів. Дослідження показують, що ефективна організація уроку включає чітке планування фізичних навантажень, раціональне чергування вправ на розвиток сили, швидкості, витривалості та гнучкості, а також використання ігрових та спортивних методів, що стимулюють зацікавленість учнів у процесі навчання.

Методичні умови підвищення результативності фізичного виховання передбачають використання сучасних педагогічних технологій, інноваційних підходів до оцінювання та диференційованого підходу до навчання. Застосування активних методів навчання, таких як модульно-комплексні тренування, вправи з елементами змагальності, командні ігри та адаптовані фізичні вправи для учнів з різними рівнями фізичної підготовки, дозволяє забезпечити індивідуалізацію навчального процесу. Особливу увагу слід приділяти системі мотиваційного стимулювання школярів, що включає вербальне заохочення, оцінювання результатів фізичної діяльності та впровадження елементів самоконтролю та саморегуляції.

Психологічні умови реалізуються через створення сприятливого емоційного середовища, яке сприяє активності та самовираженню учнів під час фізичних вправ. У цьому контексті важливими є такі аспекти, як формування позитивної установки на здоровий спосіб життя, розвиток самостійності та відповідальності за власний стан здоров’я, підтримка дружніх взаємин у групі та розвиток співпраці під час колективних видів діяльності. Дослідження психологічних аспектів фізичного виховання школярів показують, що емоційно сприятливе середовище знижує рівень тривожності, підвищує мотивацію та активність у виконанні фізичних вправ, а також сприяє формуванню внутрішньої мотивації до систематичної фізичної активності.

Соціальні умови підвищення результативності фізичного виховання пов’язані з участю батьків, педагогів та соціального оточення в освітньому процесі. Співпраця з родиною дозволяє забезпечити регулярну підтримку фізичної активності школярів поза школою, формувати у дітей стійкі звички здорового способу життя та інтегрувати фізичну культуру у повсякденне життя. Важливим аспектом є також роль адміністрації школи у створенні належної матеріально-технічної бази для уроків фізичної культури, забезпечення умов для організації позакласних та факультативних занять, спортивних секцій та тематичних заходів. Особливо актуальною в сучасних умовах є інтеграція цифрових технологій у процес фізичного виховання, що дозволяє здійснювати контроль за рівнем фізичної підготовки, індивідуалізувати програму розвитку фізичних якостей та мотивувати учнів до активності. Використання мобільних застосунків, інтерактивних тренажерів та онлайн-платформ для моніторингу фізичного розвитку сприяє підвищенню об’єктивності оцінювання та залученню школярів до самостійної роботи над фізичною формою.

Отже, підвищення результативності фізичного виховання школярів базової середньої школи забезпечується комплексом педагогічних умов, що включають оптимальну організацію навчального процесу, впровадження методичних інновацій, створення психологічно сприятливого середовища та активну участь соціального оточення. Розробка та реалізація цих умов дозволяє не лише покращити фізичну підготовку учнів, а й формувати у них цінні компетенції, пов’язані зі здоровим способом життя, соціальною активністю та саморегуляцією. У перспективі дослідження необхідно спрямовувати на вдосконалення інтеграції інноваційних педагогічних технологій, цифрових ресурсів та індивідуалізованого підходу до розвитку фізичних якостей школярів.

Результативність фізичного виховання визначається рівнем досягнення поставлених цілей щодо розвитку фізичних якостей, формування здоров’язбережувальної компетентності та мотивації до систематичної фізичної активності. Науково-педагогічний аналіз свідчить, що підвищення ефективності

ФВ можливо за умови дотримання визначених принципів, які слугують методологічною основою організації освітнього процесу.

1. Принцип системності та комплексності. Фізичне виховання має бути організоване як цілісна система, що включає розвиток основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість), навчання базовим руховим навичкам, формування здорового способу життя та психоемоційного саморегулювання. Комплексний підхід передбачає взаємозв'язок навчальних, позакласних та позашкільних форм діяльності, що сприяє формуванню стійких фізичних та соціальних компетенцій.

2. Принцип науковості та диференціації. Педагогічна діяльність у фізичному вихованні повинна спиратися на досягнення фізіології, вікової психології та методики розвитку рухових умінь. Диференціація занять здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей учнів, їх рівня фізичної підготовки, стану здоров'я та мотиваційних характеристик, що забезпечує оптимальне навантаження та ефективність розвитку фізичних якостей.

3. Принцип наочності та діяльнісного підходу. Ефективність уроків ФВ підвищується завдяки активному залученню школярів до практичної діяльності. Використання демонстрацій, ігрових та змагальних елементів, вправ з предметами та обладнанням сприяє кращому засвоєнню рухових навичок, розвитку координації та стимулює мотивацію до активності.

4. Принцип систематичності та поступовості. Розвиток фізичних якостей потребує регулярного і поступового збільшення фізичного навантаження. Педагогічний процес має передбачати послідовне ускладнення вправ, чергування інтенсивності та обсягу навантажень, що забезпечує оптимальне фізіологічне навантаження та профілактику перевтоми або травматизму.

5. Принцип мотиваційної спрямованості. Важливим аспектом результативності є формування внутрішньої мотивації учнів до фізичної активності. Це досягається шляхом позитивного емоційного супроводу занять,

використання змагальних елементів, стимулювання досягнень та залучення учнів до планування та оцінювання власної діяльності.

6. Принцип оптимального співвідношення фізичного та психоемоційного навантаження. Ефективність ФВ забезпечується врахуванням вікових та психофізіологічних особливостей школярів. Забезпечення балансу між розвитком фізичних якостей та психоемоційним станом учнів сприяє підвищенню працездатності, концентрації уваги та зацікавленості у навчальному процесі.

7. Принцип оцінювання та контролю результатів. Систематичний контроль за рівнем фізичної підготовки, освоєнням рухових умінь та здоров'язбережувальних компетенцій дозволяє оцінити ефективність навчального процесу та своєчасно коригувати педагогічні впливи. Використання тестових, практичних та самоконтрольних методів забезпечує об'єктивність оцінки та стимулює учнів до самостійної роботи над фізичним розвитком.

Таким чином, принципи результативності фізичного виховання формують методологічну основу для організації ефективного освітнього процесу у базовій середній школі. Їх дотримання забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, формування мотивації до активного способу життя та створює передумови для соціальної та психологічної адаптації школярів. У практичному аспекті реалізація цих принципів передбачає інтеграцію системного підходу, диференціації, активізації діяльності, мотиваційної підтримки та оцінювання результатів, що підвищує якість фізичного виховання та формує у дітей потребу у регулярній фізичній активності.

Результативність фізичної активності (ФА) у процесі фізичного виховання визначається здатністю досягати поставлених цілей щодо розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь та здоров'язбережувальної компетентності учнів. Науково-педагогічний аналіз свідчить, що підвищення ефективності ФА можливе за умов застосування цілеспрямованих методів, які

забезпечують оптимальне поєднання фізичних, психоемоційних та мотиваційних аспектів розвитку школярів (табл. 3.9).

1. Метод диференційованого навчання. Цей метод передбачає врахування індивідуальних особливостей учнів – рівня фізичної підготовки, вікових та психологічних характеристик, стану здоров'я. Диференціація може здійснюватися за ступенем складності вправ, інтенсивністю навантаження або варіативністю завдань. Такий підхід дозволяє кожному учню працювати в межах своїх фізіологічних можливостей та забезпечує оптимальний розвиток фізичних якостей.

2. Метод поступового ускладнення навантаження. Ефективність ФА забезпечується поступовим збільшенням обсягу, інтенсивності та складності фізичних вправ. Цей метод ґрунтується на принципі систематичності та поступовості розвитку рухових умінь, що дозволяє уникнути перевтоми та знижує ризик травматизму. Поступове ускладнення стимулює адаптаційні процеси організму та сприяє формуванню витривалості, сили та координації рухів.

3. Метод ігрової діяльності. Ігрові методи є одними з найефективніших для залучення школярів до регулярної ФА. Використання спортивних ігор, естафет, командних змагань та вправ з елементами змагальності стимулює активність, формує командні навички та підвищує мотивацію до систематичної фізичної активності. Ігровий метод забезпечує природний розвиток рухових якостей у процесі діяльності, що цікава та емоційно приваблива для учнів.

4. Метод комплексного впливу. Комплексний метод передбачає одночасне поєднання вправ на розвиток різних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість), навчання руховим умінням та формування здоров'язбережувальних навичок. Використання цього методу забезпечує гармонійний розвиток фізичних, психоемоційних та соціальних компетентностей школярів, що підвищує загальну результативність ФА.

5. Метод самоконтролю та саморегуляції. Цей метод спрямований на розвиток здатності учнів самостійно оцінювати рівень фізичної підготовки,

контролювати інтенсивність навантаження та регулювати власну діяльність. Використання тестів, спеціальних щоденників активності та електронних платформ дозволяє школярам відстежувати власний прогрес, підвищує внутрішню мотивацію та відповідальність за здоров'я.

6. Метод стимулювання та мотивації. Мотиваційні методи включають вербальне заохочення, оцінювання досягнень, використання змагальних елементів та встановлення особистих цілей. Ці методи сприяють підвищенню інтересу до ФА, формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та розвитку стійкої внутрішньої мотивації до систематичних занять.

7. Метод інтеграції сучасних технологій. Використання цифрових ресурсів та інтерактивних платформ дозволяє оптимізувати процес фізичного виховання та контролювати ефективність ФА. Мобільні додатки для моніторингу активності, інтерактивні тренажери та онлайн-вікторини з фізичної культури сприяють індивідуалізації програми розвитку, залученню учнів до самостійної діяльності та підвищенню об'єктивності оцінювання результатів.

Отже, застосування різноманітних методів підвищення результативності фізичної активності у базовій середній школі забезпечує комплексний розвиток фізичних, психоемоційних та соціальних компетентностей школярів. Їх комбіноване використання дозволяє створити ефективну систему фізичного виховання, що сприяє формуванню активного способу життя, зміцненню здоров'я та підвищенню загальної працездатності підростаючого покоління.

Форми організації фізичної активності визначають конкретні способи реалізації методів фізичного виховання та забезпечують ефективне поєднання навчальної, позакласної та позашкільної діяльності учнів (табл. 3.9). Вибір адекватних форм діяльності дозволяє забезпечити систематичність, комплексність і мотиваційну спрямованість фізичного виховання, що є ключовими факторами підвищення його результативності.

✓ Уроки фізичної культури. Основна форма організації фізичної активності у школі. Вони передбачають систематичне навчання руховим

умінням, розвиток фізичних якостей та формування здоров'язбережувальної компетентності. Ефективність уроків забезпечується застосуванням диференційованих програм, активних методів навчання, ігрових елементів та варіативних комплексів вправ. Приклади: уроки з елементами спортивних ігор, гімнастики, легкої атлетики, рухливих естафет.

- ✓ Фізкультурні хвилинки та рухові паузи. Короткочасні активності протягом навчального дня, які спрямовані на відновлення працездатності, профілактику перевтоми та підтримку рухової активності. Мають високу ефективність для покращення концентрації уваги та формування звички до регулярної фізичної активності. Приклади: 3–5-хвилинні розминки між уроками, вправи на координацію та дихальні вправи, рухливі ігри під час перерви.
- ✓ Позакласні заняття та спортивні секції. Ця форма дозволяє поглиблено працювати над розвитком фізичних якостей та рухових навичок, а також сприяє формуванню колективних навичок та соціальної активності. Приклади: секції з футболу, волейболу, баскетболу, легка атлетика, гімнастика, спортивні клуби та факультативи з фізичної культури.
- ✓ Змагання та спортивні свята. Форми активності, які поєднують навчальну, ігрову та мотиваційну складові. Вони стимулюють інтерес до фізичної активності, формують змагальність, сприяють розвитку командної взаємодії та активного ставлення до здорового способу життя. Приклади: внутрішкільні олімпіади з фізичної культури, естафети, турніри з ігрових видів спорту, «Дні здоров'я», спортивні квести.

Таблиця 3.9

Методи підвищення результативності фізичної активності школярів базової середньої школи

Метод	Опис	Приклади вправ та організаційних форм
Диференційоване навчання	Врахування індивідуальних особливостей учнів, рівня фізичної підготовки та стану здоров’я	Вправи на силу та витривалість з різним навантаженням; групування учнів за рівнем підготовки для естафет; адаптовані рухові завдання для дітей з різним рівнем фізичної активності
Поступове ускладнення навантаження	Послідовне збільшення обсягу, інтенсивності та складності вправ	Серії бігових вправ з поступовим збільшенням дистанції; складніші варіанти стрибкових вправ; комбіновані комплекси на розвиток гнучкості та сили
Ігрова діяльність	Використання ігор і змагань для підвищення мотивації та активності	Командні ігри: футбол, баскетбол, естафети; ігрові рухові завдання з правилами та балами; тематичні спортивні квести
Комплексний метод	Поєднання вправ на розвиток різних фізичних якостей та рухових умінь	Комплекси на розвиток сили, швидкості, витривалості і гнучкості; кругові тренування; поєднання гімнастичних, атлетичних та спортивних вправ в одному занятті
Самоконтроль та саморегуляція	Формування здатності учнів оцінювати рівень підготовки та регулювати навантаження	Ведення щоденників фізичної активності; тестування швидкості, витривалості, сили; використання цифрових додатків для моніторингу прогресу
Стимулювання та мотивація	Використання заохочень та змагальних елементів для підвищення інтересу	Нагородження за досягнення у фізичних тестах; командні змагання; встановлення особистих цілей та ведення рейтингу активності
Інтеграція сучасних технологій	Використання цифрових ресурсів для індивідуалізації та контролю ФА	Мобільні додатки для контролю кроків та пульсу; інтерактивні вікторини з фізкультури; онлайн-тренажери та відео-комплекси вправ для самостійної роботи

✓ Масові оздоровчо-спортивні заходи. Ці форми спрямовані на підвищення загальної фізичної активності учнів та залучення широкого кола школярів до систематичних занять спортом. Приклади: загальношкільні ранкові зарядки, походи, велопробіги, спортивні флешмоби, тематичні акції «Тиждень здоров'я».

✓ Самостійна фізична активність учнів. Форма, що передбачає індивідуальну роботу учня за рекомендаціями вчителя, застосуванням цифрових ресурсів та самоконтролем результатів. Такий підхід сприяє розвитку самостійності та відповідальності за власний стан здоров'я. Приклади: тренування за домашніми програмами, використання мобільних додатків для контролю фізичної активності, індивідуальні комплекси вправ на силу та витривалість.

Таким чином, різноманітність форм фізичної активності забезпечує комплексний підхід до розвитку фізичних якостей школярів, підвищує їх мотивацію до систематичних занять та формує активний спосіб життя. Впровадження цих форм у навчально-виховний процес дозволяє інтегрувати методи результативного фізичного виховання в повсякденну діяльність учнів та забезпечити систематичний розвиток фізичних, психоемоційних і соціальних компетенцій.

3.5. Практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо розвитку аспектів результативності фізичного виховання учнів базової середньої школи

Результативність фізичного виховання учнів визначається комплексним поєднанням фізичних, мотиваційно-ціннісних та функціональних показників. Отож, для забезпечення системного розвитку цих аспектів у процесі навчально-виховної діяльності вчителям фізичної культури рекомендуємо застосовувати наступні науково обґрунтовані підходи та методичні засоби:

1. Розвиток фізичної підготовленості учнів:

- Диференційоване навантаження: організовувати вправи з урахуванням рівня фізичної підготовки та індивідуальних можливостей учнів. Наприклад, для вправ на силу або витривалість пропонувати варіанти з різною інтенсивністю та обсягом повторень.
- Комплексний розвиток фізичних якостей: включати у заняття вправи на розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації. Використовувати кругові тренування та комбіновані комплекси для одночасного розвитку кількох показників.
- Регулярне тестування: систематично оцінювати фізичні якості учнів за допомогою стандартизованих тестів, вести облік прогресу та на основі результатів коригувати навантаження.

2. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної активності:

- Ігрові та змагальні форми занять: застосовувати спортивні ігри, естафети, турніри та квести, що стимулюють активну участь учнів та формують позитивне ставлення до фізичної культури.
- Стимулювання інтересу та самоствердження: впроваджувати систему заохочень та досягнень, рейтинги успіхів, а також можливості для самоконтролю результатів через ведення щоденників фізичної активності або використання цифрових додатків.
- Індивідуалізація завдань: враховувати уподобання учнів при виборі видів фізичної активності, надавати свободу у виборі рівня складності та способу виконання вправ.

3. Забезпечення функціональної готовності організму учнів:

- Систематичне використання розминок та фізкультурних хвилинок: включати короткі динамічні вправи на початку та протягом уроків для стимулювання кровообігу, підвищення працездатності та профілактики втоми.
- Моніторинг фізіологічних показників: оцінювати пульс у стані спокою, частоту дихання, витривалість учнів та адаптувати навантаження для оптимізації функціонального стану.

- Поетапне підвищення навантажень: поступово ускладнювати вправи та збільшувати обсяг роботи для формування адаптаційних резервів організму.

4. Використання сучасних технологій та інтерактивних методів:

- Цифрові додатки та фітнес-трекери: застосовувати для контролю активності учнів, мотивації та ведення статистики результатів.
- Візуальні та мультимедійні матеріали: використовувати відео-комплекси вправ, інтерактивні презентації та онлайн-тестування для наочного демонстрування правильного виконання рухів та розвитку самостійності.
- Інтеграція самоконтролю та саморегуляції: навчати учнів оцінювати власну активність, самостійно визначати оптимальний темп та обсяг вправ, що формує відповідальність за фізичний розвиток.

5. Організація позакласної та масової фізичної активності:

- Позакласні секції та гуртки: залучати учнів до спортивних секцій, факультативів та клубів за інтересами для поглибленого розвитку фізичних якостей та формування командних навичок.
- Масові заходи та спортивні свята: організовувати загальношкільні ранкові зарядки, естафети, походи, велопробіги, флешмоби та «Дні здоров'я» для підвищення загальної рухової активності та мотивації.
- Інклюзивність та адаптація: створювати умови для залучення учнів з різним рівнем фізичних можливостей, пропонуючи адаптовані вправи та завдання.

6. Педагогічний контроль та оцінювання результативності:

- Комплексне оцінювання: враховувати фізичну підготовленість, фізичний розвиток, функціональний стан та мотиваційно-ціннісні орієнтації учнів.
- Регулярний аналіз ефективності методів: коригувати навчально-виховний процес на основі результатів тестувань, спостережень та анкетування.
- Взаємодія з батьками та колегами: забезпечувати підтримку фізичної активності учнів у позашкільний час та обмін успішними педагогічними практиками.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного дослідження підтверджують, що визначення результативності процесу фізичного виховання школярів базової середньої школи потребує комплексного підходу, який включає оцінювання фізичної підготовленості, фізичного розвитку, мотиваційно-ціннісних орієнтацій та функціонального стану організму учнів. Наукове обґрунтування та експериментальна перевірка аспектів визначення результативності фізичного виховання дозволили сформулювати наступні висновки, які відповідають завданням дослідження.

1. Проведений аналіз наукової літератури та практики шкільної освіти засвідчив, що сучасні підходи до оцінювання ефективності фізичного виховання відзначаються багаторівневою системністю та інтеграцією різних показників. Вітчизняні та зарубіжні дослідження підкреслюють необхідність комплексної оцінки фізичної підготовленості, рухових умінь, стану здоров’я та мотиваційних характеристик учнів. Водночас практика свідчить про нерівномірну реалізацію таких підходів у шкільних закладах, обмежену використанням формальних нормативів та стандартів фізичної підготовленості без урахування психоемоційного та мотиваційного компонентів. Аналіз дозволив визначити, що інтегроване оцінювання результативності фізичного виховання є актуальним і необхідним для підвищення ефективності шкільної фізичної підготовки та формування активного способу життя учнів.

2. Результати педагогічного експерименту показали, що більшість школярів 5–9-х класів Чернівецького ліцею №7 характеризуються середнім рівнем фізичної підготовленості та гармонійним фізичним розвитком відповідно до вікових норм. Тестування основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації – дозволило встановити, що експериментальна група, яка займалася за програмою з використанням диференційованих та ігрових методів, демонструвала статистично значуще покращення показників у порівнянні з контрольною групою.

Аналіз показників фізичної підготовленості учнів 11–14 років засвідчує наявність чітко виражених вікових та статевих відмінностей у розвитку основних рухових якостей. У тестах на швидкість хлопці стабільно демонстрували кращі результати: у бігу на 60 м їхні показники коливалися від 10,4 с у 11 років до 8,8 с у 14 років, тоді як у дівчат – від 11,3 до 10,4 с. Усі різниці були статистично значущими ($p<0,05$). Аналогічна динаміка спостерігалася і в човниковому бігу 4×9 м: хлопці поліпшили час з 11,6 до 10,4 с, дівчата – з 12,1 до 11,2 с, що також супроводжувалося достовірними відмінностями ($p<0,05$).

У вправах, що характеризують швидкісно-силові здібності, хлопці мали суттєво вищі результати: дальність стрибка у довжину з місця у них зростала від 163,1 до 204,3 см, у дівчат – від 152,4 до 166,6 см. Усі відмінності були статистично значущими ($p<0,05$). Показники силової витривалості також мали виражений статевий градієнт: кількість згинань-розгинань рук у хлопців коливалася від 15,9 до 29,3 разів, у дівчат – від 7,3 до 13,9 разів. Усі різниці достовірні ($p<0,05$).

Найменші статеві відмінності спостерігалися у гнучкості. У 11–12 років нахил тулуба вперед у хлопців становив 8,1–8,8 см, у дівчат – 8,4–9,2 см, і ці різниці були статистично недостовірними ($p>0,05$). Однак у 13–14 років дівчата мали значно кращі результати: 11,9 та 13,2 см проти 8,8 та 9,7 см відповідно ($p<0,05$).

Аналіз функціонального стану організму школярів (пульс у стані спокою, частота дихання, показники витривалості) підтвердив позитивний вплив комплексного підходу на адаптаційні можливості організму та рівень фізіологічної стійкості до навантажень.

З. Анкетування та опитування учнів засвідчили, що мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою є одним із ключових чинників результативності фізичного виховання. Учні з високою внутрішньою мотивацією та позитивним ставленням до фізичної активності демонстрували більш стабільні та високі результати фізичної підготовленості та участі у

навчальному процесі. Аналіз показав, що мотиваційний компонент значно впливає на регулярність та якість виконання вправ, рівень самоконтролю та готовність до самостійної фізичної активності поза уроками. Виявлено, що інтеграція мотиваційно-ціннісних орієнтацій у навчально-виховний процес сприяє формуванню стійкого інтересу до фізичного виховання та активного способу життя.

4. На основі отриманих даних сформовано комплекс рекомендацій, спрямованих на підвищення результативності процесу фізичного виховання:

- застосування диференційованих програм, що враховують індивідуальні фізичні та психоемоційні особливості учнів;
- впровадження ігрових та змагальних форм занять для підвищення мотивації та активності школярів;
- комплексне оцінювання фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану та мотиваційного компоненту для визначення рівня результативності;
- інтеграція самоконтролю та саморегуляції, що формує у учнів відповідальність за власний фізичний розвиток;
- регулярне проведення позакласних та масових оздоровчо-спортивних заходів, що сприяють формуванню колективних навичок та соціальної активності.

Впровадження зазначених рекомендацій дозволяє створити науково обґрунтовану систему фізичного виховання, яка забезпечує комплексний розвиток фізичних, психоемоційних та соціальних компетентностей учнів. Результати дослідження підтверджують ефективність комплексного підходу, який інтегрує фізичну підготовку, мотиваційні та функціональні аспекти, і можуть бути використані як у навчально-виховному процесі школи, так і при розробці сучасних програм фізичного виховання для учнів базової середньої школи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров’я дітей та підлітків : метод. реком. / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К. : КМАПО, 2000. – 12 с.

2. Апанасенко Г. Л. Інформативність різних методів оцінки рівня здоров’я дітей і підлітків / Г. Л. Апанасенко, Л. М. Волгіна, М. В. Морозов [и др.] // Стратегія формування здорового способу життя : тез. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю. Київ, 19–20 жовтня 2000 р. – К., 2000. – С. 152–155.

3. Арефьєв В., Михайлова Н., Саламаха О. Стан і перспективи диференціації занять з фізичної культури учнівської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023; 3К(162): 30–34.

4. Арєф’єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В. Г. Арєф’єв, Г. А. Єдинак. – Кам’янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.

5. Березівська Л. Тенденції реформування шкільної освіти в Україні у XX ст. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/162001649.pdf.

6. Бібік Н. *Нова українська школа: порадник для вчителя*. Київ: Видавничий дім «Плеяди»; 2017. 206 с.

7. Бондарчук Н.Я., Тулайдан В.Г., Тимочко О.І. Перспективи модернізації освітньої галузі України в контексті підвищення якості фізичного виховання школярів і студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота. 2023. № 2 (53). С. 17–22.

8. Брюханова Т. С. Впровадження здоров’язберігаючих технологій в процес професійно-педагогічної підготовки спеціалістів з фізичної культури та спорту. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2020. № 189. С. 174–179. DOI: https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-1-189-174-179.

9. Вакуленко О. Стан здоров’я дітей і молоді України [Електронне видання] / О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова [та ін.]. – Режим доступу:

http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf.

10. Галан Я., Зорій Я. Стратегічні напрями зміцнення психофізичного стану школярів через підвищення рівня рухової активності в умовах соціальних змін та воєнного стану. Фізична культура і спорт: науковий аспект. 2024. С. 241–246. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.37.

11. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання / С. В. Гар- куша // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. –№ 10 – С. 7–11.

12. Герасименко С. Ю., Жигульова Е. О. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів 9-х класів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2017. Вип. 10. С. 134-142. DOI: 10.32626/2309-8082.2017-0.%p.

13. Гончарова Н. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. Т*еорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 2. С. 61 – 67. URL: https://scispace.com/pdf/sotsialno-pedagogichni-peredumovi-rozrobki-kontseptsiyi-dnvwu8je0w.pdf(дата звернення: 30.08.2025).

14. Грабик Н. Стан фізичної підготовленості учнів 5–6 класів сільської школи. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2016. 4(20). С. 260-263.

15. Гриневич Л., Елькін О., Калашнікова С. та ін. *Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи*. Київ: Міністерство освіти і науки України; 2016. 36 с. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf.

16. Закон України «Про загальну середню освіту» № 463-IX від16.01.*2020.*URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text(дата звернення: 30.08.2025).

17. Закон України «Про освіту» № 2145–VIII від 05.09. 2017 р URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text (дата звернення: 30.08.2025).

18. Колб М., Соловей А. Інноваційні підходи до фізичного виховання учнів в умовах воєнного стану. Collection of Scientific Papers «ΛΌГОΣ». Boston, USA, 2023. (May 26, 2023). С. 363–365. DOI: 10.36074/logos-26.05.2023.111.

19. Концепція Нової української школи. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20 serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf (дата звернення: 30.08.2025).

20. Круцевич Т. *Теорія і методика фізичного виховання*: підручник. Т. 2. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України: Олімпійська література; 2017. 448 с.

21. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. література, 2011. – 224 с.

22. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного і спорту. – 2006. – № 4. – С. 20–27.

23. Круцевич Т., Трачук С., Мамедова І. Реалізація варіативного складника на уроках фізичної культури в умовах освітнього середовища міських і сільських шкіл. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022; (1): 31–36.

24. Литвиненко О. Проблеми впровадження здоров'язбережувальних технологій і формування здорового способу життя учнів та шляхи їх вирішення. *Теорія, методика і практика навчання*. 2023. № 1 (96). С. 111-127. DOI: https://doi.org/10.54662/veresen.1.2023.09.

25. Луценко Т. Здоров'язбережувальні технології як засіб формування соціальної компетентності учнів нової української школи. *Педагогічні науки та освіта*. 2022. Випуск XXXVIII–XXXIX. С. 61-68. https://znayshov.com/FR/19166/Ped_nauka_XXXVIII_XXXIX-62-69.pdf(дата звернення: 30.08.2025).

26. 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(88): 280–289.

27. Ляшенко О. Пріоритети розвитку української школи в умовах реформування освіти. 2018. URL: http://journals.uran.ua/index.php/2307-4507/article/view/94490.

28. Мальнєв Д., Гелета Д. Інноваційні підходи до фізичного виховання: як комп'ютерні технології революціонізують здоровий спосіб життя. *Universum*. 2024. Вип. 4. С. 211–217. URL:https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view05 (дата звернення: 18.11.2024).

29. Москаленко Н., Кожедуб Т. Ефективність інноваційної технології теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015; (1): 32–37.

30. Москаленко Н., Круцевич Т., Пангелова Н. Теоретичні аспекти контролю та оцінки навчальних досягнень школярів із фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021; (2): 101–110.

31. Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи до підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018; (1): 203–208.

32. Москаленко Н., Сидорчук Т., Решетилова В., Яковенко А. *Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти*: навч. посіб. Дніпро; 2022. 70 с.

33. Москаленко Н., Сороколіт Н., Турчик І. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів у рамках реформи «Нова українська школа». *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. 2020; 3(123): 364–371.

34. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи : затв. наказом МОН від 23.10.2017 № 1407. Київ, 2017. 427 с. URL: https://base.kristti.com.ua/?p=6144.

35. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі від 25 травня 2020 р. №195. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text.

36. *Нова українська школа: основи Стандарту освіти*. Львів; 2016. 64 с.

37. Пальчук, М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / М. Б. Пальчук ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2014. – 22 с.Переверзєва С.В., Терещенко О. П., Алєксєєв О. О. Стратегії інтеграції здоров'язберігаючих технологій у програми фізичного виховання. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. №6. DOI https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.05.29.02.

38. Про інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2025/2026 навчальному році. № 1/16828-25 від 13 серпня 2025. URL: https://mon.gov.ua/npa/pro-instruktyvno-metodychni-rekomendatsii-shchodo- vykladannia-navchalnykh-predmetiv-intehrovanykh-kursiv-u-zakladakh-zahalnoi- serednoi-osvity-u-20252026-navchalnomu-rotsi(дата звернення: 30.08.2025).

39. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 р.: Наказ МОН від 15 лютого 2021 р. №194. URL: http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/80880.

40. Рибалко Л.М. *Технології здоров'язбереження як наукова проблема. Технології здоров'язбереження: теорія і практика*: колективна монографія / за заг. ред. професора Л.М. Рибалко. Полтава : НУПП, 2022. С.6-24. URL: https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/14348/1/1.pdf (дата звернення: 30.08.2025).

41. Римар О. В., Соловей А. В., Ханікянц О. В., Кізло Н. Б. Динаміка розвитку фізичних якостей учнів 8 класів в умовах пандемії COVID-19. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій.

Науковий журнал «Інноваційна педагогіка». 2022. Вип. 44. Т. 3. С. 49–54. DOI: 10.32843/2663-6085/2022/44/3.10.

42. Семененко В. П., Теліус В. В. Фізична активність та здоров’я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах нової української школи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 112-117. DOI: https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.112-117.

43. Семененко В., Теліус В. Підходи до організації процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024; (2): 148–153.

44. Семененко В., Теліус В. Удосконалення організаційно-методичних підходів до фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти: виклики та перспективи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2025; (2): 113–118.

45. Семененко В., Теліус В. Фізична активність та здоров’я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах Нової української школи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023; (2): 112–117.

46. Семененко В., Теліус В. Фізичне виховання в концепції Нової української школи: проблематика і перспективи. *Sport Science Spectrum*. 2024; (1): 104–108.

47. Семененко В., Трачук С., Теліус В., Малишева О. Європейський досвід організації фізичної активності дітей та підлітків: проблематика і перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023; (3): 56–62.

48. Сокульський Микита. Визначення результативності фізичного виховання школярів Тези доповідей студентської наукової конференції Чернівецького національного університету (12-15 травня 2025 року). Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації / упоряд. : Ю. Ю. Мосейчук, Л. В. Балацька, О. М. Киселиця. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. 73

49. Сороколіт Н., Римар О., Соловей А. Становлення шкільного фізичного виховання в Україні в період незалежності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018; (2): 35–139.

50. Трачук С., Голуб В., Довгаль В. Поведінкові орієнтації дітей 12–15 років у реалізації рухової активності та збереженні здоров'я. *Sport Science Spectrum*. 2024; (1): 118–121.

51. Чопко Х. Б. Адаптація опитувальника SMS-28 українською мовою: результати перевірки внутрішньої узгодженості. *Габітус*. 2023. Вип. 50. С. 142–147.

52. Buyukkalkan F., Semiz K. Pre-service physical education teachers' acceptance of mobile learning tools and attitude levels for mobile learning. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 2023. Vol. 25. No. 1. P. 129–136.

53. De-kun J., Memon F. H. Design of mobile intelligent evaluation algorithm in physical education teaching. *Mobile Networks and Applications*. 2022. P. 1–8. URL: https://doi.org/10.1007/s11036-021-01818-1 (date of access: 18.11.2024).

54. Elementary School Physical Education Teachers' Attitudes toward the Use of Mobile Learning during COVID-19 Pandemic / G. F. Friskawati et al. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2021. Vol. 9. №. 3. P. 488–494. URL: https://doi.org/10.13189/saj.2021.090314 (date of access: 18.11.2024).

55. Fernandez-Rio J., de las Heras E., González T., Trillo V., Palomares J. Gamification and physical education. Viability and preliminary views from students and teachers. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2020. Vol. 25. No. 5. P. 509–524.

56. Game-Based Learning and Gamification in Physical Education: A Systematic Review / R. Camacho-Sánchez et al. *Education Sciences*. 2023. Vol. 13. No. 2. P. 183. URL: https://doi.org/10.3390/educsci13020183 (date of access: 18.11.2024).

57. Gamification in Physical Education: Evaluation of Impact on Motivation and Academic Performance within Higher Education / A. Ferriz-Valero et al.

International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17. No. 12. P. 4465. URL: https://doi.org/10.3390/ijerph17124465 (date of access: 18.11.2024).

58. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. URL: https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722.

59. It's game time: Improving basic psychological needs and promoting positive behaviours through gamification in physical education / V. J. Sotos-Martínez et al. *European Physical Education Review*. 2023. URL: https://doi.org/10.1177/1356336x231217404 (date of access: 18.11.2024).

60. Lizandra J., Valverde-Esteve T., García-Massó X. Use of mobile devices as a facilitator of the practice of physical activity in physical education lessons: experience in higher education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20. No. 6. P. 3629–3634. URL: https://doi.org/10.7752/jpes.2020.06489 (date of access: 18.11.2024).

61. Nesterchuk N., Grygus I., Ievtukh M., Kudriavtsev A., Sokolowski D. Impact of the wellness programme on the students' quality of life. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20. No. 2. P. 929–938. URL: https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s2132 (date of access: 18.11.2024).

62. Papastergiou M., Natsis P., Vernadakis N., Antoniou P. Introducing tablets and a mobile fitness application into primary school physical education. *Education and Information Technologies*. 2021. Vol. 26. P. 799–816. URL: https://doi.org/10.1007/s10639-020-10289-y (date of access: 18.11.2024).

63. Radenkovic M., Nejkovic V., Petrovic N. Adopting AR and Deep Learning for Gamified Fitness Mobile Apps: Yoga Trainer Case Study. *Image*. 2021. Vol. 5. No. 2. P. 3. URL: https://surl.li/qvszgj (date of access: 18.11.2024).

64. The true value of extrinsic motivation? The effect of intrinsic and extrinsic sports motivation on sports anomie behavior in college students / S.-P. Chen et al. *Current Psychology*. 2023. URL: https://doi.org/10.1007/s12144-023-04524-1 (date of access: 18.11.2024).

65. Valdez P. N., Mariano J., Cordova M. S. G. Using mobile gaming in virtual

physical education: Challenges and opportunities. *Scholarship of Teaching and Learning in the South*. 2023. Vol. 7. No. 2. P. 142–148. URL: https://doi.org/10.36615/sotls.v7i2.356 (date of access: 18.11.2024).

66. Yu J., Jee Y. Analysis of online classes in physical education during the COVID-19 pandemic. *Education Sciences*. 2020. Vol. 11. No. 1. P. 3. URL: https://doi.org/10.3390/educsci11010003 (date of access: 18.11.2024).

67. Zabolotna O., Skalski D., Nesterchuk N., Grygus I. Health-related good of physical culture and health education. *Rehabilitation & Recreation*. 2019. Vol. 5. P. 53–58. URL: https://doi.org/10.5281/zenodo.338374103 (date of access: 18.11.2024).

Додаток А

Опитувальник для дослідження ставлення учнів до фізичної культури та спорту

Інструкція: будь ласка, оберіть варіант відповіді, що найбільш точно відображає Вашу думку.

1. Яким є Ваше ставлення до фізичної культури?

- Дуже позитивне
- Позитивне
- Ставлення нейтральне
- Негативне
- Дуже негативне

2. Оберіть мотив, який найбільше спонукає Вас до занять фізичною культурою:

- Мотив фізичного самовдосконалення
- Рекреаційний мотив (для відпочинку, розслаблення)
- Мотив емоційної насолоди (задоволення, розвага)
- Мотив досягнення спортивного успіху

3. Вкажіть фактор, що впливає на Ваші внутрішні психологічні переваги щодо виконання фізичних вправ:

- Здібності або бажання учнів
- Поради батьків або друзів
- Вплив школи, учителів

4. Якими видами спортивно-оздоровчої активності Ви займаєтесь у вільний час? (можна обрати декілька варіантів)

- Біг, ходьба
- Командні ігри (футбол, баскетбол, волейбол)
- Індивідуальні види спорту (гімнастика, теніс, плавання)
- Фітнес, тренажерна зала
- Йога, пілатес
- Інші (вкажіть) _____

5. Які види спортивно-оздоровчої діяльності Ви бажали б відвідувати?

- Біг, ходьба
- Командні ігри
- Індивідуальні види спорту
- Фітнес, тренажерна зала
- Йога, пілатес
- Інші (вкажіть) _____

6. Які чинники заважають Вам брати участь у фізкультурно-оздоровчих заняттях? (можна обрати декілька варіантів)

- Недостатньо часу

- Відсутність бажання або мотивації
- Недостатнє обладнання чи умови
- Труднощі з організацією занять у школі
- Інші (вкажіть) _____

7. Яких результатів Ви прагнете досягти завдяки фізкультурно-оздоровчій діяльності? (можна обрати декілька варіантів)

- Поліпшення фізичного здоров'я
- Підвищення сили, витривалості, гнучкості
- Зменшення стресу, покращення самопочуття
- Соціальна взаємодія, командна робота
- Досягнення спортивних результатів
- Інші (вкажіть) _____