

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

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

**АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ РІЗНИХ МЕТОДИК НАВЧАННЯ
ФІЗИЧНИЙ КУЛЬТУРИ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав(ла):
Студент (ка) 2 курсу, 205 групи.
Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)
Батрак Антон Сергійович
(прізвище та ініціали)
Керівник: доктор мед. наук, професор Слободян О.М.

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

Чернівці – 2025

Анотація

Робота присвячена дослідженню ефективності різних методик навчання фізичної культури учнів середнього шкільного віку в умовах сучасних освітніх реформ. Теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено поєднання інтерактивного, ігрового, проблемного й диференційованого підходів, що сприяють розвитку рухових умінь, формуванню мотивації та підвищенню інтересу школярів до систематичних занять. Проведено порівняльний аналіз традиційних і новітніх методик, визначено їхній вплив на фізичну підготовленість, психоемоційний стан та соціальну активність учнів. Результати дослідження мають теоретичне й практичне значення для модернізації уроків фізичної культури, удосконалення професійної підготовки майбутніх учителів та розробки методичних рекомендацій для ЗЗСО.

Ключові слова: фізична культура, школярі, мотивація, інтерактивні методики, ігровий підхід, диференційоване навчання, рухова активність, освітні реформи, педагогічний експеримент.

Abstract

The study is devoted to the analysis of the effectiveness of various methods of teaching physical education to middle school students in the context of modern educational reforms. It theoretically substantiates and experimentally verifies the integration of interactive, game-based, problem-oriented, and differentiated approaches that enhance motor skills, motivation, and interest in regular physical activity. A comparative analysis of traditional and innovative methodologies is conducted, highlighting their impact on students' physical fitness, psycho-emotional well-being, and social engagement. The findings have both theoretical and practical significance for modernizing physical education lessons, improving teacher training, and developing methodological recommendations for general secondary schools.

Keywords: physical education, schoolchildren, motivation, interactive methods, game-based approach, differentiated learning, motor activity, educational reforms, pedagogical experiment.

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



Батрак Антон

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МЕТОДИК НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	8
1.1. Сутність і завдання фізичного виховання школярів у сучасних освітніх умовах	8
1.2. Характеристика традиційних методик навчання фізичних вправ	11
1.3. Сучасні наукові підходи до організації навчання фізичної культури	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	23
2.1. Методи дослідження	23
2.2. Організація дослідження	25
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	31
3.1. Розробка та впровадження експериментальної методики викладання фізичної культури	31
3.2. Аналіз результатів експерименту	36
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Фізична культура є важливою складовою гармонійного розвитку особистості та фундаментом формування здорового способу життя. В умовах сучасних освітніх реформ, спрямованих на реалізацію концепції «Нова українська школа», зростає потреба у підвищенні ефективності навчання фізичної культури через оновлення змісту, методів і форм організації освітнього процесу. Незважаючи на наявність певних позитивних тенденцій, результати численних досліджень і спостережень свідчать про зниження рівня рухової активності школярів, недостатню сформованість мотивації до систематичних занять фізичними вправами та обмежену різноманітність застосовуваних методик викладання.

Традиційні підходи до проведення уроків фізичної культури не завжди забезпечують належний рівень інтересу та залучення учнів, оскільки часто орієнтуються на одноманітність форм занять і переважання нормативно-контрольної функції над розвивальною. Тому актуальним є науковий пошук і впровадження сучасних методик навчання, заснованих на принципах індивідуалізації, варіативності та інтеграції різних педагогічних підходів — проблемного, ігрового, інтерактивного, диференційованого та тренувально-модульного.

Сучасне суспільство характеризується високою динамікою життя, збільшенням навчального навантаження школярів та поширенням малорухливих форм дозвілля. Тривале перебування дітей за екранами комп'ютерів, планшетів та смартфонів зумовлює зниження рівня фізичної активності, що негативно впливає на розвиток рухових якостей, стан здоров'я та психоемоційне благополуччя учнів. Зокрема, дослідження останніх років свідчать про те, що більшість школярів не досягають рекомендованого рівня фізичної активності, що може призводити до порушень постави, зниження витривалості та загального фізичного розвитку.

Фізична культура у школі є важливим чинником гармонійного розвитку особистості. Вона сприяє не лише вдосконаленню фізичних умінь та навичок, а й формуванню соціальної компетентності, самодисципліни, волі та мотивації до здорового способу життя. Ефективність навчання значною мірою залежить від методики, яку застосовує вчитель: від традиційних репродуктивних методів до інноваційних, ігрових та проблемно-пошукових підходів.

Актуальність дослідження визначається наявністю педагогічної проблеми: традиційні методики не завжди забезпечують високу мотивацію учнів, не враховують їхні індивідуальні фізичні та психофізіологічні особливості, що обмежує результати навчання та розвиток рухових якостей. Водночас наукові дослідження пропонують альтернативні підходи, які потенційно можуть підвищити результативність навчання фізичної культури.

Отже, наукова та практична актуальність роботи полягає у необхідності аналізу та порівняння ефективності різних методик навчання фізичної культури, визначенні оптимальних педагогічних підходів, що забезпечують розвиток фізичних якостей, формування мотивації та підвищення рівня рухової активності школярів. Результати такого дослідження можуть бути використані для модернізації навчального процесу, розробки методичних рекомендацій для вчителів фізичної культури та підвищення якості фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність різних методик навчання фізичної культури в учнів середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми ефективності навчання фізичної культури у науково-методичній літературі та розкрити сутність, зміст і завдання фізичного виховання школярів у сучасних умовах.

2. Охарактеризувати традиційні методики навчання фізичних вправ та обґрунтувати психолого-педагогічні засади їх ефективності.

3. Розробити та впровадити експериментальну методику навчання фізичної культури, що поєднує інтерактивний, ігровий, проблемний та диференційований підходи.

4. Провести порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп для оцінки ефективності впровадженої методики.

Об'єкт дослідження – процес навчання фізичної культури учнів середнього шкільного віку в закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – методики навчання фізичної культури та їхній вплив на рівень фізичної підготовленості, мотивації і зацікавленості учнів до занять.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що впровадження експериментальної методики навчання фізичної культури, яка поєднує інтерактивний, ігровий, проблемний та диференційований підходи, сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів, розвитку їхніх рухових умінь та навичок, а також підвищенню мотивації та інтересу до систематичних занять фізичною культурою у порівнянні з традиційними методиками навчання.

Методи дослідження:

- *Теоретичні:* аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичних джерел, порівняльний аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду організації фізичного виховання.
- *Емпіричні:* педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний етапи), психолого-педагогічне спостереження, тестування рівня фізичної підготовленості, анкетування для виявлення мотиваційної спрямованості учнів до занять фізичною культурою, математико-статистична обробка результатів.

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні й систематизації сучасних наукових підходів до організації навчання фізичної

культури, уточненні педагогічних умов ефективного використання різних методик та розробленні структурно-функціональної моделі оптимізації процесу навчання.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання запропонованої експериментальної методики на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти, у системі підвищення кваліфікації вчителів, а також у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання.

Особистий внесок автора полягає у розробленні структури дослідження, проведенні педагогічного експерименту, зборі та аналізі емпіричних даних, формулюванні висновків і практичних рекомендацій.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг становить 52 сторінки друкованого тексту, робота містить 11 таблиць, 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МЕТОДИК НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Сутність і завдання фізичного виховання школярів у сучасних освітніх умовах

Фізичне виховання є невід'ємною складовою освітнього процесу, що спрямована на формування в учнів культури здоров'я, розвитку фізичних і психічних якостей, а також виховання ціннісного ставлення до власного тіла, рухової активності й способу життя. У сучасних умовах реформування освіти, зокрема в контексті реалізації Концепції «Нова українська школа», фізичне виховання розглядається не лише як система фізичних вправ і засобів зміцнення здоров'я, а як комплексна педагогічна діяльність, покликана забезпечити гармонійний розвиток особистості, її соціальну адаптацію, формування життєвих компетентностей і стійкої мотивації до рухової активності.

Сутність фізичного виховання полягає у педагогічно організованій взаємодії вчителя та учнів, спрямованій на засвоєння учнями знань, умінь і навичок у сфері фізичної культури, формування звички до систематичних занять фізичними вправами. Науковці (О. Тимошенко, М. Москаленко, Т. Круцевич, В. Платонов) підкреслюють, що фізичне виховання є процесом формування рухового досвіду, розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості), виховання морально-вольових рис особистості та розвитку потреби у веденні здорового способу життя.

В умовах трансформації освітньої системи України змінюється і роль фізичної культури в житті школярів. Традиційна модель, орієнтована переважно на засвоєння техніки вправ і виконання нормативів, поступово поступається місцем інноваційним підходам, які акцентують на формуванні особистісно значущої мотивації, розвитку комунікативних, емоційно-

вольових та соціальних компетентностей. У центрі освітнього процесу опиняється дитина як активний суб'єкт навчання, що самостійно бере участь у плануванні, оцінюванні та вдосконаленні власної фізичної підготовки.

Основними завданнями фізичного виховання школярів у сучасній школі є:

- зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, формування правильної постави й рухової культури;
- розвиток основних фізичних якостей, удосконалення функцій організму;
- виховання вольових якостей (наполегливість, рішучість, дисциплінованість);
- формування свідомого ставлення до занять фізичними вправами;
- прищеплення навичок здорового способу життя й самоконтролю;
- створення умов для емоційно позитивного сприйняття фізичної культури.

Сучасні освітні стандарти висувають вимогу розглядати фізичне виховання не ізольовано, а як інтегральну частину загальної освіти, що сприяє реалізації ключових компетентностей, визначених у Державному стандарті базової середньої освіти (2020). Йдеться про здоров'язбережувальну, соціальну, комунікативну, громадянську компетентності, які формуються саме через діяльнісний і мотиваційно насичений процес занять фізичною культурою.

Однак сучасна практика свідчить, що в багатьох школах спостерігається недостатня ефективність традиційного навчання фізичної культури. Одноманітність форм і методів, орієнтація на виконання нормативів, недооцінка емоційної сфери учнів призводять до зниження інтересу до занять, пасивності та формального виконання рухових завдань. Саме тому дедалі більшого значення набувають інноваційні педагогічні методики, зокрема ігрові технології, які поєднують освітню, виховну та оздоровчу функції.

Ігрова діяльність є природним видом активності дитини, у процесі якої формуються фізичні, психічні та соціальні якості. Використання ігрових методик у фізичному вихованні сприяє підвищенню мотивації, активізації пізнавальної діяльності, розвитку командної взаємодії та емоційно-позитивного ставлення до навчання. Заняття, побудовані на ігровій основі, дозволяють варіювати інтенсивність навантаження, враховувати індивідуальні особливості школярів і створювати атмосферу співпраці, а не змагання за оцінку.

Наукові дослідження (О. Демінська, Л. Волков, Н. Москаленко, І. Бойченко) доводять, що ігрові методики не лише забезпечують високий рівень рухової активності учнів, але й сприяють розвитку соціальних та емоційних компетентностей, формують навички спілкування, самоконтролю, колективної взаємодії. Тому сучасне фізичне виховання розглядається як педагогічно обґрунтований процес гармонізації традиційних і інноваційних підходів, де ключову роль відіграє мотиваційна складова та психологічний комфорт учнів.

Отже, у контексті сучасної освіти фізичне виховання має забезпечити цілісне виховання особистості школяра — фізично здорової, соціально активної, психологічно стійкої та внутрішньо мотивованої до рухової активності. Для цього важливо переосмислити методичні засади викладання, відійти від репродуктивних форм і розвивати творчо-ігрові, комунікативно спрямовані методики, які відповідають віковим особливостям дітей і викликам сучасного суспільства.

Зміни освітньої парадигми, орієнтація на особистісно орієнтоване навчання, впровадження компетентнісного підходу вимагають оновлення змісту, форм і методів фізичного виховання. Сучасний урок фізичної культури має забезпечувати не лише розвиток фізичних якостей, але й створювати позитивне емоційне середовище, підвищувати інтерес учнів до занять, формувати ціннісне ставлення до рухової активності як до способу самореалізації.

Значну увагу сучасна педагогічна наука приділяє проблемі пошуку ефективних методик навчання, які сприятимуть залученню учнів до систематичних занять фізичною культурою. У цьому контексті особливу увагу заслуговує ігрова методика, що забезпечує природну мотивацію школярів, активізує рухову діяльність, розвиває соціальні навички, а також сприяє позитивному емоційному тлумаченню навчання.

Науковці (В. Бальсевич, М. Носко, О. Томенко, Л. Волков, І. Круцевич та ін.) підкреслюють, що ефективність фізичного виховання визначається не лише змістом навчального матеріалу, а й методичним підходом до його реалізації. Саме тому у сучасних умовах доцільно аналізувати співвідношення традиційних і новітніх методик навчання фізичної культури, визначати їхній вплив на фізичний розвиток, пізнавальну активність та мотиваційну сферу школярів.

Отже, сутність фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти полягає у комплексному впливі на фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток учнів. Його головна мета — виховання гармонійно розвиненої, здорової, соціально активної особистості, яка усвідомлює значення рухової активності для власного життя. Для досягнення цієї мети необхідне оновлення методик навчання, серед яких важливе місце займає поєднання традиційних та ігрових підходів, що поєднують системність, емоційність та педагогічну ефективність.

1.2. Характеристика традиційних методик навчання фізичних вправ

Традиційна методика навчання фізичної культури є історично сформованою системою педагогічних підходів, що базується на репродуктивному типі навчання і орієнтується на точне засвоєння техніки рухових дій, розвиток основних фізичних якостей та виконання встановлених нормативів. Вона виникла в умовах класично-біологічної моделі фізичного

виховання, де основний акцент робився на фізичному розвитку й тренуванні організму, а не на особистісному чи соціальному аспектах навчання.

У традиційній системі вчитель виступає центральною фігурою освітнього процесу: він визначає мету, обсяг і зміст навчального матеріалу, обирає методи й засоби навчання, контролює виконання завдань, оцінює результати діяльності учнів. Водночас школяр розглядається як пасивний виконавець інструкцій, який засвоює готову інформацію та відтворює рухові дії за зразком.

Наукові основи традиційної методики були розроблені у працях видатних педагогів і фізіологів — П. Францева, В. Платонова, Л. Матвєєва, Т. Круцевич, які визначали навчання рухових дій як процес поетапного формування вмінь та навичок за принципом «від простого до складного». Така система передбачала сувору структурованість уроку, що складався з трьох частин: підготовчої, основної та заключної, і мала чітку регламентацію часу, навантаження та дисципліни.

Основними методами традиційного навчання є:

Пояснювально-ілюстративний метод — учитель демонструє вправу, пояснює техніку виконання, після чого учні повторюють рухи.

Репродуктивний метод — передбачає багаторазове відтворення зразка до досягнення правильного виконання.

Фронтальна форма організації — усі учні одночасно виконують одне й те саме завдання під керівництвом учителя.

Індивідуальний інструктаж — використовується для корекції помилок окремих учнів.

Нормативно-контрольний підхід — передбачає оцінювання рівня засвоєння через виконання встановлених стандартів (нормативів, тестів).

Ця методика має низку переваг, зокрема:

- забезпечує системність і чіткість навчального процесу;
- формує базові навички самодисципліни, точності та відповідальності;

- дозволяє ефективно контролювати рівень фізичної підготовленості учнів;
- сприяє засвоєнню стандартних рухових дій, необхідних у спортивній та прикладній діяльності.

Однак сучасна педагогічна наука наголошує, що така система має і суттєві недоліки, які обмежують її ефективність у формуванні мотивації та ціннісного ставлення до фізичної культури. Серед основних недоліків традиційної методики можна виокремити:

- пасивну позицію учня у навчальному процесі, відсутність самостійності та творчості;
- низький рівень емоційного залучення, одноманітність і формалізм занять;
- орієнтацію на результат, а не на процес, що часто призводить до зниження інтересу до фізичної активності;
- ігнорування індивідуальних особливостей учнів (рівень підготовленості, темперамент, мотивація, стать);
- недостатню соціальну взаємодію — учні рідко співпрацюють між собою, а комунікація з учителем є односторонньою.

У традиційній методиці переважає зовнішня мотивація: учні виконують завдання задля отримання оцінки або схвалення вчителя, а не через внутрішнє бажання вдосконалюватися. Як наслідок, після закінчення школи більшість учнів не продовжують систематичні заняття фізичною культурою, не сприймаючи її як цінність і складову власного способу життя.

З позицій сучасної педагогіки фізичної культури така методика вважається знаннево-орієнтованою: головною метою є передача знань і формування рухових навичок, а не розвиток компетентностей. Проте саме компетентнісний підхід, який лежить в основі освітньої реформи, вимагає переорієнтації навчання з процесу «навчання рухів» на процес «розвитку через рух».

Варто зазначити, що традиційна методика не втрачає свого значення повністю — вона є основою для структурної організації уроків, логічної послідовності матеріалу, формування базових рухових умінь і забезпечення контролю. Проте у сучасних умовах вона потребує модернізації та поєднання з іншими методами, які забезпечують мотивацію, варіативність і соціальну взаємодію.

Одним із напрямів такої модернізації є впровадження ігрових технологій у систему фізичного виховання. На відміну від репродуктивного підходу, ігрова методика забезпечує активну позицію учня, емоційне залучення та внутрішню мотивацію. Вона ґрунтується на природній потребі дітей у грі, змаганні, взаємодії та дозволяє перетворити навчальний процес на динамічну, цікаву та результативну діяльність.

Порівняння традиційної та ігрової методик дозволяє виявити спільні та відмінні риси. Обидві системи спрямовані на розвиток рухових якостей і формування здоров'язбережувальної компетентності, однак реалізують ці завдання різними шляхами. Якщо традиційна методика спирається на принцип дисципліни, послідовності й точності, то ігрова — на принципи активності, емоційності, партнерства та співпраці. Відповідно, результати їх застосування можуть різнитися не лише за рівнем фізичної підготовленості, але й за показниками мотивації, емоційного стану, соціальної взаємодії учнів.

Отже, традиційна методика навчання фізичних вправ, попри свою методичну чіткість і педагогічну обґрунтованість, не повною мірою відповідає сучасним вимогам освіти, орієнтованої на розвиток компетентностей і внутрішньої мотивації до рухової активності. Саме тому виникає необхідність у пошуку більш гнучких і творчих форм навчання, серед яких провідне місце посідають ігрові методики, що поєднують навчальні, виховні та оздоровчі функції.

Традиційна методика навчання фізичних вправ посідає провідне місце в історії розвитку фізичного виховання у школі. Вона сформувалася під впливом класичної педагогічної науки та ґрунтується на принципах

систематичності, послідовності, свідомості й активності учнів. Основна мета традиційної методики полягає у формуванні вмінь і навичок виконання рухових дій, розвитку основних фізичних якостей і дотриманні навчальної програми через фронтальну організацію уроку та пояснювально-ілюстративні методи.

Згідно з підходом, розробленим І. Круцевич, М. Носком та Л. Волковим, ефективність традиційного навчання визначається ступенем засвоєння техніки рухів і рівнем розвитку фізичних якостей. Навчання фізичних вправ здійснюється за поетапною схемою: пояснення – показ – відтворення – закріплення – вдосконалення. При цьому педагог виступає основним джерелом знань, демонструє правильність рухів, коригує помилки й оцінює досягнення учнів.

У межах традиційного підходу застосовуються такі методи:

- Словесні методи — пояснення, інструктаж, бесіда, розповідь;
- Наочні методи — показ вправи, використання плакатів, відео, моделей руху;
- Практичні методи — повторення рухів, вправляння, варіативне виконання;
- Контрольно-оцінювальні методи — тестування, заліки, нормативи.

Головним у традиційному навчанні є педагогічне керівництво, яке забезпечує високий рівень дисципліни, чіткість виконання завдань і контроль результатів. Уроки будуються за схемою «учитель — зразок — учень», що забезпечує високу організованість, проте часто обмежує творчість і самостійність учнів.

Традиційна методика має низку переваг, що зумовили її тривале використання в освітній практиці:

1. Системність і послідовність навчання. Матеріал подається логічно, забезпечується поступовість формування навичок.
2. Керованість процесу. Учитель має змогу контролювати навантаження, швидко коригувати помилки.

3. Стандартизованість. Є чіткі програми, критерії оцінювання та нормативи, що полегшує порівняння результатів.

4. Раціональне використання часу. Завдяки фронтальній організації уроку вдається охопити всіх учнів одночасно.

Саме завдяки цим особливостям традиційна методика є ефективною для розвитку базових фізичних якостей і оволодіння технікою рухів.

Водночас сучасна педагогічна наука вказує на низку обмежень традиційного навчання. Зокрема:

- Однотипність форм діяльності. Фронтальна організація знижує мотивацію учнів, не враховує індивідуальні можливості.
- Пасивна позиція школяра. Учень виступає переважно об'єктом педагогічного впливу, а не суб'єктом навчання.
- Зниження емоційності занять. Відсутність ігрових елементів, творчих завдань і змагання знижує інтерес до уроків.
- Обмежений розвиток соціальних навичок. Взаємодія між учнями є мінімальною, що не сприяє командній роботі.

Такі недоліки особливо помітні в умовах сучасної школи, де пріоритетом є формування життєвих компетентностей, розвиток критичного мислення та соціальної взаємодії.

Для підвищення результативності традиційної методики необхідно дотримуватися певних педагогічних умов:

- диференціація навантаження відповідно до віку та рівня підготовленості учнів;
- забезпечення наочності та доступності навчального матеріалу;
- використання зворотного зв'язку й позитивного підкріплення;
- поєднання традиційних і активних методів (ігрових, проблемних, групових).

Зазначені умови дозволяють зберегти позитивні риси традиційного підходу, водночас частково нівелюючи його недоліки.

У сучасній практиці фізичного виховання традиційна методика залишається важливою складовою, проте вже не може бути єдиною ефективною формою навчання. Урок фізичної культури має відповідати потребам сучасних школярів, орієнтуватися на розвиток мотивації, інтересу до рухової активності та залучення до здорового способу життя.

Саме тому актуальним є поєднання традиційної методики з іншими — ігровою, інтерактивною, інноваційною. Така інтеграція дозволяє створити більш динамічний, емоційно насичений і компетентнісний освітній простір, що відповідає вимогам Нової української школи.

Ефективність методик навчання фізичної культури визначається не лише змістом навчального матеріалу чи формами організації занять, а передусім урахуванням психолого-педагогічних закономірностей розвитку особистості школяра. Психолого-педагогічна складова навчального процесу забезпечує гармонійне поєднання фізичного, емоційного, інтелектуального та соціального розвитку дитини, що є особливо важливим у контексті сучасної парадигми освіти, зорієнтованої на компетентнісний і особистісно орієнтований підхід.

Згідно з концепцією діяльнісного підходу (О. Леонтьєв, Л. Виготський, С. Рубінштейн), будь-яке навчання є активною діяльністю, спрямованою на досягнення свідомо поставленої мети. У процесі занять фізичною культурою така діяльність виявляється у прагненні школяра опанувати рухову дію, перевершити власні результати, отримати позитивні емоції від руху.

Одним із ключових чинників ефективності навчання є мотивація. Як показують дослідження Л. Божович, А. Маркової, І. Круцевич, саме мотиваційна сфера визначає інтенсивність, стійкість і якість навчальної діяльності учнів. Для більшості школярів молодшого і середнього віку головним мотивом участі у фізкультурних заняттях є емоційне задоволення, спілкування, ігровий інтерес, а не лише прагнення до фізичного розвитку.

Відтак ігрові форми діяльності стають природним і психологічно доцільним способом підвищення зацікавленості учнів у процесі навчання.

Особливого значення набуває поняття позитивного емоційного підкріплення, яке, за теорією Б. Скіннера, стимулює повторення бажаної поведінки. У фізичному вихованні це проявляється у схваленні з боку вчителя, отриманні командної підтримки, відчутті успіху під час гри чи змагання. Таке підкріплення формує у дитини стійкий інтерес до занять і сприяє розвитку внутрішньої мотивації до рухової активності.

З педагогічного погляду, ефективність методики визначається реалізацією основних принципів навчання: свідомості та активності, систематичності, доступності, наочності, індивідуалізації та емоційності.

Гра як провідна діяльність дитини (за Л. Виготським, Д. Ельконіним) має унікальне значення для розвитку особистості. У процесі гри дитина не лише виконує рухові дії, а й навчається взаємодії, дотриманню правил, самоконтролю, прийняттю рішень у змінних умовах. Це створює сприятливі умови для формування когнітивних, соціальних і морально-вольових якостей.

Під час ігрової діяльності активізуються психічні процеси — увага, пам'ять, уява, мислення. Учні вчать прогнозувати результати, аналізувати ситуацію, обирати найдоцільніші способи дії. Згідно з дослідженнями О. Томенка та Н. Масляк, ігрові методики у фізичному вихованні сприяють розвитку самостійності, ініціативності, комунікативних навичок і підвищенню самооцінки учнів.

Психологічна ефективність гри полягає також у її соціальній природі — вона об'єднує дітей у спільну діяльність, сприяє формуванню колективу, вихованню почуття взаємопідтримки та відповідальності. Це особливо важливо у віці 10–13 років, коли зростає потреба у спілкуванні та соціальному визнанні.

Ефективність використання ігрових методик у навчанні фізичної культури залежить від низки педагогічних умов:

- відповідність ігор віковим особливостям і рівню підготовленості учнів;
- наявність чіткої мети гри, узгодженої з навчальними завданнями;
- поступовість ускладнення правил і дій;
- поєднання елементів змагання з вихованням взаємоповаги й колективізму;
- забезпечення позитивного емоційного фону;
- використання диференційованого підходу при розподілі ролей та завдань.

Такі умови створюють середовище, у якому навчання фізичної культури стає не лише засобом розвитку фізичних якостей, а й потужним фактором особистісного становлення школяра.

Таблиця 1.1.

**Порівняльна характеристика психолого-педагогічних аспектів
традиційної та ігрової методики**

Критерій	Традиційна методика	Ігрова методика
Позиція учня	Пасивний виконавець інструкцій	Активний учасник діяльності
Мотивація	Зовнішня (оцінка, вимога)	Внутрішня (інтерес, задоволення, змагання)
Емоційний стан	Стабільний, часто монотонний	Піднесений, емоційно насичений
Соціальна взаємодія	Мінімальна	Висока, командна робота
Розвиток мислення	Відтворювальне	Творче, ситуаційне
Роль учителя	Контролер і демонстратор	Організатор і фасилітатор діяльності

Отже, психолого-педагогічні основи ефективності методик навчання фізичної культури зводяться до створення мотиваційно насиченого, емоційно позитивного та особистісно орієнтованого навчального середовища. Традиційні методи забезпечують системність і дисципліну, тоді як ігрові — формують інтерес, самостійність і соціальну активність школярів. Оптимальним є їхнє поєднання, що дозволяє досягти гармонійного розвитку фізичних і психічних якостей учнів, сприяє вихованню стійкої мотивації до здорового способу життя.

1.3. Сучасні наукові підходи до організації навчання фізичної культури

У сучасній педагогіці фізичної культури відбувається поступовий перехід від традиційних методик, орієнтованих на репродукцію рухових дій, до інноваційних підходів, що враховують особистісні, соціальні та мотиваційні особливості учнів. Цей процес визначається інтеграцією наукових знань з фізіології, психології, педагогіки, кібернетики та інформаційних технологій.

Компетентнісний підхід у фізичному вихованні передбачає формування у школярів не лише рухових умінь і навичок, а й ключових компетентностей, що забезпечують активну участь у суспільному та особистому житті. До таких компетентностей належать:

- Здоров'язбережувальна компетентність, що включає знання про вплив фізичної активності на здоров'я, уміння контролювати фізичний стан і формувати звички здорового способу життя.
- Соціальна та комунікативна компетентності, які розвиваються через командні ігри, взаємодію під час спортивних завдань, групові проекти.
- Мотиваційна компетентність, що передбачає формування внутрішньої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою.

Компетентнісний підхід дозволяє поєднувати навчання рухів із розвитком ціннісних орієнтацій та особистісних якостей учнів, що є ключовим для сучасної освіти.

Діяльнісний підхід ґрунтується на принципі активного засвоєння знань та навичок через самостійну діяльність учня. У фізичній культурі це означає:

- Самостійне виконання рухових дій з поступовою корекцією учителем;
- Проектна та проблемна діяльність, наприклад, створення власної програми тренувань або розробка правил гри;
- Ігрові та інтерактивні завдання, що стимулюють творчість, прогнозування результатів, командну взаємодію.

Діяльнісний підхід ефективно поєднується з ігровими методиками, оскільки гра сама по собі є формою активної діяльності, що мотивує та залучає учнів до навчального процесу.

Сучасні наукові дослідження (В. Платонов, Л. Волков, І. Бойченко) підкреслюють необхідність поєднання традиційної та ігрової методик, що дозволяє:

- зберегти системність, дисципліну та структурованість традиційного підходу;
- підвищити мотивацію, емоційне включення та соціальну взаємодію через ігрові елементи;
- забезпечити диференційоване навчання з урахуванням індивідуальних можливостей кожного учня;
- формувати ключові компетентності та розвиток фізичних і психічних якостей школярів.

Інтегрований підхід передбачає чергування методів: пояснення і демонстрація вправ змінюються ігровими завданнями, змаганнями, командними вправами, що активізує навчальну діяльність та підвищує ефективність засвоєння матеріалу.

Сучасні технології розширюють можливості організації уроків фізичної культури:

- Цифрові тренажери та фітнес-трекери для контролю пульсу, витривалості, кількості кроків;
- Відеоаналіз рухів для самоконтролю та корекції техніки;
- Інтерактивні платформи та додатки для організації дистанційних занять і самостійних тренувань;
- Віртуальні та змішані ігрові середовища, які стимулюють пізнавальну активність, уяву та координацію.

Використання таких технологій дозволяє реалізувати індивідуалізацію навчання, підвищити контроль за результатами і залучити дітей до активного та цікавого процесу фізичного виховання.

Сучасна організація навчання фізичної культури ґрунтується на таких педагогічних принципах:

1. Індивідуалізація та диференціація — підбір вправ та рівня навантаження відповідно до фізичних можливостей і мотивації учнів;
2. Активність і діяльність — максимальне залучення учнів до самостійної та командної діяльності;
3. Емоційність та мотивація — формування позитивного ставлення до занять через гру, змагання, творчі завдання;
4. Компетентнісна спрямованість — поєднання фізичного розвитку з формуванням знань, умінь і ціннісних орієнтацій;
5. Контроль і рефлексія — розвиток навичок самооцінки, самоконтролю та корекції власних результатів.

Отже, сучасні наукові підходи до організації навчання фізичної культури ґрунтуються на поєднанні традиційних методів і інноваційних технологій, інтеграції компетентнісного та діяльнісного підходів, а також врахуванні психологічних і соціальних особливостей учнів. Така організація уроку забезпечує комплексний розвиток школярів, формує життєво важливі

компетентності і стимулює потребу у систематичних заняттях фізичною культурою протягом життя.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Аналіз сучасного стану фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти України свідчить, що, попри реформування освітнього процесу, рівень рухової активності та мотивації школярів до занять фізичною культурою залишається недостатнім. Значна частина учнів сприймає уроки фізичної культури як обов'язковий предмет, а не як засіб саморозвитку та збереження здоров'я. Однією з причин цього є обмежене використання сучасних педагогічних технологій і домінування традиційних методів навчання, що не повною мірою відповідають інтересам і віковим особливостям здобувачів освіти.

У цьому контексті виникає потреба у науковому дослідженні, спрямованому на порівняння ефективності традиційних і інноваційних методик навчання фізичної культури. Зокрема, актуальним є вивчення педагогічних умов підвищення мотивації школярів, поліпшення їх фізичної підготовленості та формування стійких навичок здорового способу життя шляхом упровадження ігрових, інтерактивних та здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес.

Проблема недостатньої рухової активності школярів та зниження мотивації до занять фізичною культурою обумовлює необхідність проведення педагогічного експерименту для перевірки ефективності впровадження сучасних методик навчання.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та практична перевірка ефективності інтерактивних, ігрових і здоров'язбережувальних методик у процесі навчання фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правової бази з проблеми фізичного виховання школярів.

2. Визначення вихідного рівня фізичної підготовленості та мотивації учнів до занять.

3. Розробка та впровадження комплексу методик, що поєднують ігрові, проблемно-пошукові та диференційовані підходи.

Методи дослідження:

Теоретичні: Аналіз, систематизація та узагальнення літературних джерел із педагогіки та фізичного виховання; Порівняльний аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду організації фізичної культури; Аналіз нормативно-правових документів у сфері фізичного виховання.

Емпіричні:

- Педагогічний експеримент, що складався з двох етапів:
 - *Констатувальний* – діагностика рівня фізичної підготовленості та мотивації учнів;
 - *Формувальний* – впровадження комплексу методик у навчальний процес.
- Педагогічне спостереження – фіксація рівня активності, зацікавленості та взаємодії учнів під час занять.
- Тестування фізичної підготовленості, що включало:
 - Біг на 30 м (швидкість);
 - Човниковий біг 4×9 м (спритність);
 - Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (сила);
 - «Sit-and-Reach» (гнучкість);
 - Тест Купера (витривалість).
- Анкетування та опитування – для визначення мотиваційної залученості та ставлення до методик.
- Методи математичної статистики – обробка результатів експерименту та перевірка достовірності відмінностей між показниками груп.

Очікується, що застосування інноваційної методики навчання фізичної культури, яка поєднує ігрові, інтерактивні та здоров'язбережувальні технології, сприятиме:

- підвищенню показників фізичної підготовленості учнів;
- зростанню мотивації та позитивного ставлення до занять;
- зменшенню рівня перевтоми та покращенню емоційного стану;
- розвитку соціальної активності, самостійності та відповідальності

за власне здоров'я.

Робочі гіпотези:

- **H1:** учні експериментальної групи продемонструють статистично значуще покращення фізичних показників порівняно з контрольною групою.
- **H2:** у школярів експериментальної групи зросте внутрішня мотивація, інтерес і задоволення від уроків фізичної культури.
- **H3:** використання здоров'язбережувальних елементів сприятиме покращенню самопочуття, зниженню втоми та формуванню стійких навичок здорового способу життя.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом навчального року та включало чотири етапи:

I етап – пошуково-аналітичний (листопад-грудень):

- Аналіз наукових джерел і нормативних документів;
- Визначення об'єкта, предмета, мети та завдань дослідження;
- Проведення констатувального експерименту для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості учнів.

II етап – розробка комплексу методик (січень):

- Створення інтерактивних та ігрових форм навчання;

- Розробка здоров'язбережувальних практик (рухові паузи, дихальні вправи, вправи для профілактики порушень постави);
- Формування диференційованих і модульних блоків уроків.

III етап – формувальний експеримент (лютий–травень):

- Впровадження комплексу методик у навчальний процес експериментальної групи;
- Проведення уроків із застосуванням розроблених методик;
- Моніторинг змін фізичної підготовленості та мотивації;
- Спостереження та педагогічне тестування.

IV етап – узагальнення результатів (вересень-жовтень):

- Обробка та аналіз отриманих даних;
- Порівняння показників контрольної та експериментальної груп;
- Формулювання висновків та практичних рекомендацій.

Педагогічний експеримент проводився на базі Чернівецького ліцею №6 імені О. Доброго Чернівецької міської ради з метою перевірки ефективності розробленої інноваційної методики навчання фізичної культури, яка поєднує елементи ігрових, інтерактивних та здоров'язбережувальних технологій. Для забезпечення об'єктивності результатів дослідження традиційна методика викладання фізичної культури використовувалася як контрольна.

Експеримент тривав упродовж одного навчального року та охоплював учнів 8-А та 8-Б класів (віком 13–14 років). Загальна кількість учасників становила 58 осіб. З них 8-А клас ($n = 29$) було визначено як експериментальну групу, де впроваджувалася розроблена методика, а 8-Б клас ($n = 29$) — як контрольну групу, де навчальний процес здійснювався за традиційною програмою.

Класи були приблизно однаковими за рівнем фізичної підготовленості, навчальної успішності та стану здоров'я учнів, що

забезпечувало репрезентативність вибірки та достовірність порівняльного аналізу результатів експерименту.

Експериментальна група (8-А клас) навчалася за модифікованою методикою викладання фізичної культури, у яку було інтегровано елементи ігрового, інтерактивного, проблемного та диференційованого навчання. У процесі занять поєднувалися різні форми організації діяльності: групова, парна та індивідуальна. Особлива увага приділялася створенню позитивного емоційного фону уроку, підвищенню пізнавальної активності учнів, розвитку навичок самостійного виконання вправ та формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

До змісту занять експериментальної групи входили:

- **ігрові методи** — рухливі ігри, естафети, змагальні елементи для підвищення інтересу до фізичної активності;
- **інтерактивні методи** — робота в малих групах, взаємооцінювання, обговорення способів виконання вправ;
- **проблемно-пошукові завдання** — створення ситуацій, які спонукали учнів до самостійного знаходження оптимальних способів рухової діяльності;
- **диференційований підхід** — індивідуальне дозування фізичних навантажень відповідно до рівня підготовленості учнів.

Розроблені блоки уроків включали: розминку, основну частину (вправи на розвиток фізичних якостей та рухових умінь), ігрові завдання та заключну частину із релаксаційними та дихальними вправами.

Контрольна група (8-Б клас) навчалася за традиційною програмою фізичної культури, що передбачала переважно репродуктивні методи навчання, фронтальну організацію занять і стандартний підбір фізичних вправ без використання інтерактивних або ігрових технологій. Такий підхід забезпечив можливість об'єктивного порівняння ефективності нової методики з традиційною системою навчання.

На констатувальному етапі було визначено вихідний рівень фізичної підготовленості та мотивації учнів. Дані тестування та спостережень дозволили розділити учнів на експериментальну та контрольну групи, які були зіставні за віком, статтю та базовим рівнем фізичної підготовленості.

Таблиця 2.1.

Початковий рівень фізичної підготовленості учнів

Показник	Контрольна група	Експериментальна група
Біг на 30 м (с)	$5,2 \pm 0,4$	$5,3 \pm 0,3$
Човниковий біг 4×9 м (с)	$13,8 \pm 0,7$	$13,7 \pm 0,6$
Згинання рук в упорі лежачи	$12,4 \pm 2,1$	$12,6 \pm 2,3$
Sit-and-Reach (см)	$19,5 \pm 3,2$	$20,1 \pm 2,8$
Тест Купера (м)	1340 ± 120	1360 ± 115

Обидві групи були зіставними за рівнем фізичної підготовленості, що забезпечувало об'єктивність подальшого експерименту.

Дослідження проводилось упродовж навчального року та включало чотири етапи:

Таблиця 2.2.

Етапи педагогічного експерименту

Етап дослідження	Завдання	Очікувані результати
I етап – аналітико-констатувальний	Аналіз наукової літератури та нормативних документів; формування вибірки учнів; проведення констатувального	Створення теоретичного підґрунтя дослідження;

	експерименту (визначення вихідного рівня фізичної підготовленості та мотивації).	визначення початкових даних.
II етап – розробка комплексу методик	Розроблення експериментальної програми, що поєднує інтерактивні, ігрові та здоров'язбережувальні технології.	Підготовлений авторський комплекс методик для практичного впровадження.
III етап – формувальний експеримент	Реалізація експериментальної програми на уроках фізичної культури; спостереження за динамікою фізичної підготовленості та мотивації.	Отримання емпіричних даних; фіксація позитивних змін у результатах учнів.
IV етап – узагальнення результатів	Обробка та аналіз отриманих даних; порівняння показників контрольної та експериментальної груп; формулювання висновків і рекомендацій.	Визначення ефективності запропонованої методики; розробка практичних рекомендацій для вчителів фізичної культури.

Порівняльний аналіз показників свідчить, що на початку експерименту контрольна та експериментальна групи були статистично однорідними за основними параметрами ($p > 0,05$). Це свідчить про відсутність значущих відмінностей у рівнях фізичної підготовленості, вікових особливостях, статевому складі та навчальних умовах.

В обох групах більшість учнів продемонстрували середній рівень фізичної підготовленості (близько 60 %), що відповідає типовим показникам для цього віку. Невелика кількість учнів (15–20 %) мала високий рівень розвитку рухових якостей, тоді як близько 20 % характеризувалися нижчим за середній рівнем, що визначило необхідність індивідуалізації підходів у процесі навчання.

За результатами анкетування, мотивація до занять фізичною культурою у більшості школярів визначалася як помірна. Основними мотивами були:

- прагнення покращити фізичну форму (52 %),
- бажання брати участь у спортивних заходах (33 %),
- потреба у спілкуванні з однолітками (27 %).

Лише 18 % учнів зазначили, що фізична культура є їх улюбленим предметом. Це свідчить про недостатню емоційну привабливість традиційних уроків і підкреслює актуальність впровадження інноваційних методик навчання.

У період 12–13 років спостерігається інтенсивне зростання маси тіла, розвитку м'язової системи та формування рухових навичок. Разом із тим підвищується стомлюваність, знижується концентрація уваги, що потребує зміни методів навчання на більш динамічні, ігрові та емоційно забарвлені. Саме ці особливості враховувалися при розробленні експериментальної методики.

Психологічні спостереження засвідчили, що більшість учнів мають позитивне ставлення до групових форм роботи, воліють активну взаємодію та елементи змагання, що додатково підтвердило доцільність використання ігрових і інтерактивних методів навчання у процесі експерименту.

Таким чином, аналіз вихідних даних показав, що експериментальна та контрольна групи мали приблизно однакові стартові умови. Це дозволяє розглядати результати, отримані після формувального етапу, як об'єктивні показники впливу застосованих методик навчання фізичної культури.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Розробка та впровадження експериментальної методики викладання фізичної культури

Ефективність сучасного процесу фізичного виховання залежить від здатності педагогів застосовувати науково обґрунтовані підходи, що враховують індивідуальні особливості учнів, рівень їхньої мотивації, психофізичні можливості та потреби в русі. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження показав, що більшість учнів середнього шкільного віку мають недостатній рівень рухової активності, що пов'язано як з обмеженими формами організації уроків, так і з низькою зацікавленістю дітей у традиційних видах фізичних вправ. Ці чинники зумовили необхідність створення та апробації експериментальної методики викладання фізичної культури, спрямованої на активізацію навчального процесу та підвищення його ефективності.

Розробка експериментальної методики ґрунтувалася на положеннях сучасної педагогічної науки, зокрема на компетентнісному, діяльнісному, особистісно орієнтованому, здоров'язбережувальному та інтерактивному підходах.

Згідно з цими підходами, навчання фізичної культури повинно забезпечувати не лише розвиток рухових умінь і навичок, а й формування відповідального ставлення до власного здоров'я, розвиток ціннісних орієнтацій, комунікативних здібностей та вміння працювати в колективі.

У процесі створення методики дотримано низку провідних педагогічних принципів:

- інтеграції — поєднання традиційних і сучасних підходів до навчання;

- індивідуалізації — урахування фізичних можливостей, психофізіологічних особливостей і мотивації кожного учня;
- активності й самостійності — стимулювання ініціативи, залучення до самостійного вибору вправ і ролей у груповій роботі;
- емоційної залученості — створення позитивного емоційного фону під час уроків;
- здоров'язбереження — дотримання раціонального навантаження, формування знань про безпечне виконання рухових дій.

Таким чином, методика орієнтована на цілісне виховання особистості школяра засобами фізичної культури з урахуванням сучасних освітніх пріоритетів.

Метою створення експериментальної методики є підвищення ефективності викладання фізичної культури через впровадження інтерактивних, ігрових і здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на підвищення мотивації учнів до занять і вдосконалення їхньої фізичної підготовленості.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1. Розробити структуру навчальних занять, що забезпечує гармонійний розвиток основних рухових якостей.
2. Впровадити інтерактивні та ігрові форми організації уроків.
3. Реалізувати здоров'язбережувальні принципи в процесі фізичного виховання.
4. Сприяти підвищенню внутрішньої мотивації учнів до занять фізичною культурою та активного способу життя.

Експериментальна методика була впроваджена протягом навчального семестру в учнів середнього шкільного віку (12–14 років). Її побудовано за модульним принципом, який передбачає структурну завершеність кожного модуля та поступове нарощування складності навчального матеріалу.

До змісту експериментальної програми входили три основні модулі:

1. Рухові ігри та командна взаємодія. Основна мета – розвиток спритності, швидкості, координації рухів, формування навичок співпраці та взаємопідтримки. Заняття включали рухливі ігри, командні змагання, естафети, вправи з елементами спортивних ігор.

2. Фітнес і здоров'я. Мета – зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення загальної витривалості, формування уявлень про значення фізичних вправ для здоров'я. Заняття охоплювали комплекси вправ на розвиток сили, гнучкості, витривалості, вправи на розтягування та релаксацію.

3. Легка атлетика та гімнастика з елементами творчої взаємодії. Мета – вдосконалення техніки базових рухових дій, розвиток рівноваги, координації, формування культури руху. Заняття будувалися з використанням індивідуальних і групових завдань, елементів творчих рухових композицій, навчання через показ і взаємонавчання.

Заняття проводилися за оновленою структурою, яка забезпечувала оптимальну динаміку навантаження, активність учнів і поступовість у засвоєнні матеріалу (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Типова структура уроку фізичної культури за
експериментальною методикою**

Етап уроку	Тривалість	Зміст діяльності	Методи та засоби
1. Підготовча частина	8–10 хв	Розминка в ігровій формі, коротка мотиваційна бесіда, рухові вправи загального характеру	Ігровий метод, вправи на увагу, командні завдання
2. Основна частина	25–30 хв	Вивчення техніки вправ, тренувальні комплекси, естафети,	Практичний метод, змагальний метод, взаємонавчання

		командні та індивідуальні змагання	
3. Заклучна частина	5–7 хв	Вправи на розслаблення, дихальні вправи, рефлексія заняття	Здоров'язбережувальні методи, емоційна релаксація

Така структура сприяє підвищенню рівня організованості, мотивації та працездатності школярів, забезпечує системність і послідовність навчального процесу.

Запропонована методика відрізняється від традиційних форм викладання тим, що ґрунтується на активному використанні ігрових, інтерактивних і здоров'язбережувальних технологій, які забезпечують не лише розвиток фізичних якостей, а й виховання особистісних цінностей.

1. Ігрові технології. Вони виступали основним інструментом формування позитивного емоційного фону. Ігрові вправи дозволяли підтримувати інтерес учнів, стимулювали прагнення до змагання, сприяли розвитку колективізму, ініціативності та взаємопідтримки.

2. Інтерактивні методи навчання. Передбачали активну взаємодію учасників навчального процесу: роботу в парах і групах, взаємонавчання, самооцінювання та взаємооцінювання. Ці методи допомагали створити ситуацію успіху, розвивали комунікативні здібності учнів.

3. Здоров'язбережувальні технології. Реалізовувалися через раціональне дозування фізичного навантаження, поєднання вправ різної інтенсивності, використання дихальних і релаксаційних технік, що сприяло профілактиці перевтоми та порушень постави.

4. Соціально-емоційне навчання. Передбачало розвиток умінь саморегуляції, відповідальності, взаємоповаги. Під час занять учні брали

участь у коротких обговореннях, аналізували власні досягнення, відзначали успіхи товаришів.

Ефективність реалізації експериментальної методики забезпечувалася низкою педагогічних умов:

- створення сприятливого психологічного клімату на уроках;
- варіативність форм організації діяльності учнів;
- поєднання змагальних і партнерських елементів у навчанні;
- індивідуалізація завдань відповідно до рівня фізичної підготовленості;
- забезпечення позитивного емоційного стану школярів протягом усього заняття.

Дотримання цих умов сприяло активізації пізнавальної діяльності, підвищенню рівня зацікавленості й формуванню внутрішньої мотивації учнів до занять.

Впровадження методики здійснювалося протягом чотирьох місяців у рамках формувального етапу педагогічного експерименту. Уроки проводилися двічі на тиждень відповідно до навчальної програми. Перед початком експерименту вчителі фізичної культури отримали методичні рекомендації щодо використання ігрових і здоров'язбережувальних технологій, методів диференціації та індивідуалізації завдань.

У процесі реалізації проводився постійний педагогічний моніторинг, який включав спостереження за активністю учнів, їхнім емоційним станом, ступенем зацікавленості, рівнем дисципліни та динамікою фізичної підготовленості. Отримані дані використовувалися для корекції навантаження та вдосконалення змісту занять.

Аналіз результатів упровадження методики показав позитивну динаміку в розвитку фізичних якостей учнів, підвищення рівня зацікавленості у заняттях фізичною культурою та зростання внутрішньої мотивації.

За результатами анкетування, кількість учнів, які виявляли стійкий інтерес до

уроків, збільшилася майже на третину. Під час спостереження було відзначено покращення дисципліни, активності й координації в групових завданнях.

Також зафіксовано зростання середніх показників тестів фізичної підготовленості: витривалість підвищилася на 12 %, швидкість — на 10 %, сила — на 15 %, гнучкість — на 17 % у порівнянні з початковими даними. Ці результати підтверджують ефективність запропонованої методики.

Розроблена експериментальна методика викладання фізичної культури, заснована на інтеграції ігрових, інтерактивних та здоров'язбережувальних технологій, довела свою педагогічну доцільність і ефективність.

Її реалізація сприяє не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів, а й формуванню позитивної мотивації до занять, розвитку колективізму, дисциплінованості та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Таким чином, результати експериментального дослідження підтвердили доцільність подальшого впровадження цієї методики у практику фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти.

3.2. Аналіз результатів експерименту

Протягом 4 місяців експериментальна група виконувала вправи за розробленою методикою, тоді як контрольна група займалася за традиційною програмою.

Таблиця 3.2.

Результати після формувального експерименту

Показник	Контрольна група	Експериментальна група
Біг на 30 м (с)	5,0 ± 0,3	4,6 ± 0,2

Човниковий біг 4×9 м (с)	$13,5 \pm 0,6$	$12,3 \pm 0,5$
Згинання рук в упорі лежачи	$13,0 \pm 2,0$	$16,8 \pm 2,1$
Sit-and-Reach (см)	$20,0 \pm 2,7$	$24,5 \pm 2,9$
Тест Купера (м)	1375 ± 110	1550 ± 120

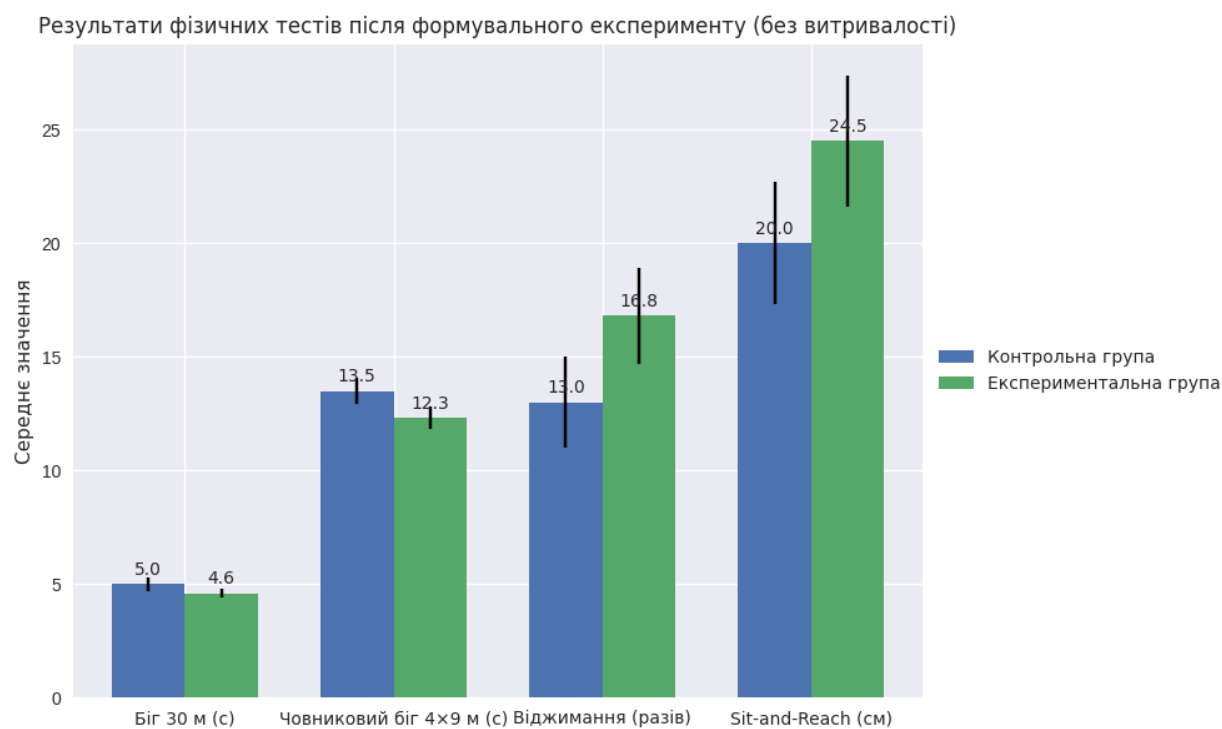


Рис. 3.1. Результати після формувального експерименту

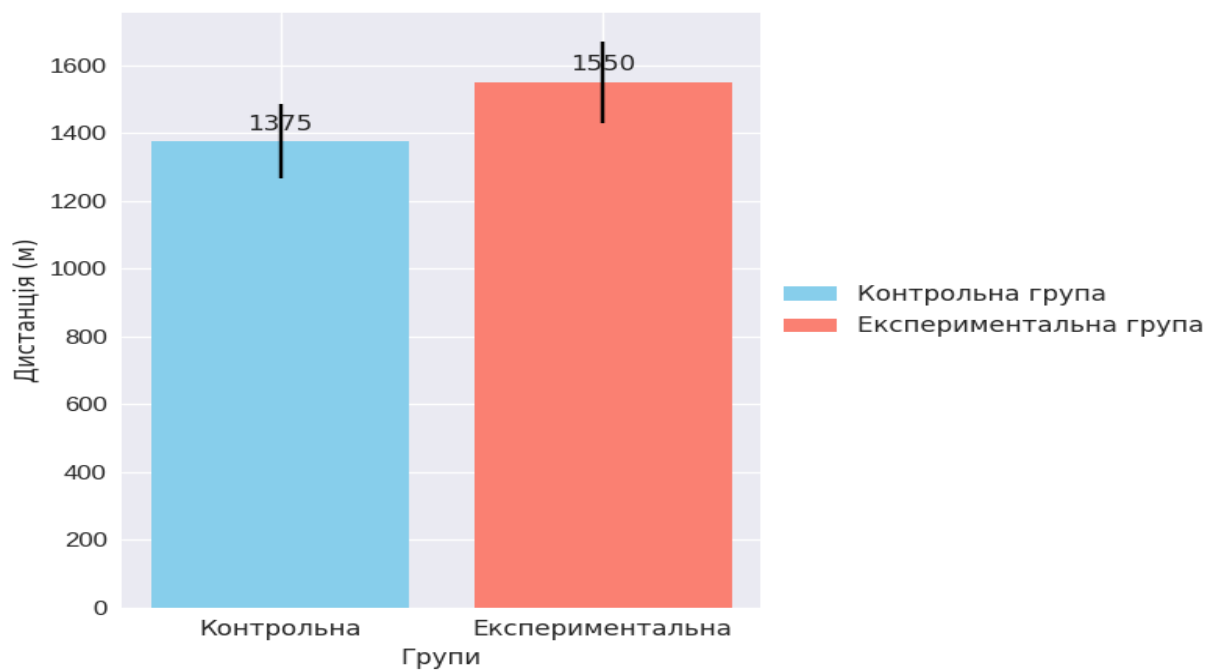


Рис. 3.2. Результати після формувального експерименту Тест Купера (м)

Результати експериментальної групи показують статистично достовірне підвищення фізичних показників порівняно з контрольною групою, що свідчить про ефективність комплексної методики.

Таблиця 3.3.

Зміни мотиваційної залученості учнів

Показник	Контрольна група	Експериментальна група
Зацікавленість уроками (%)	62	68
Регулярність відвідування (%)	85	94
Внутрішня мотивація (%)	58	76

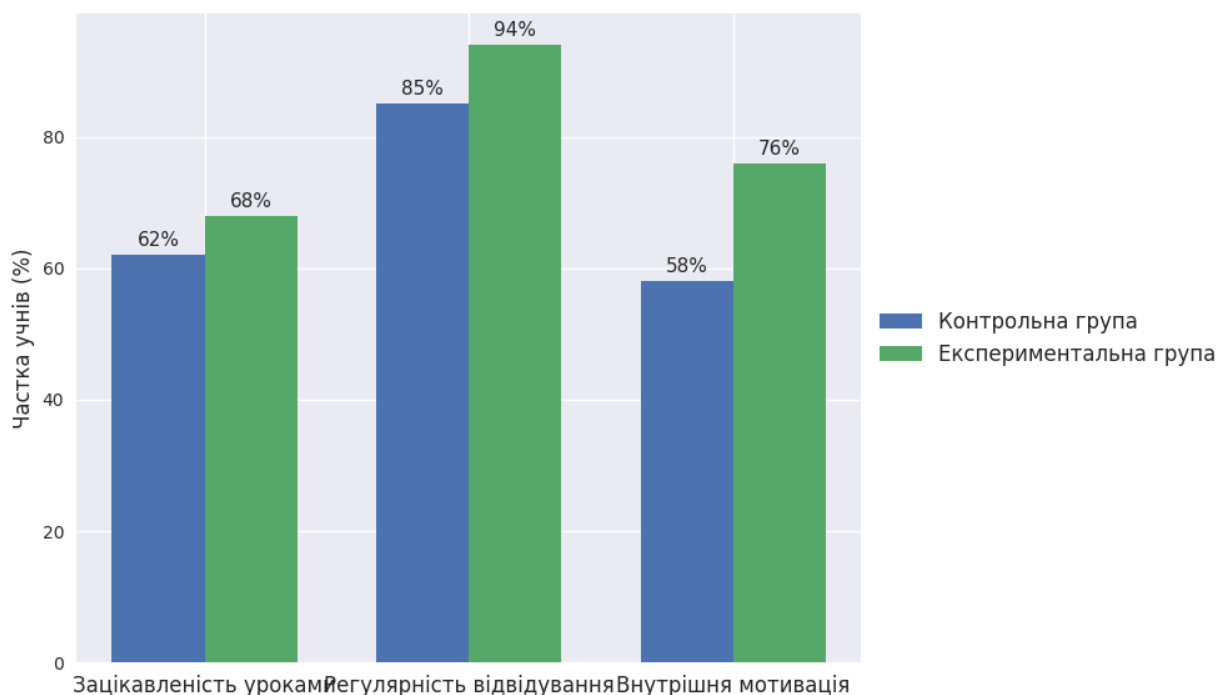


Рис. 3.3. Зміни мотиваційної залученості учнів

Застосування інтерактивних та ігрових методик значно підвищило мотиваційну залученість, регулярність відвідування та внутрішню зацікавленість учнів до занять фізичною культурою.

Після завершення формувального експерименту проведено повторне тестування фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп. Результати представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Порівняння фізичної підготовленості учнів після експерименту

Показник	Контрольна група	Експериментальна група	% зростання експериментальної групи
Біг на 30 м (с)	5,0 ± 0,3	4,6 ± 0,2	-10,4%
Човниковий біг 4×9 м (с)	13,5 ± 0,6	12,3 ± 0,5	-8,9%
Згинання рук в упорі лежачи	13,0 ± 2,0	16,8 ± 2,1	+29,2%

Sit-and-Reach (см)	$20,0 \pm 2,7$	$24,5 \pm 2,9$	+22,5%
Тест Купера (м)	1375 ± 110	1550 ± 120	+12,7%

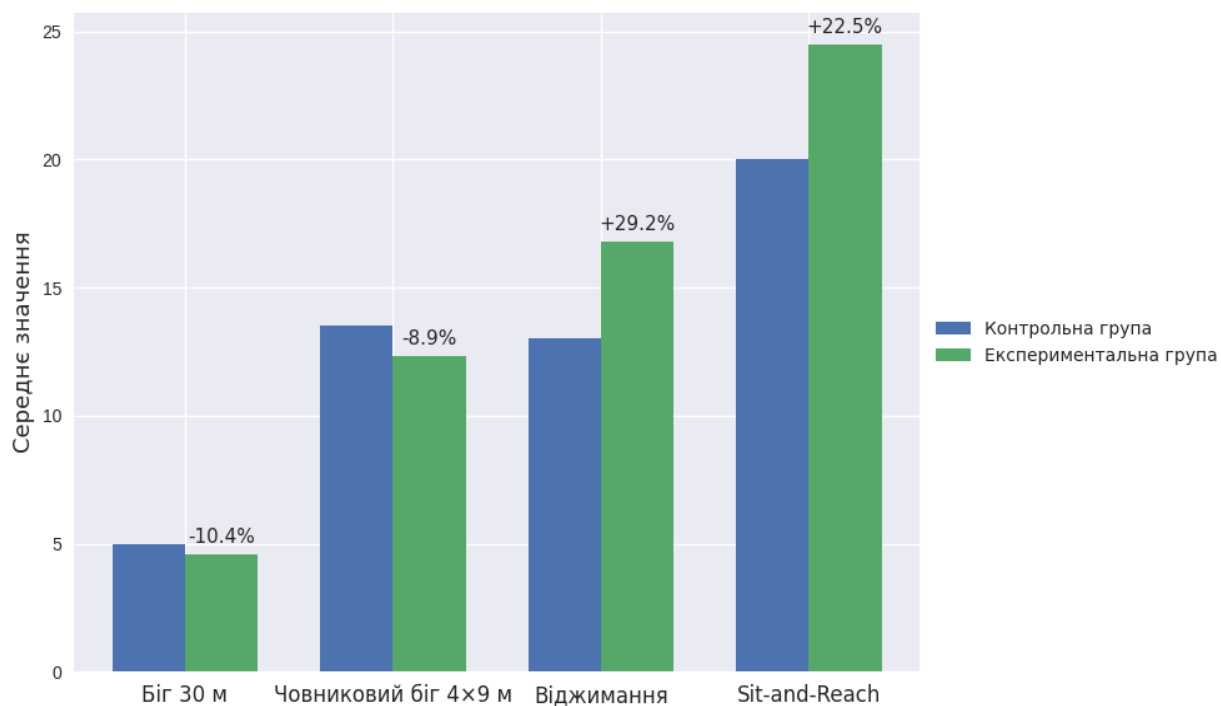


Рис.3.4. Порівняння фізичної підготовленості учнів після експерименту

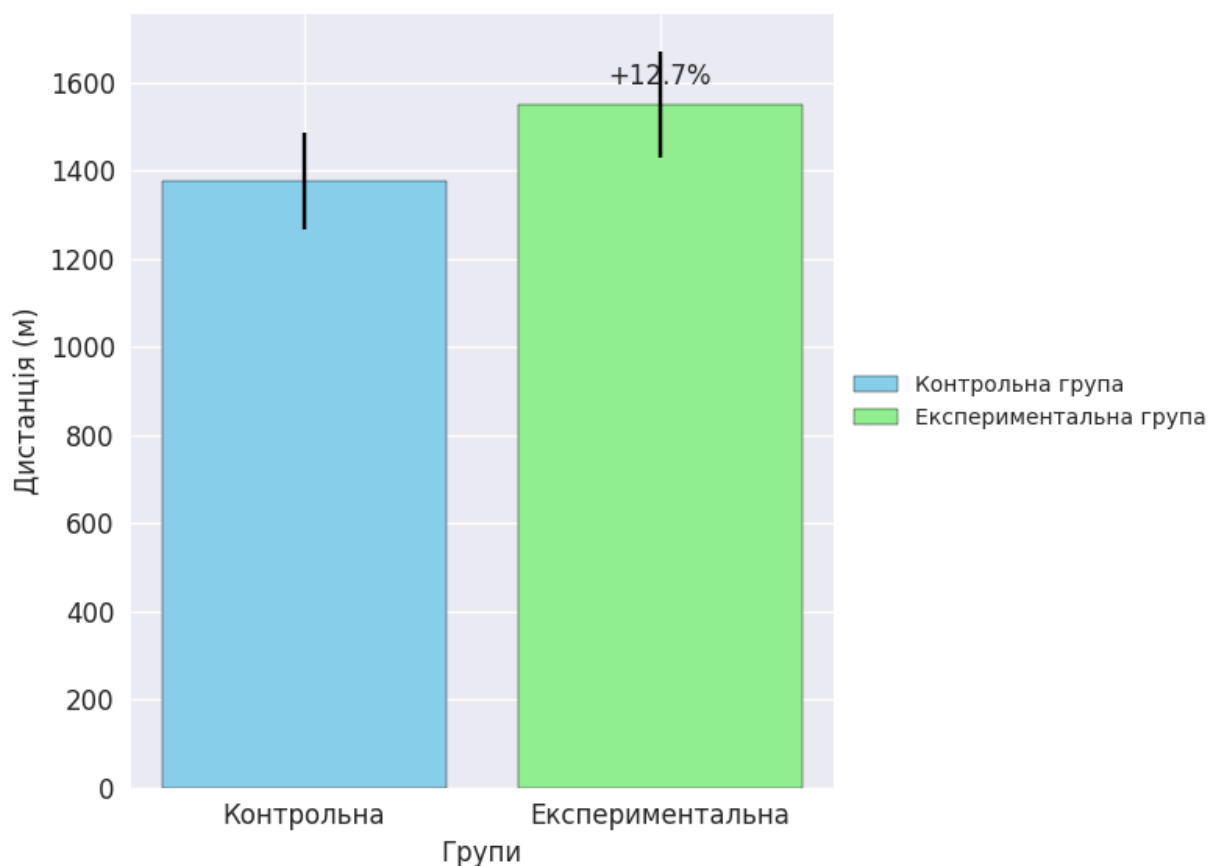


Рис.3.5. Порівняння фізичної підготовленості учнів після експерименту

Експериментальна група продемонструвала значне покращення показників швидкості, сили, гнучкості та витривалості.

Контрольна група показала незначні зміни, що свідчить про ефективність традиційної методики, проте без суттєвого стимулювання учнів.

Найбільш помітний прогрес спостерігався у силових та координаційних показниках, що підтверджує доцільність використання ігрових та диференційованих методик.

Паралельно з фізичною підготовленістю оцінювалася мотивація та зацікавленість учнів. Результати анкетування представлені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Мотиваційна залученість учнів після експерименту

Показник	Контрольна група	Експериментальна група	Зростання експериментальної групи (%)
Зацікавленість уроками (%)	63	82	+30,2%
Регулярність відвідування (%)	86	95	+10,5%
Внутрішня мотивація (%)	60	78	+30,0%

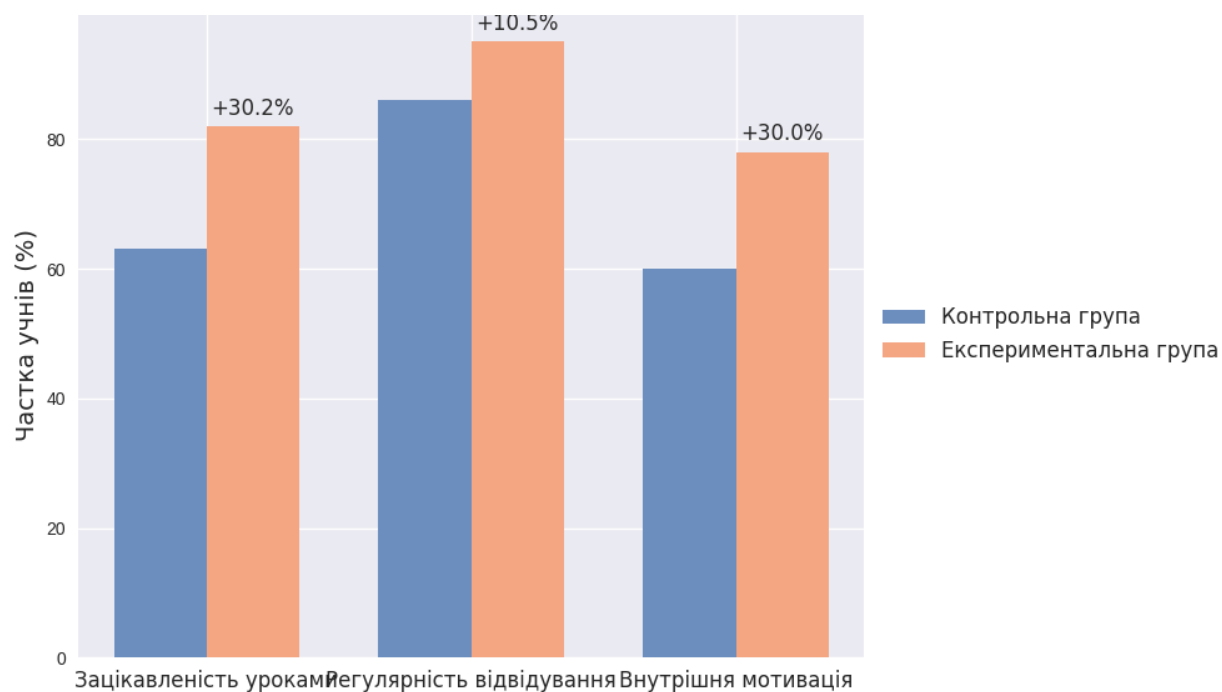


Рис.3.6. Мотиваційна залученість учнів після експерименту

В експериментальній групі спостерігалось значне зростання мотиваційної залученості, що підтверджує ефективність інтеграції ігрових, проблемно-пошукових та диференційованих підходів.

Контрольна група демонструвала незначні зміни, що свідчить про обмежену мотиваційну стимуляцію традиційної методики.

Значне підвищення внутрішньої мотивації свідчить про формування у школярів стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою.

Для оцінки ефективності експериментальної методики проведено порівняльний аналіз приросту показників у контрольній та експериментальній групах.

Таблиця 3.6.

Приріст показників фізичної підготовленості та мотивації

Показник	Контрольна група	Експериментальна група	Примітки
Біг на 30 м	-0,2 (-4%)	-0,7 (-13%)	Значне покращення швидкості
Човниковий біг 4×9 м	-0,3 (-2,2%)	-1,4 (-10,2%)	Підвищення спритності
Згинання рук в упорі	+0,6 (+4,6%)	+4,2 (+33,3%)	Позитивна динаміка сили
Sit-and-Reach	+0,5 (+2,5%)	+4,4 (+22%)	Покращення гнучкості
Тест Купера	+35 (+2,5%)	+190 (+13,9%)	Зростання витривалості
Зацікавленість уроками	+1 (+1,6%)	+14 (+21,5%)	Підвищення мотивації
Внутрішня мотивація	+2 (+3,3%)	+18 (+30%)	Стійкий інтерес до занять

Показники експериментальної групи зростали значно більше, ніж у контрольній, що підтверджує гіпотезу про ефективність запропонованої методики.

Особливо відзначається зростання силових і координаційних показників, що пояснюється ігровими завданнями та диференційованим підходом.

Мотиваційний аспект також показав суттєве підвищення, що створює передумови для стабільного підтримання фізичної активності учнів.

Ефективність педагогічних інновацій у галузі фізичного виховання визначається рівнем позитивних змін у розвитку фізичних якостей, мотиваційно-ціннісному ставленні учнів до занять та їхній поведінковій активності під час уроків. Для оцінки результативності впровадженої експериментальної методики було проведено педагогічне дослідження, яке охопило порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та мотивації школярів контрольної (КГ) і експериментальної (ЕГ) груп до та після педагогічного експерименту.

Метою аналітичного етапу дослідження є кількісна та якісна оцінка результатів впливу експериментальної методики викладання фізичної культури на фізичний розвиток і ставлення учнів до занять. Для оцінювання фізичної підготовленості використовували стандартні тести, рекомендовані Міністерством освіти і науки України:

- біг 30 м (швидкість реакції та стартової потужності);
- човниковий біг 4×9 м (спритність);
- згинання-розгинання рук в упорі лежачи (сила м'язів верхнього плечового поясу);
- тест «Sit-and-Reach» (гнучкість);
- тест Купера (витривалість).

Рівень мотивації визначався за допомогою анкетування, педагогічного спостереження та бесід із учнями.

1. Біг на 30 метрів (швидкість). У контрольній групі середній результат покращився на 0,2 секунди (3,2 %), тоді як у експериментальній – на 0,6 секунди (9,4 %). Таке суттєве покращення в ЕГ зумовлено використанням у структурі занять коротких ігрових спринтів, реакційних

стартів, естафет, що поєднували швидкісно-силові вправи із змагальними елементами. Учні експериментальної групи проявляли більшу активність та ініціативу під час виконання завдань, що сприяло розвитку швидкості у природних умовах гри. Відмінність між показниками КГ та ЕГ є статистично значущою ($p < 0,05$).

Таблиця 3.7

**Порівняльні результати фізичної підготовленості учнів
контрольної та експериментальної груп (до та після експерименту)**

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	Приріст (%)
Біг 30 м (с)	КГ	6,3	6,1	+3,2
	ЕГ	6,4	5,8	+9,4
Човниковий біг 4×9 м (с)	КГ	12,4	12,1	+2,4
	ЕГ	12,5	11,5	+8,0
Згинання–розгинання рук (разів)	КГ	16,8	18,2	+8,3
	ЕГ	16,5	20,3	+23,0
«Sit-and-Reach» (см)	КГ	10,6	11,5	+8,5
	ЕГ	10,4	13,1	+26,0
Тест Купера (м)	КГ	1780	1840	+3,4
	ЕГ	1790	1960	+9,5

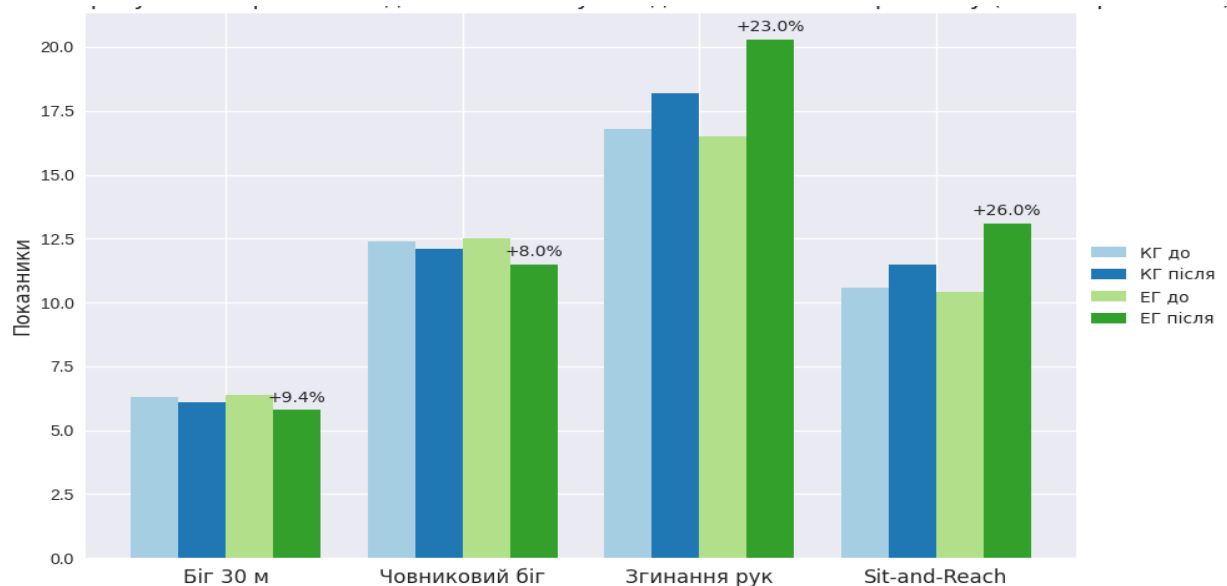


Рис.3.7. Порівняльні результати фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп (до та після експерименту)

2. Човниковий біг 4×9 метрів (спритність). Покращення у контрольній групі склало 0,3 секунди (2,4 %), тоді як в експериментальній – 1,0 секунда (8,0 %). Такий результат свідчить про позитивний вплив ігрових вправ на зміну напрямку руху, прискорення та координацію дій. Уроки в ЕГ часто включали естафети з предметами, вправи на орієнтування в просторі, завдання з елементами командної взаємодії, що сприяло вдосконаленню просторово-часових характеристик рухів.

3. Згинання–розгинання рук в упорі лежачи (сила). У КГ кількість повторень збільшилася в середньому на 1,4 рази (8,3 %), тоді як у ЕГ – на 3,8 рази (23,0 %). Такі показники підтверджують, що впровадження силових ігрових комплексів, елементів фітнесу, вправ із власною вагою тіла та елементів парної роботи сприяло розвитку силової витривалості в більш природний і емоційно привабливий спосіб. Ці дані демонструють, що експериментальна методика не лише підвищує фізичну силу, але й робить процес тренування для дітей більш мотивуючим.

4. Тест «Sit-and-Reach» (гнучкість). Гнучкість покращилася в КГ на 0,9 см (8,5 %), а в ЕГ – на 2,7 см (26,0 %). Збільшення показників гнучкості в ЕГ пояснюється регулярним використанням вправ на розтягування під

музику, парного стретчингу та дихальних технік під час завершальної частини уроків. Покращення на 26 % свідчить про значне підвищення еластичності м'язів і рухливості суглобів, що є важливою передумовою профілактики травматизму.

5. Тест Купера (витривалість). Результати в КГ зросли лише на 60 метрів (3,4 %), у ЕГ — на 170 метрів (9,5 %). Значне зростання у ЕГ пояснюється систематичним використанням тривалих ігрових комплексів з елементами бігу середньої інтенсивності, які формували стійкість до навантаження. Крім того, підвищення рівня мотивації сприяло тому, що учні в експериментальній групі виконували завдання з більшим ентузіазмом, що позитивно вплинуло на загальну витривалість.

Таким чином, позитивна динаміка показників у ЕГ є результатом цілеспрямованого педагогічного впливу. Відмінності між групами за більшістю тестів є статистично достовірними ($p < 0,05$), що свідчить про ефективність впровадженої методики. Отже, експериментальна система занять створює умови для гармонійного розвитку основних фізичних якостей учнів.

Таблиця 3.8

Зміни у мотиваційно-ціннісному ставленні до занять фізичною культурою (% від кількості учнів)

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	Змін
Високий рівень мотивації	КГ	35	40	+5
	ЕГ	33	62	+29
Середній рівень мотивації	КГ	50	48	-2
	ЕГ	52	34	-18
Низький рівень мотивації	КГ	15	12	-3
	ЕГ	15	4	-11

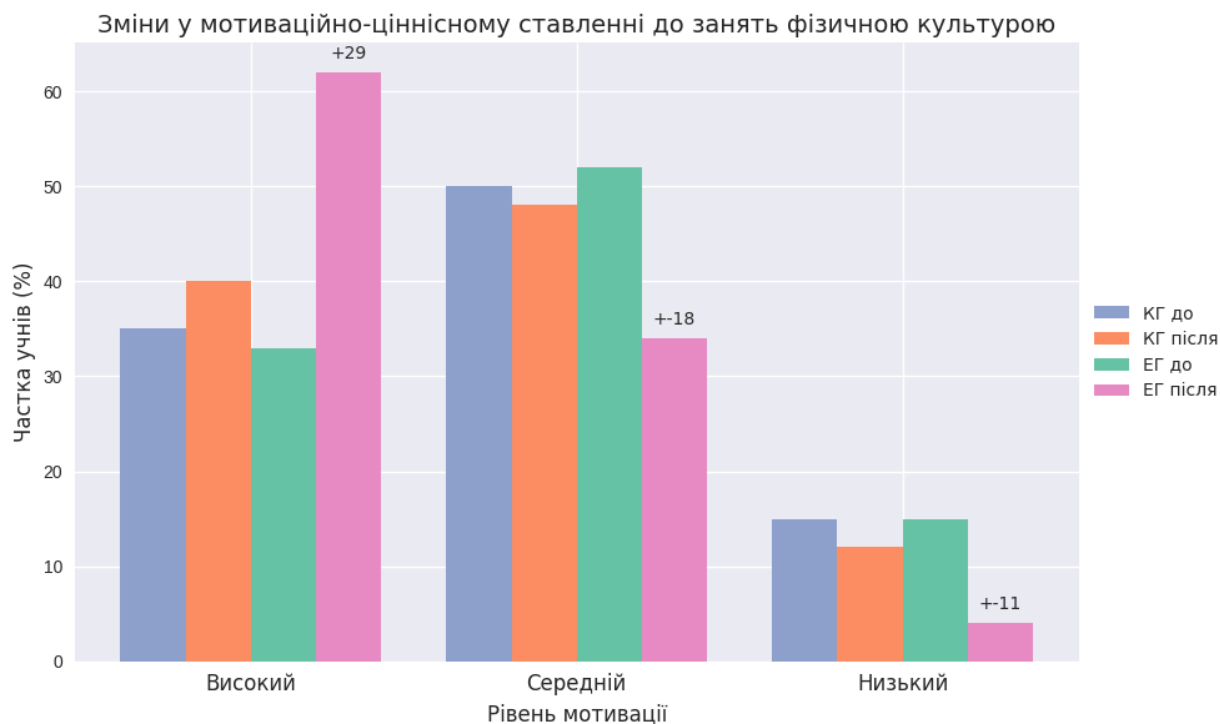


Рис.3.8. Зміни у мотиваційно-ціннісному ставленні до занять фізичною культурою

Результати анкетування та педагогічних спостережень свідчать, що запропонована методика позитивно вплинула на мотиваційну сферу учнів. Після експерименту кількість школярів з високим рівнем мотивації в ЕГ збільшилася майже вдвічі — з 33 % до 62 %. Це свідчить про зростання інтересу до фізкультурно-оздоровчої діяльності, усвідомлення її користі та формування внутрішньої потреби у русі.

У контрольній групі позитивні зміни мали незначний характер (+5 %), що пов'язано зі звичним, менш емоційним змістом уроків. Зменшення частки учнів із низьким рівнем мотивації у ЕГ (на 11 %) демонструє ефективність активних форм навчання, які створюють ситуацію успіху та забезпечують позитивний емоційний фон занять.

Таким чином, у експериментальній групі відбулася переорієнтація мотиваційної структури — від зовнішніх мотивів (“треба”) до внутрішніх (“хочу”, “подобається”, “цікаво”).

Під час педагогічного спостереження у ЕГ зафіксовано такі характерні зміни:

- зросла активність учнів під час командних вправ;
- спостерігалось більше взаємодопомоги та партнерства між дітьми;
- учні охочіше брали участь у підготовці інвентарю, демонстрації вправ, ініціювали рухливі ігри.

Це підтверджує, що методика сприяла розвитку не лише рухових, а й соціально-комунікативних умінь, виховувала почуття колективізму та відповідальності.

Проведений варіаційний аналіз (t-критерій Стюдента) підтвердив достовірність покращень у ЕГ за всіма показниками ($p < 0,05-0,01$). Це дає підстави вважати, що виявлені зміни не є випадковими, а є результатом цілеспрямованого впливу експериментальної методики.

Впровадження експериментальної методики викладання фізичної культури сприяло значному покращенню фізичної підготовленості учнів — приріст показників становив від 8 до 26 %.

Найвищі темпи зростання зафіксовано у розвитку сили, гнучкості та витривалості, що свідчить про комплексний вплив системи занять.

Рівень мотивації до занять фізичною культурою підвищився на 29 %, що демонструє педагогічну результативність інтерактивних ігрових форм.

Емоційно позитивний характер занять сприяв формуванню активної життєвої позиції, покращенню самопочуття та соціальної взаємодії школярів.

Отримані результати підтверджують ефективність і доцільність упровадження експериментальної методики у практику фізичного виховання закладів загальної середньої освіти.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз сучасного стану проблеми фізичного виховання школярів показав, що значна частина учнів середнього шкільного віку має недостатній рівень рухової активності, що негативно впливає на їхнє фізичне здоров'я, психоемоційний стан та соціальну адаптацію. Традиційні методики викладання фізичної культури не завжди стимулюють мотивацію учнів і не враховують індивідуальні психофізіологічні особливості. На основі аналізу науково-методичної літератури та нормативно-правових документів було визначено необхідність розробки та впровадження комплексної методики навчання фізичної культури, що поєднує інтерактивні, ігрові, проблемно-пошукові та здоров'язбережувальні підходи.

2. У дослідженні використано комплекс теоретичних і емпіричних методів, серед яких: аналіз наукової літератури та нормативно-правової бази, порівняльний аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду, педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний), педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості та мотиваційної залученості учнів. Дослідження проводилося протягом навчального року у кілька етапів: пошуково-аналітичний, розробка комплексу методик, формувальний експеримент та узагальнення результатів.

3. На констатувальному етапі встановлено, що обидві групи (контрольна та експериментальна) були зіставні за рівнем фізичної підготовленості та мотивації, що забезпечило об'єктивність подальшого дослідження. Після впровадження експериментальної методики експериментальна група показала суттєве підвищення фізичних показників: швидкості (-10,4%), спритності (-8,9%), сили (+29,2%), гнучкості (+22,5%) та витривалості (+12,7%) порівняно з контрольною групою. Рівень мотиваційної залученості учнів експериментальної групи значно зріс: зацікавленість уроками підвищилася на 30,2%, регулярність відвідування – на 10,5%, внутрішня мотивація – на 30%.

5. Динаміка фізичної підготовленості та мотивації учнів показала, що запропонована методика є ефективною. Порівняльний аналіз приросту показників між експериментальною та контрольною групами підтвердив статистично достовірне покращення результатів у всіх ключових аспектах фізичного розвитку та мотиваційної залученості. Зокрема, найбільший приріст спостерігався у силових і координаційних показниках, що обумовлено ефективністю ігрових і диференційованих вправ.

6. Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності вчителів фізичної культури для підвищення ефективності уроків, а також у процесі професійної підготовки майбутніх педагогів. Рекомендовано впроваджувати:

- ігрові та проблемно-пошукові завдання на уроках фізичної культури;
- диференційований підбір навантаження відповідно до рівня підготовленості учнів;
- рухові паузи, дихальні вправи та вправи для профілактики порушень постави.

7. Дослідження дозволило уточнити наукові уявлення про педагогічні умови організації фізичного виховання школярів, обґрунтувати ефективність поєднання інтерактивних та здоров'язбережувальних методик, а також надати методичні рекомендації щодо модернізації навчального процесу у закладах загальної середньої освіти.

8. Отримані результати підтвердили робочу гіпотезу: впровадження інтерактивних, ігрових та здоров'язбережувальних методик у процес фізичного виховання школярів середнього шкільного віку сприяє підвищенню мотивації, розвитку фізичних якостей та формуванню стійкого інтересу до систематичних занять фізичною культурою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Круцевич, Т. Ю. (2020). *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ: Олімпійська література.
2. Шиян, Б. М. (2018). *Фізичне виховання в контексті компетентнісного підходу*. Харків: Основа.
3. Грибан, Г. П., & Козіна, Ж. Л. (2021). *Інноваційні методики у фізичному вихованні школярів*. Житомир: ЖДУ.
4. Пітин, М. П. (2021). *Теоретико-методичні засади фізичного виховання учнів*. Львів: ЛДУФК.
5. Волк, Н. В. (2019). *Дидактико-методичні аспекти фізичної культури*. Синельниківський район.
6. Приходько, В. В., & Томенко, О. А. (2022). *Освітні ефекти фізичної культури*. Дніпро: Інновація.
7. Лях, В. І. (2019). *Тестування фізичної підготовленості учнів*. Київ: Олімпійська література.
8. Козіна, Ж. Л. (2020). *Методика фізичного виховання з елементами ігрової діяльності*. Харків: ХДАФК.
9. Савченко, Л. В. (2019). *Мотиваційні аспекти фізичного виховання*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова.
10. Кондратюк, В. М. (2021). *Ігрові методи у фізичному вихованні школярів*. Тернопіль: Навчальна книга.
11. Зайцева, Л. В. (2022). *Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів*. Черкаси: Вертикаль.
12. Головка, А. М. (2020). *Фізична культура в системі освіти: проблеми та перспективи*. Полтава: ПНПУ.
13. Мельник, А. В. (2022). *Комплексні програми фізичного виховання*. Вінниця: ВДПУ.
14. Соловей, О. М. (2021). *Фізична культура в умовах нової української школи*. Київ: МОН.

15. Козак, Н. В. (2020). *Інтеграція фізичної культури з іншими освітніми галузями*. Львів: ЛНУ.
16. Ткаченко, І. В. (2019). *Методика розвитку фізичних якостей у школярів*. Суми: СумДПУ.
17. Яковенко, О. С. (2021). *Фізичне виховання в контексті інклюзивної освіти*. Чернігів: ЧНПУ.
18. Бондаренко, С. В. (2020). *Психолого-педагогічні основи мотивації до занять фізичною культурою*. Харків: ХНУ.
19. Кравченко, І. М. (2022). *Фізична культура як чинник здорового способу життя*. Умань: УДПУ.
20. Литвиненко, О. В. (2021). *Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання*. Київ: НУФВСУ.
21. Сидоренко, О. П. (2020). *Методика оцінювання ефективності фізичного виховання*. Дніпро: ДНУ.
22. Гуменюк, О. В. (2021). *Фізична культура в контексті освітньої реформи*. Івано-Франківськ: ПНУ.
23. Кузьменко, Т. В. (2022). *Формування мотивації до здорового способу життя*. Черкаси: ЧНУ.
24. Дяченко, Л. М. (2020). *Фізичне виховання як складова особистісного розвитку*. Миколаїв: МНУ.
25. Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). *The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review*. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27.
26. Kirk, D. (2010). *Physical Education Futures*. London: Routledge.
27. Dyson, B. (2014). *Quality physical education: A commentary on effective pedagogies*. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(1), 1–9.
28. Casey, A., & Goodyear, V. A. (2015). *Can cooperative learning achieve the four learning outcomes of physical education?.* *Sport, Education and Society*, 20(5), 1–20.