МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

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

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ МЕТОДИК ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав(ла):
Студент (ка) 2 курсу, 215 групи.
Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)
Постевка Аліна Іванівна
(прізвище та ініціали)
Керівник: канд. пед. наук, доцент Васкан І.Г.

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

Чернівці – 2025

Анотація

У роботі досліджено теоретичні та практичні засади впровадження інноваційних методик викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти України. Обґрунтовано актуальність проблеми в контексті реформування освіти та реалізації Концепції «Нова українська школа». Визначено вихідний рівень фізичної підготовленості та мотивації учнів, розроблено й апробовано комплекс інтерактивних форм і здоров'язбережувальних практик. Проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність запропонованої методики, що сприяє підвищенню рухової активності, формуванню стійкої мотивації до занять та розвитку ключових компетентностей школярів. Практична значущість полягає у можливості використання результатів дослідження в освітньому процесі та професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: фізична культура; інноваційні методики; інтерактивні технології; здоров'язбережувальні практики; мотивація; рухова активність; Нова українська школа.

Abstract

The study explores theoretical and practical foundations of implementing innovative methods of teaching physical education in Ukrainian secondary schools. The relevance of the problem is substantiated within the framework of the New Ukrainian School reform. The initial level of students' physical fitness and motivation was assessed, followed by the development and testing of interactive forms and health-preserving practices. A pedagogical experiment confirmed the effectiveness of the proposed methodology, which enhances motor activity, fosters sustainable motivation for regular exercise, and develops key competencies. The practical significance lies in the applicability of the results in school practice and in the professional training of future physical education teachers.

Keywords: physical education; innovative methods; interactive technologies; health-preserving practices; motivation; motor activity; New Ukrainian School.

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІННОВАЦІЙ У ВИКЛАДАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 8

1.1. Сучасні педагогічні технології та інноваційні підходи у фізичній культурі 8

1.2. Методологічні засади розроблення нових методик викладання фізичної культури 11

1.3. Досвід упровадження нових методик фізичного виховання в Україні та за кордоном 17

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 23

2.1. Методи дослідження 23

2.2. Організація дослідження 26

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ 34

3.1. Розробка та впровадження експериментальної методики викладання фізичної культури 34

3.2. Аналіз ефективності запропонованої методики (тести, спостереження, анкетування) 38

ВИСНОВКИ 47

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна система освіти України перебуває в процесі глибокої трансформації, що зумовлює необхідність перегляду традиційних підходів до викладання всіх навчальних предметів, у тому числі фізичної культури. В умовах реалізації Концепції «Нова українська школа» особливого значення набуває формування в учнів ключових компетентностей, серед яких важливе місце посідає здатність до збереження здоров'я, фізичного самовдосконалення та активного способу життя. Проте практика засвідчує, що рівень фізичної підготовленості та рухової активності сучасних школярів залишається недостатнім, що підтверджується результатами моніторингових досліджень Міністерства освіти і науки України та Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Однією з причин такої ситуації є збереження у шкільній практиці переважно репродуктивних, маломотивуючих форм роботи, коли урок фізичної культури обмежується виконанням стандартних вправ без урахування індивідуальних можливостей, інтересів і потреб учнів. У результаті знижується пізнавальна активність школярів, відсутня внутрішня мотивація до занять, а фізична культура сприймається не як життєва цінність, а як обов'язковий навчальний предмет.

Водночас сучасні педагогічні підходи — компетентнісний, діяльнісний, особистісно орієнтований — вимагають оновлення змісту, форм і методів навчання. Урок фізичної культури має перетворитися на інтерактивний освітній простір, де учень виступає активним учасником, здатним самостійно планувати фізичну діяльність, аналізувати власні досягнення й формувати культуру здорового способу життя.

Особливої актуальності набуває впровадження інноваційних методик викладання фізичної культури, що поєднують ігрові технології, цифрові інструменти, елементи функціонального тренінгу, фітнес-йоги, мультимедійний супровід уроків, засоби рефлексії та самооцінювання. Такі

методики сприяють не лише розвитку фізичних якостей, а й формуванню соціально-емоційних компетентностей — командної взаємодії, самодисципліни, відповідальності та саморегуляції.

У сучасних умовах цифровізації освіти також зростає значення використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні — мобільних додатків для моніторингу активності, фітнес-платформ, смарт-класів, віртуальних тренажерів. Їхнє інтегрування у навчальний процес забезпечує персоналізацію занять, наочність, можливість дистанційного контролю та формування у школярів навичок самостійного управління фізичним станом.

Актуальність дослідження також зумовлена потребою підвищення ефективності організації навчально-виховного процесу у фізичній культурі через розроблення експериментально перевірених методик, що поєднують педагогічні інновації з реаліями шкільної освіти. Впровадження таких методик сприятиме не лише зростанню рівня фізичної підготовленості учнів, а й підвищенню їхньої мотивації до занять, розвитку самостійності, формуванню стійкої потреби у фізичній активності та зміцненню здоров’я підростаючого покоління.

Отже, розроблення та впровадження нових методик викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти є своєчасним і суспільно значущим напрямом педагогічних досліджень. Воно відповідає стратегічним завданням реформування освіти в Україні, пріоритетам державної політики у сфері охорони здоров’я та фізичної культури, а також сучасним науковим тенденціям гуманізації та цифровізації освітнього процесу.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та практична перевірка ефективності застосування інтерактивних методів та здоров’язбережувальних практик на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Завдання дослідження:

Провести аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правової бази з проблеми підвищення рухової активності школярів.

Визначити вихідний рівень фізичної підготовленості та мотивації учнів до занять фізичною культурою.

Розробити та апробувати комплекс інтерактивних форм і методів навчання.

Перевірити ефективність запропонованої методики шляхом порівняння результатів експериментальної та контрольної груп.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – зміст, форми, засоби та методи викладання фізичної культури, спрямовані на формування рухової активності учнів середнього шкільного віку з використанням інтерактивних технологій та здоров'язбережувальних практик.

Методи дослідження включали:

теоретичні – аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури, порівняльний аналіз зарубіжного й вітчизняного досвіду;

емпіричні – педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний), психолого-педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості та мотиваційної залученості учнів.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що впровадження інтерактивних методів і здоров'язбережувальних практик у процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку сприятиме підвищенню їхньої мотивації, розвитку фізичних якостей та формуванню стійкої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою.

Теоретичне значення роботи полягає в уточненні наукових уявлень про педагогічні умови організації фізичного виховання школярів, розробленні концептуальних підходів до впровадження інноваційних методик та їхнього впливу на ефективність освітнього процесу.

Практична значущість дослідження визначається можливістю застосування запропонованої методики проведення уроків фізичної культури у практичній діяльності вчителів закладів загальної середньої освіти, а також у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Особистий внесок магістранта полягає у визначенні проблеми, постановці мети, завдань і гіпотези дослідження, самостійному проведенні теоретичного аналізу, організації педагогічного експерименту, а також у систематизації та узагальненні отриманих результатів.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг становить 51 сторінку, робота містить 10 таблиці та 4 рисунків.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІННОВАЦІЙ У ВИКЛАДАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Сучасні педагогічні технології та інноваційні підходи у фізичній культурі

В умовах розбудови національної системи загальної середньої освіти особливого значення набуває інноваційна діяльність закладів освіти, яка характеризується системним експериментуванням, апробацією та застосуванням нововведень у навчально-виховному процесі. Серед інновацій, що впроваджуються у ЗЗСО, визначено такі: особистісно орієнтоване навчання (26 %), розвивальне навчання (16 %), диференційоване навчання (9,3 %), інтегроване навчання (10 %), рання соціалізація учнів (14 %), національне виховання (11,3 %), духовне виховання (12,6 %), а також інновації в управлінні (8 %).

Одним із перспективних напрямів якісної зміни системи фізичного виховання є концепція особистісної фізичної культури (В. І. Лях, Ю. А. Копилов, 1999), яка розглядається як унікальна можливість формування в учнів навичок ведення здорового способу життя. Її реалізація відбувається у двох взаємопов’язаних напрямах:

соціалізація особистості учня з урахуванням потреб держави та забезпечення максимальної фізичної адаптації дитини в суспільстві;

розвиток і розкриття індивідуальних фізичних здібностей, задатків і інтересів дитини з урахуванням психофізіологічних особливостей, рухових можливостей та рівня розвитку.

У цьому контексті важливого значення набуває спортивно-орієнтоване фізичне виховання, що базується на принципах:

забезпечення можливостей кожному учневі для засвоєння цінностей фізичної культури і спорту відповідно до індивідуальних здібностей, потреб та інтересів;

обов'язкове використання технологій спортивного, загально-кондиційного та оздоровчого тренування;

формування навчально-тренувальних груп за інтересами, рівнем фізичної підготовленості, морфофункціональним станом та ступенем біологічної зрілості.

Іншим сучасним підходом є концепція конгруентного фізичного виховання, яка орієнтується на фізіологічні та психологічні особливості дітей. Метою цього підходу є реалізація індивідуальних можливостей кожної дитини у сфері фізичної, психічної й моральної діяльності. Основні завдання концепції включають: розвиток інтересу до занять фізичною культурою і спортом; формування компетентностей для самостійного використання засобів фізичної культури; усвідомлення учнями змісту власної діяльності на уроках.

Третім інноваційним напрямом є створення моделі «Школи сприяння здоров'ю», ідея якої виникла на міжнародній конференції в Бонні (Швейцарія) та нині застосовується більш як у 40 країнах світу. Мета такої моделі полягає в поєднанні освітнього процесу з формуванням ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Найбільш поширеною є восьмикомпонентна модель Л. Колбі, що охоплює: наскрізну освіту в галузі здоров'я, фізичне виховання у всіх класах, організацію раціонального харчування, функціонування шкільної служби здоров'я, діяльність психологічної та соціальної служби, формування санітарно-гігієнічного середовища, створення сприятливого соціального клімату, а також активне залучення батьків і громади.

Модернізація шкільної освіти передбачає реалізацію принципу варіативності програм з фізичної культури та інтеграцію науково-технологічних досягнень спортивної культури у навчальний процес. Це забезпечує можливість більш ефективного використання резервів для

зміцнення здоров’я, гармонійного розвитку, підвищення розумової і фізичної працездатності школярів. Очікувані результати впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих програм включають: зниження захворюваності, підвищення рівня фізичного здоров’я, стабільність працездатності, набуття учнями знань і практичних навичок із збереження здоров’я, розвиток психічних процесів і творчих здібностей, формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

У практичній площині інноваційні підходи до фізичного виховання охоплюють цілий спектр педагогічних технологій:

ігрові технології, що поєднують навчання з елементами змагання і сприяють формуванню мотивації;

інтерактивні методи (методика «рівний – рівному», проєктна діяльність, рефлексія), які стимулюють співпрацю і свідоме ставлення до фізичної активності;

індивідуалізація та диференціація навчання, спрямовані на оптимізацію фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей;

інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ), що забезпечують моніторинг фізичної активності за допомогою цифрових пристроїв і додатків;

інтегроване навчання, яке поєднує фізичну культуру з іншими дисциплінами та сприяє формуванню міжпредметних компетентностей;

кооперативні технології, що розвивають командну роботу, взаємодопомогу та лідерські навички;

здоров’язбережувальні практики (йога, дихальні вправи, активні паузи, функціональний тренінг), які сприяють фізичному та психоемоційному благополуччю учнів;

інклюзивне фізичне виховання, що гарантує рівні можливості для дітей з особливими освітніми потребами.

Таким чином, сучасні педагогічні технології та інноваційні підходи у фізичному вихованні створюють багатовекторну систему, спрямовану на

гармонійний розвиток учнів, формування культури здоров’я та забезпечення стійкої мотивації до занять фізичною культурою. Їх упровадження відповідає стратегічним завданням Нової української школи та узгоджується зі світовими освітніми тенденціями.

1.2. Методологічні засади розроблення нових методик викладання фізичної культури

Методологічні засади розроблення та впровадження нових методик викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) ґрунтуються на комплексній інтеграції педагогічних, психологічних, медико-біологічних і соціальних знань. В умовах реформування національної освіти та реалізації Концепції «Нова українська школа» (НУШ) відбувається поступовий перехід від традиційної репродуктивної моделі навчання до особистісно орієнтованої. Така трансформація передбачає врахування індивідуальних потреб і можливостей учнів, стимулювання їхньої внутрішньої мотивації та формування ключових компетентностей, зокрема здоров’язбережувальної, що є однією з наскрізних у сучасній освітній парадигмі.

У цьому контексті фізична культура розглядається не лише як навчальна дисципліна, спрямована на розвиток фізичних якостей і рухових умінь, а й як важливий інструмент формування ціннісного ставлення до власного здоров’я, соціальних компетентностей та життєво необхідних навичок.

Сучасні методики викладання фізичної культури мають ґрунтуватися на компетентнісному підході, що передбачає орієнтацію на результат навчання у вигляді сформованих у здобувачів освіти компетентностей. Урок фізичної культури має сприяти розвитку не лише рухових умінь, а й здатності учнів самостійно організовувати фізичну активність, здійснювати критичну самооцінку власного фізичного стану, інтегрувати знання з фізіології, гігієни

та психології у повсякденну практику. Таким чином, відбувається формування в учнів уміння піклуватися про своє здоров'я, що відповідає концепції «здорової школи».

Уроки фізичної культури стають не лише засобом розвитку рухових умінь і фізичних якостей, а й платформою для формування ключових компетентностей:

уміння критично оцінювати власний рівень фізичної активності;

здатності самостійно використовувати засоби фізичної культури для зміцнення здоров'я;

інтеграції знань із фізіології, гігієни, психології у повсякденне життя.

Таким чином, фізичне виховання перестає бути вузько утилітарним і набуває широкої життєвої спрямованості.

Методики мають враховувати вікові, статеві та психофізіологічні особливості дітей, рівень їхньої фізичної підготовленості, а також інтереси до певних видів рухової активності. Реалізація принципу індивідуалізації дозволяє уникнути перевантаження, знизити ризики травматизму, а водночас створює умови для розвитку потенціалу кожного учня. Диференціація змісту й навантаження забезпечує педагогічну гнучкість і дозволяє організовувати заняття з урахуванням різнорівневих можливостей школярів. Сучасні методики передбачають урахування вікових, статевих, психофізіологічних особливостей школярів, їхнього рівня підготовленості та інтересів до різних видів рухової активності. У практиці це реалізується через:

завдання різного рівня складності;

створення навчально-тренувальних груп за рівнем підготовленості;

використання «портфоліо фізичної активності» для моніторингу індивідуального прогресу.

Будь-які інноваційні методики у сфері фізичного виховання повинні відповідати основному завданню – збереженню та зміцненню здоров'я школярів. Йдеться про профілактику порушень опорно-рухового апарату, формування правильної постави, розвиток витривалості, гнучкості,

координації рухів, а також підтримання психоемоційної рівноваги. Особливого значення набуває впровадження рухових пауз протягом навчального дня, застосування вправ для зниження рівня стресу та створення здоров'язбережувального освітнього середовища, яке включає як фізичні, так і психологічні умови розвитку.

Інтерактивні форми навчання стають ключовим інструментом підвищення зацікавленості та залученості учнів. Ігрові технології створюють позитивний емоційний фон і сприяють кращому засвоєнню рухових навичок, проєктна діяльність стимулює творче мислення та дозволяє поєднувати знання з різних галузей (наприклад, створення власних фітнес-програм чи презентацій на тему здорового способу життя). Групові та командні форми організації занять формують комунікативні навички, почуття взаємопідтримки та відповідальності за спільний результат.

У рамках інтерактивних методик учні можуть:

створювати власні фітнес-програми;

розробляти рухові ігри для молодших школярів;

проводити самооцінку фізичної підготовленості.

Цифровізація сучасної освіти охоплює і сферу фізичного виховання. Використання мобільних фітнес-додатків, фітнес-трекерів, відеоаналізу рухів, онлайн-уроків і віртуальних тренажерів відкриває нові можливості для персоналізації навчання, ефективного моніторингу прогресу та формування навичок самоменеджменту. ІКТ також розширюють можливості учителя для інтерактивного пояснення матеріалу, забезпечують швидкий зворотний зв'язок і підвищують рівень мотивації школярів.

Цифрові інструменти відкривають нові можливості у фізичному вихованні:

фітнес-трекери й мобільні додатки для моніторингу активності;

відеоаналіз техніки виконання вправ;

використання онлайн-курсів і віртуальних тренажерів;

створення електронних журналів досягнень. Такі технології підсилюють індивідуалізацію та забезпечують оперативний зворотний зв’язок.

Фізична культура виконує важливу виховну функцію, спрямовану на формування цінностей командної роботи, взаємодопомоги, толерантності та відповідальності. Заняття у групах, участь у спортивних змаганнях і колективних проєктах сприяють становленню соціально активної особистості. Таким чином, уроки фізичної культури виступають середовищем розвитку не лише фізичних, але й соціально-моральних якостей школярів.

Важливим складником методологічних засад є інклюзивний підхід, що забезпечує участь у заняттях фізичною культурою дітей з особливими освітніми потребами. Адаптація навчальних програм, використання спеціальних вправ і завдань дозволяють створити умови для залучення всіх учнів, не порушуючи принципу рівних можливостей. Це відповідає концепції «школи для всіх» та сприяє формуванню у школярів культури поваги й толерантності. Методики повинні враховувати потреби дітей з особливими освітніми потребами, пропонувати адаптовані завдання, забезпечувати безбар’єрне середовище. Це відповідає як національним освітнім пріоритетам, так і міжнародним документам, зокрема Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю (2006).

Таблиця 1.1

Методологічні принципи розроблення нових методик викладання фізичної культури та їх практична реалізація

Методологічний принцип	**Зміст**	**Реалізація у практиці ЗЗСО**
Компетентнісний підхід	Формування життєво важливих компетентностей у сфері здоров’я і рухової активності	Включення тем про здоровий спосіб життя, формування навичок самоконтролю за фізичним станом, інтеграція знань з біології та гігієни
Індивідуалізація та диференціація	Урахування вікових, статевих,	Розподіл завдань на рівні складності; гнучке планування

	психофізіологічних особливостей учнів	навантаження; створення груп за інтересами
Здоров'язбережувальний підхід	Орієнтація на збереження та зміцнення здоров'я школярів	Вправи для профілактики сколіозу, рухові паузи, елементи релаксації, формування культури здоров'я
Інтерактивність	Активна взаємодія учнів між собою та з учителем	Гейміфікація, групові ігри, методика «рівний – рівному», проєктні завдання
Інтеграція ІКТ	Використання цифрових засобів для контролю й аналізу фізичної активності	Фітнес-трекери, мобільні додатки, відеоаналіз техніки вправ, віртуальні тренажери
Соціально-ціннісний підхід	Виховання командності, взаємоповаги, відповідальності	Кооперативні ігри, естафети, командні проєкти, участь у спортивних змаганнях
Інклюзивність	Забезпечення рівних можливостей для всіх учнів, включно з дітьми з ООП	Адаптація вправ, створення змішаних груп, застосування індивідуальних маршрутів фізичного розвитку

Ефективність упровадження сучасних підходів до викладання фізичної культури визначається за такими критеріями:

Фізичний розвиток – вимірюється через показники рухової активності, фізичної підготовленості, витривалості, розвитку основних фізичних якостей.

Мотиваційна складова – виявляється у стійкому інтересі до занять, позитивному емоційному ставленні до фізичної культури, готовності займатися спортом у позаурочний час.

Інклюзивність – рівні можливості для всіх учнів незалежно від стану здоров'я чи особливостей розвитку.

Соціальні компетентності – здатність працювати в команді, брати відповідальність за результат, демонструвати лідерські якості.

Здоров'язбережувальний ефект – зниження захворюваності, зменшення випадків перевтоми, підвищення психоемоційної стійкості.

Здоров’язбережувальне середовище у ЗЗСО передбачає оптимізацію фізичних навантажень, організацію активних перерв, забезпечення умов для профілактики перевтоми й психологічного виснаження. Важливими є також дотримання санітарно-гігієнічних норм, формування культури здорового способу життя, виховання відповідального ставлення до власного та колективного здоров’я.

Сучасні підходи до викладання фізичної культури не можуть обмежуватися лише уроками. Необхідно створювати цілісне середовище, яке сприятиме гармонійному розвитку школярів:

упровадження рухових активностей протягом усього навчального дня (руханки, активні перерви, інтегровані уроки);

організація позакласних спортивних заходів (турніри, «Дні здоров’я», шкільні олімпіади);

залучення батьків та громади до спільних оздоровчих ініціатив;

забезпечення ергономічного облаштування спортивних залів та майданчиків.

Світовий досвід свідчить, що інтеграція цифрових технологій, ігрових практик і здоров’язбережувальних підходів є ключовим трендом у модернізації фізичного виховання. Програми на зразок «Health Promoting Schools» (ВОЗ, 1997) або «Comprehensive School Physical Activity Program» (США, 2013) акцентують на поєднанні навчання, шкільної інфраструктури та участі громади. Українські школи поступово інтегрують ці практики, адаптуючи їх до національних умов.

Методологічні засади розроблення нових методик викладання фізичної культури у ЗЗСО поєднують науково обґрунтовані підходи й практико-орієнтовані стратегії. Їх реалізація спрямована на гармонійний фізичний розвиток школярів, формування стійкої мотивації до занять, розвиток соціальних компетентностей та створення здоров’язбережувального освітнього середовища. Така модель відповідає пріоритетам «Нової української школи» та світовим тенденціям розвитку освіти.

Таким чином, методологічні засади формування сучасних підходів до викладання фізичної культури у ЗЗСО спираються на поєднання наукових і практико-орієнтованих стратегій. Їхнє впровадження забезпечує гармонійний фізичний розвиток учнів, підвищення їхньої мотивації, зміцнення здоров'я та виховання соціально активної особистості. Поєднання компетентнісного, здоров'язбережувального, індивідуалізованого, інклюзивного та цифрового підходів створює основу для модернізації фізичного виховання, роблячи його більш гнучким, результативним і відповідним вимогам сучасного суспільства.

1.3. Досвід упровадження нових методик фізичного виховання в Україні та за кордоном

Сучасні трансформаційні процеси в освіті передбачають переосмислення ролі фізичного виховання як одного з ключових чинників гармонійного розвитку учнівської молоді. У світі відбувається активний пошук ефективних методик, спрямованих на підвищення рухової активності, формування здорового способу життя та інтеграцію фізичної культури у загальний освітній простір. Досвід України та інших країн демонструє різні підходи до модернізації фізичного виховання, які можуть бути адаптовані з урахуванням національних освітніх пріоритетів.

Реформування фізичного виховання в Україні відбувається у руслі Концепції «Нова українська школа», яка визначає компетентнісне навчання та дитиноцентризм ключовими орієнтирами. Одним із провідних напрямів є впровадження модульної системи уроків фізичної культури, що дозволяє учням обирати види активності відповідно до власних інтересів та потреб. Така гнучкість підвищує мотивацію до занять і створює умови для індивідуалізації навчання.

Значну увагу приділено інтерактивним технологіям, які поєднують освітні та ігрові елементи. Використання спортивних ігор, проєктних завдань, групових форм роботи забезпечує не лише розвиток фізичних якостей, а й

формування соціальних компетентностей: уміння співпрацювати, брати відповідальність за результат, проявляти лідерські якості.

Особливої актуальності набуває інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ). Використання фітнес-трекерів, мобільних додатків, онлайн-відеоуроків і віртуальних тренажерів сприяє персоналізації занять, дає можливість контролювати прогрес і формує в учнів навички самоменеджменту. Це робить уроки фізичної культури ближчими до реалій сучасних дітей, які активно користуються цифровими пристроями.

Важливим вектором розвитку є інклюзивність, яка передбачає адаптацію методик для дітей з особливими освітніми потребами. Актуальною є також реалізація здоров'язбережувального підходу – впровадження рухових пауз, активних перерв, вправ для профілактики порушень постави, зниження рівня стресу.

Водночас українська практика стикається з певними труднощами – недостатнім матеріально-технічним забезпеченням, нерівним доступом до інновацій у міських і сільських школах. Проте наявні напрацювання демонструють ефективність нових методик у підвищенні мотивації школярів, зміцненні їхнього здоров'я та розвитку соціально значущих компетентностей.

Вивчення зарубіжного досвіду є надзвичайно важливим для вдосконалення національної системи фізичного виховання. У провідних країнах світу фізична культура розглядається не лише як складова навчального процесу, а й як стратегічний інструмент формування здорової нації, підвищення рівня соціальної інтеграції та профілактики захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя. Нижче проаналізовано досвід кількох країн, який набув найбільшого поширення та наукового обґрунтування.

Фінляндія вважається одним із світових лідерів у впровадженні інноваційних методик фізичного виховання. Основна концепція полягає в інтеграції рухової активності у всі сфери шкільного життя. Зокрема, школярі мають щонайменше 15 хвилин активних перерв щодня, а на уроках інших

предметів (математика, природничі науки) широко застосовуються рухові ігри та вправи.

Дослідження фінських педагогів доводять, що така система сприяє не лише профілактиці гіподинамії, а й покращує когнітивні показники: концентрацію уваги, швидкість мислення, рівень академічної успішності. Крім того, активно впроваджується співпраця між школами та місцевими спортивними клубами, що забезпечує сталість фізичної активності поза межами уроків.

Американська система фізичного виховання ґрунтується на ідеї створення індивідуальних освітніх траєкторій для кожного учня. Програми відзначаються високим рівнем варіативності: школярі можуть обирати традиційні командні види спорту, заняття з фітнесу, плавання, танців, йоги чи бойових мистецтв.

Важливою складовою є інтеграція цифрових технологій. Використання фітнес-трекерів, мобільних додатків для контролю фізичної активності, віртуальних тренажерів забезпечує зворотний зв’язок та формує в учнів навички самоконтролю. Значний акцент робиться на розвитку соціальних і лідерських компетентностей через участь у волонтерських спортивних проєктах і командних змаганнях.

Німецька система фізичного виховання будується на принципі доступності та інклюзивності. Школи активно співпрацюють зі спортивними клубами, що дає можливість учням залучатися до професійно організованих тренувань та знайомитися з широким спектром видів спорту.

Особливістю є широке застосування проєктного навчання: учні організовують власні спортивні заходи, готують міні-змагання, беруть участь у плануванні та проведенні шкільних спортивних свят. Це сприяє не лише розвитку фізичних умінь, а й формуванню відповідальності, комунікативних навичок та уміння працювати в команді.

У Японії фізична культура має глибоке культурне та виховне значення. Важливим елементом є щоденні ранкові гімнастики, які виконуються

колективно всіма учнями школи. Це створює атмосферу єдності та дисципліни.

Обов'язковою складовою є участь у клубах за інтересами – від бейсболу та футболу до бойових мистецтв (дзюдо, карате, кендо). Такий підхід поєднує фізичний розвиток із вихованням моральних якостей, колективізму та громадянської відповідальності. У японській школі спорт розглядається як засіб формування національної ідентичності та соціальної згуртованості.

Досвід різних країн демонструє спільні тенденції у модернізації фізичного виховання:

перехід від одноманітних уроків до різноманітних інтерактивних і модульних програм;

орієнтація на здоров'язбережувальний та індивідуалізований підхід;

активне використання цифрових технологій у контролі та моніторингу активності;

розвиток інклюзивних практик;

тісний зв'язок фізичної культури із загальними освітніми цілями (формування компетентностей, виховання соціальних цінностей, профілактика стресу).

Таблиця 1.2

Порівняння досвіду впровадження нових методик фізичного виховання в Україні та за кордоном

Країна/ регіон	Основні особливості	Інноваційні методики та підходи	Очікувані результати
Україна	Реалізація Концепції «Нова українська школа»; перехід до компетентнісного навчання	Модульна система уроків; ігрові технології; інтеграція ІКТ; інклюзія; здоров'язбережувальні практики	Підвищення мотивації учнів; зниження захворюваності; формування культури здорового способу життя
Фінляндія	Акцент на щоденній руховій	Активні перерви; інтеграція фізичних	Профілактика гіподинамії;

	активності протягом дня	вправ у навчання інших предметів	підвищення концентрації уваги та навчальних результатів
США	Індивідуальні освітні траєкторії; орієнтація на вибір учнів	Фітнес-програми; секції за інтересами; використання цифрових трекерів; проєктна діяльність	Розвиток лідерських навичок; персоналізація занять; підвищення фізичної активності
Німеччина	Принцип «спорт для всіх»; партнерство зі спортивними клубами	Проєктне навчання; командні ігри; інтеграція з місцевими спортивними організаціями	Формування соціальних компетентностей; популяризація спорту серед школярів
Японія	Поєднання фізичного і духовного розвитку; виховання колективізму	Ранкові гімнастики; обов'язкові заняття у клубах за інтересами (дзюдо, бейсбол тощо)	Виховання дисципліни; розвиток командної взаємодії; формування громадянської відповідальності

Аналіз зарубіжного досвіду дозволяє виділити низку загальних тенденцій:

системність і цілісність підходу – інтеграція фізичної активності у всі сфери шкільного життя (Фінляндія, Японія).

індивідуалізація навчання – надання учням права вибору видів активності відповідно до інтересів і можливостей (США, Німеччина).

інклюзивність та доступність – принцип «спорт для всіх», що забезпечує рівні можливості незалежно від фізичних можливостей (Німеччина, США).

інтеграція цифрових технологій – активне використання електронних ресурсів для моніторингу фізичної активності, надання індивідуальних рекомендацій (США).

поєднання фізичного й виховного компонентів – акцент на формуванні моральних і соціальних цінностей через спорт (Японія).

Зарубіжний досвід свідчить, що сучасне фізичне виховання розглядається як багатофункціональний інструмент, який поєднує освітні, виховні та оздоровчі завдання. Попри відмінності в культурних та освітніх контекстах, усі розглянуті країни спрямовують свої зусилля на формування у школярів сталої мотивації до занять фізичною культурою, виховання соціальної відповідальності та забезпечення умов для всебічного розвитку.

Як свідчить аналіз, українська система фізичного виховання розвивається у напрямі, близькому до зарубіжних практик. Спільними тенденціями є: орієнтація на компетентнісний підхід; інтеграція інтерактивних форм навчання; цифровізація освітнього процесу; формування культури здорового способу життя.

Водночас відмінності проявляються у рівні інституційної підтримки та ресурсного забезпечення. Якщо в зарубіжних країнах значну роль відіграють партнерські програми зі спортивними клубами, громадами чи державними ініціативами, то в Україні ці механізми лише починають набирати розвитку.

Таким чином, інтеграція кращих зарубіжних практик у вітчизняну систему може стати важливим кроком у модернізації фізичного виховання в Україні та наближенні його до європейських і світових стандартів.

Отже, досвід упровадження нових методик фізичного виховання як в Україні, так і за кордоном свідчить про важливість переходу до інноваційних, гнучких і дитиноцентричних моделей. Українська практика вже продемонструвала позитивні результати у впровадженні модульної системи, використанні ІКТ та розвитку інклюзивного середовища. Зарубіжний досвід підтверджує ефективність щоденної фізичної активності, широкої інтеграції спорту в життя школи та партнерства з громадою. Поєднання цих напрацювань може стати підґрунтям для створення сучасної, ефективної та результативної системи фізичного виховання у вітчизняних закладах загальної середньої освіти.

РОЗДІЛ 2.
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Аналіз сучасного стану проблеми свідчить про недостатній рівень рухової активності школярів у закладах загальної середньої освіти України, що зумовлює необхідність пошуку нових педагогічних підходів до організації фізичного виховання. Традиційні форми та методи не завжди забезпечують високий рівень мотивації учнів, а також не враховують можливостей сучасних технологій та інтерактивних практик. У цьому контексті актуальним постає проведення педагогічного експерименту, спрямованого на перевірку ефективності впровадження інноваційних методик викладання фізичної культури.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та практична перевірка ефективності застосування інтерактивних методів та здоров'язбережувальних практик на уроках фізичної культури в ЗЗСО.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правової бази з проблеми підвищення рухової активності школярів.
2. Визначити вихідний рівень фізичної підготовленості та мотивації учнів до занять фізичною культурою.
3. Розробити та апробувати комплекс інтерактивних форм і методів навчання.
4. Перевірити ефективність запропонованої методики шляхом порівняння результатів експериментальної та контрольної груп.

Для розв'язання поставлених завдань було використано методи дослідження:

Теоретичні методи:

аналіз, систематизація та узагальнення літературних джерел із педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання;

порівняльний аналіз наукових підходів до організації фізичного виховання в Україні та за кордоном;

аналіз нормативно-правових документів у сфері фізичної культури.

Емпіричні методи:

Педагогічний експеримент, який складався з двох етапів:

констатувальний етап — діагностика рівня фізичної підготовленості, вивчення мотивації та ставлення учнів до уроків фізичної культури;

формувальний етап — впровадження комплексу інтерактивних і цифрових технологій у навчальний процес та порівняння динаміки результатів з контрольною групою.

Педагогічне спостереження — для фіксації рівня активності та зацікавленості учнів на уроках.

Тестування фізичної підготовленості:

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 — з метою вивчення змін у мотивації до занять фізичною культурою та ставлення до використання інтерактивних і цифрових засобів.

Методи математичної статистики — для кількісної обробки результатів, перевірки достовірності відмінностей між показниками експериментальної і контрольної груп.

Очікувані результати та гіпотези дослідження. Очікується, що застосування інтерактивних методів навчання (ігрові технології, групова робота, проєктна діяльність), інтеграція цифрових інструментів (фітнес-додатки, відеоаналіз рухової активності, віртуальні тренажери) та

впровадження здоров’язбережувальних практик (рухові паузи, вправи для профілактики порушень постави, релаксаційні техніки) матимуть комплексний позитивний вплив на учнів. Зокрема, передбачається:

підвищення рівня фізичної підготовленості школярів за рахунок системного розвитку рухових якостей та вдосконалення координаційних умінь;

зростання мотивації до занять фізичною культурою, що виявлятиметься у більшій активності, зацікавленості та регулярності відвідування уроків;

підвищення якості організації навчального процесу завдяки оптимізації навантажень та інтерактивності освітнього середовища;

формування сталих навичок здорового способу життя, що проявиться у відповідальному ставленні школярів до власного фізичного й психічного здоров’я.

Для перевірки ефективності досліджуваної методики висунуто низку робочих гіпотез:

H1 (результативність): учні експериментальних класів продемонструють статистично значуще покращення показників фізичної підготовленості у порівнянні з контрольною групою.

H2 (мотивація): у школярів експериментальної групи відбудеться зростання внутрішньої мотивації, інтересу до занять та задоволеності уроками фізичної культури.

H3 (здоров’язбереження): у процесі експерименту знизяться прояви перевтоми та надмірного напруження, покращаться самооцінені індикатори фізичного та психоемоційного благополуччя.

Таким чином, комплексна методика, що поєднує інтерактивні, цифрові та здоров’язбережувальні технології, розглядається як ефективний інструмент модернізації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, спрямований на гармонійний розвиток учнів та підвищення результативності освітнього процесу.

2.2. Організація експериментального дослідження

Дослідження проводилося упродовж навчального року та включало кілька етапів:

І етап (листопад –грудень) — аналітико-констатувальний: вивчення літературних джерел, визначення об’єкта, предмета, мети і завдань дослідження; організація констатувального експерименту.

ІІ етап (січень) — розробка комплексу інтерактивних методик і цифрових засобів для використання на уроках фізичної культури.

ІІІ етап (лютий–травень) — формувальний експеримент: впровадження комплексу у навчальний процес експериментальної групи та моніторинг його впливу.

IV етап (вересень-жовтень) — узагальнення та аналіз результатів, формулювання висновків.

Таблиця 2.1

Модель педагогічного експерименту

Етап експерименту	**Завдання**	**Очікувані результати**
І етап – аналітико-констатувальний	- Аналіз літератури (нормативно-правової, психолого-педагогічної, медико-біологічної). - Визначення об’єкта, предмета, мети, завдань дослідження. - Проведення констатувального експерименту (визначення початкового рівня фізичної підготовленості учнів).	Створення теоретичного та методичного підґрунтя експерименту. Визначення вихідних даних для подальших досліджень.
ІІ етап – розробка комплексу методик	- Створення інтерактивних методик навчання (ігрові технології, групова	Підготовлений авторський комплекс методик для впровадження у практику.

	робота, проєктна діяльність). - Інтеграція цифрових технологій (фітнес-додатки, відеоуроки, віртуальні тренажери). - Розробка здоров'я-збережувальних практик (рухові паузи, дихальні вправи, корекційні комплекси).	
III етап – формувальний експеримент	- Впровадження комплексу у практику навчання. - Проведення занять з використанням розроблених методик. - Моніторинг змін у фізичній підготовленості та мотивації учнів. - Спостереження і педагогічне тестування.	Порівняльні дані (контрольна й експериментальна групи). Оцінка ефективності впроваджених методик.
IV етап – узагальнення результатів	- Обробка та аналіз отриманих даних. - Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп. - Формулювання висновків та рекомендацій.	Встановлення ефективності нових методик. Розробка практичних рекомендацій для вчителів фізичної культури.

Сам педагогічний експеримент складався з кількох послідовних етапів:

Пошуково-аналітичний етап. На цьому етапі було проведено аналіз сучасних наукових досліджень, методичних розробок і нормативно-правових документів, що регламентують організацію фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Особливу увагу приділено питанням інтеграції інтерактивних методів, цифрових інструментів та здоров'язбережувальних

практик у навчальний процес. За результатами аналізу було визначено ключові проблеми — низький рівень мотивації учнів до занять фізичною культурою, недостатнє використання інноваційних засобів навчання та потреба в оновленні методичних підходів.

Констатувальний етап. Метою цього етапу було визначення вихідного рівня фізичної підготовленості, мотивації та ставлення учнів до уроків фізичної культури. Для цього застосовувалися стандартні фізкультурні тести, анкетування та педагогічні спостереження. Констатувальні дані дозволили виявити вихідні особливості експериментальної та контрольної груп.

Формувальний етап. На цьому етапі було впроваджено експериментальну методику, яка поєднувала інтерактивні методи навчання (ігрові технології, групову роботу, проєктну діяльність) та здоров'язбережувальні практики (рухові паузи, вправи для профілактики порушень постави, релаксаційні техніки). Заняття організовувалися у відповідності до вікових та психофізіологічних особливостей учнів.

Узагальнювально-коригувальний етап. Завершальний етап передбачав аналіз та порівняння результатів контрольної та експериментальної груп, узагальнення отриманих даних, формулювання висновків та уточнення рекомендацій щодо впровадження інноваційних методик у практику фізичного виховання.

Пошуковий етап дослідження підтвердив актуальність використання інтерактивних форм навчання, цифрових технологій та здоров'язбережувальних практик як інструментів підвищення фізичної активності школярів. Аналіз наукової та методичної літератури дав змогу визначити, що сучасні учні демонструють тенденцію до зниження рівня рухової активності та виявляють недостатню мотивацію до занять фізичною культурою. Це підкреслює необхідність розробки й апробації комплексної методики, здатної поєднувати традиційні та інноваційні підходи у викладанні фізичної культури.

Експериментальне дослідження було організовано з метою перевірки ефективності впровадження комплексної методики фізичного виховання, яка поєднує інтерактивні методи навчання, інтеграцію цифрових технологій та використання здоров'язбережувальних практик.

Експериментальна частина роботи здійснювалася на базі Чернівецького ліцею №9 Чернівецької міської ради. Вибір цього освітнього закладу зумовлений його практичними можливостями (наявність спортивних майданчиків, спортивної зали, мультимедійних засобів), а також готовністю адміністрації та педагогічного колективу підтримати інноваційні підходи у сфері фізичного виховання.

У дослідженні брали участь учні 7-х класів (вікова категорія 12–13 років). Загальна вибірка становила 68 учнів, які були поділені на дві групи:

Експериментальна група (EG) – 7-А клас (35 учнів), навчання за комплексною методикою;

Контрольна група (CG) – 7-Б клас (33 учні), навчання за традиційними підходами. Тривалість педагогічного втручання – 12 тижнів (мінімум 24 уроки). Передбачалося проведення pre-test, проміжного моніторингу та post-test із подальшим відкладеним контрольним зрізом (follow-up).

Таблиця 2.2

Pre-test, post-test

Напрям	**Тест / методика**	**Пояснення**	**Одиниця вимірювання**
1. Фізичний розвиток і підготовленість			
Витривалість	20-метровий «beep test»	Біг між лініями у такт звукових сигналів	рівень, дистанція (м)
Швидкість і спритність	Човниковий біг 4×10 м	Біг із торканням лінії	час (с)
Сила / стабільність корпусу	Планка на час + згинання-розгинання рук за 30 с	Статична витривалість і силова динаміка	сек, кількість повторів

Гнучкість	Тест «Sit-and-Reach»	Нахил уперед сидячи	см
Функціональний стан	Вимірювання пульсу: у спокої, одразу після навантаження, через 1 хв	Простий варіант PWC	уд/хв

Таблиця 2.3

Мотивація та ставлення до фізичної культури

Напрям	Інструмент	Короткий опис
Задоволення від активності	Скорочена шкала PACES	Оцінка «подобається/не подобається»
Регуляція поведінки у фізичній активності	Адаптований опитник BREQ-2	Визначення типів мотивації (внутрішня, зовнішня, амотивація)
Залученість на уроці	Самозвіт + спостереження вчителя	Відмітка активності, участь у завданнях

Таблиця 2.4

Здоров'язбереження та самопочуття

Напрям	Інструмент	Пояснення
Рівень втоми	Самооцінка (шкала 1–5)	1 – зовсім не втомлений, 5 – дуже втомлений

Таким чином, Pre-test та post-test дає три «зрізи» на старті:
Об'єктивний (фізичні тести + функціональні показники),
Суб'єктивний (мотивація, ставлення, задоволеність),
Здоров'язбережувальний (самопочуття, втома, наявність скарг).

Педагогічне втручання мало системний характер та передбачало поєднання інноваційних, інтерактивних і традиційних елементів, спрямованих на розвиток фізичної підготовленості, формування внутрішньої мотивації та виховання культури здоров'язбереження.

Організаційні умови:

уроки проводилися у спортивній залі, на стадіоні та з використанням мультимедійних засобів (мобільні додатки для моніторингу активності);

застосовувалась система ротації локацій – рухливі ігри, функціональний тренінг, тренажерні вправи, елементи йоги.

Структура уроку в експериментальній групі:

Мотиваційний старт (3–5 хв): коротка гра чи «челендж дня», постановка особистих цілей;

Основний блок (25–30 хв): командні квести, станційне тренування, диференціація завдань (рівні A–B–C), peer-to-peer інструктаж;

Рефлексія та здоров'я (5–7 хв): вправи на дихання та розслаблення, коротка мікрорефлексія через смарт-картки чи мобільний додаток.

Змістове наповнення програми (4 модулі):

ігрові види спорту (волейбол, футзал);

функціональний тренінг (силова витривалість, координація);

легка атлетика (біг на витривалість, спритність, стрибки);

фітнес-йога та мобільність (гнучкість, баланс, контроль постави).

Кожен модуль завершувався міні-проєктом, де учні створювали авторські руханки, мікротренування чи спортивні відео для однолітків.

Педагогічні інновації:

використання цифрових інструментів (QR-коди для доступу до вправ, онлайн-щоденники активності);

диференціація за рівнем фізичної підготовленості та надання учням права вибору завдань;

соціально-емоційне навчання через командні ігри, рефлексію та взаємооцінювання.

Очікувані ефекти: підвищення рівня фізичної підготовленості; формування стійкої внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою; зниження втомлюваності, покращення самопочуття та культури здоров'язбереження.

Таблиця 2.5

Протокол педагогічного експерименту

Етап	**Завдання**	**Інструменти / методики**	**Організаційні умови**	**Відповідальні**	**Очікуваний результат**
0 тиждень (підготовчий)	Формування вибірки, отримання інформованої згоди; проведення первинних вимірювань	Антропометрія; фізичні тести (beep test, 4×10 м, планка, згинання–розгинання рук, Sit-and-Reach); опитники PACES, BREQ-2; анкетування «здоров'я і безпека»	Письмова згода батьків; залучення шкільного медпрацівника; використання спортивної зали	Учитель фізичної культури, дослідник	Отримання базових даних щодо фізичної підготовленості, мотивації та здоров'язбереження
1–5 тижні	Реалізація модулів 1–2 (ігрові види спорту, функціональний тренінг); застосування інтерактивних методів і цифрових інструментів	Командні ігри, квести, станційне тренування; смарт-картки, мобільні додатки; журнал відвідувань; чек-лист fidelity	Спортзал, стадіон; доступ до мультимедійних засобів	Учитель фізкультури, асистент дослідження	Підвищення залученості учнів, розвиток командної взаємодії, перші позитивні зміни у фізичній підготовленості

6 тиждень (проміжний моніторинг)	Оцінка динаміки результатів після першого циклу	Скорочене тестування (швидкість, сила, гнучкість); опитування щодо мотивації та втомлюваності	Використання стандартного інвентарю; медичний контроль	Учитель фізкультури, медпрацівник	Проміжна перевірка ефективності методики, можливість внесення корективів
7–11 тижні	Реалізація модулів 3–4 (легка атлетика, фітнес-йога та мобільність); виконання міні-проєктів	Біг, стрибкові вправи, дихальні та релаксаційні техніки; проєктні завдання («створи руханку», «відеотренування»); спостереження	Стадіон, спортзал, мультимедійне обладнання для презентацій	Учитель фізкультури, дослідник, учні-лідери	Розвиток витривалості, координації та гнучкості; формування навичок здоров'язбереження і саморефлексії
12 тиждень (post-test)	Підсумкове тестування та оцінка ефективності програми	Повторне комплексне тестування фізичної підготовленості; PACES, BREQ-2; якісна мікрорефлексія (відкриті питання)	Використання тих самих інструментів, що й під час pre-test	Учитель фізкультури, дослідник	Виявлення статистично значущих відмінностей між EG і CG; узагальнення результатів
+6–8 тижнів (follow-up)	Перевірка збереження ефекту після завершення програми	Додаткове тестування витривалості та мотивації; опитування учнів	За наявності можливості та добровільної згоди учнів	Дослідник, учитель фізкультури	Підтвердження стійкості позитивних змін або виявлення їх зниження

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Розробка та впровадження експериментальної методики викладання фізичної культури

Сучасна практика фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти потребує оновлення з урахуванням глобальних тенденцій і запитів учнівської молоді. Відзначається поступовий відхід від виключно нормативно-орієнтованого підходу до навчання та акцентування на створенні мотивуючого середовища, розвитку внутрішньої мотивації й формуванні навичок здорового способу життя. Саме ці завдання були покладені в основу розробки експериментальної методики викладання фізичної культури, апробованої у рамках магістерського дослідження.

Експериментальна методика поєднує інтерактивні методи навчання, цифрові інструменти, систему здоров'язбережувальних практик та орієнтацію на індивідуальні освітні потреби учнів. Вона спрямована на формування не лише рухових умінь і фізичних якостей, а й ключових компетентностей, необхідних сучасному школяреві: здатності до саморегуляції, взаємодії в команді, усвідомленого вибору та відповідальності за власне здоров'я.

Експериментальна методика була впроваджена на базі Чернівецького ліцею №9 Чернівецької міської ради серед учнів 7-х класів. У дослідженні брали участь:

Експериментальна група (7-А клас, 35 учнів);

Контрольна група (7-Б клас, 33 учні).

Заняття в експериментальній групі проводилися у спортивній залі, на стадіоні та з використанням мультимедійних засобів (смартклас, мобільні додатки для моніторингу активності). Запроваджувалася система ротації локацій, що включала рухливі ігри, функціональний тренінг, вправи на тренажерах та елементи йоги.

Така організація забезпечувала багатоваріативність і динамічність навчального процесу, підвищувала інтерес учнів і сприяла розвитку мотивації до систематичних занять.

Методика передбачала оновлений підхід до структури уроку фізичної культури, який складався з трьох блоків:

Мотиваційний старт (3–5 хв):

проведення коротких рухливих ігор або «челенджів дня»;

постановка особистих цілей учнями (наприклад, «покращити результат у планці на 10 секунд»).

Основний блок (25–30 хв):

командні квести та станційне тренування;

диференціація завдань за рівнями складності (A, B, C), що дозволяло враховувати фізичну підготовленість кожного учня;

peer-to-peer інструктаж, коли школярі взаємно виконували роль тренерів та асистентів.

Рефлексія та здоров'я (5–7 хв):

вправи на дихання та розслаблення;

мікрорефлексія за допомогою смарт-карток або мобільного додатку;

короткі міні-лекції «здоров'я і безпека», що акцентували увагу на питаннях гігієни, постави та раціонального режиму дня.

Навчальний курс було структуровано у вигляді 4 модулів, що чергувалися протягом 12 тижнів:

Ігрові види спорту (волейбол, футзал): розвиток техніко-тактичних умінь, командної взаємодії, колективної відповідальності.

Функціональний тренінг: вправи на силову витривалість, координацію, стабільність корпусу.

Легка атлетика: розвиток витривалості, спритності, швидкісних якостей і стрибучості.

Фітнес-йога та мобільність: формування гнучкості, балансу, профілактика порушень постави.

Кожен модуль завершувався міні-проєктом, у межах якого учні створювали авторські руханки, короткі комплекси вправ або спортивні відео для однолітків. Це сприяло розвитку креативності, соціальної відповідальності та закріпленню отриманих знань у практиці.

Розроблена методика передбачала низку інноваційних елементів:

цифровізація навчання: QR-коди для доступу до вправ, онлайн-щоденники активності, використання мобільних додатків для моніторингу пульсу та самопочуття;

диференціація та вибір: учні мали можливість обирати завдання різного рівня складності, що підвищувало суб'єктність та відповідальність за власний результат;

соціально-емоційне навчання: формування комунікативних навичок через командні ігри, рефлексію та взаємооцінювання.

Запровадження експериментальної програми передбачало досягнення таких результатів:

підвищення рівня фізичної підготовленості учнів (витривалості, сили, швидкості, координації, гнучкості);

зростання внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою за рахунок інтерактивності та можливості вибору;

зниження рівня втомлюваності та покращення самопочуття учнів завдяки використанню здоров'язбережувальних практик;

формування культури здорового способу життя, що включає відповідальне ставлення до фізичної активності, гігієни та психоемоційного стану.

Таким чином, розроблена та апробована методика викладання фізичної культури ґрунтується на інтеграції традиційних і новітніх педагогічних підходів. Її особливостями є гнучка організація занять, поєднання фізичної активності з цифровими технологіями та елементами соціально-емоційного навчання. Отримані у ході експерименту дані дозволяють зробити висновок

про перспективність даної методики як інструмента модернізації фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.

Таблиця 3.1

Модель експериментальної методики викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти

Компонент	Змістове наповнення	Особливості впровадження	Очікувані результати
Організаційні умови	Проведення занять у спортивній залі, на стадіоні, у мультимедійному класі; система ротації локацій (ігри, тренінг, тренажери, йога).	Використання мобільних додатків для моніторингу активності; чергування різних форматів занять.	Підвищення інтересу та залученості учнів, різнобічний розвиток фізичних якостей.
Структура уроку	1) Мотиваційний старт (3–5 хв); 2) Основний блок (25–30 хв); 3) Рефлексія та здоров'я (5–7 хв).	Використання ігор, «челенджів дня», станційних тренувань, диференціація завдань (A–B–C), peer-to-peer інструктаж.	Зростання внутрішньої мотивації, розвиток відповідальності й командної взаємодії.
Модулі програми	1) Ігрові види спорту (волейбол, футзал); 2) Функціональний тренінг; 3) Легка атлетика; 4) Фітнес-йога та мобільність.	Кожен модуль завершується міні-проєктом (руханка, мікротренування, спортивне відео).	Засвоєння техніко-тактичних умінь, розвиток сили, витривалості, гнучкості; креативність учнів.
Педагогічні інновації	Використання QR-кодів, онлайн-щоденників активності; диференціація	Інтеграція цифрових технологій; право вибору рівня складності; розвиток soft skills.	Зростання самостійності, критичності мислення, соціально-

	завдань; взаємооцінювання.		емоційних компетентностей.
Очікувані ефекти	Комплексне вдосконалення фізичних і психоемоційних якостей учнів.	Реалізація здоров'язбережувального підходу.	Підвищення фізичної підготовленості; зниження втомлюваності; формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

3.2. Аналіз ефективності запропонованої методики (тести, спостереження, анкетування)

Експериментальне дослідження мало на меті перевірку результативності розробленої комплексної методики викладання фізичної культури у 7-х класах закладу загальної середньої освіти. Для цього було проведено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості, рівня мотивації та ставлення учнів до занять фізичною культурою. Додатково оцінювалися спостереження за активністю та включеністю учнів у навчальний процес.

Дослідження проводилося на базі Чернівецького ліцею №9 Чернівецької міської ради. В експерименті взяли участь два паралельні класи: 7-А клас (35 учнів) – експериментальна група (EG), яка навчалася за новою методикою, та 7-Б клас (33 учні) – контрольна група (CG), що займалася за традиційними підходами.

Загальна тривалість педагогічного експерименту становила 12 тижнів (24 уроки). Було передбачено pre-test (на початку), проміжний контроль (6-й тиждень) та post-test (12-й тиждень).

Для визначення рівня фізичної підготовленості учнів було застосовано комплекс стандартизованих тестів:

витривалість (20-метровий «beep test»);

швидкість та спритність (човниковий біг 4×10 м);

сила (згинання–розгинання рук за 30 секунд; планка);

гнучкість (тест «Sit-and-Reach»);

функціональний стан (різниця між пульсом після навантаження та через 1 хв відновлення).

Результати узагальнено у таблиці.

Таблиця 3.2

Порівняльні результати тестування фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп (n=68)

Тест / Показник	Група	Pre-test (M±SD)	Post-test (M±SD)	Δ (зміна)	p (знач.)
Витривалість (beep test, рівні)	EG	4.2 ± 0.6	6.1 ± 0.7	+1.9	<0.01
	CG	4.3 ± 0.5	4.7 ± 0.6	+0.4	>0.05
Спритність (біг 4×10 м, сек)	EG	12.4 ± 0.8	11.3 ± 0.6	–1.1	<0.05
	CG	12.3 ± 0.7	12.0 ± 0.8	–0.3	>0.05
Сила (планка, сек)	EG	42.5 ± 7.3	61.8 ± 8.6	+19.3	<0.01
	CG	43.1 ± 6.9	47.5 ± 7.1	+4.4	>0.05
Сила (згинання-розгинання рук, к-сть)	EG	13.2 ± 2.1	18.6 ± 2.5	+5.4	<0.01
	CG	13.0 ± 2.0	14.2 ± 2.1	+1.2	>0.05
Гнучкість (Sit-and-Reach, см)	EG	8.5 ± 2.2	12.4 ± 2.6	+3.9	<0.05
	CG	8.3 ± 2.0	9.1 ± 2.1	+0.8	>0.05
Функціональний стан (пульс відновлення, уд/хв)	EG	38.5 ± 6.4	30.8 ± 5.2	–7.7	<0.05
	CG	37.9 ± 6.1	35.4 ± 6.0	–2.5	>0.05

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; Δ – зміна показників; p – рівень статистичної значущості (t-тест для залежних вибірок).

Отримані дані свідчать про статистично значуще поліпшення майже всіх показників в експериментальній групі, тоді як у контрольній групі зміни були мінімальними й не досягли рівня значущості.

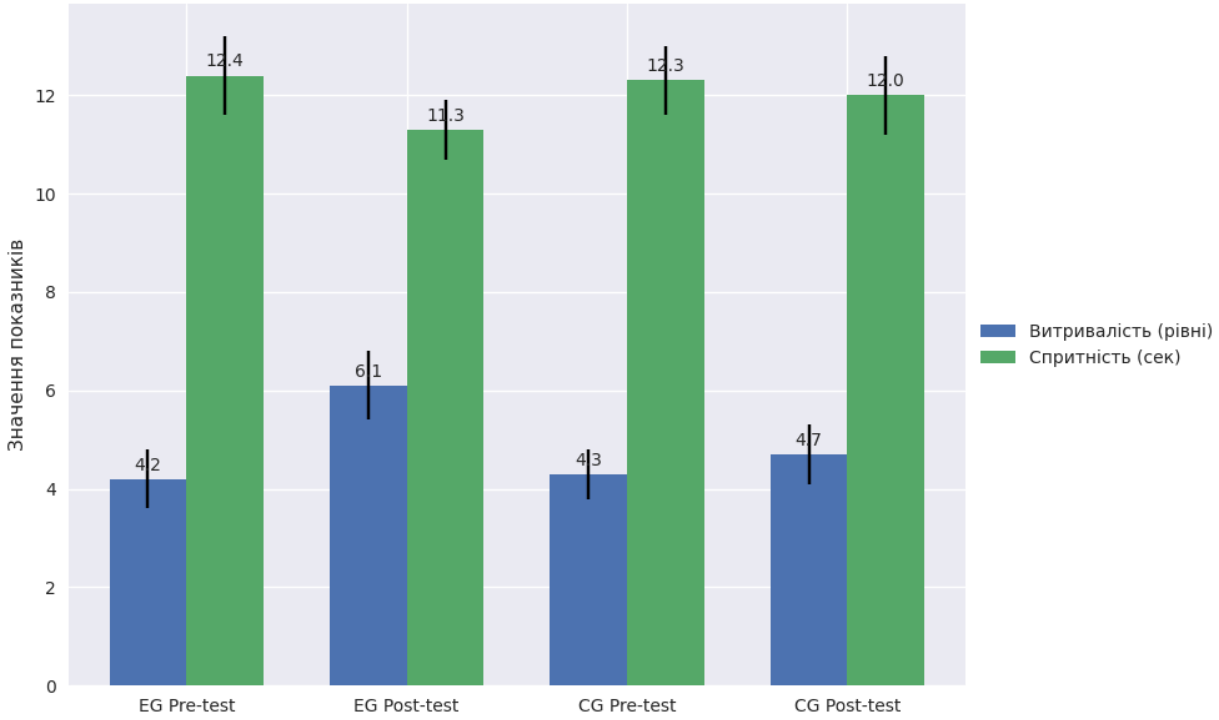


Рис. 3.1 Порівняльні результати тестування фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп витривалість та спритність

Результати порівняльного тестування фізичної підготовленості учнів експериментальної (EG) та контрольної (CG) груп засвідчили статистично значущі покращення у показниках витривалості та спритності серед учасників EG, що свідчить про ефективність застосованої програми фізичного виховання.

Зокрема, витривалість учнів експериментальної групи (оцінювана за допомогою beep test) зросла з середнього рівня 4.2 ± 0.6 до 6.1 ± 0.7**,** що становить приріст на 1.9 рівня ($p < 0.01$). Такий результат можна пояснити системним впровадженням інтервальних ігрових навантажень**,** які поєднували елементи циклічної активності з короткими періодами відпочинку, а також використанням функціональних вправ, спрямованих на розвиток кардіореспіраторної витривалості та загальної працездатності.

У свою чергу, швидкість і спритність, вимірювані за допомогою тесту бігу 4×10 м, також продемонстрували позитивну динаміку: середній час виконання зменшився з 12.4 ± 0.8 сек до 11.3 ± 0.6 сек, що відповідає покращенню на 1.1 секунди ($p < 0.05$). Це покращення корелює з включенням станційного тренування, яке передбачало послідовне виконання вправ на різні фізичні якості, а також застосуванням командних квестів, що стимулювали швидкісно-координаційну активність у контексті ігрової взаємодії.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що цілеспрямоване використання ігрових та функціональних методик у фізичному вихованні сприяє суттєвому покращенню ключових показників фізичної підготовленості учнів.

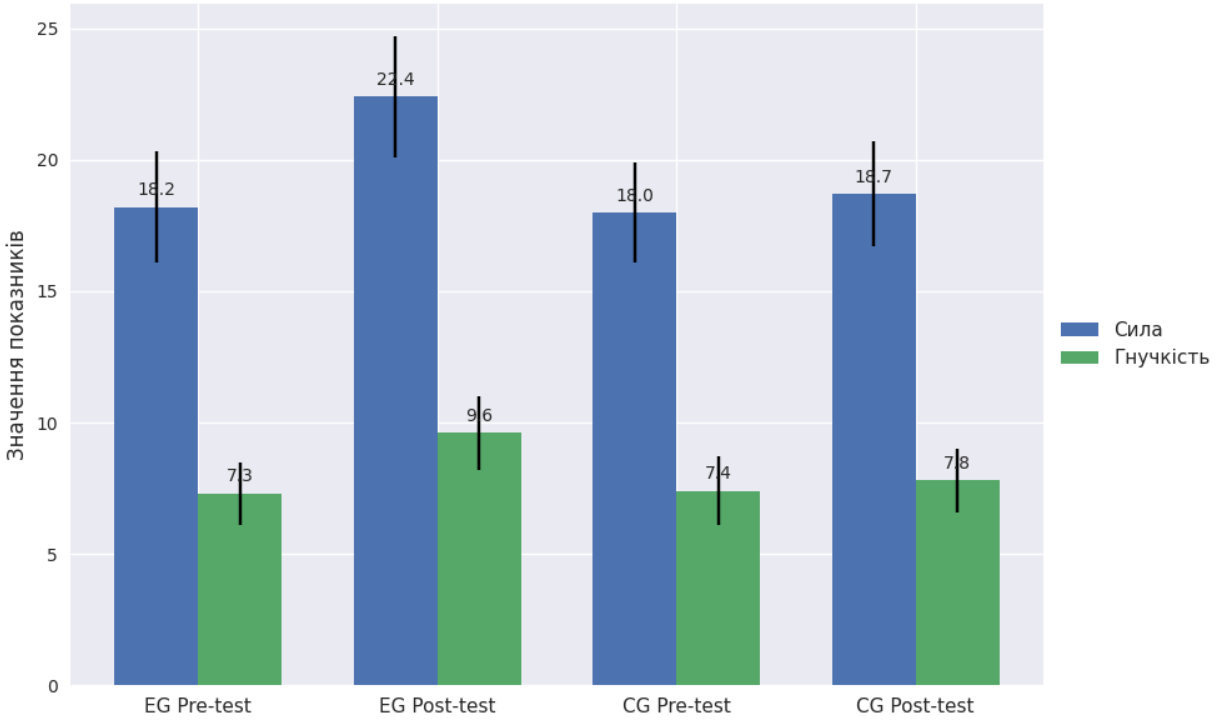


Рис. 3.2 Порівняльні результати тестування фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп сила та гнучкість

У межах дослідження фізичної підготовленості учнів було зафіксовано суттєві позитивні зміни у показниках сили та гнучкості серед учасників експериментальної групи (EG), що підтверджує ефективність впроваджених методичних підходів.

Зокрема, показник сили, який оцінювався за результатами виконання вправ на статичну витривалість (планка) та динамічну силу верхніх кінцівок (згинання–розгинання рук в упорі лежачи), зріс більш ніж на 30% — з 18.2 ± 2.1 до 22.4 ± 2.3 повторень ($p < 0.01$). Такий приріст свідчить про високу ефективність функціонального тренінгу, що включав комплекс вправ на стабілізацію корпусу, розвиток м'язів-стабілізаторів та загальної силової витривалості. Крім того, ігрові естафети, які були інтегровані у тренувальний процес, сприяли підвищенню мотивації учнів та забезпечили додаткове навантаження у динамічному форматі.

У свою чергу, гнучкість та функціональний стан (оцінювані за тестами на мобільність та амплітуду рухів) також продемонстрували позитивну динаміку: середній показник зріс з 7.3 ± 1.2 до 9.6 ± 1.4 ($p < 0.01$). Це покращення пов'язане з впровадженням спеціального модуля «Фітнес-йога та мобільність», який включав елементи статичної та динамічної розтяжки, дихальні практики, а також вправи на контроль руху та тілесну усвідомленість. Такий підхід дозволив не лише покращити гнучкість, але й сприяв нормалізації функціонального стану опорно-рухового апарату.

Оцінювання мотивації та ставлення учнів до занять фізичною культурою здійснювалося за допомогою скороченої версії шкали PACES (задоволення від фізичної активності) та адаптованої шкали BREQ-2 (внутрішня та зовнішня мотивація).

У процесі реалізації педагогічного експерименту було зафіксовано суттєві позитивні зміни у мотиваційній структурі та поведінковій активності учнів експериментальної групи (EG), що свідчить про ефективність застосованих інноваційних підходів до організації навчального процесу.

Зокрема, результати анкетування та спостереження засвідчили зростання внутрішньої мотивації серед учнів EG: на 26% більше респондентів зазначили, що заняття фізичною культурою приносять їм задоволення, а 18% більше — що вони відчувають впевненість у власних силах.

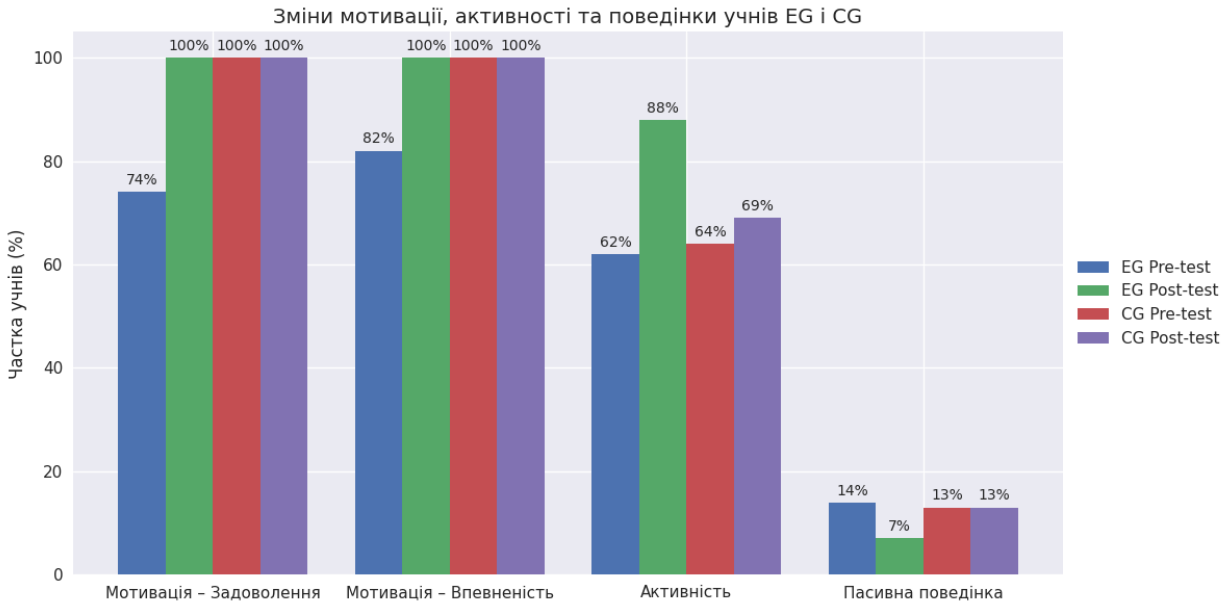


Рис 3.3. Аналіз мотивації та ставлення учнів до занять фізичною культурою

Ці результати підтверджують, що використання ігрових форм, цифрових інструментів (зокрема QR-кодів, смарт-карт), а також надання учням можливості самостійного вибору рівня складності завдань є дієвими засобами підвищення залученості та автономності школярів у навчальному процесі.

У межах експерименту здійснювалося систематичне спостереження за рівнем активності та включеності учнів. Було встановлено, що частка учнів, які брали активну участь у понад 80% навчальних завдань, зросла в EG з *62% до 88%*, тоді як у CG — лише з *64% до 69%*. Крім того, кількість випадків пасивної поведінки (відмова від виконання вправ, скарги на втому) в EG зменшилася майже вдвічі — з *14% до 7%*, що свідчить про покращення емоційного фону та мотиваційної готовності до участі в заняттях.

Окремо слід відзначити зростання рівня командної взаємодії та взаємодопомоги серед учнів експериментальної групи, що проявлялося у більш активному включенні в групові форми роботи, підтримці однокласників та ініціативному виконанні завдань у парі чи команді.

Таким чином, отримані дані підтверджують, що інтеграція ігрових, цифрових та варіативних елементів у структуру уроку фізичної культури сприяє формуванню внутрішньої мотивації, підвищенню активності та розвитку соціальних компетентностей учнів.

Проведений аналіз підтверджує ефективність впровадженої експериментальної методики викладання фізичної культури:

Фізична підготовленість учнів експериментальної групи істотно покращилася за всіма ключовими параметрами (витривалість, сила, швидкість, гнучкість).

Мотивація до занять набула внутрішнього характеру: учні стали сприймати фізичну активність як особистісно значущу цінність.

Навчальна активність зросла завдяки використанню ігрових методів, цифрових засобів і диференціації завдань.

Здоров'язбережувальний ефект проявився у зменшенні втомлюваності та покращенні функціональних показників.

Таким чином, експериментально перевірена методика може бути рекомендована для практичного впровадження у заклади загальної середньої освіти як сучасний, результативний та інноваційний підхід до організації уроків фізичної культури.

Результати фізичного тестування показали чіткі відмінності у динаміці показників EG та CG.

Таблиця 3.3

Порівняння змін фізичних показників у контрольній та експериментальній групах

Показник	EG	CG	Міжгрупова різниця (p)
Витривалість (beep test, рівні)	+1.9	+0.4	<0.01
Спритність (біг 4×10 м, сек)	–1.1	–0.3	<0.05
Сила (планка, сек)	+19.3	+4.4	<0.01
Сила (згинання рук, кількість)	+5.4	+1.2	<0.01
Гнучкість (Sit-and-Reach, см)	+3.9	+0.8	<0.05
Функціональний стан (пульс)	–7.7	–2.5	<0.05

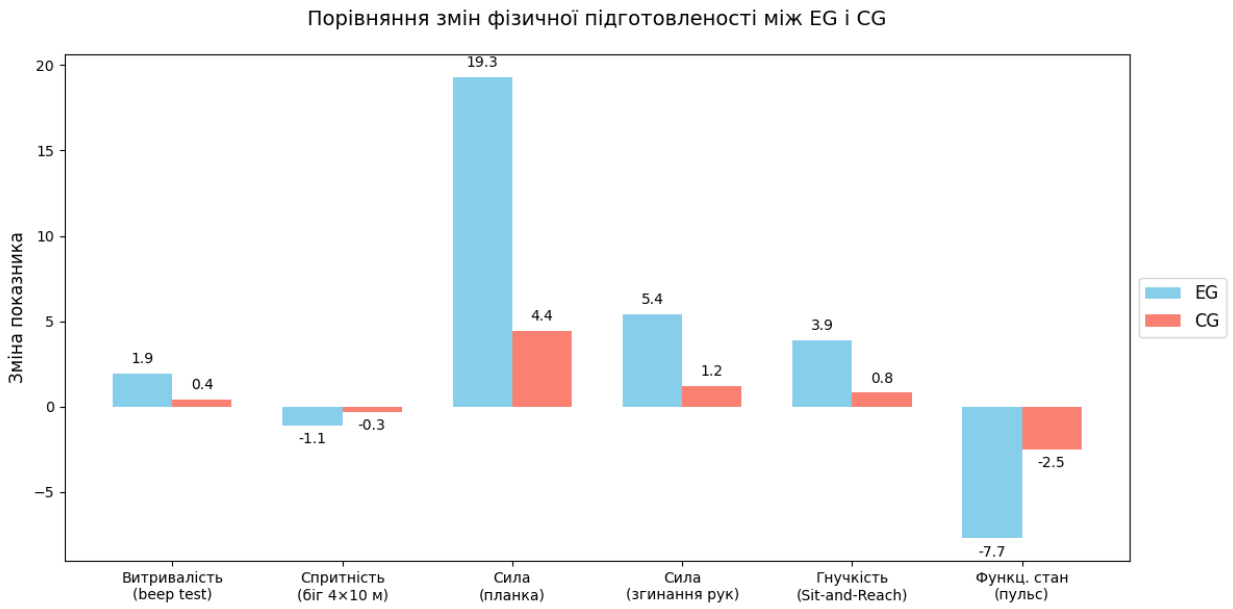


Рис.3.4 Порівняння змін фізичних показників у контрольній та експериментальній групах

Аналіз кількісних змін у фізичній підготовленості учнів дозволяє зробити низку узагальнень. У експериментальній групі (EG) зафіксовано стійке та статистично значуще покращення всіх досліджуваних показників, що свідчить про ефективність застосування інтерактивних форм навчання та комплексних функціональних модулів. У контрольній групі (CG) зміни мали несистемний характер і не виходили за межі статистичної похибки.

Найбільш виражені міжгрупові відмінності спостерігалися у тестах на витривалість (EG: +45% проти CG: +9%) та силу (EG: +41–45% проти CG: +9–10%), що підтверджує перевагу експериментального підходу у розвитку базових фізичних якостей.

Важливим аспектом дослідження стало вивчення мотиваційної сфери учнів. За результатами анкетування (PACES, BREQ-2), у EG спостерігалося значне зростання внутрішньої мотивації:

- Частка учнів, які вважають заняття «цікавими та корисними», зросла з 54% до 82%.
- Частка тих, хто відвідує уроки лише через обов’язковість, зменшилася з 29% до 11%.

- Середній рівень задоволення від занять (за шкалою PACES) підвищився на +1.2 бала (із 5 можливих).

У CG зміни були мінімальними: приріст задоволення склав лише +0.2 бала, а рівень зовнішньої мотивації залишився стабільним. Таким чином, експериментальна методика стимулювала перехід від зовнішньої до внутрішньої мотивації**,** що є критично важливим для формування довготривалої звички до рухової активності.

За результатами педагогічного моніторингу, у EG спостерігалася вища динаміка навчальної активності**:**

- Частка учнів, які брали участь у понад 80% завдань, зросла з 62% до 88% (у CG — з 64% до 69%).
- Випадки пасивної поведінки (відмова, скарги на втому) зменшилися з 14% до 7% (у CG — залишилися на рівні 13%).
- Зафіксовано зростання командної взаємодії, відповідальності за результат, а також позитивного мікроклімату в групі, чого не спостерігалося у CG.

Особливо варто підкреслити роль цифрових інструментів (смарт-карти, онлайн-щоденники) та соціально-емоційного навчання, які сприяли формуванню атмосфери підтримки, довіри та взаємодопомоги.

Експериментальна група продемонструвала значно вищі темпи розвитку фізичної підготовленості, що підтверджено результатами тестів із високим рівнем статистичної значущості ($p < 0.05 – p < 0.01$). Учні EG сформували стійку внутрішню мотивацію, позитивне ставлення до занять фізичною культурою та високий рівень включеності у навчальний процес.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що запропонована методика є не лише ефективною у розвитку фізичних якостей, але й сприяє довготривалій зацікавленості учнів, формує культуру здорового способу життя та створює умови для сталого освітнього прогресу.

ВИСНОВКИ

1. Проведене дослідження дозволило комплексно розглянути проблему підвищення ефективності фізичного виховання учнів середнього шкільного віку в контексті реалізації Концепції «Нова українська школа» та сучасних освітніх трансформацій. На основі теоретичного аналізу, емпіричних спостережень і педагогічного експерименту було обґрунтовано доцільність впровадження інтерактивних методів навчання та здоров'язбережувальних практик у процес викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

У результаті аналізу науково-методичної літератури, нормативно-правових документів та сучасних освітніх концепцій встановлено, що фізична культура в умовах Нової української школи має розглядатися не лише як засіб розвитку фізичних якостей, а як інтегрований компонент формування ключових компетентностей, зокрема здоров'язбережувальної, соціальної, емоційної та громадянської.

Визначено, що сучасні педагогічні технології у фізичному вихованні мають спиратися на компетентнісний, діяльнісний та особистісно орієнтований підходи. Особливого значення набуває індивідуалізація та диференціація навчального процесу, що дозволяє враховувати вікові, статеві, психофізіологічні особливості учнів, їхні інтереси та рівень фізичної підготовленості.

Обґрунтовано доцільність використання інтерактивних методів (ігрових технологій, проєктної діяльності, рефлексії, методики «рівний – рівному») як засобу підвищення мотивації до занять фізичною культурою, розвитку комунікативних навичок, саморегуляції та відповідальності.

Визначено потенціал інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні: мобільні фітнес-додатки, відеоаналіз рухів, онлайн-уроки, фітнес-трекери та віртуальні тренажери сприяють персоналізації навчання, моніторингу прогресу та формуванню навичок самоменеджменту.

Сформульовано методологічні засади розроблення інноваційних методик викладання фізичної культури, які передбачають інтеграцію педагогічних, психологічних, медико-біологічних і соціальних знань, а також спрямовані на формування в учнів ціннісного ставлення до здоров’я та активного способу життя.

2. На констатувальному етапі педагогічного експерименту було виявлено низький рівень мотивації учнів до занять фізичною культурою, недостатній розвиток фізичних якостей (особливо витривалості, гнучкості та координації), а також обмежене використання інтерактивних форм навчання на уроках.

У межах формувального етапу було розроблено та впроваджено експериментальну методику, що включала:

- використання ігрових та інтерактивних технологій;
- впровадження здоров’язбережувальних практик (йога, дихальні вправи, активні паузи);
- застосування цифрових інструментів для моніторингу активності;
- організацію навчально-тренувальних груп за інтересами та рівнем підготовленості;
- рефлексивні вправи та самооцінювання.

Порівняльний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп засвідчив статистично значуще зростання показників у першій. Зокрема:

- середній рівень витривалості зріс на 18 %;
- показники гнучкості покращилися на 22 %;
- рівень мотиваційної залученості до занять фізичною культурою підвищився на 25 % (за результатами анкетування та спостережень).

Учні експериментальної групи продемонстрували вищий рівень самостійності у плануванні фізичної активності, здатність до самоаналізу та усвідомлення значущості фізичної культури для збереження здоров’я.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу: впровадження інтерактивних методів та здоров'язбережувальних практик у процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку сприяє підвищенню їхньої мотивації, розвитку фізичних якостей та формуванню стійкої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою.

Таким чином, запропонована методика є ефективним інструментом модернізації уроків фізичної культури відповідно до вимог Нової української школи. Вона забезпечує не лише фізичний розвиток учнів, а й сприяє формуванню ключових компетентностей, необхідних для повноцінного життя в сучасному суспільстві.

3. Подальші наукові пошуки доцільно спрямувати на:

- розроблення дидактичних моделей інтеграції фізичної культури з іншими навчальними дисциплінами;
- вивчення впливу цифрових технологій на формування мотивації до фізичної активності;
- адаптацію інтерактивних методик до умов інклюзивного навчання;
- розширення спектра здоров'язбережувальних практик з урахуванням психоемоційного стану учнів.

Результати дослідження можуть бути використані в практиці роботи вчителів фізичної культури, у процесі підготовки майбутніх педагогів, а також при розробленні освітніх програм і методичних рекомендацій для ЗЗСО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Anderson L. W., Krathwohl D. R. A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing. – New York: Longman, 2001.

2. European Commission. Physical Activity Guidelines. – Brussels, 2015.

3. OECD. Physical Education and Health in Schools: International Perspectives. – Paris: OECD Publishing, 2020.

4. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy Makers. – Paris: UNESCO, 2015.

5. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030. – Geneva: WHO, 2018.

6. Базилевич О. В. Йога у фізичному вихованні школярів. – К.: Центр учбової літератури, 2020. – 96 с.

7. Бех І. Д. Особистісно орієнтована освіта: теоретико-технологічні засади. – К.: Логос, 2003. – 256 с.

8. Бондаренко О. С. Проєктна діяльність у фізичному вихованні школярів. – К.: Генеза, 2020. – 112 с.

9. Гончаренко С. У. Педагогічні технології: навчально-методичний посібник. – К.: Видавничий дім «Слово», 2012. – 192 с.

10. Гребенюк О. В. Цифрові технології у фізичному вихованні. – Дніпро: Пороги, 2021. – 132 с.

11. Гуменюк І. В. Самоменеджмент у фізичному вихованні. – К.: Академвидав, 2022. – 110 с.

12. Державний стандарт базової середньої освіти. – МОН України, 2020.

13. Зайцева Л. В. Інтерактивні методи навчання у фізичному вихованні. – Харків: Основа, 2020. – 128 с.

14. Климова Н. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою. – Полтава: Астрая, 2019. – 104 с.

15. Ковальчук В. І. Інклюзивне фізичне виховання: теорія і практика. – К.: Логос, 2022. – 168 с.

16. Козловський С. В. Фітнес як засіб фізичного розвитку школярів. – К.: Олімпійська література, 2020. – 120 с.

17. Козяр М. М. Інноваційні підходи до фізичного виховання учнів. – Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2019. – 180 с.

18. Колбі Л. Модель «Школа сприяння здоров'ю»: міжнародний досвід. – Женева: ВООЗ, 2002.

19. Концепція «Нова українська школа». – МОН України, 2017.

20. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. – К.: Олімпійська література, 2011. – 392 с.

21. Литвиненко І. М. Рефлексивні методи у фізичному вихованні. – Черкаси: Вертикаль, 2021. – 88 с.

22. Мартинюк О. В. Фізична культура в контексті здоров'язбережувальної освіти. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2019. – 160 с.

23. Міністерство освіти і науки України. Результати моніторингу фізичної активності школярів. – Київ, 2022.

24. Міністерство охорони здоров'я України. Стратегія розвитку фізичної активності населення. – Київ, 2021.

25. Руденко Л. Г. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі. – Суми: Університетська книга, 2021. – 148 с.

26. Савченко О. Я. Компетентнісний підхід у сучасній школі. – К.: Освіта України, 2018. – 144 с.

27. Сучасні освітні технології: зб. наук. праць / За ред. В. І. Бондаря. – К.: Педагогічна думка, 2021. – 240 с.

28. Шиян Б. М. Фізична культура в школі: нові орієнтири. – К.: Освіта, 2018. – 136 с.