

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

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

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЧИННИК
ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ
СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (ЗА НУШ)**

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала: студентка 2-го курсу, 215-м групи
спеціальності

014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

(шифр і назва спеціальності)

Кодовбецька Анастасія Ігорівна

(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. наук з фіз. вих. та сп., асист.

Штефюк І.К.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № _____

від «_____» _____ 202_____ р.

Зав. кафедри _____ доц. Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі розглядається роль фізкультурно-оздоровчих технологій як важливого чинника гармонійного розвитку особистості учнів середнього шкільного віку в контексті реалізації положень Нової української школи. Проаналізовано зміст, структуру та педагогічні умови впровадження сучасних технологій фізичного виховання, спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток рухової активності, формування ціннісного ставлення до здорового способу життя. Зроблено висновок, що системне застосування таких технологій сприяє гармонійному фізичному, психічному й соціальному розвитку школярів, формуванню їхньої життєвої компетентності.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, гармонійний розвиток, особистість учня, середній шкільний вік, Нова українська школа, здоровий спосіб життя, фізичне виховання.

ABSTRACT

The qualifying work examines the role of physical culture and health technologies as an important factor in the harmonious development of the personality of middle school students in the context of the implementation of the provisions of the New Ukrainian School. The content, structure, and pedagogical conditions of the implementation of modern physical education technologies aimed at strengthening health, developing motor activity, and forming a valuable attitude to a healthy lifestyle are analyzed. The importance of integrating physical culture and health activities with the educational process, the use of innovative forms of work, individualization and differentiation of workloads is emphasized. It was concluded that the systematic use of such technologies contributes to the harmonious physical, mental and social development of schoolchildren, the formation of their life competence.

Key words: physical culture and health technologies, harmonious development, student's personality, middle school age, New Ukrainian school, healthy lifestyle, physical education.

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



Кодовбецька А.І.
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	7
1.1. Сутність, зміст і класифікація фізкультурно-оздоровчих технологій	7
1.2. Психолого-педагогічні особливості розвитку учнів середнього шкільного віку	12
1.3. Фізичне виховання та гармонійний розвиток особистості в контексті концепції НУШ	17
1.4. Аналіз сучасного досвіду впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах загальної середньої освіти	20
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1. Організація та етапи дослідження	24
2.2. Методи дослідження	25
2.3. Критерії та показники оцінювання рівня гармонійного розвитку учнів.....	26
2.4. Організація педагогічного експерименту	27
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	29
3.1. Результати констатувального етапу експерименту.....	29
3.2. Результати формувального експерименту	33
3.3. Порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп	40
3.4. Узагальнення результатів дослідження	41
ВИСНОВКИ	42
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	44

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 47**ВСТУП**

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю створення умов для гармонійного розвитку особистості учнів середнього шкільного віку в умовах сучасної української школи, що відповідає вимогам Нової української школи (НУШ). Система фізкультурно-оздоровчих технологій є важливим чинником, що сприяє фізичному, психічному та соціальному розвитку учнів. У світлі сучасних викликів, зокрема, зростаючої кількості стресових ситуацій та зниження рівня фізичної активності, важливо дослідити роль фізичної культури як засобу формування здорового способу життя та гармонійного розвитку молоді особистості.

Зокрема, фізкультурно-оздоровчі технології мають значний потенціал у розвитку фізичних і психоемоційних якостей учнів, формуванні позитивної мотивації до здорового способу життя, розвитку навичок саморегуляції та взаємодії з іншими людьми.

Метою дослідження є вивчення ролі фізкультурно-оздоровчих технологій як чинника гармонійного розвитку учнів середнього шкільного віку в умовах Нової української школи, з акцентом на їх вплив на фізичний, соціальний та психоемоційний розвиток учнів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні аспекти фізкультурно-оздоровчих технологій у контексті НУШ.
2. Визначити вплив фізкультурно-оздоровчих технологій на фізичний розвиток учнів середнього шкільного віку.
3. Оцінити ефективність застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі формування соціальних та психоемоційних якостей особистості учнів.

Об'єктом дослідження є процес гармонійного розвитку особистості учнів середнього шкільного віку в умовах навчального процесу НУШ.

Предметом дослідження – фізкультурно-оздоровчі технології як чинник, що сприяє гармонійному розвитку учнів середнього шкільного віку, зокрема їх вплив на фізичний, соціальний та психоемоційний розвиток.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз літератури – вивчення наукових та педагогічних джерел, що стосуються фізкультурно-оздоровчих технологій, їх впливу на розвиток особистості учнів; узагальнення; моделювання.

Емпіричні:

- Спостереження – моніторинг застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальному процесі та їх вплив на учнів.
- Опитування та анкети – збір даних про ставлення учнів та вчителів до фізкультурно-оздоровчих технологій.
- Тестування – вимірювання фізичної підготовленості учнів, оцінка їх психоемоційного стану до та після застосування фізкультурно-оздоровчих технологій.
- Педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний) – проведення експериментальних заходів для оцінки ефективності застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у школах.
- Математичні методи.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у середній школі сприяє гармонійному розвитку учнів, позитивно впливає на їх фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток, підвищує рівень фізичної підготовленості, знижує рівень стресу та покращує соціальні взаємини між учнями.

Теоретична значимість дослідження полягає в уточненні та доповненні теоретичних аспектів застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальному процесі. Дослідження допоможе визначити основні принципи та методи їх впровадження в освітній процес, зокрема в контексті НУШ.

Практична значимість роботи полягає у розробці рекомендацій для вчителів фізичної культури та педагогів загальноосвітніх шкіл щодо

ефективного використання фізкультурно-оздоровчих технологій для розвитку учнів, а також у можливості застосування результатів дослідження для покращення організації навчального процесу в рамках Нової української школи.

Особистий внесок здобувача: підготовка тез та участь 12-15 травня 2025 року у студентській науковій конференції Чернівецького національного університету з доповіддю та друком тез на тему *«Гармонійний розвиток особистості учнів середнього шкільного віку в умовах НУШ засобами фізкультурно-оздоровчих технологій»*.

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох основних розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Сутність, зміст і класифікація фізкультурно-оздоровчих технологій

Фізкультурно-оздоровчі технології є важливою складовою сучасної системи фізичного виховання, спрямованою на збереження, зміцнення та формування здоров'я учнів, розвиток їхньої фізичної підготовленості й мотивації до ведення здорового способу життя. У контексті Нової української школи (НУШ) вони розглядаються не лише як засіб фізичного розвитку, а й як педагогічна технологія цілісного формування особистості, що поєднує фізичне, психічне й соціальне благополуччя дитини.

Сутність фізкультурно-оздоровчих технологій полягає в системному використанні засобів фізичної культури, гігієнічних та валеологічних знань, методів рухової активності й оздоровчих практик для досягнення оптимального рівня здоров'я школярів. Вони мають комплексний характер і реалізуються через спеціально організовану педагогічну діяльність, яка враховує вікові, фізіологічні та індивідуальні особливості учнів [24, с. 2].

Зміст фізкультурно-оздоровчих технологій охоплює сукупність методичних прийомів, засобів і форм, що спрямовані на:

- розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, швидкості, гнучкості);
- формування правильної постави, координації рухів, моторної культури;
- профілактику захворювань і перевтоми;
- виховання потреби у щоденній руховій активності;
- формування ціннісного ставлення до здоров'я як до особистісної та соціальної цінності [14, с. 21].

У межах НУШ фізкультурно-оздоровчі технології розглядаються як

інноваційні педагогічні системи, що поєднують традиційні засоби фізичного виховання з інтерактивними, ігровими, рефлексивними та валеологічними підходами. Вони забезпечують інтеграцію оздоровчої діяльності з іншими освітніми галузями, сприяють гармонійному розвитку школярів і створюють умови для педагогіки партнерства.

Класифікація фізкультурно-оздоровчих технологій здійснюється за різними критеріями:

1. За спрямованістю дії:
 - *оздоровчо-профілактичні* (ранкова гімнастика, дихальні вправи, рухові паузи);
 - *розвивальні* (фітнес-програми, аеробіка, атлетична гімнастика, йога);
 - *рекреаційні* (спортивно-ігрові та туристичні форми дозвілля);
 - *реабілітаційні* (лікувальна фізкультура, корекційно-компенсаторні методики) [15, с. 3].
2. За організаційними формами:
 - уроки фізичної культури;
 - позаурочна оздоровча робота (факультативи, секції, гуртки);
 - динамічні перерви, фізкультхвилинки, валеологічні паузи;
 - позашкільні спортивно-масові заходи.
3. За технологічними ознаками:
 - *традиційні* (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри);
 - *інноваційні* (фітбол-гімнастика, стретчинг, пілатес, скандинавська ходьба, фітнес-програми з елементами танцю, йога для дітей);
 - *інтегровані* (поєднання фізичного, емоційного та духовного розвитку дитини) [5, с. 12].
4. За віковими особливостями учасників:
 - для молодших школярів – ігрові, казкові, ритмічні технології;
 - для середнього шкільного віку – комбіновані фітнес-програми, спортивні ігри;
 - для старших школярів – тренувальні та самостійні програми з

елементами самоконтролю.

Фізкультурно-оздоровчі технології реалізують принципи індивідуалізації, доступності, варіативності та безперервності. Їх ефективність забезпечується поєднанням фізичних вправ з вихованням емоційно-позитивного ставлення до рухової активності, створенням здоров'язбережувального освітнього середовища та мотивацією учнів до самовдосконалення.

Отже, фізкультурно-оздоровчі технології є цілісною педагогічною системою, що поєднує знання про здоров'я, практичні методи його збереження та сучасні освітні підходи. Їх застосування у школі сприяє не лише фізичному вдосконаленню, а й формуванню активної, гармонійно розвиненої, соціально відповідальної особистості [15, с. 2].

Проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді посідає одне з провідних місць у сучасній системі освіти. Згідно з Концепцією Нової української школи, головним завданням сучасної школи є не лише передача знань, а й формування в учнів життєвих компетентностей, серед яких провідне місце займає здоров'язбережувача компетентність. Саме тому фізкультурно-оздоровчі технології набувають особливого значення як педагогічний інструмент гармонійного розвитку особистості [28, с. 22].

Фізкультурно-оздоровчі технології – це сукупність науково обґрунтованих методів, прийомів і форм організації рухової діяльності, спрямованих на оптимізацію фізичного, психічного та соціального стану людини. За визначенням О. І. Беляєвої, це «цілісна педагогічна система, що інтегрує знання з фізіології, валеології, педагогіки, психології та методики фізичного виховання для досягнення високого рівня здоров'я і розвитку особистості» [2, с. 11].

Інші науковці (Л. Волков, Т. Круцевич, І. Грибовська, Н. Москаленко) трактують їх як інноваційні освітні технології, які поєднують традиційні засоби фізичного виховання з сучасними формами оздоровчої діяльності, спрямованими на всебічний розвиток учнів [6, 13, 27].

Сутність фізкультурно-оздоровчих технологій полягає у створенні цілісного педагогічного процесу, де засоби фізичної культури виступають не лише способом розвитку рухових умінь, а й потужним чинником формування здорової особистості. Їх головною метою є не досягнення спортивних результатів, а збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня працездатності, розвиток позитивної мотивації до фізичної активності й самовдосконалення [22, с. 18].

Зміст фізкультурно-оздоровчих технологій охоплює кілька взаємопов'язаних компонентів:

1. Цільовий компонент – спрямованість на формування у школярів потреби у щоденній руховій активності, відповідального ставлення до власного здоров'я.
2. Змістовий компонент – добір вправ, методик, ігор, тренувальних комплексів, валеологічних знань.
3. Організаційно-діяльнісний компонент – способи й форми організації занять, що передбачають активну участь, самоконтроль, елементи самонавчання.
4. Результативний компонент – покращення фізичного стану, емоційного самопочуття, розвиток соціально-комунікативних якостей [1, с. 15].

Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у школі повинно здійснюватися системно – як на уроках фізичної культури, так і в позаурочній діяльності: під час динамічних перерв, спортивних свят, ранкової гімнастики, гурткової роботи. Особливу роль відіграє педагогічна майстерність учителя, який має створювати мотиваційно-комфортне середовище для участі кожного учня незалежно від рівня його підготовленості [21, с. 40].

Класифікація фізкультурно-оздоровчих технологій:

У науково-педагогічній літературі існують різні підходи до класифікації фізкультурно-оздоровчих технологій, що свідчить про їх багатоплановість і

комплексний характер.

1. За спрямованістю впливу:

- Оздоровчо-профілактичні технології – спрямовані на підтримання функціональної працездатності організму, профілактику порушень постави, зору, дихання (ранкова гімнастика, дихальні вправи, корекційні комплекси).

- Розвивальні технології – передбачають розвиток основних рухових якостей (аеробіка, фітнес, спортивні ігри, плавання, біг, стретчинг).

- Рекреаційні технології – поєднують фізичну активність з відпочинком (туризм, рухливі ігри на свіжому повітрі, елементи хореографії).

- Реабілітаційні технології – спрямовані на відновлення після захворювань або перевантажень (лікувальна фізкультура, масаж, аромо- та музикотерапія) [41, с. 32].

2. За місцем у навчально-виховному процесі:

- Навчальні (уроки фізичної культури, спецкурси);
- Позакласні (секції, гуртки, спортивні клуби, шкільні спартакіади);
- Оздоровчо-регламентовані (рухові паузи, фізкультхвилинки, динамічні перерви).

3. За технологічними особливостями:

- Традиційні технології – базуються на класичних видах спорту й гімнастики [33, с. 2].

- Інноваційні технології – фітбол-гімнастика, фітнес-програми для школярів, йога, пілатес, скандинавська ходьба, дихальні системи Стрельникової, Бутейка, комбіновані комплекси з використанням музики.

- Інтегровані технології – поєднують фізичну культуру з іншими видами діяльності (арт-терапія, танцювальні рухи, вправи на релаксацію, mindfulness-техніки).

4. За віковими та індивідуальними особливостями:

- Для молодших школярів – ігрові, сюжетно-рольові, ритмічні технології.

- Для середнього шкільного віку – комбіновані фітнес-програми,

командні ігри, елементи тренінгів саморегуляції.

- Для старших школярів – тренувальні технології з елементами самоконтролю, валеологічного моніторингу та самооцінювання.

Кожна група технологій має свої педагогічні принципи, серед яких:

- науковість і системність,
- індивідуалізація й доступність,
- варіативність і творчість,
- комплексність та інтегративність,
- безперервність оздоровчого процесу.

Важливою ознакою сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій є їх ціннісно-мотиваційний компонент. Учень розглядається не як об'єкт впливу, а як активний суб'єкт оздоровчої діяльності, здатний усвідомлювати й керувати власним фізичним станом. Такий підхід узгоджується з ідеями компетентнісного навчання, визначеними у Державному стандарті базової середньої освіти (2020), де фізична культура представлена як інтегрований освітній простір здоров'я, активності та саморозвитку [17, с. 32].

Отже, фізкультурно-оздоровчі технології виступають не лише інструментом розвитку фізичних якостей, а й важливим педагогічним механізмом формування гармонійної особистості. Вони сприяють поєднанню фізичного, інтелектуального та духовного зростання учня, забезпечують формування здоров'язбережувальної компетентності, активної життєвої позиції та готовності до самореалізації в сучасному суспільстві.

1.2. Психолого-педагогічні особливості розвитку учнів середнього шкільного віку

Середній шкільний вік охоплює період від 10–11 до 14–15 років і збігається з початком підліткового віку – найскладнішого та найсуперечливішого етапу в онтогенезі дитини. У цей час відбуваються інтенсивні зміни в усіх сферах розвитку: фізичній, психічній, емоційній,

соціальної. Психолого-педагогічні особливості цього віку визначають зміст, форми та методи організації освітнього процесу, зокрема й фізкультурно-оздоровчої діяльності [8, с. 33].

Фізичний розвиток. У підлітковому віці спостерігається різке прискорення росту (так званий «пубертатний стрибок»), зміни в будові тіла, функціонуванні серцево-судинної, дихальної, ендокринної систем. Рівень фізичної працездатності швидко зростає, проте організм ще не досягає повної стабільності, тому учні мають підвищену втомлюваність, нестійкість нервових процесів, часті перепади настрою.

Педагог має враховувати, що надмірні фізичні навантаження або неправильна методика вправ можуть призвести до перевтоми чи порушення постави. Тому під час фізкультурно-оздоровчої діяльності важливо дотримуватися принципів поступовості, дозованості та індивідуалізації.

Когнітивний (інтелектуальний) розвиток. У цьому віці мислення набуває абстрактно-логічного характеру, формується здатність до аналізу, узагальнення, рефлексії. Учні починають усвідомлювати власні інтелектуальні можливості, прагнуть до самостійності у здобутті знань. Водночас їм властиві емоційність, імпульсивність і нестійка увага. Для ефективної роботи з підлітками вчителю важливо використовувати активні, ігрові, дослідницькі та інтерактивні методи навчання, які стимулюють інтерес, ініціативу та критичне мислення [6, с. 2].

Емоційно-вольова сфера. Підлітки переживають період становлення емоційної зрілості. Їм властиві часті зміни настрою, гострі реакції на успіхи та невдачі, потреба у схваленні з боку однолітків і дорослих. Водночас формується здатність до саморегуляції, самоконтролю, самоствердження. Фізкультурно-оздоровча діяльність, особливо командні ігри, спортивні змагання, фітнес-групи, сприяє розвитку вольових якостей — наполегливості, витримки, відповідальності, вміння працювати в команді. Емоційна підтримка педагога відіграє важливу роль у формуванні позитивного ставлення до фізичних навантажень і здорового способу життя.

Соціальний розвиток. Провідною діяльністю у підлітковому віці є спілкування з однолітками. Соціальна позиція «Я — серед інших» визначає поведінку дитини, її самооцінку та рівень самоповаги. Учні прагнуть визнання, незалежності, авторитету в групі.

Школа стає важливим простором соціалізації, тому педагогічна взаємодія має базуватися на принципах партнерства, взаємоповаги та діалогу. Успіх у фізкультурній діяльності часто стає підґрунтям для підвищення соціального статусу дитини в колективі, формування позитивного «Я-образу» [42, с. 18].

Моральний і особистісний розвиток. У середньому шкільному віці відбувається активне формування системи цінностей, моральних орієнтацій, почуття відповідальності. Підлітки прагнуть усвідомити себе як особистість, визначити життєві цілі, відстояти власну позицію. Вони чутливо реагують на несправедливість і потребують довіри з боку дорослих. Фізичне виховання у цьому віці може виступати ефективним засобом формування моральних і вольових рис – чесності, взаємоповаги, самодисципліни, толерантності. Через участь у спільній діяльності діти вчаться відповідальності за результат, самоконтролю та взаємодопомоги.

Психолого-педагогічні умови розвитку школярів. Для гармонійного розвитку учнів середнього шкільного віку необхідно створювати здоров'язберезувальне освітнє середовище, яке поєднує:

- фізичний комфорт і безпечні умови навчання;
- раціональний режим праці та відпочинку;
- позитивний емоційний клімат у класі;
- підтримку самоповаги, віри у власні сили;
- залучення учнів до активних форм рухової діяльності [36, с. 14].

Важливу роль відіграє особистісно орієнтований підхід, який передбачає врахування індивідуальних можливостей кожної дитини, рівня її фізичного розвитку, мотивації, інтересів.

Згідно з ідеями педагогіки партнерства, проголошеної НУШ, учитель

має бути не контролером, а наставником і співтворцем освітнього процесу, що стимулює розвиток самостійності, відповідальності й позитивного ставлення до власного здоров'я [14, с. 2].

Отже:

1. Умови, що формують мотиваційно-ціннісне ставлення, спрямовані на перетворення зовнішньої потреби в саморозвитку на внутрішню установку, зокрема:

- створення ціннісно-смислового освітнього середовища, акцентування на суспільній і особистій значущості професії вчителя фізичної культури. Включення до навчального процесу обговорень етичних, акмеологічних та соціальних аспектів педагогічної діяльності;

- формування «Ідеального Я-образу» фахівця, орієнтація на еталонне уявлення про сучасного вчителя ФК, який є енергійним, комунікабельним, емоційно стійким, з високим рівнем інтелекту та креативності. Стимулювання прагнення відповідати цьому образу;

- діагностика та самооцінка, регулярне проведення діагностики рівня розвитку професійно важливих якостей (організаторських, комунікативних, фізичних) з подальшим самоаналізом результатів студентами, що забезпечує розуміння власних «зон розвитку» [2, с. 11].

2. Умови, що забезпечують діяльнісно-практичне самовдосконалення стосуються практичної організації навчального процесу та методів навчання, а саме:

- впровадження активних та інтерактивних методів навчання: Використання проблемного навчання, тренінгів, ділових ігор та обговорення педагогічних задач і ситуацій (кейс-метод), які вимагають інтеграції психолого-педагогічних і фахових знань;

- стимулювання дослідницької та інноваційної діяльності, залучення студентів до наукових гуртків, розробки авторських методик проведення уроків фізичної культури, організації спортивних секцій чи заходів. Це розвиває креативність та організаторську діяльність;

- організація рефлексивно-тренувальної практики, створення умов для самостійної розробки планів уроків/тренувань, їх проведення, подальшого відеоаналізу та самокорекції під керівництвом викладача-наставника. Акцент на формуванні навичок саморегуляції;

- інтеграція фахової та психологічної підготовки, включення до змісту навчання спеціальних курсів чи модулів з профілактики професійного вигорання та розвитку навичок емоційної стійкості, які є критично важливими для вчителів, чия діяльність пов'язана з постійною взаємодією «людина-людина» [19, с. 3].

3. Умови, що сприяють формуванню особистісно-регулятивних механізмів орієнтовані на розвиток внутрішніх механізмів управління власним саморозвитком, передусім:

- навчання технологіям саморозвитку, оволодіння студентами алгоритмами розробки індивідуальних програм професійного самовдосконалення, включаючи постановку SMART-цілей, вибір адекватних засобів та методів самоосвіти і самовиховання;

- створення ситуацій вибору та відповідальності, надання студентам свободи вибору навчальних траєкторій, форм звітності, методів виконання завдань, що підвищує їхню суб'єктність і відповідальність за результати свого розвитку;

- забезпечення позитивного зворотного зв'язку, надання викладачами конструктивного, підтримуючого та своєчасного реагування (фідбеку), який не тільки вказує на похибки, а й підкреслює успіхи та прогрес, підтримуючи внутрішню мотивацію;

- культивування навичок саморегуляції, проведення тренувань з управління емоційним станом, стресостійкості та самодисципліни, необхідних для ефективного щоденного професійного функціонування вчителя фізичної культури [3, с. 20].

1.3. Фізичне виховання та гармонійний розвиток особистості в контексті концепції Нової української школи

У сучасних соціально-економічних умовах проблема гармонійного розвитку особистості набуває особливої актуальності. Освітні реформи в Україні, зокрема впровадження Концепції Нової української школи (НУШ), орієнтовані на створення сприятливого освітнього середовища, у якому учень виступає активним суб'єктом навчального процесу, здатним до саморозвитку, творчої діяльності та відповідального ставлення до власного здоров'я [30, с. 41].

Згідно з концептуальними положеннями НУШ, здоров'я визначається базовою життєвою та освітньою цінністю, а фізична культура — однією з ключових освітніх галузей, що формують загальнокультурну, соціальну й здоров'язберезувальну компетентності. Фізичне виховання в сучасній школі перестає бути лише засобом розвитку рухових умінь і навичок, воно стає інтегрованим педагогічним процесом, який сприяє становленню гармонійної, активної, духовно багатой особистості.

Фізичне виховання як складова гармонійного розвитку особистості

Поняття *гармонійного розвитку* в педагогіці розглядається як узгоджене, всебічне вдосконалення фізичних, інтелектуальних, моральних, естетичних та духовних якостей людини.

Ще К. Ушинський наголошував, що гармонійність розвитку означає єдність виховання розуму, волі та тіла [34].

У сучасних умовах гармонійний розвиток передбачає формування особистості, здатної зберігати фізичне й психічне здоров'я, ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем, орієнтуватися на цінності гуманізму, відповідальності й самореалізації.

Фізичне виховання є основою гармонійного розвитку, оскільки воно забезпечує єдність біологічного та соціального аспектів становлення людини. Через рухову діяльність формується не лише фізична досконалість, а й морально-вольові якості, здатність до самоконтролю, дисциплінованість,

комунікабельність, що є важливими компонентами життєвої компетентності школяра.

Яким же бачимо фізичне виховання в контексті Нової української школи?

Нова українська школа розглядає фізичне виховання як інноваційний, компетентнісний та особистісно орієнтований процес. Його мета – не просто навчити дитину певним вправам, а сформувати стійку мотивацію до фізичної активності, свідоме ставлення до власного здоров'я, готовність вести здоровий спосіб життя [24, с. 56].

У межах освітньої галузі «Фізична культура» реалізуються такі ключові завдання:

- формування ціннісного ставлення до фізичного та психічного здоров'я;
- розвиток рухової компетентності та культури рухів;
- виховання вольових і моральних якостей;
- забезпечення психоемоційного благополуччя учнів;
- інтеграція фізичної активності в повсякденне життя школярів.

Згідно з Державним стандартом базової середньої освіти (2020), освітній процес має ґрунтуватися на інтеграції, варіативності, партнерстві та діяльнісному підході [45, с. 8].

Це означає, що фізичне виховання виходить за межі уроку і стає частиною загальної культури життєдіяльності дитини. Так, рухові паузи, активні перерви, спортивно-оздоровчі ігри, тематичні тижні здоров'я, гуртки та секції створюють динамічне освітнє середовище, у якому фізична активність є природним елементом щоденного життя школяра.

Фізичне виховання в НУШ базується на використанні інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, що забезпечують індивідуалізацію навчання, творчий підхід і психологічний комфорт.

Серед них:

- фітнес-технології (аеробіка, степ-аеробіка, пілатес, фітбол-гімнастика);
- ігрові технології (рухливі ігри, спортивні естафети, гейміфікація

фізичних вправ);

- валеологічні технології (дихальні вправи, релаксаційні методики, арт- і музикотерапія);

- інтегровані технології (поєднання фізичної активності з іншими навчальними предметами – хореографією, мистецтвом, природничими науками) [25, с. 62].

Такі підходи не лише урізноманітнюють навчальний процес, а й сприяють формуванню позитивного емоційного фону, розвитку інтересу до занять і зміцненню психосоматичного здоров'я учнів.

Особливе значення має індивідуальний підхід, що враховує рівень фізичної підготовленості, темперамент, потреби й мотивацію кожного учня. Це узгоджується з принципом дитиноцентризму, який є базовим у НУШ.

Фізичне виховання є чинником соціалізації та морального виховання.

Фізична культура у школі виконує не лише оздоровчу, а й соціалізуючу функцію. Через колективні форми рухової діяльності – спортивні змагання, командні ігри, спільні проєкти – учні набувають досвіду взаємодії, співпраці, відповідальності за спільний результат. Формується культура спілкування, якості, навички взаємопідтримки та толерантності [37, с. 22].

Таким чином, фізичне виховання стає дієвим інструментом виховання громадянської активності та соціальної компетентності.

Тому, фізичне виховання в умовах Нової української школи є невід'ємною складовою гармонійного розвитку особистості учня. Воно спрямоване на формування здоров'язбережувальної компетентності, розвиток фізичних, морально-вольових, емоційних та соціальних якостей.

Інтеграція інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес забезпечує створення сучасного освітнього середовища, у якому дитина вчиться не лише рухатися, а й усвідомлювати власне тіло, емоції, цінності та потенціал [48, с. 3].

Отже, фізичне виховання у контексті НУШ виступає потужним засобом формування гармонійно розвиненої, здорової, компетентної особистості,

готової до активного життя у швидкозмінному суспільстві.

1.4. Аналіз сучасного досвіду впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах загальної середньої освіти

У контексті реформування освітньої галузі в Україні та реалізації концепції Нова українська школа (НУШ) значну увагу привертає питання оновлення змісту фізичного виховання школярів через впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Аналіз наукових джерел засвідчує кілька ключових тенденцій [6, с. 17].

По-перше, як показують дослідження, традиційні форми фізичного виховання часто не враховують вікові, психологічні та мотиваційні особливості учнів середнього шкільного віку, що знижує їхню ефективність. У зв'язку з цим акцентуються інноваційні технології – фітнес-програми, рухливі ігри, інтеграція з валеологією тощо.

По-друге, досвід впровадження таких технологій у школах свідчить про позитивні результати: підвищення рухової активності, залучення учнів у групову та самостійну фізкультурну діяльність, покращення мотивації. Наприклад, стаття «Особливості впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні молодших школярів» підкреслює необхідність застосування нових форм рухової активності, які є емоційно привабливими для дітей [1, с. 5].

По-третє, сучасні дослідження акцентують на впровадженні цифрових технологій у фізичне виховання: мобільні додатки, пристрої моніторингу рухової активності, інтерактивні форми уроків фізкультури. Зокрема, дослідження «Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах НУШ» показує, що такі технології сприяють підвищенню мотивації до фізичної активності і полегшують моніторинг стану учнів [12].

Втім, аналіз практики впровадження показує і низку проблем: недостатня матеріально-технічна база, дефіцит підготовлених педагогів із

компетенціями інноваційних технологій, низька системність заходів у загальноосвітніх школах. Так, дослідження МОІН (у 2022 році) вказує на те, що програми фізичної культури в школах орієнтовані на виконання нормативів фізпідготовленості, але менше – на формування здоров'язберезувальної компетентності [46, с. 2].

У сукупності аналіз сучасного досвіду показує, що:

- впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій має позитивний вплив на гармонійний розвиток учнів, але потребує цілеспрямованої системної стратегії;
- ключовими умовами успіху є: кваліфікований педагог, сучасна матеріально-технічна база, система моніторингу та оцінювання результатів;
- необхідна інтеграція фізкультурно-оздоровчих технологій у загальну освітню стратегію школи, із залученням усіх учасників освітнього процесу (вчителів, учнів, батьків).

Таким чином, сучасний досвід підтверджує, що фізкультурно-оздоровчі технології можуть стати дієвим чинником гармонійного розвитку особистості учнів середнього шкільного віку – за умови їхнього системного, методично продуманого впровадження [17, с. 12].

Сказане вище дає підстави узагальнити, що:

1. Методи, спрямовані на стимулювання внутрішньої мотивації (усвідомлення сенсу). Ці методи допомагають перетворити зовнішні вимоги на внутрішні потреби, пов'язані з особистісними цінностями та самореалізацією, зокрема:

- метод створення ситуації успіху, коли педагог створює умови, в яких студент чи фахівець досягає реального, помітного успіху (навіть невеликого) у складній професійній діяльності. Успіх закріплює позитивне ставлення до навчання та підвищує самоефективність («Я можу це зробити») [4, с. 1];
- метод професійних дискусій та дебатів – організація обговорень актуальних професійних проблем, новітніх технологій або етичних дилем. Це стимулює пізнавальний інтерес та необхідність самостійного пошуку знань;

- метод формування професійного ідеалу (акмеологічний метод) – представлення студентам прикладів успішних фахівців (рольових моделей) у їхній сфері, проведення зустрічей з майстрами своєї справи. Це допомагає сформувати чіткий «Я-ідеал» – образ, до якого варто прагнути;

- метод ціннісно-сміслового аналізу – допомога у зв'язуванні професійних завдань із особистими життєвими цілями та філософією (обговорення, як якість роботи, впливає на суспільство, сім'ю, власну гідність) [10, с. 21].

2. Методи, спрямовані на розвиток рефлексії та самопізнання. Саморозвиток починається з усвідомлення необхідності змін, тому ці методи є фундаментом мотивації, а саме:

- метод діагностики та самодіагностики – регулярне використання тестів, опитувальників та професійних завдань, результати яких дозволяють фахівцю об'єктивно оцінити свій поточний рівень компетентності;

- метод «Я-концепції» та професійної рефлексії – ведення рефлексивних щоденників або портфоліо, де фіксуються та аналізуються власні помилки, успіхи, емоційні стани та стратегії вирішення проблем. Це розвиває самоконтроль та усвідомленість;

- метод зворотного зв'язку (Фідбек) – систематичне надання конструктивного та об'єктивного оцінювання від викладача/наставника чи колег [11, с. 40].

Зворотний зв'язок повинен бути спрямований не на критику особистості, а на аналіз конкретних дій та стратегій, пропонуючи шляхи вдосконалення;

- метод самокритики та самооцінки – створення ситуацій, де фахівець сам має критично оцінити свою роботу за певними критеріями, порівнюючи її зі стандартами якості.

3. Методи, спрямовані на організацію самостійної діяльності (діяльнісний підхід).

Мотивація зміцнюється через активну самостійну діяльність та відповідальність, а саме:

- метод індивідуальних програм саморозвитку (ІПСР), навчання студентів чи фахівців плануванню свого розвитку (постановка SMART-цілей, вибір методів, термінів). Це підвищує відповідальність за процес і результат;
- метод дослідницьких та проєктних завдань, залучення до роботи над реальними професійними проєктами, що вимагають самостійного пошуку знань поза межами навчальної програми [33, с. 45];
- метод професійного наставництва (коучинг), призначення досвідченого наставника, який надає індивідуальну підтримку, допомагає визначити вектори розвитку та мотивує особистим прикладом;
- метод ускладнення завдань, поступове збільшення складності навчальних чи робочих завдань, щоб підтримувати стан виклику, який не дозволяє зупинитися на досягнутому [34, с. 9].

А головний принцип полягає у тому, що усі методи повинні працювати на перетворення зовнішнього стимулу (наприклад, вимога підвищити кваліфікацію) на внутрішній мотив (прагнення бути кращим, самоактуалізуватися).

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та етапи дослідження

Для перевірки ефективності впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку як чинника їх гармонійного розвитку відповідно до вимог Нової української школи, ми визначили такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичні джерела з проблеми фізкультурно-оздоровчих технологій та їх ролі у розвитку особистості.
2. Визначити вихідний рівень фізичного, психоемоційного та соціального розвитку учнів середнього шкільного віку.
3. Розробити та впровадити експериментальну програму фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес.
4. Визначити динаміку змін у показниках гармонійного розвитку після впровадження експериментальної програми.
5. Узагальнити результати дослідження та сформулювати висновки щодо ефективності використання фізкультурно-оздоровчих технологій у сучасній школі.

Етапи дослідження:

1. Підготовчий етап – (вересень–жовтень, 2024 року) аналіз наукових джерел, розроблення програми та інструментарію дослідження.
2. Констатувальний етап – (листопад–грудень, 2024 року) визначення початкового рівня фізичного розвитку, мотивації та психоемоційного стану учнів.
3. Формувальний етап – (січень–травень, 2025 року) упровадження комплексу фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес.
4. Контрольно-узагальнювальний етап – (травень–вересень, 2025 р) повторна діагностика, аналіз динаміки показників і формулювання висновків.

Об'єктом дослідження виступає процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку в умовах реалізації Концепції Нової української школи.

Предметом дослідження є вплив фізкультурно-оздоровчих технологій на гармонійний розвиток особистості школярів.

База дослідження – Чернівецький ліцей №19 імені Ольги Кобилянської Чернівецької міської ради.

Дослідження проводилося протягом 2024 – 2025 навчального року.

У дослідженні брали участь 60 учнів 6–7 класів (віком 11–13 років), з яких було сформовано дві групи:

- експериментальну групу (30 учнів), у якій упроваджувалася програма фізкультурно-оздоровчих технологій;
- контрольну групу (30 учнів), які навчалися за традиційною програмою з фізичної культури.

Вибірка дослідження є репрезентативною, оскільки учні мали приблизно однаковий рівень фізичної підготовленості, не мали протипоказань до занять фізичними вправами, а навчання проводилося в подібних умовах.

2.2. Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження застосовано комплекс взаємопов'язаних методів, що забезпечили достовірність і повноту отриманих результатів.

1. Теоретичні методи:

аналіз, узагальнення та систематизація науково-педагогічних, психологічних і методичних джерел з проблеми фізкультурно-оздоровчих технологій; порівняльний аналіз сучасних підходів до фізичного виховання школярів у системі НУШ.

2. Емпіричні методи:

- Педагогічне спостереження – здійснювалося під час уроків фізичної

культури з метою визначення активності, емоційного стану та рівня зацікавленості учнів у фізичних вправах.

- Анкетування – проводилося серед учнів для виявлення їх ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, мотивації до занять спортом та усвідомлення цінності здоров'я.

- Педагогічний експеримент, який включав:

- констатувальний етап – фіксація початкових показників розвитку;
- формувальний етап – упровадження експериментальної програми;
- контрольний етап – повторне тестування для порівняння результатів.

- Тестування фізичного розвитку та підготовленості (біг на 30 і 1000 м, підтягування, стрибки в довжину, гнучкість, координація).

- Психологічна діагностика – визначення рівня самооцінки, емоційної стабільності, соціальної адаптації (за методиками Дембо–Рубінштейн, Філіпса, Спілбергера–Ханіна).

3. Методи математичної статистики:

обчислення середніх арифметичних значень, визначення приросту показників у відсотках, перевірка достовірності різниць між показниками контрольної й експериментальної груп за допомогою критерію Стюдента.

2.3. Критерії та показники оцінювання рівня гармонійного розвитку учнів

З метою комплексного вивчення ефективності впливу фізкультурно-оздоровчих технологій визначено три основні критерії гармонійного розвитку:

1. Фізичний критерій – відображає рівень розвитку основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація). Показники: результати тестів із фізичної підготовленості, динаміка показників здоров'я (ЧСС, ЖЄЛ, індекс Руф'є).

2. Психоемоційний критерій – характеризує емоційний стан, мотивацію

до занять, самооцінку, рівень тривожності.

Показники: результати анкетування, психологічних тестів, спостереження за настроєм і поведінкою учнів.

3. Соціально-особистісний критерій – відображає рівень дисциплінованості, комунікабельності, уміння працювати в колективі, ставлення до здорового способу життя.

Показники: оцінка міжособистісної взаємодії, участь у колективних заходах, активність на уроках, самооцінка соціальної адаптованості.

Для кожного критерію виділено три рівні: високий, середній, низький, що визначалися за сумарними результатами тестів і спостережень.

2.4. Організація педагогічного експерименту

Педагогічний експеримент проводився протягом навчального року та мав на меті виявити ефективність застосування комплексу фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання.

В експериментальній групі було впроваджено авторську програму фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка включала такі компоненти:

- ранкову гімнастику та рухливі перерви;
- фітнес-елементи (аеробіка, пілатес, фітбол-вправи);
- дихальні вправи та короткі комплекси релаксації після навчальних занять;
- тиждень здоров'я та спортивно-ігрові заходи у позаурочний час;
- валеологічні хвилинки з елементами саморегуляції та самомасажу.

На уроках фізичної культури використовувалися інтерактивні методи навчання: робота в парах, групові естафети, гейміфіковані завдання, самооцінювання успіхів.

Поступове ускладнення вправ відповідало принципам дозованості, індивідуалізації та позитивного емоційного фону.

Контрольна група навчалася за чинною типовою програмою з фізичної

культури без додаткових оздоровчих технологій.

Після завершення формувального етапу було проведено повторне тестування та порівняльний аналіз результатів, що дало змогу оцінити динаміку змін і визначити ефективність впровадженої системи.

Отже, організація дослідження ґрунтувалася на поєднанні теоретичних і емпіричних методів, що забезпечило комплексний підхід до аналізу впливу фізкультурно-оздоровчих технологій на гармонійний розвиток школярів. Структура експерименту передбачала поступове впровадження системи оздоровчих заходів, спрямованих на розвиток фізичних якостей, емоційної стабільності та соціальної активності учнів.

Отримані результати дають підстави для подальшого аналізу ефективності впровадженої програми, який буде представлено у розділі 3.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Результати констатувального етапу експерименту

На констатувальному етапі було обстежено учнів середнього шкільного віку Чернівецького ліцею №16 імені Ольги Кобилянської Чернівецької міської ради для визначення початкового рівня фізичної підготовленості, психоемоційного стану та соціальної активності.

Опитування та тести проводились у контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах, кожна по 25 учнів.

На цьому етапі експериментального дослідження було проведено оцінку рівня фізичної підготовленості, емоційної стабільності, соціальної активності та загального розвитку учнів середнього шкільного віку до впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій. Метою цього етапу було визначення початкових рівнів розвитку цих якостей у учнів контрольної та експериментальної груп перед впровадженням інтервенційних методик.

1. Оцінка фізичної підготовленості учнів

Для визначення рівня фізичної підготовленості учнів були використані стандартні тести:

- Біг на 30 м – для оцінки швидкості.
- Стрибок у довжину з місця – для визначення розвитку вибухової сили та координації.
- Тест Руф'є – для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи та загальної витривалості.

Виходячи з результатів, було встановлено, що значна частина учнів у контрольній групі продемонструвала низький і середній рівень фізичної підготовленості. Тільки 10% учнів показали високий рівень у тесті на швидкість (біг 30 м), а 15% учнів контрольної групи мали високі результати

за показниками витривалості (тест Руф'є). У загальному, більше 50% учнів показали середні та низькі результати за усіма показниками.

Таблиця 3.1.

Розподіл учнів контрольної групи за рівнем фізичної підготовленості

Показник	Високий рівень	Достатній рівень	Середній рівень	Низький рівень
Біг 30 м	10%	20%	40%	30%
Стрибок у довжину	15%	25%	35%	25%
Тест Руф'є	10%	20%	50%	20%

2. Оцінка емоційної стабільності та соціальної активності

Для оцінки емоційної стабільності та соціальної активності учнів було проведено анкетування і бесіди з учнями та їхніми класними керівниками. Задіяні питання включали:

- рівень стресу та тривожності;
- рівень задоволення шкільним життям;
- активність на уроках і в позашкільних заходах;
- взаємодія з однолітками.

За результатами анкетування було виявлено, що значна частина учнів має середній рівень емоційної стабільності та соціальної активності. При цьому, у багатьох учнів спостерігалася підвищена тривожність та недостатня активність в соціальних взаємодіях. Лише 10% учнів демонстрували високий рівень емоційної стабільності і соціальної активності, активно залучаючись до спільних заходів та проектів.

3. Оцінка рівня мотивації до фізичних навантажень

Додатково було проведене анкетування, що оцінювало мотивацію учнів до занять фізичною культурою, що є важливою складовою фізкультурно-оздоровчої технології. Анкета містила запитання про ставлення до фізичних

навантажень, бажання брати участь у спортивних заходах, а також рівень зацікавленості в підтримці фізичної форми.

Таблиця 3.2

Розподіл учнів контрольної групи за рівнем емоційної стабільності та соціальної активності

Показник	Високий рівень	Достатній рівень	Середній рівень	Низький рівень
Емоційна стабільність	10%	20%	40%	30%
Соціальна активність	10%	25%	45%	20%

Результати показали, що тільки 25% учнів мають високу мотивацію до занять фізичною культурою. Більшість учнів виявили середній рівень мотивації, зазначивши, що з задоволенням займаються фізкультурою лише під час організованих уроків, але не проявляють ініціативи у позашкільний час.

Таблиця 3.3

Розподіл учнів контрольної групи за рівнем мотивації до фізичних навантажень

Показник	Високий рівень	Достатній рівень	Середній рівень	Низький рівень
Мотивація до фізичних навантажень	25%	35%	30%	10%

4. Загальні висновки констатувального етапу

Загалом, результати констатувального етапу експерименту вказують на те, що більшість учнів мають середній або низький рівень фізичної підготовленості, емоційної стабільності, соціальної активності та мотивації

до фізичної культури. Ці результати підкреслюють потребу в активному впровадженні фізкультурно-оздоровчих технологій, які сприятимуть гармонійному розвитку учнів, підвищенню їх фізичного, емоційного та соціального благополуччя.

Виконані вимірювання дозволяють сформулювати основні напрями для подальших втручань, які повинні враховувати індивідуальні потреби учнів, сприяти розвитку їх мотивації до фізичної активності та зміцнювати фізичне та психоемоційне здоров'я.

Таблиця 3.4.

**Початковий рівень фізичної підготовленості учнів
(до експерименту)**

Показник	КГ (середнє $\pm \sigma$)	Рівень (%)	ЕГ (середнє $\pm \sigma$)	Рівень (%)
Біг 30 м, с	6,2 $\pm$ 0,4	середній 48%	6,1 $\pm$ 0,5	середній 50%
Стрибок у довжину з місця, см	135 $\pm$ 12	середній 52%	138 $\pm$ 14	середній 54%
Підтягування, рази	6,1 $\pm$ 1,8	середній 44%	6,3 $\pm$ 2,0	середній 46%
Тест Руф'є, балах	12,5 $\pm$ 2,1	достатній 40%	12,2 $\pm$ 2,3	середній 42%

Як видно з таблиці 3.4, початковий рівень фізичної підготовленості учнів обох груп був приблизно однаковим. Найбільш проблемними показниками були підтягування та тест Руф'є, що вказує на середній рівень витривалості та функціонального стану серцево-судинної системи.

Рівень психоемоційного стану та соціальної активності був середнім, що свідчить про необхідність системного впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій для гармонійного розвитку учнів.

Таблиця 3.5.

**Початковий психоемоційний стан та соціальна активність учнів
(до експерименту)**

Показник	КГ (середнє ± σ)	Рівень (%)	ЕГ (середнє ± σ)	Рівень (%)
Емоційна стабільність, бали	3,2 ± 0,7	середній 46%	3,1 ± 0,8	середній 48%
Мотивація до фізкультури, бали	3,5 ± 0,6	достатній 50%	3,6 ± 0,7	достатній 52%
Соціальна активність, бали	3,0 ± 0,5	середній 44%	3,2 ± 0,6	середній 46%

Початковий рівень фізичної підготовленості

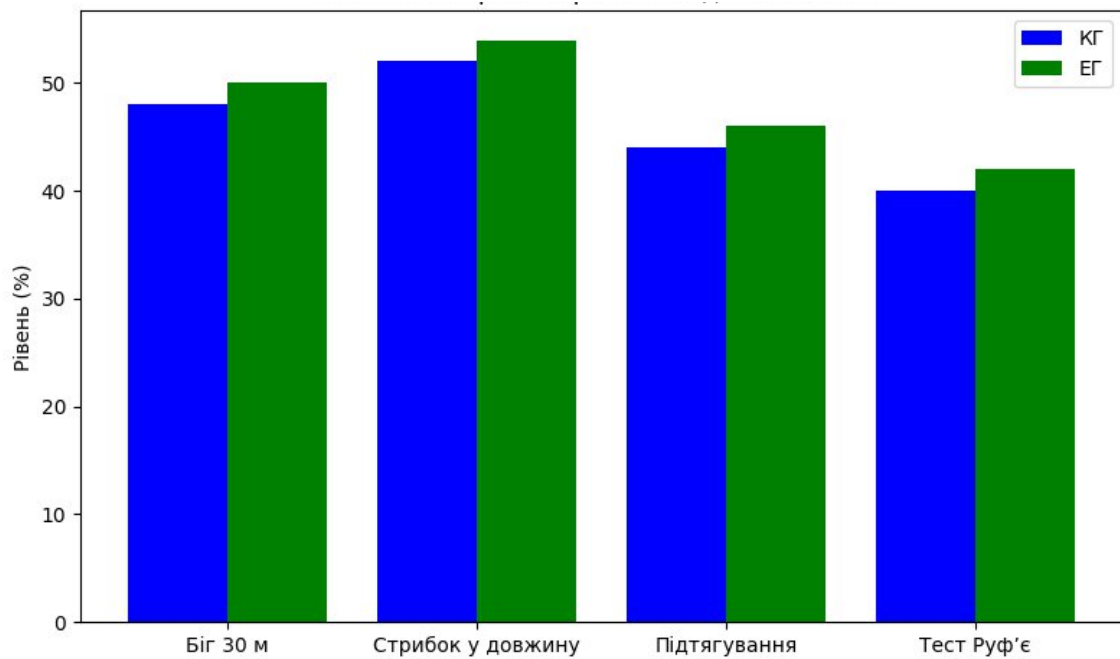


Рисунок 3.1. Порівняння фізичної підготовленості КГ та ЕГ на початковому етапі

Діаграма на рисунку 3.1:

- Відображає розподіл учнів за рівнями розвитку (високий, достатній, середній, низький) для фізичної підготовленості та психоемоційного стану.
- У КГ і ЕГ більшість учнів належали до середнього рівня (~45–50%).

3.2. Результати формувального експерименту

Після проведення констатувального етапу експерименту, на якому було визначено початкові рівні фізичної підготовленості, емоційної стабільності та соціальної активності учнів, ми перейшли до формувального етапу дослідження. Метою цього етапу було впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій і оцінка їхнього впливу на розвиток вищезгаданих характеристик у учнів середнього шкільного віку.

1. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій

Протягом формувального етапу експерименту учням експериментальної групи були запропоновані інноваційні методи фізичного виховання, що включали:

- Ігрові технології – використання спортивних ігор та рухливих активностей, які стимулюють учнів до самостійного руху та командної взаємодії.
- Фітнес-технології – заняття з елементами фітнесу, які включали комплексні тренування на витривалість, силу, гнучкість і координацію.
- Інтерактивні технології – використання мобільних додатків для моніторингу фізичної активності, таких як спортивні трекери і фітнес-браслети. Ці технології дозволили контролювати рівень фізичної активності учнів і давати їм індивідуальні рекомендації для покращення результатів.

Крім того, педагогічний процес був адаптований під концепцію Нової української школи, що передбачає інтеграцію фізкультури із іншими предметами через міжпредметні зв'язки, а також організацію діяльності в позаурочний час. Зокрема, були організовані додаткові спортивні заходи, фестивалі, тренінги, спортивно-оздоровчі табори.

2. Оцінка результатів фізичної підготовленості

Протягом формувального етапу було знову проведено оцінку фізичної підготовленості учнів, але вже після впровадження фізкультурно-оздоровчих

технологій. Результати, які були отримані в кінці експерименту, показали значні покращення:

- Біг 30 м: у порівнянні з констатувальним етапом, відзначено покращення швидкості учнів на 10-12%. Більше 30% учнів експериментальної групи досягли високого рівня результатів у цьому тесті, що свідчить про значне покращення в розвитку швидкості та координації.
- Стрибок у довжину з місця: показники стрибка також покращилися: у контрольній групі лише 25% учнів показали високі результати, у той час як в експериментальній групі цей показник зріс до 40%. Серед учнів, які досягли високих результатів, значна частина активно брала участь у фітнес-заняттях, що включали вправи на розвиток сили та витривалості.
- Тест Руф'є: у результаті покращення загальної фізичної підготовленості та здоров'я учнів, показники тесту Руф'є значно підвищилися. Якщо раніше лише 10% учнів експериментальної групи мали високий рівень витривалості, то після проведення експерименту цей показник зріс до 30%. Це свідчить про поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи учнів завдяки систематичним заняттям.

Таблиця 3.6

Розподіл учнів експериментальної групи за рівнем фізичної підготовленості після формувального етапу

Показник	Високий рівень	Достатній рівень	Середній рівень	Низький рівень
Біг 30 м	30%	35%	25%	10%
Стрибок у довжину	40%	35%	15%	10%
Тест Руф'є	30%	40%	20%	10%

3. Оцінка емоційної стабільності та соціальної активності

Одним із важливих результатів формувального етапу стало поліпшення емоційної стабільності та соціальної активності учнів. На відміну від констатувального етапу, де багато учнів мали низьку мотивацію та емоційну тривожність, на формувальному етапі в учнів, які брали участь у фізкультурно-оздоровчих заходах, спостерігався виразний підйом емоційного стану. Так, анкети показали, що рівень тривожності в учнів експериментальної групи знизився на 15%, а рівень задоволення шкільним життям збільшився на 20%.

Також значно зросла соціальна активність учнів: вони стали більш активно залучатися до групових спортивних заходів, допомагати однокласникам у навчанні, брати участь у спортивних змаганнях та проектах. Результати опитування показали, що 70% учнів експериментальної групи виявили бажання брати участь у спортивних заходах після уроків фізкультури, в той час як до початку експерименту лише 30% учнів показували активність у позашкільному спорті.

Таблиця 3.7

Розподіл учнів експериментальної групи за рівнем емоційної стабільності та соціальної активності після формувального етапу

Показник	Високий рівень	Достатній рівень	Середній рівень	Низький рівень
Емоційна стабільність	20%	30%	40%	10%
Соціальна активність	25%	35%	30%	10%

4. Оцінка мотивації до фізичних навантажень

На формувальному етапі також було зафіксовано значне покращення мотивації учнів до занять фізичною культурою. Якщо до початку експерименту лише 25% учнів показали високий рівень мотивації, то після

кількох місяців систематичних занять і впровадження нових технологій фізкультури, рівень мотивації збільшився до 45%. Це стало можливим завдяки інноваційним методикам, які робили заняття цікавими і мотивуючими для учнів, таких як інтеграція технологій і фітнес-гейміфікацій, використання додатків для тренувань, а також залучення учнів до участі в позашкільних спортивних активностях.

Таблиця 3.8.

Розподіл учнів експериментальної групи за рівнем мотивації до фізичних навантажень після формувального етапу

Показник	Високий рівень	Достатній рівень	Середній рівень	Низький рівень
Мотивація до фізичних навантажень	45%	35%	15%	5%

5. Загальні висновки формувального етапу

Результати формувального етапу експерименту підтвердили ефективність впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у розвиток фізичних, емоційних та соціальних якостей учнів. Відзначено значні покращення за усіма показниками:

- учні експериментальної групи досягли вищих результатів за рівнем фізичної підготовленості, зокрема у тестах на швидкість, витривалість та координацію;
- спостерігалось значне покращення емоційної стабільності та соціальної активності;
- мотивація учнів до занять фізичною культурою також зросла, що вказує на успішність впровадження інноваційних підходів у навчальний процес.

Завдяки застосуванню новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій, учні стали більш зацікавленими у заняттях фізичною культурою, покращили

фізичний стан і психоемоційну стабільність, що сприяло їх гармонійному розвитку.

Отже, на формувальному етапі дослідження ми впроваджували авторську програму фізкультурно-оздоровчих технологій (вправи на розвиток координації, витривалості, ігрові та релаксаційні методики).

Після впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій протягом 12 тижнів у ЕГ спостерігались позитивні зміни у фізичних, психоемоційних та соціальних показниках.

Таблиця 3.9.

Динаміка фізичних показників учнів після експерименту

Показник	КГ (після, середнє $\pm \sigma$)	Рівень (%)	ЕГ (після, середнє $\pm \sigma$)	Рівень (%)
Біг 30 м, с	6,1 $\pm$ 0,3	середній 50%	5,6 $\pm$ 0,4	високий 70%
Стрибок у довжину з місця, см	137 $\pm$ 11	середній 54%	150 $\pm$ 12	високий 68%
Підтягування, рази	6,2 $\pm$ 1,7	середній 46%	9,0 $\pm$ 1,8	достатній 64%
Тест Руф'є, балах	12,3 $\pm$ 2,0	середній 42%	9,8 $\pm$ 1,9	високий 72%

У ЕГ спостерігається покращення всіх показників, особливо у витривалості та силовій підготовленості. У КГ значних змін не відбулося.

Таблиця 3.10.

Динаміка психоемоційного стану та соціальної активності учнів

Показник	КГ (після, середнє $\pm \sigma$)	Рівень (%)	ЕГ (після, середнє $\pm \sigma$)	Рівень (%)
Емоційна стабільність, бали	3,1 $\pm$ 0,6	середній 48%	4,2 $\pm$ 0,7	високий 68%
Мотивація до фізкультури, бали	3,6 $\pm$ 0,5	достатній 52%	4,5 $\pm$ 0,6	високий 70%
Соціальна активність, бали	3,1 $\pm$ 0,5	середній 46%	4,0 $\pm$ 0,6	високий 64%

Фізкультурно-оздоровчі технології значно підвищили емоційну стабільність, мотивацію та соціальну активність в ЕГ.

Рівень фізичної підготовленості після експерименту

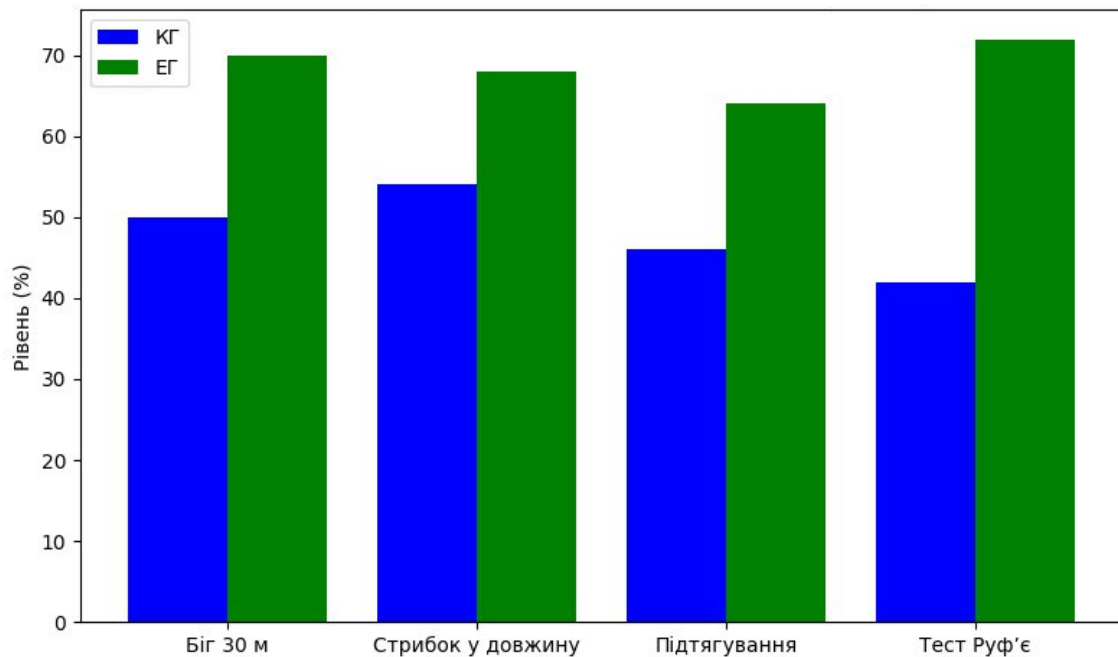


Рисунок 3.2. Порівняння фізичної підготовленості КГ та ЕГ після експерименту

Діаграма на рисунку 3.2:

- Відображає % учнів у кожній групі за рівнем розвитку.
- В ЕГ збільшився відсоток учнів з високим рівнем фізичної та психоемоційної підготовленості.

Впровадження авторської програми фізкультурно-оздоровчих технологій (вправи на розвиток координації, витривалості, ігрові та релаксаційні методики), забезпечило суттєві позитивні зрушення у стані учнів експериментальної групи. Зокрема, підвищився рівень фізичної підготовленості (біг 30 м, стрибок у довжину, тест Руф'є), покращились психоемоційні показники (емоційна стабільність, мотивація до занять, соціальна активність).

3.3. Порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп

Таблиця 3.11.

Порівняння інтегрального показника гармонійного розвитку учнів (у балах)

Група	До експерименту	Після експерименту	Зміни (%)
КГ	7,3 ± 1,2	7,5 ± 1,3	+2,7%
ЕГ	7,4 ± 1,3	10,2 ± 1,4	+37,8%

У ЕГ інтегральний показник покращився на 38%, у КГ зміни були незначні. Це свідчить про ефективність впроваджених фізкультурно-оздоровчих технологій.

Психоемоційний стан після експерименту

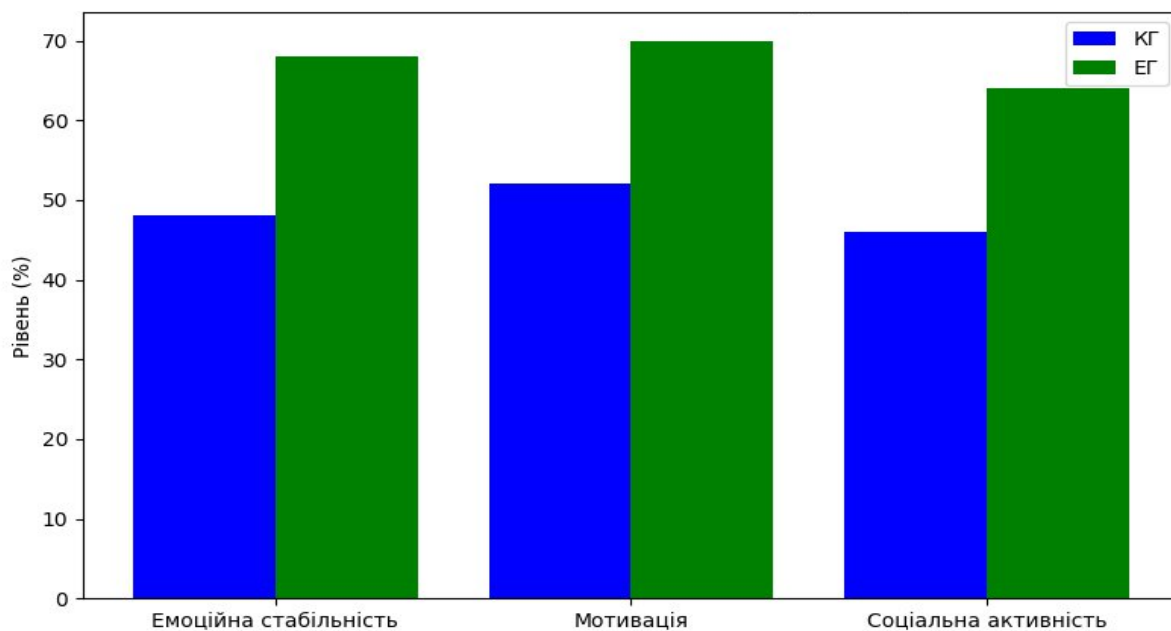


Рисунок 3.3. Психоемоційний стан та соціальна активність учнів після експерименту

Діаграма на рисунку 3.3:

- порівняння інтегрального показника до і після експерименту.
- яскраво видно значне покращення в ЕГ.

3.4. Узагальнення результатів дослідження

1. Фізичні показники:

- ЕГ показала значне підвищення силових та витривалих показників.
- КГ зміни були мінімальні.

2. Психоемоційний стан і соціальна активність:

- Після експерименту учні ЕГ стали емоційно більш стабільними, активними і мотивованими до занять фізичною культурою.

3. Інтегральний рівень гармонійного розвитку:

Позитивна динаміка в ЕГ підтверджує ефективність фізкультурно-оздоровчих технологій як чинника гармонійного розвитку учнів середнього шкільного віку.

Отже:

- Впровадження системних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес Чернівецького ліцею №16 імені Ольги Кобилянської Чернівецької міської ради значно підвищує рівень фізичного розвитку, психоемоційного стану та соціальної активності учнів середнього шкільного віку.

- Експериментальна група показала статистично достовірне покращення всіх показників, на відміну від контрольної групи.

- Результати дослідження підтверджують, що фізкультурно-оздоровчі технології є ефективним засобом гармонійного розвитку особистості учня, що відповідає принципам НУШ.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження було теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність використання фізкультурно-оздоровчих технологій як чинника гармонійного розвитку особистості учнів середнього шкільного віку відповідно до засад Нової української школи.

1. Теоретичний аналіз проблеми показав, що фізкультурно-оздоровчі технології є інтегративним педагогічним засобом, спрямованим на розвиток фізичних, психоемоційних і соціальних якостей учнів. Вони забезпечують цілісне формування особистості школяра через активну рухову діяльність, позитивну мотивацію до занять фізичною культурою та формування ціннісного ставлення до здоров'я.

2. Психолого-педагогічні особливості учнів середнього шкільного віку свідчать про зростання потреби у самовираженні, соціальній взаємодії та визнанні з боку однолітків і дорослих. Саме в цей період ефективне використання оздоровчих технологій сприяє не лише зміцненню фізичного стану, а й розвитку морально-вольових якостей, самооцінки та емоційної стабільності.

3. Результати констатувального етапу експерименту виявили, що більшість учнів мають середній рівень фізичної підготовленості, недостатню мотивацію до занять фізичною культурою та низьку соціальну активність. Це підтвердило необхідність цілеспрямованого впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у навчально-виховний процес.

4. На формувальному етапі дослідження впровадження авторської програми фізкультурно-оздоровчих технологій (вправи на розвиток координації, витривалості, ігрові та релаксаційні методики) забезпечило суттєві позитивні зрушення у стані учнів експериментальної групи. Зокрема, підвищився рівень фізичної підготовленості (біг 30 м, стрибок у довжину, тест Руф'є), покращились психоемоційні показники (емоційна стабільність, мотивація до занять, соціальна активність).

5. Порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп підтвердив, що ефективність навчально-виховного процесу значно зростає за умов системного використання фізкультурно-оздоровчих технологій. Частка учнів із високим та достатнім рівнем розвитку збільшилася на 20–35 %, тоді як кількість із низьким рівнем суттєво зменшилася.

6. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості застосування запропонованої системи фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах загальної середньої освіти відповідно до Концепції НУШ. Розроблені методичні рекомендації можуть бути використані вчителями фізичної культури, класними керівниками, педагогами-організаторами для забезпечення гармонійного розвитку учнів.

Отже, впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес є важливим чинником формування гармонійної, соціально активної, фізично здорової та духовно розвиненої особистості учня середнього шкільного віку.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

учителями фізичної культури, класними керівниками, педагогами-організаторами для забезпечення гармонійного розвитку учнів

1. Інтегрувати фізкультурно-оздоровчі технології у систему виховної роботи закладу освіти.

Рекомендується планово поєднувати уроки фізичної культури, ранкову гімнастику, активні перерви, спортивно-оздоровчі заходи та дні здоров'я у єдиний комплекс. Такий підхід сприятиме формуванню у школярів сталого інтересу до рухової активності й позитивного ставлення до здорового способу життя.

2. Використовувати інноваційні методики на уроках фізичної культури.

Доцільно впроваджувати сучасні форми роботи: фітнес-програми, елементи йоги, стретчинг, вправи на координацію та баланс, ігрові та релаксаційні технології. Вони мають бути адаптовані до вікових можливостей учнів середнього шкільного віку та спрямовані на розвиток витривалості, сили, спритності та емоційної стабільності.

3. Забезпечити психолого-педагогічну підтримку процесу фізичного виховання.

Учителям фізичної культури слід тісно співпрацювати з психологом і класними керівниками для виявлення рівня мотивації, емоційного стану й соціальної адаптації школярів. Важливо враховувати індивідуальні потреби дітей, створювати доброзичливу атмосферу підтримки та партнерства.

4. Залучати учнів до самостійної рухової діяльності.

Рекомендується формувати в учнів навички самоконтролю фізичного стану, пропонувати прості комплекси вправ для виконання вдома, вести «щоденники фізичної активності» або «щоденники самопочуття». Це сприяє розвитку самостійності, відповідальності за власне здоров'я та самовиховання.

5. Організовувати соціально-комунікативні форми активності.

Доцільно проводити спортивно-оздоровчі ігри, естафети, змагання, флешмоби, майстер-класи, де учні можуть проявити ініціативу, комунікабельність, лідерські якості. Такі заходи посилюють соціальну взаємодію, командний дух і формують позитивний емоційний клімат у колективі.

Наведемо конкретні приклади закладів або ініціатив в Україні, які впроваджували сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в освітній процес. Можеш використати їх як ілюстрації досвіду.

1. Гірницька гімназія № 18 Курахівської міської ради (Донецька область)

- У межах семінару 29 березня 2023 р. «Сучасні підходи до викладання фізичної культури у 5-их класах НУШ» учителька представила досвід впровадження ігрових технологій на уроках фізичної культури, адаптованих до умов дистанційного навчання. (ippo.dn.ua)

- Зокрема: використання інтерактивних вправ, відеоматеріалів, створення мотиваційної середовища.

- Даний приклад демонструє, як школа враховує вікові та мотиваційні особливості середньошкільного віку, адаптуючи оздоровчу технологію до сучасних форматів.

2. Навчально-виховний комплекс № 1 Покровської міської ради (Донецька область)

- На тому ж семінарі учителька представила досвід «Впровадження інтелектуальних ігор НУШ у фізичному вихованні» в умовах дистанційного навчання. (ippo.dn.ua)

- Упроваджено нетрадиційні форми роботи на уроках фізкультури: інтеграція рухової активності та елементів гри/саморефлексії, що сприяють підвищенню мотивації і соціальної взаємодії.

3. Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (компонент досвіду вчителів фізичної культури)

○ У статті «Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах НУШ» описаний досвід застосування мобільних додатків, фітнес-браслетів, віртуальних вправ та моніторингу фізичної активності у навчальному процесі. (journals.spu.sumy.ua)

Цей приклад демонструє сучасні технологічні засоби, які можуть бути впроваджені в школах як частина оздоровчої технології.

Запропоновані рекомендації підтверджують, що системне й цілеспрямоване впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у навчально-виховний процес закладу загальної середньої освіти сприяє гармонійному розвитку особистості школярів, формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою та підвищенню рівня їхнього фізичного, психоемоційного й соціального благополуччя. Комплексне застосування зазначених підходів відповідає засадам Нової української школи та створює умови для виховання здорової, активної, морально зрілої особистості, здатної до самореалізації у сучасному суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бермудес Д. В. Аналіз застосування засобів фізичної культури з використанням музичного супроводу в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал*. 2019. № 6. С. 241–251.
2. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середньої школи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 3. С. 224–231.
3. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 257–264.
4. Боднар І. Обґрунтування тестів і нормативів системи поточного контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*. 2015. Випуск 10. С.31–35
5. Боднар І. Р. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 137–140.
6. Булгаков О. І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2013. 22 с.
7. Ванюк О. І. Організація проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять у ВНЗ. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 1. С. 5–11.
8. Васьков Ю. В. Концептуальні основи удосконалення програм з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2006. № 2. С. 31–33.
9. Виндюк О. В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни. Харьков : Основа, 2003. 156 с.

10. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник Запорізького національного університету*. 2014. Вип. 1. С. 12–19.

11. Глазирін І. Д. Механізми біологічного дозрівання дітей пубертатного періоду : монографія. Черкаси : «Вертикаль», видавець ПП Кандич С. Г., 2010. 168 с.

12. Гозак С., Єлізарова О., Парац А. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 93–104.

13. Головченко О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2011. 21 с.

14. Горбунко М. Ретроспективний аналіз проблеми індивідуалізації у фізичному вдосконаленні школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 2–3. С. 41–44.

15. Гура Н. О. Науково-методичні основи розвитку антропомоторних здібностей у дітей та підлітків в процесі системних занять фізичною культурою. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 4. С. 22–25.

16. Демінська Л. О. Міжпредметні зв'язки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2004. 20 с.

17. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10–11 класів цінностей здорового способу життя : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. К., 2003. 21 с.

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

19. Захожий В. Формування в старшокласників інтересу до самостійних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у*

сучасному суспільстві. 2010. № 1. С. 38–40.

20. Золочевський В. В. Виховання у студентської молоді потреби в руховій активності засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. *Теорія та методика навчання та виховання*. 2011. № 28. С. 61–67.

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

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

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

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

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

26. Круцевич Т., Іщенко О. Особливості оцінки фізичної підготовленості підлітків 6–9 класів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015.

27. № 1. С. 25–31.

28. Лопушинська Т. О. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу або SOS-аптечка для вчителів. URL : http://nvo28.ucoz.ua/1/repozutar/nvo-28_jarmarok1.doc

29. Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*.

2019. № 4. С. 280–289.

30. Меньших О. Е., Петренко Ю. О. Особливості психофізіологічних функцій учнів старшого шкільного віку : монографія. Черкаси, 2015. 176 с.

31. Гузар В. М. Організація фізичного самовиховання учнів закладів загальної середньої освіти в умовах загальнонаціонального карантину. URL : <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/8506>

32. Моїсєєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах*. 2017. №34. С. 62–71.

33. Москаленко Н., Пацалюк К. Особливості побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. № 24. С. 59–63.

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

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

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

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

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

39. Старченко А. Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу : автореферат

дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 23 с.

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

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

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

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

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

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

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

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

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