

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О. Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



В.М. Лелека

«03» грудня 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему: «ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ЧЕРЕЗ ВПРОВАДЖЕННЯ
ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Виконав: студент групи 6831м



Драгомиров І.Г.

(підпис)

Керівник роботи:

Кандидат біологічних наук, доцент



Цвях О. О.

(підпис)

Миколаїв – 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О. Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту

Спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми



Г.А. Лісенчук

09 вересня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Драгомирову Івану Геннадійовичу

1. Тема роботи: «Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів через впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання»

Керівник роботи канд. біол. наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту
Цвях Ольга Олександрівна

Затверджено наказом ректора №1383-уч від «26» листопада 2025 року

2. Термін подання роботи: 15.11.2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: під час дослідження здійснено аналіз науково-методичної літератури, закони України, постанови Кабінету Міністрів України, міжнародні акти, нормативно-правові акти щодо професійної підготовки

фахівців з фізичної культури та спорту, Міністерство молоді та спорту України, наукові розробки вітчизняних і зарубіжних вчених, матеріали наукових конференцій. Експериментальним шляхом перевірено результати впровадження сучасних інноваційних технологій у фізичне виховання для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Розділ 1. Теоретичні основи формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

1.1 Поняття здоров'язбережувальної компетентності

1.2 Роль фізичної культури у формуванні здоров'язбережувальної компетентності

1.3 Інноваційні технології в освіті

Розділ 2. Аналіз існуючих підходів до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

2.1 Традиційні методи фізичного виховання

2.2 Сучасні підходи, що використовують інноваційні технології

2.3 Проблеми та перспективи використання інноваційних технологій у фізичному вихованні

Розділ 3. Розробка та експериментальна перевірка моделі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

3.1 Розробка авторської моделі

3.2 Експериментальна база дослідження

3.3 Методика проведення експерименту

3.4 Аналіз отриманих результатів

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point з висвітленням таких питань як актуальність роботи на основі аналізу літератури і передового досвіду підготовки спортсменів-ветеранів (2 слайди), об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), коротка характеристика розроблених засобів і методики (2 слайди), результати магістерського дослідження та їх аналіз (рисунки, таблиці, коротке

порівняння, 6 слайдів), наукова новизна отриманих результатів (1 слайд), висновки (2 слайди).

6. Дата видачі завдання 15 жовтня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Робота з літературою	Січень 2025	виконано
2.	Розділ 1 Теоретичні основи формування здоров'язбережувальної компетентності учнів	Лютий 2025	виконано
3.	Розділ 2 Аналіз існуючих підходів до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів	Березень - квітень 2025	виконано
4.	Розділ 3 Розробка та експериментальна перевірка моделі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів	Травень - червень 2025	виконано
5.	Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки	Червень - вересень 2025	виконано
6.	Висновки Сформулювати висновки. Визначити перспективи подальших досліджень.	Вересень 2025	виконано

7.	Підготувати презентацію доповіді по роботі	Вересень 2025	виконано
	Попередній захист магістерської роботи	11.11.2025	виконано
	Захист магістерської роботи	12.12.2025	виконано

Студент


 (підпис)

Іван Геннадійович Драгомиров

Керівник роботи


 (підпис)

Ольга Олександрівна Цвях

АНОТАЦІЯ

Драгомиров І.Г. «Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів через впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання». Кваліфікаційна робота зі спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025.

Магістерська робота присвячена дослідженню процесу формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у контексті використання інноваційних технологій у фізичному вихованні. Актуальність теми визначається зростаючою поширеністю сидячого способу життя серед учнівської молоді та зростанням числа захворювань, що пов'язані з недостатньою фізичною активністю. Це вимагає пошуку нових, більш ефективних методів формування у школярів здоров'язбережувальної компетентності, зокрема через використання інноваційних технологій у процесі навчання фізичної культури.

Метою дослідження є розробка ефективної моделі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів через інтеграцію інноваційних технологій у фізичне виховання. Було поставлено низку завдань, зокрема: проведення теоретичного аналізу існуючих підходів до здоров'язбережувальної компетентності та інтерактивних технологій у фізичному вихованні; розробка авторської моделі використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури; проведення експериментальної перевірки ефективності цієї моделі; аналіз результатів та формулювання висновків щодо ефективності застосованого підходу.

Об'єктом дослідження є процес формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. Предметом дослідження стало використання інноваційних технологій у фізичному вихованні з метою формування цієї компетентності. У ході роботи були застосовані такі методи: теоретичний аналіз наукової літератури, опитування та анкетування учнів, педагогічний

експеримент, а також методи статистичної обробки даних, що дозволило отримати достовірні результати.

Розроблена модель інтерактивного навчання фізичної культури на основі інноваційних технологій передбачає активну участь учнів у процесі навчання, розвиток їх здатності до самостійного оцінювання власного здоров'я та фізичної підготовленості. Експериментальна перевірка показала підвищення ефективності навчального процесу та позитивний вплив на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Наукова новизна роботи полягає в розробці авторської моделі використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури, що дозволяє підвищити рівень здоров'язбережувальної компетентності серед учнів. Практичне значення роботи полягає в можливості використання розробленої моделі та методичних рекомендацій для вдосконалення процесу фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, інноваційні технології, фізичне виховання, інтерактивні методи, педагогічний експеримент, модель навчання.

ANNOTATION

Drahomyrov I.H. «Formation of Students' Health-Preserving Competence through the Introduction of Innovative Technologies in Physical Education.» Qualification work in the specialty 014.11 Secondary Education (Physical Education), educational program «Secondary Education (Physical Education)». Mykolaiv: National University of Shipbuilding named after Admiral Makarov, 2025.

The master's thesis is devoted to the study of the process of forming students' health-preserving competence in the context of using innovative technologies in physical education. The relevance of the topic is determined by the increasing prevalence of a sedentary lifestyle among school youth and the rise of diseases associated with insufficient physical activity. This requires finding new, more effective methods for developing health-preserving competence among students, particularly through the use of innovative technologies in physical education.

The purpose of the research is to develop an effective model for forming students' health-preserving competence through the integration of innovative technologies into physical education. A number of tasks were set, including: conducting a theoretical analysis of existing approaches to health-preserving competence and interactive technologies in physical education; developing an original model for the use of interactive technologies in physical education classes; conducting an experimental verification of the effectiveness of this model; analyzing the results and formulating conclusions regarding the effectiveness of the proposed approach.

The object of the study is the process of forming students' health-preserving competence. The subject of the study is the use of innovative technologies in physical education aimed at the formation of this competence. The research employed methods such as theoretical analysis of scientific literature, surveys and questionnaires among students, a pedagogical experiment, and statistical data processing, which ensured the reliability of the results obtained.

The developed model of interactive physical education based on innovative technologies provides for active student participation in the learning process, the development of their ability to independently assess their own health and physical fitness. The experimental verification demonstrated an increase in the efficiency of the educational process and a positive impact on the formation of students' health-preserving competence.

The scientific novelty of the work lies in the development of an original model for the use of interactive technologies in physical education lessons, which enhances the level of students' health-preserving competence. The practical significance of the research lies in the possibility of applying the developed model and methodological recommendations to improve the process of physical education in general secondary education institutions.

Keywords: health-preserving competence, innovative technologies, physical education, interactive methods, pedagogical experiment, learning model.

ЗМІСТ	10
ВСТУП.	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ	14
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ	14
1.1 Поняття здоров'язбережувальної компетентності.....	
1.2 Роль фізичної культури у формуванні здоров'язбережувальної	17
компетентності.....	20
1.3 Інноваційні технології в освіті.....	24
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ІСНУЮЧИХ ПІДХОДІВ ДО ФОРМУВАННЯ	26
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ	26
2.1 Традиційні методи фізичного виховання.....	28
2.2 Сучасні підходи, що використовують інноваційні технології	
2.3 Проблеми та перспективи використання інноваційних технологій у	32
фізичному вихованні	36
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА	
МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ	38
КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ	38
3.1 Розробка авторської моделі	43
3.2 Експериментальна база дослідження.....	47
3.3 Методика проведення експерименту	49
3.4 Аналіз отриманих результатів	56
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	58
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку цивілізації, коли науково-технічний прогрес, цифровізація та глобалізаційні процеси істотно трансформують усі сфери життя, дедалі гостріше постають питання, пов'язані зі здоров'ям людини. Поширення малорухливості, зростання психоемоційних навантажень, формування шкідливих звичок та збільшення захворюваності серед учнівської молоді актуалізують необхідність зміцнення культури здорового способу життя. Саме тому формування здоров'язбережувальної компетентності школярів виступає ключовою складовою освітнього процесу й важливим чинником їхнього гармонійного розвитку [1, с. 48-51].

Здоров'язбережувальну компетентність розглядають як інтегровану здатність людини усвідомлено ставитися до власного здоров'я, приймати обґрунтовані рішення щодо його збереження й зміцнення, а також застосовувати необхідні знання та практичні вміння для підтримання оптимального рівня фізичної й емоційної активності [2, с. 27-30]. У сучасних умовах модернізації освіти та реалізації концепції Нової української школи особливої ваги набуває використання педагогічних підходів, що ґрунтуються на інноваційності, активній взаємодії учасників освітнього процесу та орієнтації на індивідуальні потреби кожного учня. Саме поєднання таких технологій дозволяє ефективно формувати в дітей здатність свідомо дбати про власне здоров'я та робити це систематично.

Фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти відіграє суттєву роль у розвитку в учнів основних рухових умінь, укріпленні їхнього організму та формуванні комплексних психофізичних якостей. Проте традиційні підходи до навчання не завжди здатні задовольнити потреби сучасних школярів, життя яких тісно пов'язане з цифровими технологіями. У зв'язку з цим впровадження інноваційних технологічних рішень у систему фізичної культури створює нові можливості для посилення інтересу учнів до занять, налагодження ефективного зворотного зв'язку, забезпечення індивідуальної траєкторії навчання та

формування стійкої внутрішньої мотивації піклуватися про власне здоров'я [3, с. 72-76].

Актуальність теми визначається зростаючою поширеністю сидячого способу життя серед учнівської молоді та зростанням числа захворювань, що пов'язані з недостатньою фізичною активністю і зумовлена не лише соціальною значущістю проблеми, але й необхідністю створення ефективних педагогічних моделей, які дозволяють гармонійно поєднати традиційні засоби фізичного виховання з інноваційними методами, зокрема інтерактивними платформами, цифровими тренажерами, онлайн-ресурсами та елементами гейміфікації та підвищувати мотивацію до занять фізичною культурою та формувати здоров'язбережувальну компетентність учнів.

Мета дослідження: розробка ефективної моделі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів за допомогою інноваційних технологій у фізичному вихованні.

Завдання дослідження: аналіз існуючих підходів, розробка авторської моделі використання інтерактивних технологій, експериментальна перевірка ефективності.

1. Теоретичний аналіз поняття здоров'язбережувальної компетентності та інтерактивних технологій.
2. Виявлення можливостей використання інтерактивних технологій у фізичному вихованні.
3. Розробка авторської моделі використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури.
4. Експериментальна перевірка ефективності розробленої моделі.
5. Аналіз результатів дослідження та формулювання висновків.

Об'єкт дослідження: Процес формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Предмет дослідження: Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Апробація результатів дослідження. Положення та висновки магістерської роботи були висвітлені у виступах на:

- Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи» (м. Миколаїв, 2024 р.);
- Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах (м. Миколаїв, 2025 р.);

засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О. Сухомлинського, де обговорювалися результати педагогічного експерименту.

Методи дослідження: *теоретичний аналіз* (теоретико — методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних), *емпіричний* (опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Наукова новизна отриманих результатів: полягає у тому, що в роботі:

- удосконалено підхід до формування здоров'язбережувальної компетентності шляхом інтеграції інноваційних технологій (інтерактивних, інформаційно-комунікаційних, здоров'яформувальних, тренінгових тощо) у процес фізичного виховання;
- підтверджено ефективність запропонованої моделі, яка сприяє підвищенню рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи, зокрема розвитку їх мотивації до занять фізичною культурою, підвищенню рухової активності та усвідомлення цінності здоров'я.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у можливості їх безпосереднього використання в освітньому процесі закладів

загальної середньої освіти для підвищення ефективності формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці авторської моделі застосування інноваційних що засвідчує ефективність використання розробленої системи формування здоров'язбережувальної компетентності учнів через інноваційні технології у фізичному вихованні, яка може бути використана вчителями фізичної культури для планування, організації та проведення уроків і позакласних занять з урахуванням інноваційних технологій навчання.

Підготовлено рекомендації для вчителів фізичної культури, що містять опис ефективних інноваційних технологій, прийомів і методів, спрямованих на розвиток мотивації учнів до збереження здоров'я, підвищення рівня їх фізичної активності та формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Результати дослідження можуть бути використані:

- у практичній діяльності педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів;
- при підготовці та проведенні курсів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури;
- для організації виховних заходів, спортивно-оздоровчих програм і тренінгів, спрямованих на формування культури здорового способу життя школярів.

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається з 3 розділів. Основний зміст викладено на 76 сторінках. Робота містить 3 таблиці, ілюстрована 12 рисунками. Список використаної літератури нараховує 41 джерело. Додаткову інформацію розміщено в 3 додатках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ

1.1. Поняття здоров'язбережувальної компетентності

У сучасній освітній системі, що спрямована на виховання компетентної, активної та гармонійно розвиненої особистості, питання збереження та зміцнення здоров'я учнів посідає пріоритетне місце. Повноцінний освітній процес неможливий без належної підтримки фізичного, психологічного та соціального добробуту школярів. Саме тому в освітньому середовищі посилюється увага до реалізації принципу здоров'язбереження, а разом із ним — до формування здоров'язбережувальної компетентності, що належить до переліку ключових компетентностей сучасного учня.

Здоров'я виступає фундаментальною умовою повноцінного та активного життя людини, її соціальної діяльності, працездатності й здатності реалізовувати власний потенціал. Освітнє середовище, відіграючи ключову роль у процесі соціалізації, має не лише забезпечувати учнів знаннями, а й формувати у них усвідомлені життєві орієнтири, спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я. У цьому контексті здоров'язбережувальна компетентність постає як результат поступового накопичення життєвого досвіду, а також як наслідок глибокого усвідомлення цінності здоров'я, що є базою для гармонійного особистісного розвитку.

Здоров'язбережувальна компетентність розглядається як комплексна характеристика особистості, що поєднує усвідомлення цінності здоров'я, володіння необхідними знаннями, уміннями й навичками його збереження, а також сформовану здатність діяти відповідально у ситуаціях, пов'язаних із можливими ризиками для здоров'я. Це поняття охоплює не лише теоретичну обізнаність у питаннях здорового способу життя, а й реальну готовність людини впроваджувати ці знання у власну повсякденну поведінку.

На відміну від звичайної поінформованості, здоров'язбережувальна компетентність передбачає активну особистісну позицію, що проявляється у вмінні приймати зважені рішення, оцінювати можливі ризики, діяти безпечно та

гнучко адаптуватися до змін зовнішнього середовища. Фактично йдеться про інтеграцію когнітивного, поведінкового й емоційно-ціннісного складників, які забезпечують здатність людини не лише підтримувати власне здоров'я, а й сприяти формуванню здорового оточення та позитивно впливати на добробут інших [4, с. 34-38].

Розвиток здоров'язбережувальної компетентності в освітньому закладі потребує міждисциплінарного підходу, активної участі всіх учасників навчального процесу та поєднання знань із різних галузей — біології, медицини, фізичної культури, психології, соціології та суміжних дисциплін.

Для глибшого розуміння сутності поняття доцільно розглянути основні складові, з яких вона складається:

1. Знаннєвий компонент. Цей компонент охоплює знання про здоров'я як комплексну категорію, що включає фізичний, психічний, соціальний та духовний виміри, а також про анатомо-фізіологічні особливості людського організму, правила особистої гігієни, основи раціонального харчування, значення регулярної рухової активності, методи профілактики захворювань і принципи безпеки життєдіяльності. Учень має усвідомлювати взаємозв'язок між стилем життя та станом здоров'я, розуміти наслідки шкідливих звичок і впливу стресових факторів.

2. Ціннісно-мотиваційний компонент. Цей компонент характеризує ставлення учня до власного здоров'я як важливої життєвої цінності. Він формується через виховання відповідальності за себе, усвідомлення своєї ролі у підтримці та зміцненні здоров'я, а також через розвиток позитивної мотивації до ведення здорового способу життя. Важливо, щоб учень не лише мав знання про корисні звички, а й прагнув застосовувати їх у повсякденному житті.

3. Поведінково-практичний компонент. Цей компонент передбачає застосування отриманих знань і сформованих переконань у повсякденному житті. До його складу входять дотримання режиму сну та харчування, регулярна фізична активність, уникнення шкідливих звичок, регулювання емоційного стану та дотримання правил особистої безпеки. Крім того, він включає вміння

надавати першу домедичну допомогу та застосовувати критичне мислення для оцінки потенційно небезпечних ситуацій.

4. Рефлексивний компонент. Рефлексія є ключовим елементом саморозвитку. Особа з високим рівнем здоров'язбережувальної компетентності здатна аналізувати власну поведінку, оцінювати вплив різних чинників на стан свого здоров'я, робити висновки та коригувати свій спосіб життя. Використання рефлексивного підходу сприяє поступовому формуванню індивідуальної траєкторії поведінки, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я.

Здоров'я розуміється не лише як відсутність захворювань, а й як загальний стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, що дозволяє людині вести повноцінне життя, задовольняти власні потреби та досягати поставлених цілей. Саме тому формування здоров'язбережувальної компетентності слугує основою успішного особистісного розвитку і забезпечує:

1. здатність до саморегуляції — учень вчиться відповідально ставитися до свого організму, контролювати емоції, дотримуватись режиму дня;
2. розвиток життєвих навичок — уміння ухвалювати рішення, співпрацювати з іншими, вирішувати конфлікти, протистояти тиску, уникати ризикованої поведінки;
3. формування стійкості до стресів — завдяки здоров'язбережувальній компетентності учень краще адаптується до змін, вміє долати труднощі та підтримувати психологічну рівновагу;
4. підвищення якості життя — людина, яка дбає про своє здоров'я, має більше енергії, краще почувається, досягає більшої успішності в навчанні та житті;
5. соціальну відповідальність — здоров'я розглядається не лише як особиста справа, а як колективна цінність. Така компетентність сприяє розвитку громадянської позиції, усвідомленню важливості здорового середовища [5, с. 101-106].

Таким чином, здоров'язбережувальна компетентність виступає комплексним явищем, що включає знання, ціннісні орієнтири, практичні

навички, поведінкові установки та рефлексивні здібності. Вона є невід'ємною складовою сучасної освіти, оскільки забезпечує основу для розвитку фізично, психічно та соціально гармонійної особистості. Розвинена здоров'язбережувальна компетентність дозволяє учням не лише підтримувати власне здоров'я, а й позитивно впливати на стан здоров'я суспільства, формуючи культуру безпечного та відповідального способу життя [6, с. 443-448].

Орієнтація освітнього процесу на розвиток здоров'язбережувальної компетентності є ключовою передумовою формування здорового покоління, здатного жити у гармонії з собою, оточуючими та навколишнім середовищем.

1.2. Роль фізичної культури у формуванні здоров'язбережувальної компетентності

Фізична культура завжди відігравала й продовжує відігравати визначальну роль у забезпеченні якості життя людини. У сучасній системі освіти вона займає особливе місце, адже сприяє не лише фізичному розвитку учнів, а й формуванню особистості, здатної дбати про власне здоров'я, підтримувати фізичну та психоемоційну рівновагу та вести активний спосіб життя. У цьому сенсі фізична культура є одним із ключових засобів розвитку здоров'язбережувальної компетентності, яка виступає основою повноцінного та гармонійного життя.

Фізична культура розглядається як соціальне явище, що включає систему знань, умінь, цінностей та практичної діяльності, спрямованої на фізичний розвиток людини. Її зміст охоплює не лише виконання фізичних вправ, а й формування мотивації до активного способу життя, усвідомлення важливості фізичної активності для підтримки здоров'я, а також розвиток волі, дисципліни та цілеспрямованості.

Регулярні заняття фізичними вправами активізують роботу основних функціональних систем організму, зокрема серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та нервової. Підвищується ефективність роботи мозку, зміцнюється імунна система, зменшується ймовірність розвитку хронічних захворювань. Крім фізіологічних переваг, систематична рухова активність

позитивно впливає на психічний стан людини: вона сприяє зниженню тривожності, стимулює природне вироблення ендорфінів, що покращують емоційний фон, а також підвищує стійкість до стресових ситуацій [7, с. 14-17].

Отже, фізична культура виступає не лише засобом розвитку фізичних якостей, таких як витривалість, сила, швидкість та координація, а й ефективним фактором загального оздоровлення організму, підтримки життєвого тону та профілактики різноманітних захворювань.

Фізична культура сприяє формуванню всіх компонентів здоров'язберезувальної компетентності, а саме:

1. знаннєвий компонент. У процесі занять учні здобувають знання про анатомію, фізіологію, основи гігієни, види фізичної активності, правила безпечного виконання вправ. Вони вивчають, як різні рухові дії впливають на організм, як правильно розподіляти навантаження, як відновлюватися після тренувань. Такі знання є основою для формування обґрунтованих уявлень про здоровий спосіб життя;

2. ціннісно-мотиваційний компонент. Фізична культура розвиває позитивне ставлення до здорового способу життя. Через особисті досягнення, участь у змаганнях, рухливі ігри, спортивні заняття формується усвідомлення важливості фізичної активності як джерела радості, самоповаги, енергії. Учні розуміють, що здоров'я — це не просто відсутність хвороб, а активний стан, який потребує щоденної турботи й уваги;

3. поведенсько-практичний компонент. Фізична культура безпосередньо формує навички, пов'язані з активним і здоровим способом життя: регулярне виконання вправ, участь у спортивних заходах, дотримання режиму дня, розминка перед навантаженням, гігієнічні процедури після занять. Ці дії стають частиною повсякденної поведінки, що свідчить про внутрішню готовність особистості зберігати і підтримувати своє здоров'я;

4. рефлексивний компонент. Під час занять фізичною культурою учні вчаться оцінювати свої фізичні можливості, ставити перед собою реальні цілі, аналізувати результати діяльності, помічати зміни в самопочутті. Так

розвивається вміння самостійно оцінювати стан свого здоров'я, своє ставлення до нього та приймати відповідальні рішення [8, с. 153-157].

Окрім оздоровчого впливу, фізична культура виконує важливу виховну функцію. Вона сприяє формуванню морально-вольових якостей, таких як наполегливість, відповідальність, рішучість, витримка та дисциплінованість. Під час колективних занять розвиваються навички співпраці, дотримання правил, взаємоповаги та командної роботи. Ці якості важливі не лише для особистісного розвитку, а й для ефективної соціальної адаптації.

Фізична культура, сприяючи формуванню культури здорового способу життя, позитивно впливає на світогляд людини та її ставлення до праці, суспільства й навколишнього середовища. Завдяки цьому учень набуває здатності не лише піклуватися про власне здоров'я, а й активно популяризувати здоровий спосіб життя серед оточення, слугуючи прикладом для інших.

Фізична активність є ефективним засобом підтримки психічного здоров'я. Регулярні заняття спортом сприяють зниженню стресу, зменшенню втоми та проявів депресії, покращують якість сну і підвищують самооцінку. У підлітковому віці, коли емоційна нестабільність є особливо вираженою, фізична культура виступає потужним механізмом гармонізації психоемоційного стану [9, с. 107-113].

Крім оздоровчого ефекту, фізичні навантаження сприяють формуванню у підлітків впевненості у власних силах, розвитку самостійності та відповідальності за власне здоров'я. Ці процеси безпосередньо впливають на особистісний розвиток та становлення індивідуальної ідентичності.

У ХХІ столітті особливого значення набуває концепція сталого розвитку, що передбачає збалансоване поєднання економічних, екологічних і соціальних аспектів задля забезпечення добробуту майбутніх поколінь. У цьому контексті фізична культура виступає не лише засобом підтримки індивідуального здоров'я, а й важливим соціальним механізмом формування здорового способу життя на рівні суспільства. Освітні заклади, які впроваджують цінності фізичної активності, сприяють вихованню покоління, здатного дбати як про власне

здоров'я, так і про здоров'я оточення, стан навколишнього середовища та якість життя громади.

Отже, фізична культура є важливим чинником формування здоров'язбережувальної компетентності. Вона забезпечує розвиток фізичних, психічних і соціальних якостей учнів, сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та розвитку життєвих навичок, необхідних для безпечного і ефективного функціонування в суспільстві.

Фізична культура в освітньому процесі виступає не лише навчальною дисципліною, а й засобом життєвої орієнтації, що допомагає молодій людині формувати своє майбутнє на засадах здоров'я, активності, гармонії та цілісності.

1.3. Інноваційні технології в освіті

Сучасна освітня система переживає суттєві трансформації, спричинені масштабними соціальними, науковими та технологічними змінами. Важливу роль у цьому процесі відіграють інноваційні технології, що впливають не лише на організацію навчального процесу, а й на його зміст, методи, форми та інструменти. Фізичне виховання, яке традиційно вважалось гнучкою та відкритою до новацій сферою, поступово інтегрує сучасні технологічні підходи з метою підвищення ефективності занять та підтримання мотивації учнів.

У цьому контексті набуває особливої значущості дослідження того, які технологічні засоби впроваджуються в освітній процес, які нові можливості вони відкривають для уроків фізичної культури та яким чином їх застосування впливає на формування у школярів ключових компетентностей, зокрема здоров'язбережувальної.

Термін «інноваційні освітні технології» охоплює сукупність нових або удосконалених методів, прийомів, технічних засобів та організаційних форм, спрямованих на підвищення ефективності навчання, стимулювання пізнавальної активності, розвиток самостійності, критичного мислення та творчих здібностей учнів. Їхнє впровадження передбачає не лише зміну інструментів, а й переосмислення самої концепції освітнього процесу, де учень перестає бути

пасивним отримувачем знань і стає активним учасником та співавтором власного навчання [10, с. 101-106].

У сфері фізичного виховання інноваційні підходи мають не лише технічний, а й педагогічний аспект. Вони передбачають оновлення методів мотивації та оцінювання, впровадження персоналізованих підходів до занять, а також інтеграцію знань із суміжних дисциплін, таких як медицина, психологія та інформаційні технології.

Види сучасних інноваційних технологій:

1. Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ). ІКТ займають чільне місце в сучасній освіті. До них належать комп'ютери, мультимедійні засоби, інтернет-ресурси, мобільні додатки, віртуальні платформи. У контексті фізичного виховання ІКТ дозволяють:

- проводити відеоуроки з техніки вправ;
- використовувати мобільні застосунки для контролю за фізичною активністю (наприклад, трекери кроків, пульсометри, фітнес-додатки);
- вести щоденники самоконтролю в цифровому вигляді;
- вивчати анатомію за допомогою інтерактивних схем;
- організовувати онлайн-змагання або челенджі між класами;
- проводити опитування, тести, рефлексивні опрацювання.

ІКТ розширюють можливості вчителя та дозволяють адаптувати навчання до індивідуальних потреб учнів, стимулюючи особисту відповідальність за своє здоров'я та активність.

2. Ігрові технології (гейміфікація). Ігрові елементи давно стали ефективним засобом залучення учнів до активної участі в освітньому процесі. У фізичному вихованні гейміфікація реалізується через:

- використання балів, рівнів, звань;
- проведення «спортивних квестів»;
- змагання між командами з виконання рухових завдань;

- впровадження рухливих відеоігор (наприклад, на платформах Kinect, Wii або Nintendo Switch), що поєднують гру та фізичну активність.

Гейміфікація сприяє підвищенню зацікавленості, створює позитивний емоційний фон, а також розвиває мотивацію до самовдосконалення, оскільки учні прагнуть досягати кращих результатів.

3. Здоров'язбережувальні технології. Це особлива група педагогічних технологій, яка акцентує на збереженні й зміцненні здоров'я учнів. Сюди належать:

- динамічні паузи;
- вправи для релаксації та зняття емоційної напруги;
- корекційна гімнастика (особливо для дітей з порушеннями постави);
- техніки дихання;
- психофізіологічні тренінги (наприклад, техніка «позитивної візуалізації»).

Такі технології важливі не лише на уроках фізичної культури, а й упродовж усього навчального дня для профілактики втоми, зниження рівня стресу та тривожності, підтримання оптимального функціонального стану учнів.

4. Інтерактивні методи навчання. До них відносяться: робота в парах і групах, рольові ігри, моделювання життєвих ситуацій (наприклад, «вибір виду фізичної активності для людини з певними особливостями»), створення проєктів, презентацій тощо. Такі методи сприяють:

- розвитку комунікативних і соціальних компетентностей;
- формуванню критичного мислення;
- усвідомленню власної ролі в збереженні здоров'я.

5. Технології доповненої та віртуальної реальності (AR/VR) лише починають впроваджуватись у навчальний процес шкіл, проте вже демонструють значний потенціал. Наприклад, використовуючи VR-окуляри, учні можуть «відвідати» анатомічну лабораторію або виконувати тренування на віртуальних симуляторах. Крім того, ці технології дозволяють моделювати

складні рухи, як-от гімнастичні вправи та елементи акробатики, у віртуальному середовищі перед їхнім практичним виконанням [11, с. 186-188].

Сучасні технології відкривають можливість модернізувати фізичне виховання відповідно до потреб сучасних учнів. Покоління Z та Alpha росте в умовах цифрового середовища, тож класичні форми фізкультури можуть здаватися їм одноманітними. Використання інноваційних підходів дозволяє зробити заняття більш:

- більш персоналізованими — враховуючи рівень підготовки та інтереси кожного;
- гнучкими у часі та просторі — за рахунок онлайн-компонентів;
- багатофункціональними — поєднання рухової, емоційної, когнітивної та соціальної активності;
- мотиваційними — завдяки ігровим елементам, інтерактиву, можливості порівнювати свої результати.

Особливе значення інновації мають для інклюзивної освіти, де технології можуть компенсувати фізичні обмеження (наприклад, за допомогою спеціальних програм для дітей з порушенням опорно-рухового апарату).

Попри значний потенціал, інноваційні технології потребують усвідомленого, методично обґрунтованого використання. До основних викликів належать:

- відсутність належної матеріально-технічної бази в школах;
- недостатній рівень ІТ-компетентності педагогів;
- можливість перевантаження інформацією;
- потреба в індивідуальному підході та адаптації технологій до конкретних умов.

Для успішного впровадження необхідно:

- підвищувати цифрову грамотність учителів фізичної культури;
- створювати доступні цифрові ресурси з урахуванням вікових особливостей;

- забезпечити технічну підтримку в освітніх закладах;
- проводити моніторинг ефективності застосування технологій у фізичному вихованні.

Інноваційні технології розширюють можливості фізичного виховання, забезпечуючи не лише оновлену подачу навчального матеріалу, а й сприяючи активному залученню учнів, підвищенню їхньої мотивації до занять, розвитку самостійності та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Поєднання традиційних і сучасних методів навчання дозволяє значно підвищити результативність фізичного виховання, роблячи його більш гнучким, адаптивним, практично орієнтованим та цікавим для учнів [12, с. 393-395].

Висновки до розділу 1

У контексті сучасних освітніх реформ особливої ваги набуває спрямованість на збереження та зміцнення здоров'я молоді як одного з пріоритетних завдань формування компетентної особистості.

Здоров'язбережувальна компетентність виступає як інтегроване утворення, що включає знання про здоров'я, практичні навички підтримання здорового способу життя, емоційно-вольові якості та мотивацію до збереження й зміцнення фізичного й психічного стану. Вона є не лише складовою освітнього стандарту, а й ключовою умовою сталого розвитку суспільства. Формування цієї компетентності надає освітньому процесу практичної значущості, спрямовуючи його на розвиток усвідомленої відповідальності учнів за власне майбутнє.

Фізична культура, водночас, є ключовим інструментом реалізації формування здоров'язбережувальної компетентності. Її значущість полягає не лише у розвитку рухових навичок, а й у вихованні особистісних якостей: дисципліни, цілеспрямованості, витривалості та здатності ефективно працювати в команді.

Сучасна освітня практика дедалі активніше впроваджує інноваційні технології, що значно розширюють можливості навчального процесу загалом і фізичного виховання зокрема. Використання інформаційних ресурсів, мобільних

застосунків, інтерактивних платформ та елементів гейміфікації дозволяє адаптувати освітнє середовище до потреб учнів сучасного покоління. Це сприяє більш динамічному, персоналізованому та ефективному навчанню, що орієнтоване на формування здоров'язберезувальних компетентностей [13].

Отже, інтеграція знань, фізичної активності та інноваційних технологій створює сприятливі умови для формування в учнів стійкої мотивації до ведення здорового способу життя. Такий комплексний підхід забезпечує розвиток особистості, здатної відповідально ставитися до власного здоров'я, активно взаємодіяти у суспільстві та ефективно адаптуватися до вимог сучасного світу.

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ІСНУЮЧИХ ПІДХОДІВ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ

2.1. Традиційні методи фізичного виховання

Фізичне виховання завжди було ключовим чинником у формуванні гармонійно розвиненої особистості. Протягом багатьох років у навчальних закладах застосовувалися традиційні методи, що склалися історично та слугували основою фізкультурної підготовки учнів. Вони показали свою ефективність у розвитку фізичних якостей, вихованні дисципліни та формуванні мотивації до здорового способу життя. Водночас сучасні соціальні зміни та нові виклики вимагають переосмислення цих підходів, зберігаючи їхні сильні сторони й усвідомлюючи обмеження.

Основні традиційні методи фізичного виховання. Традиційні методи передбачають насамперед репродуктивний підхід до навчання, тобто виконання учнями завдань за зразком, під керівництвом учителя. До найпоширеніших методів належать:

- словесні методи (пояснення, інструктаж, команда);
- показ вправ з наступним відтворенням руху;
- фронтальні заняття, коли всі учні виконують однакові вправи одночасно;
- ігрові вправи та елементи спортивних змагань;
- контрольні та залікові випробування (нормативи, тести тощо).

Такі методи спрямовані на досягнення чітких, вимірюваних результатів: швидкості, сили, витривалості, координації рухів, а також формування базових навичок з різних видів спорту [14].

Переваги традиційних методів:

1. системність і структурованість. Чітка організація занять сприяє підтриманню дисципліни та ефективному розподілу часу;
2. масовість та уніфікованість. Методи легко адаптуються до великої кількості учнів незалежно від рівня їхньої підготовленості;

3. формування базових рухових умінь. Традиційний підхід дає змогу закласти фундамент загальної фізичної культури, необхідної кожній людині;

4. розвиток волі та витривалості. Повторюваність вправ, змагальний елемент і робота над результатами сприяють виробленню дисципліни та сили характеру;

5. безпека і контрольованість. Виконання вправ під постійним наглядом учителя забезпечує контроль за технікою рухів і зменшує ризик травм;

6. тренування соціальних навичок. Командні ігри та спортивні змагання сприяють формуванню навичок співпраці, лідерства, взаємодопомоги.

Попри очевидні переваги, традиційна система фізичного виховання має низку обмежень:

1.одноманітність і низький рівень індивідуалізації. Однакові вправи для всіх не враховують різного рівня фізичної підготовки, інтересів та психофізичних можливостей учнів;

2. низька мотивація в частини учнів. Учні з менш розвиненими фізичними якостями або ті, хто не бачить у вправах особистісного сенсу, можуть втрачати інтерес до занять;

3. обмежене використання творчості. У традиційній системі переважає відтворення, а не самостійний пошук рухових рішень або ініціатива учня;

4. недостатня увага до емоційного компонента. Надмірна орієнтація на результат і нормативи може спричинити стрес або втрату впевненості в собі в дітей з нижчим рівнем фізичної підготовки;

5. слабка поєднання з інноваційними технологіями. Традиційна система не завжди адаптована до сучасних освітніх технологій, гаджетів чи мультимедійних інструментів, які можуть підвищити зацікавленість учнів [15].

Незважаючи на існуючі обмеження, традиційні методи продовжують відігравати важливу роль у фізичному вихованні. Вони створюють міцну основу для розвитку рухових навичок та фізичних якостей, особливо на початкових етапах навчання. Водночас їхня ефективність значно підвищується при

поєднанні з сучасними підходами: ігровими методиками, проєктною діяльністю, диференційованим підходом та використанням цифрових технологій.

Сучасна педагогіка потребує гнучкого підходу: педагог поєднує перевірені часом методи з інноваційними засобами навчання, враховуючи індивідуальні особливості та потреби учнів. Така інтеграція не лише зберігає сильні сторони традиційної освіти, а й дозволяє ефективно усувати її обмеження.

Традиційні методи фізичного виховання й надалі залишаються важливим чинником формування здорової та соціально активної особистості. Вони забезпечують базову фізичну підготовку, виховують дисципліну та розвивають волю. Водночас їх ефективність значно зростає при свідомому поєднанні з інноваційними підходами, що враховують потреби сучасних учнів. Оновлення методичної бази фізичного виховання є ключовою умовою формування стійкої мотивації до фізичної активності та ведення здорового способу життя [16, с. 80-83].

2.2. Сучасні підходи, що використовують інноваційні технології

Інтенсивний розвиток інформаційних технологій у XXI столітті радикально трансформує освітнє середовище. Фізичне виховання, яке тривалий час спиралося на класичні методи та стандартизовані програми, сьогодні переживає значні зміни. Сучасні цифрові рішення, гейміфікація, мобільні застосунки та віртуальні середовища відкривають нові можливості для заохочення молоді до активного способу життя та регулярної фізичної активності. У такому контексті виникає нагальна потреба в оцінці ефективності інноваційних методик і програм, що інтегруються у шкільну систему фізичного виховання.

Традиційна модель фізичного виховання спиралася здебільшого на нормативний підхід: оцінювання фізичних показників, дотримання встановленого режиму занять і виконання стандартних вправ. Проте в умовах цифрового покоління така система демонструє обмежену ефективність, адже

сучасні учні відзначаються високою візуальною чутливістю, коротким циклом уваги та потребою в індивідуалізації навчального процесу [17, с. 40-54].

Технологічні зміни в суспільстві формують інші запити до навчального процесу:

- необхідність інтеграції цифрових інструментів у навчальні дисципліни;
- потреба в підвищенні мотивації учнів через сучасні формати взаємодії;
- розвиток навичок самоменеджменту та самоспостереження через трекери, додатки, персональні цілі;
- акцент на емоційне благополуччя, яке є невід'ємною складовою здоров'язберезувальної компетентності.

Таким чином, фізичне виховання виступає не лише засобом розвитку фізичної витривалості, а й комплексним інструментом підтримки психофізичного здоров'я особистості в умовах сучасних освітніх та соціальних викликів.

Сучасна практика фізичного виховання демонструє низку ефективних підходів до застосування інновацій:

1. Цифрові платформи як інструмент активізації учнів. Онлайн-платформи, такі як GoNoodle, Just Dance, SworKit Kids, PhysEdGames, дозволяють значно урізноманітнити уроки фізичної культури завдяки рухливим іграм, динамічним вправам і челенджам. Використовуючи їх, учитель може поєднувати традиційну рухову активність із інтерактивними елементами. Такі ресурси створюють інклюзивне середовище, де кожен учень працює у власному темпі, надають візуально привабливий контент для кращого сприйняття та забезпечують систему нагород і зворотного зв'язку, що стимулює регулярну участь учнів у заняттях.

2. Гейміфікація: гра як форма педагогічного впливу. Гейміфікований підхід є одним із найефективніших методів залучення дітей та підлітків до фізичної активності. Використання балів, рівнів, аватарів та елементів змагання

стимулює мотивацію, орієнтовану не лише на кінцевий результат, а й на сам процес. Наприклад, у шкільних проєктах учні можуть отримувати «бонуси» за виконання домашніх тренувань або участь у спортивних заходах, що формує систему самостимуляції поза межами уроку, відчуття командності через колективні завдання та тісний зв'язок між фізичною активністю та особистими досягненнями.

3. Мобільні застосунки як засіб персоналізації. Програми, такі як Strava, Nike Training Club та MyFitnessPal, слугують інструментами для обліку, моніторингу та аналізу індивідуальних результатів учнів. У шкільному середовищі вони створюють можливості для персоналізації фізичного виховання: кожен учень веде власний профіль активності, вчитель може адаптувати навантаження відповідно стану здоров'я, а учні відстежують динаміку прогресу та отримують зворотний зв'язок. Це особливо важливо для інклюзивних класів та дітей із хронічними захворюваннями, забезпечуючи безпечну й ефективну участь у фізичній активності.

4. Інтерактивні технології в класі. Використання інтерактивних дошок, QR-кодів, навчальних відеоматеріалів і технологій доповненої реальності дає змогу подати теоретичний компонент фізичного виховання більш наочно, доступно й цікаво для сучасних учнів. Такі інструменти відкривають можливість демонструвати складні рухи та техніку виконання вправ у зрозумілому, візуалізованому форматі. Наприклад, AR-застосунки дозволяють «накладати» 3D-моделі рухів на реальний простір, що допомагає учням краще засвоїти послідовність та амплітуду дій; інтерактивні вікторини після заняття підсилюють ефект повторення та закріплення матеріалу; візуалізація анатомічних структур у вигляді 3D-моделей формує цілісне розуміння роботи людського тіла під час фізичних навантажень. Усе це сприяє глибшому засвоєнню знань про фізичну культуру, техніку безпеки та основи тренувального процесу.

5. Наукові дослідження і проєкти. У багатьох країнах світу активно реалізуються дослідницькі та освітні ініціативи, спрямовані на вивчення того, як

новітні технології впливають на організацію фізичного виховання. Так, у Фінляндії впроваджується програма «Schools on the Move», яка поєднує щоденну рухову активність школярів з використанням цифрових сервісів. Дані, отримані під час її реалізації, свідчать про помітне зростання фізичної підготовленості та покращення емоційного благополуччя учнів. У США дослідження Американської асоціації з фізичного виховання підтвердили, що застосування відеоаналізу під час опанування техніки рухів значно підсилює якість виконання вправ і сприяє кращому розумінню їхньої структури. У Німеччині науковці вивчають потенціал VR-тренажерів, які демонструють позитивний вплив на розвиток координації та просторового мислення. В Україні в межах реформи «Нова українська школа» передбачається поступове розширення застосування ІКТ у всіх освітніх сферах, включно з галуззю «Здоров'я і фізична культура» [18].

Слід наголосити, що використання інноваційного підходу має як переваги, так і обмеження.

Переваги даного підходу:

- вищий рівень мотивації;
- індивідуалізація навчання;
- розвиток цифрової компетентності;
- активізація навіть пасивних учнів;
- легке документування прогресу.

Обмеження:

- нерівний доступ до техніки у різних закладах освіти;
- брак підготовки вчителів до використання нових ресурсів;
- ризики перенавантаження інформацією;
- потреба в науково обґрунтованих методичних рекомендаціях.

Майбутнє інноваційного фізичного виховання полягає в інтеграції технологій у кожен компонент освітнього процесу:

- створення національних платформ для моніторингу здоров'я школярів;
- розробка авторських цифрових тренувальних програм;
- впровадження обов'язкових курсів з цифрової педагогіки у підготовку вчителів фізичної культури;
- підтримка інклюзивних цифрових інструментів для дітей з особливими потребами.

Інноваційні освітні технології створюють потужний потенціал для модернізації фізичного виховання. Їх використання допомагає формувати стійку внутрішню мотивацію учнів, покращує емоційний стан під час занять та сприяє усвідомленому ставленню до збереження власного здоров'я. Сучасні програми, що поєднують цифрові інструменти з продуманими педагогічними методами, уже демонструють позитивні результати. Водночас важливо подбати про рівні умови доступу до таких технологій, розвиток ІТ-компетентностей педагогів і включення інноваційних практик у загальну стратегію освіти. Тільки за таких умов технології органічно увійдуть у систему фізичного виховання і стануть її невід'ємним елементом [19, с. 30-39].

2.3. Проблеми та перспективи використання інноваційних технологій у фізичному вихованні

Сучасна шкільна система фізичного виховання стикається з низкою нових викликів, спричинених масштабними суспільними змінами, технологічним прогресом і цифровізацією освітнього середовища. У таких умовах постає необхідність переосмислення та оновлення підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школах, ліцєях, коледжах та інших навчальних закладах. Одним із пріоритетних напрямів модернізації стає використання інноваційних технологій, які здатні змінити традиційну модель взаємодії між учителем і здобувачем освіти, надаючи урокам фізичної культури більшої інтерактивності, гнучкості та ефективності.

Водночас слід підкреслити, що, попри очевидні переваги інноваційних підходів, їх упровадження в сферу фізичного виховання супроводжується низкою об'єктивних і суб'єктивних труднощів. До таких належать недостатня готовність педагогів до використання цифрових інструментів, брак матеріально-технічних ресурсів, а також потреба у зміні традиційних методичних підходів, які часто не відповідають сучасним освітнім тенденціям. Додаткові виклики створюють питання адаптації інновацій до вікових та індивідуальних особливостей учнів, забезпечення безпеки під час застосування нових технологічних рішень і формування в учасників освітнього процесу мотивації до їх використання. Саме тому важливо не лише аналізувати проблеми, що виникають у практиці, а й визначати перспективні напрями подальшого розвитку галузі. Розроблення та вдосконалення інноваційних методик, розширення цифрової інфраструктури, підвищення кваліфікації педагогів та інтеграція здоров'язбережувальних технологій у зміст освіти сприятимуть більш ефективному формуванню здоров'язбережувальної компетентності учнів і відповідатимуть вимогам сучасного освітнього середовища [20, с. 129-133].

Основні проблеми впровадження інноваційних технологій:

1. Одним із ключових факторів, що ускладнює впровадження інновацій у фізичному вихованні, є обмеженість матеріально-технічної бази освітніх закладів. У багатьох школах відсутні: сучасні комп'ютери, планшети, проектори, якісне інтернет-покриття у спортивних залах, інтерактивні дошки або великі екрани для демонстрації вправ, спеціалізовані мобільні додатки, фітнес-браслети або інші цифрові засоби моніторингу фізичної активності.

Усе це ускладнює повноцінне впровадження цифрових технологій у повсякденну практику занять з фізичної культури.

2. Низький рівень цифрової компетентності вчителів. Частина педагогів не має достатнього досвіду у використанні цифрових освітніх ресурсів, не володіє методиками інтеграції інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) у спортивні вправи, не орієнтується в сучасних платформах та застосунках для фітнесу. Це пов'язано як із браком спеціальної підготовки під час здобуття фаху,

так і з відсутністю регулярних курсів підвищення кваліфікації з акцентом на ІКТ у фізичному вихованні.

3. Відсутність системного методичного забезпечення. Часто вчителям доводиться імпровізувати, адже офіційно затверджених програм і посібників щодо використання інноваційних засобів у сфері фізичного виховання небагато. Відсутність методичних рекомендацій, адаптованих до вікових та фізіологічних особливостей дітей, гальмує широке впровадження інновацій на практиці.

4. Суперечність між технологізацією і природністю руху. Існує думка, що цифрові технології можуть віддалити учня від реальної фізичної активності, замінюючи її віртуальними вправами або імітаціями. Це викликає занепокоєння щодо надмірного використання екранного часу під час уроків фізичної культури. Тому важливо знайти баланс між новітніми підходами та природною потребою дитини в русі, грі, живому спілкуванні.

Перспективні напрямки розвитку інноваційного фізичного виховання:

1. Створення цифрових освітніх платформ з акцентом на фізичну культуру.
2. Розробка спеціалізованих національних або локальних онлайн-платформ, які об'єднують інтерактивні вправи, тренувальні програми, відеоуроки, аналітику результатів, дозволить систематизувати інноваційні підходи. Такі платформи можуть включати персональні кабінети для учнів, зворотний зв'язок від вчителя, систему мотиваційних нагород.

3. Використання мобільних застосунків та фітнес-трекерів. Застосування популярних фітнес-додатків типу Nike Training Club, Strava, MyFitnessPal або локально адаптованих українських аналогів дає можливість: вести облік фізичної активності поза межами школи, надавати індивідуальні рекомендації, стимулювати учнів до самостійної роботи, організовувати шкільні фітнес-челенджі. Такі інструменти сприяють формуванню відповідального ставлення до здоров'я.

4. Інтеграція віртуальної та доповненої реальності. Використання VR- та AR-технологій відкриває унікальні можливості, а саме: демонстрація техніки складних вправ у тривимірному середовищі, створення віртуальних спортивних

арен, участь у навчальних симуляціях та змаганнях у цифровому форматі. Це розширює межі уявлень про фізичну активність і робить заняття захопливими.

5. Розвиток педагогічної освіти у сфері цифрових технологій. У програми підготовки майбутніх учителів фізичної культури необхідно включити: курси цифрової грамотності, ознайомлення з освітніми застосунками та платформами, методику створення авторського цифрового контенту, практику використання інтерактивного обладнання. Це дасть змогу сформувати нове покоління педагогів, здатних адаптуватися до цифрового середовища.

6. Міждисциплінарна інтеграція. Інноваційний розвиток фізичного виховання можливий також через його інтеграцію з іншими предметами. Наприклад: поєднання з інформатикою (створення презентацій про види спорту), співпраця з біологією (вивчення впливу вправ на організм), інтеграція з математикою (аналіз особистої статистики активності). Такі міждисциплінарні підходи формують цілісне уявлення про значення здоров'я та руху.

Впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання — необхідна умова адаптації сучасної освіти до викликів часу. Попри низку проблем, пов'язаних із матеріальною базою, кваліфікацією вчителів та методичним супроводом, потенціал цифрових інструментів у сфері здоров'язбереження надзвичайно високий.

Подолання існуючих перешкод можливе за умов координації дій освітніх установ, державних органів, педагогічної спільноти та ІТ-сектора. Впровадження інноваційних підходів слід розглядати не як самоціль, а як засіб забезпечення сучасного, цікавого та результативного процесу фізичного виховання, який сприятиме всебічному розвитку особистості, зміцненню здоров'я та формуванню навичок активного способу життя [21, с. 226-231].

Висновки до розділу 2

Сучасне фізичне виховання спрямоване не лише на підтримку фізичного здоров'я учнів, а й на розвиток їхньої особистості, соціальних умінь та здоров'язберезувальної компетентності. Його вдосконалення базується на

поєднанні традиційних методів та інноваційних технологій, що підвищують ефективність занять і мотивацію до фізичної активності.

Традиційні методи фізичного виховання мають чітку структуру та засновані на систематичності, регулярності і повторюваності вправ, що сприяє розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації. Вони доступні в будь-яких навчальних закладах і формують дисципліну, колективізм та відповідальність. Завдяки цим методам учні закріплюють базові рухові навички, необхідні для подальшого розвитку. Основний недолік – одноманітність, недостатнє врахування індивідуальних особливостей та невідповідність сучасним принципам особистісно-орієнтованого навчання.

Сучасні інноваційні технології у фізичному вихованні значно розширюють можливості навчального процесу. Вони роблять заняття більш різноманітними та персоналізованими, підвищують привабливість фізичної активності для учнів. Використання мобільних додатків, цифрових трекерів, інтерактивних платформ і AR-технологій забезпечує моніторинг здоров'я, контроль виконання вправ, аналіз результатів та стимулює регулярну активність.

Інновації дають змогу розвивати критичне мислення, самоконтроль і саморегуляцію, оскільки учні можуть відстежувати власний прогрес і самостійно коригувати навантаження. Це особливо важливо в сучасних умовах, де здоровий спосіб життя є ключовою компетентністю для ефективної адаптації у швидкозмінному світі.

Незважаючи на очевидні переваги інноваційних технологій у фізичному вихованні, їхнє впровадження стикається з певними труднощами. Значна частина навчальних закладів не забезпечена сучасними цифровими пристроями, інтерактивними екранами, планшетами або спеціалізованим програмним забезпеченням для контролю фізичної активності учнів. Частина педагогів не має достатньої підготовки для ефективного використання цих інструментів і потребує регулярного підвищення кваліфікації з акцентом на інтеграцію ІКТ у процес фізичного виховання. Існує також ризик надмірної залежності від цифрових платформ, що може зменшувати реальну рухову активність та

стимулювати пасивний спосіб життя. Тому для успішної модернізації фізичного виховання необхідно поєднувати розвиток матеріальної бази, підвищення цифрових компетентностей педагогів і збалансоване використання традиційних і сучасних методів навчання.

Для подолання існуючих труднощів у впровадженні інновацій у фізичне виховання необхідний комплексний і системний підхід. Такий підхід дозволить педагогам ефективно застосовувати інноваційні засоби, підвищити мотивацію школярів та забезпечити безпеку під час занять. У результаті це сприятиме формуванню здоров'язбережувальної компетентності і стійкої мотивації до підтримки власного здоров'я.

Одним із перспективних напрямів удосконалення фізичного виховання є комбінування класичних методик із сучасними технологічними підходами, що дозволяє зберегти перевірені педагогічні принципи та водночас впроваджувати інновації для підвищення зацікавленості учнів і ефективності занять. Такий інтегрований підхід сприяє формуванню у школярів не лише стійких фізичних навичок, а й відповідального ставлення до власного здоров'я, дисципліни та вміння організовувати свій час і діяльність. Таким чином, успіх сучасного фізичного виховання полягає у гармонійному поєднанні традицій та інновацій.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ

3.1. Розробка авторської моделі

У сучасних умовах розвитку освітньої системи фізичне виховання набуває особливого значення як ключовий чинник формування здоров'язбережувальної компетентності учнів [21]. Результативність цього процесу значною мірою визначається методами та засобами, які застосовуються для залучення дітей до регулярних фізичних занять, формування мотивації до здорового способу життя та розвитку практичних умінь. Саме тому з'являється потреба у створенні нових моделей, що поєднують традиційні підходи з інноваційними технологіями у навчальному процесі фізичного виховання. Авторська модель, розроблена для цього, орієнтована на підвищення ефективності занять, активізацію діяльності учнів та покращення моніторингу їхнього фізичного розвитку за допомогою сучасних цифрових інструментів. Впровадження таких рішень дозволяє створити більш інтерактивне та персоналізоване середовище для навчання та розвитку.

Авторська модель спирається на поєднання класичних принципів фізичного виховання з сучасними технологічними рішеннями [22, с. 48-51], що дає змогу оптимізувати навчальний процес, зробити його більш гнучким та результативним. Головна ідея полягає у створенні системи, яка забезпечує не лише регулярну рухову активність, а й формує в учнів самостійність, відповідальне ставлення до власного здоров'я та усвідомлену мотивацію до підтримки фізичного благополуччя [23, с. 40-45]. Такий підхід дозволяє поєднати педагогічні традиції з інноваційними інструментами для розвитку ключових компетентностей сучасної молоді [Додаток Б].

Модель передбачає поєднання кількох ключових компонентів:

- Традиційний практичний блок, що включає базові рухові вправи, ігрові елементи та спортивні змагання.

- Цифровий інформаційно-аналітичний блок, який забезпечує моніторинг фізичного стану учнів, індивідуалізацію навантажень і мотиваційні інструменти.
- Інтерактивний навчальний блок із застосуванням віртуальної та доповненої реальності для розвитку координації, техніки виконання рухів і теоретичних знань.
- Методичний супровід, що забезпечує педагогам можливість гнучко адаптувати навчальний процес відповідно до потреб конкретної групи.

Основні компоненти та функції моделі:

1. Традиційний практичний блок. Цей блок зберігає класичні принципи фізичного виховання [24, с. 23-28], які довели свою ефективність протягом багатьох років. У нього входять комплексні вправи на розвиток основних фізичних якостей, командні ігри, а також змагання, що сприяють розвитку колективізму та мотивації до активності. Проте важливим доповненням є підхід до адаптації вправ з урахуванням рівня фізичної підготовки учнів. Це дозволяє уникнути перевантажень, знизити ризик травматизму і забезпечити поступове підвищення навантаження.

2. Цифровий інформаційно-аналітичний блок. Центальною складовою моделі є впровадження сучасних цифрових технологій для збору і аналізу даних про фізичний стан учнів [25, с. 52-60]. Використання носимих гаджетів, фітнес-трекерів, мобільних додатків і спеціалізованих платформ дає змогу в режимі реального часу контролювати рівень фізичної активності, пульс, витривалість і інші важливі показники. Дані автоматично збираються та аналізуються, що дозволяє педагогу отримувати індивідуальні рекомендації щодо корекції навантажень і визначати ефективність застосованих методик. Такий підхід формує в учнів навички самоконтролю та саморегуляції, що є важливою складовою здоров'язбережувальної компетентності.

Інтерактивний навчальний блок.

3. Застосування інноваційних технологій створює нові можливості для розвитку фізичного виховання. Ці технології дозволяють моделювати

різноманітні ситуації, тренувати техніку рухів у безпечному віртуальному середовищі, підвищувати рівень координації та просторового мислення. Крім того, інтерактивні платформи можуть бути використані для проведення теоретичних занять, тестування знань з основ здорового способу життя, що значно підвищує зацікавленість учнів і рівень засвоєння матеріалу [26, с. 112-121].

Для успішного впровадження моделі передбачено розробку методичних рекомендацій для вчителів фізичної культури, які включають алгоритми роботи з цифровими інструментами, рекомендації з адаптації навчального процесу і стратегії мотивації учнів. Важливо, що педагог залишається центральною фігурою, який приймає остаточні рішення і забезпечує безпеку та ефективність занять [27, с. 47-52].

Реалізація авторської моделі передбачає кілька ключових етапів:

1. Підготовчий етап – оцінка матеріально-технічної бази навчального закладу, підготовка педагогічного колективу, адаптація навчальних програм.
2. Впровадження цифрових технологій – закупівля необхідного обладнання, встановлення програмного забезпечення, навчання педагогів.
3. Практичне застосування – проведення занять за новою моделлю, моніторинг ефективності, збір та аналіз даних.
4. Корекція та оптимізація – внесення змін на основі отриманих результатів і відгуків, розробка додаткових методичних матеріалів.
5. Оцінка результатів – комплексний аналіз впливу моделі на фізичний розвиток, мотивацію та здоров'язберезувальну компетентність учнів.

Запровадження описаної моделі має забезпечити:

- Підвищення рівня фізичної активності учнів за рахунок індивідуального підходу та мотивації через сучасні технології.
- Поліпшення контролю та корекції фізичних навантажень завдяки систематичному моніторингу.
- Зростання інтересу до фізичного виховання через використання інтерактивних ігрових елементів та технологій.

- Сприяння формуванню у молоді відповідального ставлення до власного здоров'я та розвиток компетентностей, необхідних для підтримки здорового способу життя.

- Зростання професійної кваліфікації педагогів шляхом інтеграції сучасних методик і технологічних підходів.

Розроблена авторська модель демонструє перспективність і актуальність у сучасному освітньому процесі. Вона відповідає вимогам часу, поєднуючи найкращі традиції фізичного виховання з інноваційними технологічними рішеннями [28, с. 155-160]. Впровадження такої моделі може стати важливим кроком до підвищення якості фізичної освіти, активізації учнівської діяльності та формування стійких навичок здорового способу життя.

Реалізація моделі вимагає системної підтримки з боку освітніх установ, педагогів і батьків, а також відповідного матеріального забезпечення. Водночас саме комплексний підхід, який поєднує традиції і новаторство, дозволить зробити фізичне виховання ефективним, цікавим і корисним для кожного учня. [29, с. 119-124].

Нами був розроблений план-конспект уроку фізичної культури:

План-конспект уроку фізичної культури

Клас: 9

Тема: Вдосконалення загальної фізичної підготовки через інтерактивні та інноваційні методи.

Тип уроку: комбінований (вдосконалення фізичних якостей + інтерактивні вправи).

Мета уроку:

1. Формування і вдосконалення фізичних якостей: сила, швидкість, витривалість, гнучкість.
2. Розвиток координаційних та моторних навичок.
3. Стимулювання інтересу та залученості учнів до занять фізичною культурою за допомогою інтерактивних технологій і елементів гейміфікації.

Обладнання та матеріали:

- м'ячі, скакалки, гімнастичні килимки;
- смарт-пристрій із встановленим фітнес-додатком або спортивним таймером;
- інтерактивна платформа або QR-коди з відео вправ;
- таблиці результатів і трекери для самоконтролю.

Хід уроку

I. Організаційний момент (5 хв)

- привітання, перевірка присутності;
- інструктаж з техніки безпеки;
- коротке мотиваційне повідомлення та ознайомлення з інтерактивними елементами уроку.

II. Розминка (10 хв)

- використання інтерактивного таймера для серій вправ під музичний супровід;
- динамічна розминка: біг на місці, стрибки, розтяжка;
- гейміфікація: учні отримують бали за правильне виконання вправ через додаток або систему QR-кодів.

III. Основна частина (20–25 хв)

1. Вправи на силу та витривалість (станції)

- підтягування/віджимання, присідання, планка;
- інтерактивний таймер для самоконтролю.

2. Координаційні вправи

- біг з перешкодами, зміна напрямку, балансування;
- використання QR-кодів для демонстрації правильної техніки.

3. Інтерактивна гра

- поділ класу на команди для виконання завдань на швидкість та точність;
- підрахунок балів у реальному часі через додаток.

IV. Заключна частина (5–10 хв)

- розтяжка і дихальні вправи;
- рефлексія: учні оцінюють свої результати через додаток або усно;

- підведення підсумків уроку: обговорення покращень та труднощів, мотиваційна підтримка.

V. Домашнє завдання

- виконати 10-хвилинну серію вправ на витривалість та гнучкість за допомогою мобільного додатку.

- записати результати та спостереження у персональний трекер або журнал.

Інноваційні елементи уроку

- інтерактивні платформи для демонстрації вправ та отримання зворотного зв'язку;

- гейміфікація процесу навчання (командні змагання, бали, рейтинги);

- мобільні додатки для самоконтролю і мотивації;

- використання QR-кодів для індивідуального навчання.

3.2. Експериментальна база дослідження

Експериментальна база – Миколаївський ліцей № 60. Формування якісної експериментальної бази вимагає ретельного планування, врахування специфіки предмету дослідження, методологічних аспектів, а також обґрунтування вибору конкретних об'єктів, умов і методів проведення експерименту [30, с. 198-204].

В рамках фізичного виховання та впровадження інноваційних технологій у навчальний процес експериментальна база повинна відображати реальні освітні умови, бути репрезентативною та технічно оснащеною для ефективної реалізації запланованих методик і процедур [31, с. 45-53].

Експериментальна база — це сукупність матеріальних, технічних, організаційних та кадрових ресурсів, наявних у навчальному закладі чи дослідницькій установі, які забезпечують проведення наукового експерименту. Вона включає в себе:

- фізичні приміщення та обладнання (спортивні зали, майданчики, тренажери, цифрові пристрої);
- педагогічний колектив, залучений до проведення дослідження;
- учнівські контингенти, що виступають об'єктом дослідження;

- наявність методичних матеріалів та програмного забезпечення;
- технологічні засоби, які дозволяють реалізувати інноваційні підходи.

Для формування надійної і ефективної експериментальної бази у сфері фізичного виховання з використанням інноваційних технологій потрібно враховувати низку критеріїв: [32, с. 55-61]

1. Репрезентативність — база повинна охоплювати різні вікові групи учнів, мати збалансований склад за статтю та рівнем фізичної підготовки для отримання достовірних та узагальнюваних результатів.

2. Технічна оснащеність — наявність сучасного спортивного обладнання, а також цифрових пристроїв, таких як фітнес-трекери, пульсометри, комп'ютерні та мобільні платформи для моніторингу.

3. Професійна компетентність педагогів оцінювалася через участь у дослідженні викладачів, які володіють досвідом застосування як традиційних, так і інноваційних методів фізичного виховання.

4. Організаційні умови — підтримка адміністрації навчального закладу, можливість організації регулярних занять, наявність часу для проведення експериментальних процедур.

5. Безпека та комфорт учасників — забезпечення оптимальних умов для занять, медичний супровід та контроль за станом здоров'я учнів.

В основі експериментальної бази лежить вибір об'єктів дослідження — учнів, для яких організовуються фізкультурні заняття з використанням авторської моделі інноваційних технологій. Обрані учасники представляють різні вікові категорії, що дозволяє оцінити вплив інноваційних методів на розвиток фізичних якостей та формування здоров'язбережувальної компетентності [33, с. 34-39].

Важливою частиною є відбір педагогів, які проводять заняття. Вони проходять спеціальну підготовку, ознайомлюються з принципами роботи з цифровими пристроями, методиками мотивації та аналізом результатів. Це забезпечує високий рівень професіоналізму і адекватне впровадження дослідницьких методик [34, с. 104-110].

Для реалізації експерименту була створена комплексна матеріально-технічна база, яка включає:

- спортивні зали із сучасним інвентарем (м'ячі, скакалки, тренажери, гімнастичні лави);
- обладнання для вимірювання фізичних показників (ростоміри, ваги, тонометри);
- цифрові пристрої (пульсометри, мобільні додатки для фіксації результатів);
- комп'ютерна техніка (ай-пади із спеціалізованим програмним забезпеченням для аналізу фізичних показників та візуалізації результатів та для анкетування).

Ця база дозволяє не лише проводити традиційні фізичні вправи, а й відстежувати динаміку фізичного розвитку кожного учня, здійснювати корекцію навантажень та аналізувати ефективність використаних методів [39].

Проведення експерименту потребує дотримання чіткої організаційної структури. Відповідно до плану дослідження, заняття відбуваються у визначені години, із дотриманням режиму навантажень та періодичності. Педагоги відповідають за інструктаж, контроль за правильністю виконання вправ та безпекою учасників.

Додатково організовується збір первинних і проміжних даних, який здійснюється за допомогою цифрових засобів та анкетування. Також проводяться опитування учнів щодо мотивації, самопочуття та сприйняття інноваційних технологій [35, с. 26-27].

Для забезпечення якісного проведення експерименту були розроблені методичні рекомендації, що містять:

- покрокові інструкції з використання інноваційних пристроїв;
- плани занять із урахуванням диференційованих навантажень;
- рекомендації щодо моніторингу фізичного стану учнів;
- критерії оцінки ефективності застосування нових технологій.

Методичні матеріали забезпечують стандартизацію підходів, що дозволяє зменшити суб'єктивність у проведенні експерименту і підвищити надійність результатів [36, с. 45-51]

Використання комплексної експериментальної бази забезпечує:

- можливість системного моніторингу та корекції фізичного стану учнів;
- інтеграцію традиційних і інноваційних методів у фізичне виховання;
- підвищення мотивації учнів через залучення сучасних технологій;
- активну участь педагогів у процесі вдосконалення методик;
- якісне документування результатів експерименту.

Незважаючи на переваги, існують певні проблеми, які потребують уваги:

- обмеженість матеріальних ресурсів, що може впливати на масштабність дослідження;
- необхідність постійного навчання педагогів роботі з новими технологіями;
- ризики технічних збоїв та їх вплив на збір даних;
- індивідуальні особливості учнів, які можуть впливати на результати.

Для подолання цих викликів важливо планувати резервні заходи, проводити регулярний супровід педагогів і забезпечувати технічну підтримку.

Експериментальна база дослідження виступає ключовим чинником ефективного впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання. Вона забезпечує необхідні умови для проведення експерименту, сприяє достовірності та об'єктивності отриманих результатів, а також відкриває можливості для подальшого удосконалення освітнього процесу.

Розроблена база інтегрує традиційні засоби фізкультурної освіти з сучасними цифровими технологіями, що забезпечує комплексний підхід до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. Експериментальна база виступає не лише майданчиком для наукових досліджень, а й ефективним

ресурсом для практичної роботи педагогів і учнів, спрямованої на підтримку та зміцнення здоров'я [37, с. 20-25].

3.3. Методика проведення експерименту

В контексті фізичного виховання, особливо при впровадженні інноваційних технологій, правильна методика є запорукою достовірності, об'єктивності та наукової цінності результатів [38, с. 19-34].

Для дослідження впливу інноваційних технологій на фізичне виховання було обрано квазіекспериментальний тип з паралельними групами, що дозволяє порівняти результати учасників, які використовували нові методики, з тими, хто займався за традиційною програмою [39, с. 78-84].

Другий етап методики - відбір учасників. Учасниками експерименту стали школярі середніх класів, віком від 14 до 15 років. Відбір здійснювався за такими критеріями:

- стан здоров'я, що дозволяє займатися фізичними вправами;
- відсутність хронічних захворювань, які можуть впливати на результати;
- згода учасників та батьків на участь у дослідженні.

Для уникнення суб'єктивності учасники були розподілені випадковим чином між експериментальною та контрольною групами, з урахуванням рівномірного розподілу за статтю та початковим рівнем фізичної підготовки.

Перед початком основного експерименту проводився підготовчий етап, який включав:

- ознайомлення учнів і педагогів з цілями та планом дослідження;
- проведення вступного тестування для визначення початкового рівня фізичної підготовки та мотивації;
- інструктаж педагогів щодо використання інноваційних технологій та засобів контролю;
- налаштування обладнання, тестових програм та інших технічних засобів.

Цей етап важливий для формування позитивного ставлення учасників до експерименту та забезпечення технічної готовності.

Основний етап методики включає безпосереднє впровадження авторської моделі з використанням інноваційних технологій у процес фізичного виховання [40]. Заняття проводилися з періодичністю 3 рази на тиждень, тривалістю 30-45 хвилин.

Для експериментальної групи була розроблена програма, що поєднувала традиційні фізичні вправи із застосуванням цифрових пристроїв — мобільних додатків для моніторингу показників та інтерактивних платформ для мотивації. Ці технології забезпечували персоналізований підхід, автоматичний збір даних про активність, пульс та інші параметри.

Контрольна група займалася за традиційною методикою без використання інноваційних засобів.

Для оцінки результатів експерименту використовувалися комплексні методи:

- Опитувальники і анкети — оцінка мотивації, самопочуття, ставлення до занять;
- Дані з цифрових пристроїв — автоматизовані записи активності, аналіз динаміки фізичної активності.

Зібрані дані проходили кількісний та якісний аналіз. Для кількісної обробки застосовувалися методи статистичного аналізу — середні значення, дисперсія [41, с. 53-59].

Якісний аналіз включав інтерпретацію анкетних даних, опис мотиваційних та емоційних аспектів, а також спостереження за поведінкою учнів.

Таке поєднання методів дозволяло комплексно оцінити вплив інноваційних технологій на фізичний розвиток та здоров'язбережувальну компетентність.

Проведення експерименту відповідало етичним нормам наукової діяльності. Учасники були поінформовані про мету та умови дослідження, дали добровільну згоду. Забезпечувалась конфіденційність персональних даних та безпека здоров'я учнів.

Переваги запропонованої методики:

- Поєднання традиційних і новітніх технологій дозволило максимально адаптувати програму під індивідуальні особливості учнів.
- Системний збір і аналіз даних забезпечив високу достовірність результатів.
- Акцент на мотивації та емоційному комфорті сприяв підвищенню активності і залученості учнів.
- Гнучкість методики дозволяла оперативно реагувати на виклики та коригувати процес.

Методика проведення експерименту у сфері фізичного виховання з використанням інноваційних технологій є комплексною системою, що включає чітке планування, ретельний відбір учасників, поетапне впровадження авторської моделі, системний збір і аналіз даних. Вона забезпечує об'єктивність, наукову обґрунтованість та практичну цінність дослідження.

Ретельне дотримання методики сприяє досягненню поставлених цілей, формуванню у учнів здоров'язбережувальної компетентності, підвищенню їх фізичної активності та загального рівня здоров'я.

3.4. Аналіз отриманих результатів.

В експерименті приймало участь 22 учні 9-х класів обох статей. Співвідношення статей серед учнів складало: чоловіча стать 36,4 %, жіноча стать 63,6 % [Додаток А, В]

Переважає більшість учнів належала до групи, яким виповнилося 13-14 років (81,8 %), меншість – 15-16 років (18,2 %) на момент проведення досліджень.

Аналіз здійснювався за такими напрямками:

- Порівняння фізичних показників учасників — оцінка динаміки фізичного розвитку;
- Оцінка рівня здоров'язбережувальної компетентності — виявлення змін у знаннях, уміннях і ставленні до власного здоров'я;
- Мотиваційний аспект — дослідження змін у мотивації до занять фізичною культурою;
- Ефективність застосування інноваційних технологій — виявлення їх впливу на загальні результати та індивідуальні показники.

Учасники експериментальної групи продемонстрували помітне покращення основних фізичних показників, таких як сила, швидкість, витривалість та гнучкість. Так, середні результати тестів на біг на 30 метрів покращилися на 10–15%, що свідчить про підвищення швидкісних якостей.

Показники витривалості, оцінені за допомогою тесту Купера, зросли в середньому на 12%, що є суттєвим результатом за 12 тижнів занять. Сила, визначена через максимальну кількість віджимань і присідань за певний час, також показала стабільне збільшення.

Контрольна група продемонструвала менш виражені зміни — зростання фізичних показників не перевищувало 5–7%, що свідчить про традиційну методику без застосування інновацій як менш ефективну в короткостроковій перспективі.

Застосування опитувальників і тестів показало, що учасники експериментальної групи значно покращили свої знання про основи здорового способу життя, навчилися краще контролювати фізичну активність і розуміти її вплив на організм.

Рівень усвідомлення важливості регулярних фізичних вправ та правильного харчування зріс на 20-25%. Особливо помітні зміни відбулися у формуванні відповідальності за власне здоров'я, що є ключовим аспектом здоров'язбережувальної компетентності.

У контрольній групі ці показники також зросли, але в меншому ступені — на 8-12%, що свідчить про необхідність використання додаткових мотиваційних і навчальних інструментів.

Данні були зібрані за допомогою Google forms. Аналіз опитувальників показав неоднозначні результати. Використані платформи: усі 22 респонденти (100%) працювали на платформі Google Classroom, платформи Skysmart, EdEra та Human використовувала лише 1 особа (4,5%) кожна. Платформу Moodle не використовував ніхто (0%).

На яких освітніх платформах ви вже працювали?

22 ответа

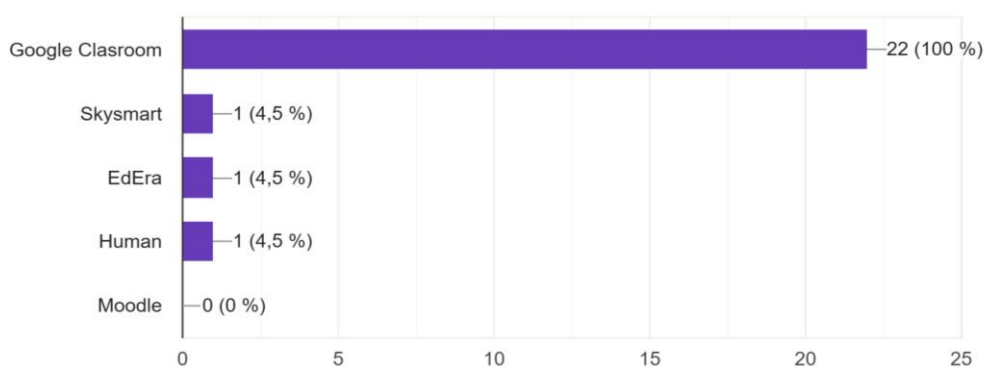


Рис. 3.1. Використання навчальних платформ учнями 9-х класів

Найбільше учням подобається офлайн форма навчання (45,5%), тоді як онлайн віддають перевагу 40,9%. Не визначилися з вибором 13,6% опитаних:

Яка форма навчання вам більше подобається?

22 ответа

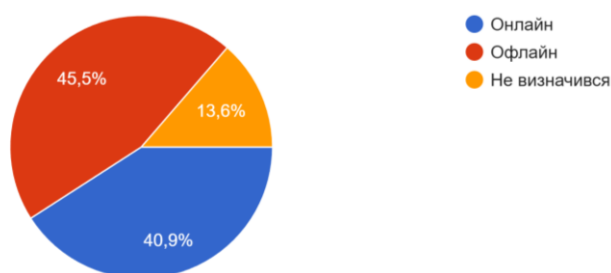


Рис. 3.2. Переваги учнів 9-х класів щодо форми навчання

На уроках фізичної культури при множинному виборі:

1. Лідерами є дистанційне та онлайн-навчання та цифровізація — 90,9 %
2. На другому місці Мобільне навчання — 81,8 %.

3. Інші технології використовуються менше: гейміфікація, віртуальна та доповнена реальність і штучний інтелект.

Такі результати, за визначенням, пов'язані з пандемією COVID-19, яка змусила школи перейти на дистанційний формат, та війною в Україні, що підвищило обізнаність учнів з цими технологіями.



Рис. 3.3. Використання інноваційних технологій учнями 9-х класів

Данні опитування показали що вплив інноваційних технологій на мотивацію до занять фізичною культурою позитивний, але не абсолютний. Більшість учнів (54,55%) вважають, що інноваційні технології частково мотивують їх більше займатися фізичною культурою. Це свідчить про те, що інновації є важливим, але не єдиним чи вирішальним фактором мотивації. Значна частина учнів (27,27%) взагалі не відчують мотивації від інноваційних технологій, тоді як 18,18% відчують пряму мотивацію.

Багато учнів проявили високий інтерес до фітнес-трекерів. Більшість учнів (59,1%) хотіли б використовувати фітнес-трекери для аналізу рухової активності, а 13,6% вже їх використовують. Це вказує на високий потенціал цих пристроїв для підвищення самоконтролю та мотивації до фізичної активності, що є ключовим елементом здоров'язберезливої компетентності.

Чи хотіли б ви використовувати для аналізу рухової активності фітнес-трекери?
22 ответа

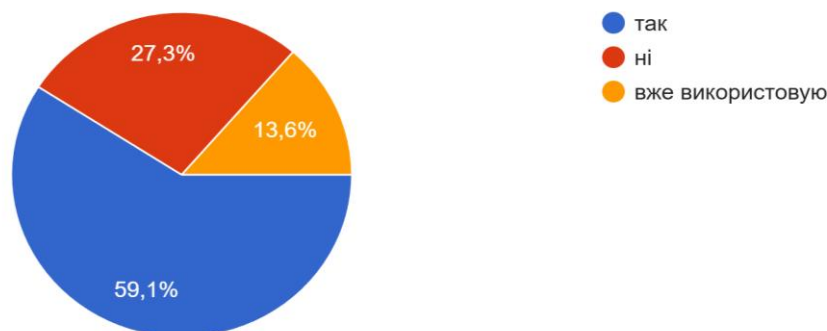


Рис. 3.4. Готовність учнів 9-х класів до використання фітнес-трекера для аналізу рухової активності

Бажання використовувати фітнес-трекери свідчить про потенціал для формування здоров'язберезувальної компетентності через саомоніторинг фізичної активності.

Учні виявляють значний інтерес до шкільних проєктів з «бонусами» за тренування (59,1%), мобільних застосунків для обліку результатів (27,3%), а також онлайн-ресурсів (31,8%) та навчальних відео (45,5%). Це вказує на те, що інтерактивні, гейміфіковані та візуальні підходи можуть ефективно сприяти формуванню здоров'язберезувальної компетентності, роблячи процес цікавішим та більш особистісно орієнтованим.

Якби саме ви обирали інновації для застосування на уроках фізичної культури, що б ви обрали?

22 ответа

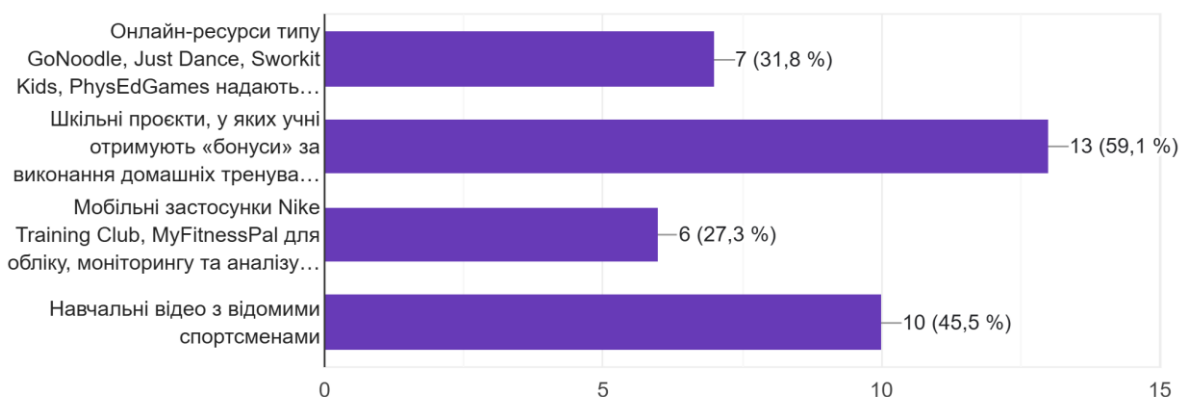


Рис. 3.5. Вибір учнями 9-х класів інноваційних технологій для використання на уроках фізичної культури

Найбільше мотивує дотримуватись здорового способу життя «Історії життя відомих спортсменів» та «Приклад батьків», а також «Цікаві методики на уроках фізкультури». Це підкреслює важливість особистого прикладу та різноманітних, захоплюючих підходів у викладанні фізичної культури для формування стійкої мотивації до здорового способу життя.

Що на вашу думку, найбільше мотивує дотримуватись здорового способу життя?

22 ответа

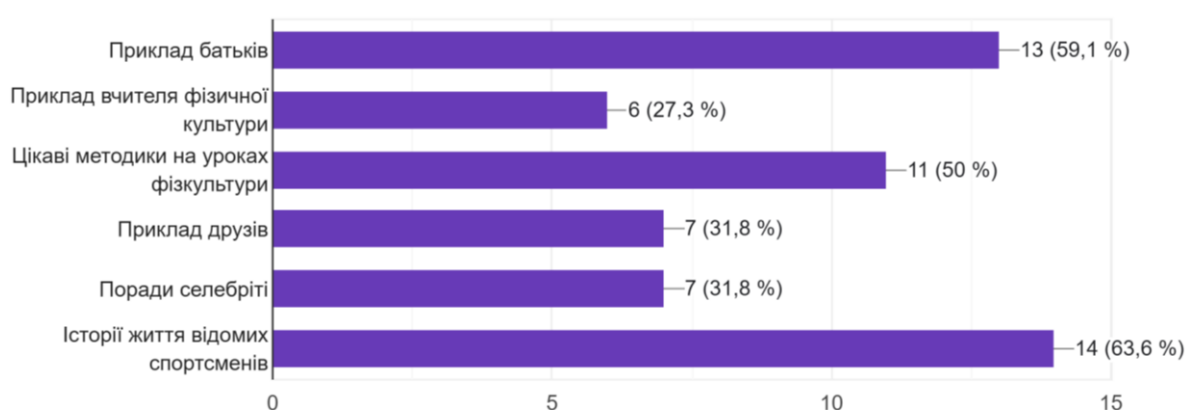


Рис. 3.6. Мотиваційні чинники дотримання здорового способу життя учнями 9-х класів

Уроки фізичної культури, які мотивують до рухової активності, включають «звичайні» (обрало 13 осіб), «з проведенням змагань» та «естафет» (12 осіб).

Також є інтерес до елементів футболу/інших ігор, фітнесу, віртуальної/доповненої реальності та чирлідінгу. Це показує, що уроки, які поєднують традиційні елементи змагань та ігор з сучасними інтерактивними технологіями, можуть бути найбільш ефективними для підвищення рухової активності та, відповідно, для формування здоров'язбережувальної компетентності.

Які уроки фізичної культури мотивують вас до рухової активності?

22 ответа

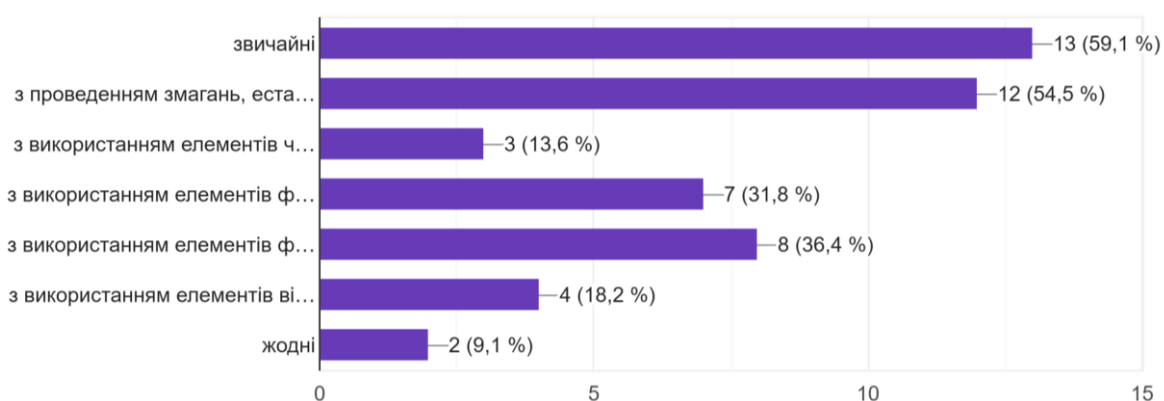


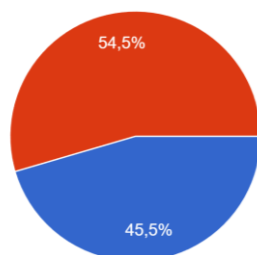
Рис. 3.7. Види уроків фізичної культури, що мотивують учнів 9-х класів до рухової активності

Інтерактивні платформи, гейміфікація та постійний зворотний зв'язок сприяють формуванню позитивного ставлення до тренувань.

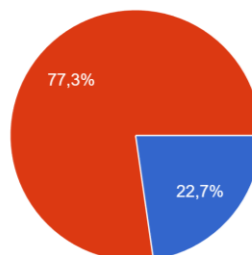
Учні контрольної групи частіше відзначали одноманітність і монотонність занять, що негативно впливало на їх бажання регулярно займатися фізкультурою.

Нажаль, на уроках фізичної культури не завжди використовується широкий спектр інноваційних інструментів. Наприклад використання QR-кодів на інших уроках вище на 22,8% ніж на фізичній культурі:

Чи виконували ви завдання по QR-коду?
22 ответа



Чи використовували ваші вчителі фізичної культури завдання по QR-коду?
22 ответа



● так
● ні

Рис. 3.8. Використання завдань за QR-кодами учнями 9х класів та вчителями на уроках фізичної культури

Аналіз також виявив деякі проблеми:

- не всі учні експериментальної групи однаково активно використовували цифрові пристрої, що вплинуло на розрив у результатах;
- відсутність стабільного доступу до інтернету у деяких школярів обмежувала повноцінне використання інтерактивних платформ;
- частина педагогів мала недостатній досвід роботи з новими технологіями, що знижувало якість проведення занять на окремих етапах.

Ці проблеми слід враховувати при подальшому впровадженні інновацій.

Отримані результати відкривають широкий спектр напрямків для подальшої роботи:

- розробка додаткових мотиваційних інструментів, з урахуванням індивідуальних особливостей учнів;
- поглиблене вивчення психологічних аспектів впливу технологій на фізичну активність;
- розширення застосування технологій у різних вікових групах та соціальних категоріях;
- вдосконалення підготовки педагогів для роботи з інноваціями.

Крім того, відзначено підвищення рівня здоров'язбережувальної компетентності, що включає не лише знання і навички збереження власного здоров'я, а й формування відповідального ставлення до нього. Використання

інтерактивних платформ, гейміфікації та мобільних додатків сприяло зростанню мотивації до регулярної фізичної активності, поліпшенню емоційного стану та створенню більш позитивного ставлення до занять.

Проте, у процесі дослідження були виявлені певні труднощі, зокрема нерівномірний доступ до сучасних технологій серед учасників, недостатній досвід педагогів у застосуванні інновацій, а також інфраструктурні обмеження, що потребують подальшого вирішення для максимальної ефективності впровадження.

Отже, проведений аналіз свідчить про важливість комплексного підходу, де інноваційні технології стають органічною складовою фізичного виховання, доповнюючи традиційні методи і створюючи умови для індивідуального розвитку кожного учня.

Висновки до розділу 3

Третій розділ дослідження, що охоплює впровадження авторської розробки уроку з використанням інноваційних технологій, а також детальний аналіз отриманих результатів, дозволяє зробити ряд узагальнюючих висновків, які мають як теоретичне, так і практичне значення.

По-перше, запропонована авторська модель виступає ефективним засобом модернізації фізичного виховання, поєднуючи інноваційні технології з традиційними методиками. Вона спрямована на розвиток здоров'язберезувальної компетентності сучасних учнів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, потреб і мотивації. Використання цифрових платформ для моніторингу та адаптивного планування тренувального процесу робить навчання більш динамічним і результативним.

По-друге, експериментальна база, вибудована на основі репрезентативної вибірки, сучасного технічного оснащення та кваліфікованого педагогічного складу, забезпечила достовірність і об'єктивність отриманих результатів. Вибрана методика проведення експерименту, що включала комплексні виміри

фізичних показників, анкетування, дозволила всебічно оцінити ефективність уроку.

По-третє, аналіз отриманих даних показав, що інноваційні технології сприяють формуванню здоров'язберезувальної компетентності у комплексі з традиційними методами. Застосування інтерактивних та персоналізованих підходів, створюють умови для активного включення у процес саморозвитку і самоконтролю.

Водночас дослідження виявило низку проблемних моментів, які слід враховувати в подальшій роботі. Серед них – технічні та ресурсні обмеження, а також потреба у підвищенні кваліфікації педагогів щодо ефективного використання інноваційних засобів.

ВИСНОВКИ

1. Розроблено план-коспект уроку «Вдосконалення загальної фізичної підготовки через інтерактивні та інноваційні методи» та впроваджено у освітній процес у еспериментальній групі для учнів 9 класу Миколаївського ліцею №60, що є ефективним інструментом модернізації фізичного виховання, який інтегрує інноваційні технології з традиційними підходами.
2. Результати експерименту оцінено через Google forms. Отримано дані що, найбільше учням подобається офлайн форма навчання (45,5%), тоді як онлайн віддають перевагу 40,9%.
3. На уроках фізичної культури за формою проведення лідерами є дистанційне та онлайн-навчання та цифровізація — 90,9 %, мобільне навчання — 81,8 %, інші технології використовуються менше.
4. Більшість учнів (54,55%) вважають, що інноваційні технології частково мотивують їх більше займатися фізичною культурою. Інновації є важливим, але не єдиним чи вирішальним фактором мотивації. Інноваційні технології мають потенціал значно впливати на мотивацію учнів до занять фізичною культурою та формування здоров'язбережувальної компетентності. Однак їхній вплив не є універсальним, і для максимальної ефективності важливо поєднувати їх з іншими мотиваційними факторами, такими як особистий приклад, цікаві методики викладання та змагальні елементи. Особливо перспективними є технології, що дозволяють самоконтроль (фітнес-трекери), гейміфікацію та інтерактивні формати навчання.
5. Встановлено, що фітнес-трекери для моніторингу рухової активності наразі використовують 13,6% учнів, тоді як 59,1% висловили бажання їх застосовувати. Це свідчить про значний потенціал таких пристроїв у підвищенні самоконтролю та мотивації до фізичної активності, що є важливим складником формування здоров'язбережувальної компетентності.
6. Учні виявляють значний інтерес до шкільних проєктів з «бонусами» за тренування (59,1%), мобільних застосунків для обліку результатів (27,3%), а

також онлайн-ресурсів (31,8%) та навчальних відео (45,5%). Це вказує на те, що інтерактивні, гейміфіковані та візуальні підходи можуть ефективно сприяти формуванню здоров'язбережувальної компетентності, роблячи процес цікавішим та більш особистісно орієнтованим.

7. Встановлено, що найбільш мотивуючими до здорового способу життя є «Історії життя відомих спортсменів» та «Приклад батьків», а також «Цікаві методики на уроках фізкультури», як особистий приклад, так різноманітні, нестандартні підходи у викладанні фізичної культури.

8. Є інтерес до елементів футболу/інших ігор, фітнесу, віртуальної/доповненої реальності та чирлідінгу. Отже уроки, які поєднують традиційні елементи змагань та ігор з сучасними інтерактивними технологіями, можуть бути найбільш ефективними для підвищення рухової активності та для формування здоров'язбережувальної компетентності.

9. Доведено, що впровадження інноваційних технологій у поєднанні з традиційними методами сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності учнів. Використання інтерактивних та персоналізованих підходів створює умови для активного залучення учнів у процес саморозвитку та самоконтролю. Разом із тим, дослідження виявило низку проблемних аспектів, які потребують уваги в подальшій роботі, серед яких – технічні та ресурсні обмеження, а також необхідність підвищення кваліфікації педагогів щодо ефективного використання інноваційних технологій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волошин О. С. «Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів молодшого шкільного віку.» *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, 2022, № 50, С. 48-51.
URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/da36e03f-94d2-4a7c-b376-295598481f38/content>
2. Кучерган Є. В. «Здоров'язбережувальна компетентність сучасного вчителя». Київ : Роял Принт, 2016. — С. 27-30.
<http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/0564/1400>
3. Дудорова Л. Ю., Рибак Н. С. «Інноваційні технології у фізичному вихованні студенської молоді». Київ : КНУТД, 2021. — С. 72-76.
URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/19494>
4. Дудко С. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності в закладі загальної середньої освіти. *Природнича освіта та наука*. – 2024. – № 4. С. 34–38.
URL: https://aphn-journal.in.ua/archive/41_2021/part_1/39.pdf
5. Потужний О. В., Поліщук В. В. Здоров'язбережувальна освіта та формування її компетентностей у студентів в освітньому середовищі. *Педагогічний часопис Волині*. – 2022. – № 2. С. 101–106.
URL: <https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/4503/4778>
6. Солодовник Т. О., Серeda Н. В., Резнік С. М. Здоров'язбережувальна компетентність як умова професійного розвитку майбутніх педагогів вищої. 2024. С. 443–448.
URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/b0f11c86-b931-4bfc-b35b-48dba96e9841/content>
7. Іваній І. В. Сутнісна характеристика здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. – 2023. – № 1. С. 14–17.

URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/38/33>

8. Палічук Ю. І., Ребрина А. А., Алексєєв О. О. Роль фізичного виховання у формуванні культури здоров'я студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2024. – Том 2, № 1. С. 153–157

URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/151/189>

9. Гарбар Д. М. Обґрунтування програми формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2025. – Том 1, № 1. С. 107–113.

URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/340/316>

10. Долгопол О. О., Кір'янова О. В. Інноваційні методи й технології у вищій освіті України: сучасний аспект. 2021. – № 1. С. 101–106.

URL: <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/794/727>

11. Поліщук Д. В. Інноваційні педагогічні технології у процесі розвитку професійно-педагогічної компетентності майбутніх викладачів в умовах аспірантури. У матеріалах 8-ї Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 23–24 трав. 2024). – Харків : НТУ «ХПІ», 2024. С. 186–188.

URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/ea4c662b-f6e8-4002-9c84-27dded06602a/content>

12. Пономарьова Н. О. Інноваційні педагогічні технології в цифровій школі»: тези VI Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених (Харків, 15–16 трав. 2024) Харків, 2024. С. 393 – 395.

URL:

<https://stud.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/28792/1/%D0%92%D0%B8%D1%88%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%9C.%D0%9E.%20%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf>

13. Цифровізація й персоналізація освітнього процесу – нові підходи 2025 /Alla-Moroz.com.

URL: <https://alla-moroz.com/tendantsii-v-ukrainskiy-osviti/>

14. Методичні рекомендації з фізичної культури 2021–2022: традиційні форми та освітні технології.

URL: https://naurok.com.ua/metodichni-rekomendaci-z-fizichno-kulturi-2021-2022-245966.html?utm_source (дата звернення 10.08.2025).

15. Всеукраїнська асамблея: Сучасні оздоровчі технології фізичного виховання.

URL: https://naurok.com.ua/metodichni-rekomendaci-z-fizichno-kulturi-2021-2022-245966.html?utm_source (дата звернення 11.08.2025).

16. Дьоміна Ж. Г. Сучасні підходи до підвищення ефективності фізичного виховання учнів старшої школи. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. – 2024. – № 8 (181) С. 80 – 83.

URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2073/2046>

17. Збірник «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців» // Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training (№ 71). – 2024. – Вип. 71. С. 40–54.

URL:

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740555/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%BB%D1%8C_2024.pdf

18. Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2021–2031 роки, 2020
URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/09/25/rozvitku-vishchoi-osviti-v-ukraini-02-10-2020.pdf> (дата звернення 12.08.2025).

19. Єчкало Ю. В., Ткачук В. В., Маркова, О. М. Використання віртуальної реальності у процесі професійної підготовки у закладах вищої освіти: педагогічні умови. Modern Information, Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training (№ 73). – 2024. С. 30–39.

URL:

https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=9aB2Le0AAAAJ&citation_for_view=9aB2Le0AAAAJ:dhFuZR0502QC

20. Пасько В. В., Помещикова І. М., Філенко Л. О., Алексєнко Я. В. Використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі спортивних ігор). Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у ЗВО. – 2025. С. 129–133.

URL: <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/321645>

21. Караулова С. І., Коваленко Ю. О., Жердєв М. В. Використання інноваційних технологій у професійній підготовці здобувачів вищої освіти з фізичного виховання і спорту. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2024. – Том 2, № 1. – С. 226–231.

URL: <https://pcs.khmnpu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/204/199>

22. Волошин О. С. «Формування здоров'язберезувальної компетентності в учнів молодшого шкільного віку». *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2022;(50): С. 48-51

URL: <https://publishing.logos-science.com/index.php/books/article/view/365/366>

23. Лелека В. М. Сучасні технології у фізичному вихованні студентства: використання мобільних додатків. *Освітні обрії*. 2025; 60(1): С. 40-45

URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/obrii/article/view/9543/9354>

24. Горащук В. П. *Педагогічні умови формування культури здоров'я школярів*. 2017. – № 6. – С. 23–28

25. Круцевич Т. Ю. *Теорія і методика фізичного виховання*. – Київ : Олімпійська література, 2011. – Т. 1. – 390 с. – С. 52–60

URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2984>

26. Ільченко С. С. *Інформаційні технології в системі фізичного виховання школярів*. Т. 66, № 4. – С. 112–121

27. Кравчук Т. М. *Використання інтерактивних технологій у фізичному вихованні школярів*. 2020. – № 4 (52). – С. 47–52

28. Вільчковський Е. С. *Сучасні підходи до професійної діяльності вчителя фізичної культури*. – Київ : Освіта, 2018. – 224 с. – С. 155–160.

URL:

https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/27341/1/vilchkovskii_2025.pdf

29. Безверхня Г. В. *Модернізація фізичного виховання школярів в умовах реформування освіти*. 2018. – № 85. – С. 119–124.

URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8130>

30. Кіндзерський В. І. *Методика фізичного виховання школярів*. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. – 272 с. – С. 198–204.

31. Костюк В. П. *Методика педагогічного експерименту: теорія і практика*. – Київ : Видавничий дім «Освіта», 2016. – 256 с. – С. 45–53.

32. Костенко Л. М. *Організація педагогічного експерименту у фізичному вихованні школярів*. – Харків : ХНПУ, 2017. – 192 с. – С. 55–61.

33. Панченко О. С. *Методичні умови організації експериментальних досліджень у школі*. 2018. – № 6. – С. 34–39.

34. Савчук Н. М. *Планування та проведення педагогічного експерименту у закладах загальної середньої освіти*. – Київ : Видавництво «Педагогічна думка», 2016. – 210 с. – С. 104–110.

35. Гоменюк А. Є., Максименко, В. В. *Інноваційні технології у фізичному вихованні*. // XVII Всеукр. наук.-практ. конф. «Молодь: освіта, наука, духовність», 2020. — С. 26–27.

URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1a44f529-8c50-41d5-9b33-a8232db52b8f/content>

36. Ковальчук Л. В. *Сучасні підходи до підвищення професійної компетентності вчителя фізичної культури*. 2019. – Вип. 2. – С. 45–51.

37. Вахтангішвілі М. В. *Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку*. 2019. – № 7. – С. 20-25.

38. Худолий О. М. *«Методика педагогічного і лікарського контролю навчальної роботи з гімнастики в школі»*. 2007. – № 4. – С. 19-34

39. Сороколіт Н. С., Римар О. В., Кудрявець Д. С. Комп'ютерні програми як засіб моніторингу фізичного стану школярів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2020. – №. – С. 78-84.

URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/8050/8657>

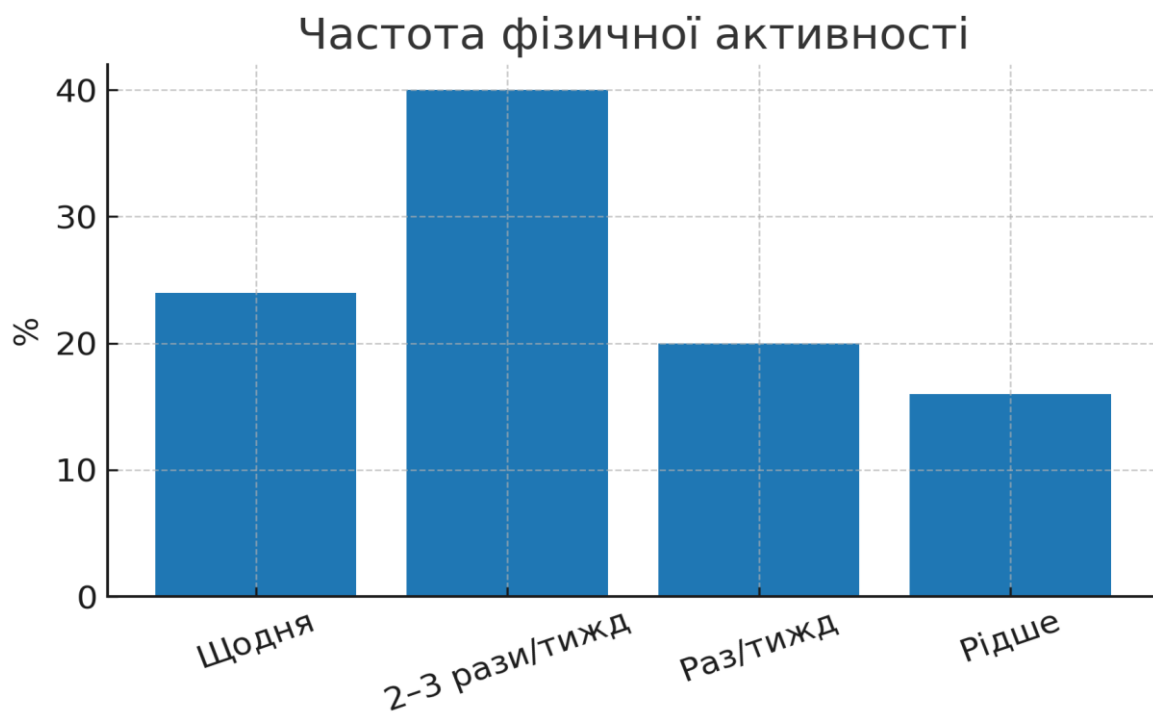
40. Хіміч В. Л. Перевірка ефективності методики підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. – 2020.

41. Мельніков А. В. Формування педагогічного експерименту перевірки ефективності спроектованої моделі підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного виховання. *Молодий вчений*. – 2019. – № 7 (71). – С. 53–59. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/7/53.pdf>

Додатки



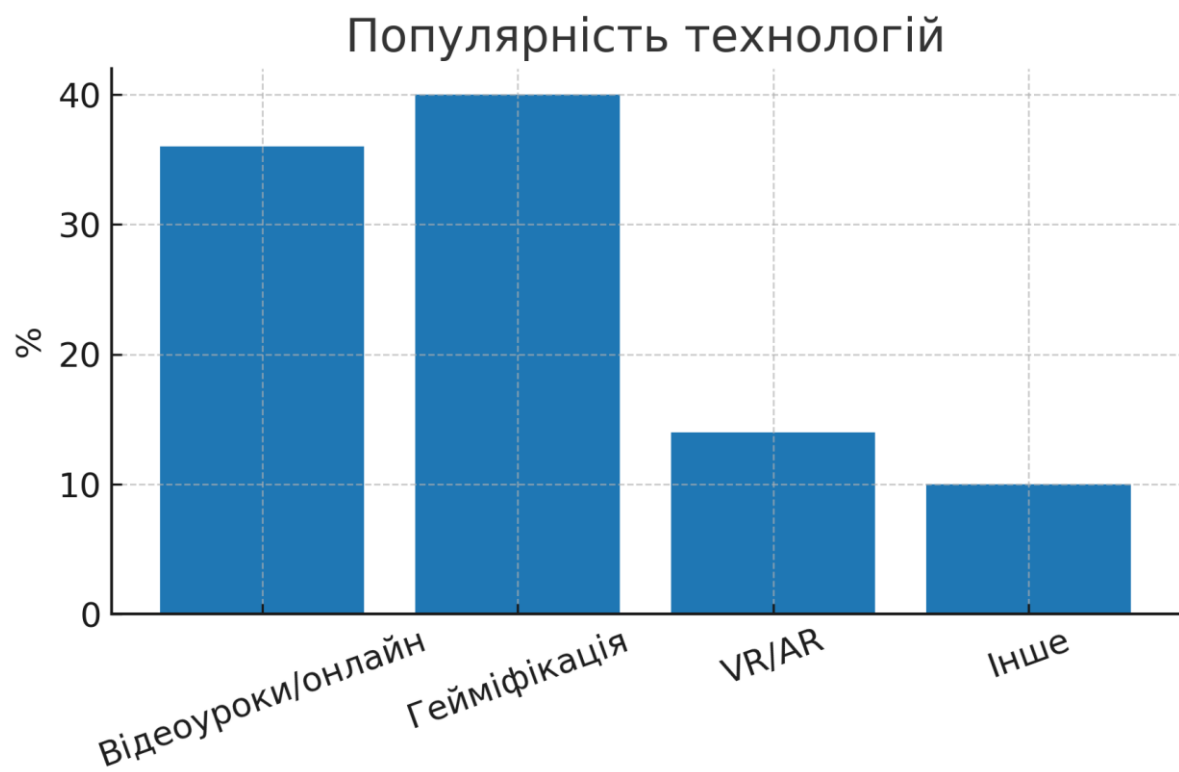
Оцінка стану здоров'я (кругова)



Частота фізичної активності (стовпчикова)



Використання інноваційних технологій (кругова)



Популярність технологій (стовпчикова)

МОДЕЛЬ БАЗОВИХ РУХОВИХ ВПРАВ

1. Мета моделі

Модель спрямована на створення ефективної системи формування рухових умінь і навичок учнів, розвиток їхніх фізичних якостей та підвищення рівня здоров'язбережувальної компетентності. Її застосування забезпечує поєднання традиційних методик фізичного виховання з інноваційними технологіями навчання, що сприяє активізації пізнавальної діяльності учнів і підвищує інтерес до занять фізичною культурою.

2. Основні завдання моделі

1. Організувати процес засвоєння базових рухових дій із урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.
2. Застосовувати інформаційно-комунікаційні технології для підвищення ефективності навчального процесу.
3. Забезпечити умови для самоконтролю, самооцінки та рефлексії учнів під час виконання вправ.
4. Сприяти формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та здорового способу життя.

3. Структурні етапи моделі

Модель реалізується у чотири послідовні етапи, кожен із яких має свої цілі, зміст і засоби впровадження.

Етап	Зміст діяльності	Інноваційні технології	Очікувані результати
1. Діагностично-мотиваційний	Визначення рівня фізичної підготовленості, інтересів та потреб учнів. Формування внутрішньої мотивації до занять.	Онлайн-тестування, фітнес-додатки, SMART-цілі	Учні усвідомлюють власний фізичний стан і визначають особисті цілі розвитку.
2. Навчально-практичний	Вивчення техніки виконання базових рухових вправ, тренування рухових якостей.	Відеоуроки, QR-коди до вправ, інтерактивні симуляції	Підвищення рівня фізичної підготовленості, формування навичок правильної техніки рухів.

3. Контрольно-корекційний	Самоаналіз і корекція результатів, порівняння досягнень із попередніми показниками.	Мобільні фітнес-трекери, Google Forms, віртуальні журнали досягнень	Розвиток самостійності, відповідальності, здатності до самооцінки.
4. Рефлексивно-аналітичний	Підбиття підсумків, аналіз ефективності занять, оцінка власного прогресу.	Електронне портфоліо, інтерактивні карти результатів	Усвідомлення власних досягнень і планування подальшої фізичної активності.

4. Комплекс базових рухових вправ

№	Назва вправи	Коротка характеристика	Кількість повторень /час	Інноваційна підтримка
1	Присідання з власною вагою	Зміцнює м'язи ніг, покращує баланс і витривалість	10–15 повторень	Відеоінструкція, онлайн-лічильник
2	Віджимання від підлоги	Розвиває силу рук і м'язів грудної клітки	8–12 повторень	Гейміфікована система балів
3	Планка	Формує м'язовий корсет, підвищує статичну витривалість	20–40 секунд	Таймер у мобільному додатку
4	Біг на місці з високим підніманням колін	Підвищує координацію, розвиває серцево-судинну систему	30–60 секунд	Фітнес-трекер активності
5	Нахили тулуба вперед	Розвиває гнучкість, покращує рухливість хребта	10–12 повторень	Онлайн-карта прогресу

5. Очікувані результати впровадження

1. Підвищення рівня розвитку основних рухових якостей.
2. Зміцнення опорно-рухового апарату та поліпшення фізичного стану учнів.
3. Формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами.
4. Оволодіння навичками самокритики та самооцінки власної діяльності.

5. Поглиблення розуміння значення фізичної активності для збереження здоров'я.

6. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності в умовах інтеграції інноваційних технологій у навчальний процес.

6. Узагальнена схема моделі

Діагностика → Мотивація → Навчально-практична діяльність → Самоконтроль → Рефлексія → Формування здоров'язбережувальної компетентності.

Анкета для учнів

1. Ваша стать:

- а) жіноча;
- б) чоловіча.

2. Ваш вік:

- а) 11-12;
- б) 13-14;
- в) 15-16;
- г) 17-18.

3. На яких освітніх платформах ви вже працювали:

- а) Google Classroom;
- б) Skysmart;
- в) EdEra;
- г) Humam;
- д) Moodle.

4. Яка форма навчання вам більше подобається:

- а) онлайн;
- б) офлайн;
- в) не визначився.

5. Які інноваційні технології ви вже використовували (оберіть все необхідне):

- а) цифровізація (використання інтерактивних дошок, планшетів, персональних комп'ютерів);
- б) дистанційне та онлайн-навчання;
- в) віртуальна та доповнена реальність (інтерактивні навчальні середовища);
- г) штучний інтелект;
- д) гейміфікація (використання ігрових елементів для підвищення мотивації);

є) мобільне навчання (використання смартфонів та додатків для доступу до навчальних матеріалів).

6. Які інноваційні технології ви вже використовували на уроках фізичної культури (оберіть все необхідне):

а) цифровізація (використання інтерактивних дошок, планшетів, персональних комп'ютерів);

б) дистанційне та онлайн-навчання;

в) віртуальна та доповнена реальність (інтерактивні навчальні середовища);

г) штучний інтелект;

д) гейміфікація (використання ігрових елементів для підвищення мотивації);

е) мобільне навчання (використання смартфонів та додатків для доступу до навчальних матеріалів).

7. Які уроки фізичної культури вам більше подобаються:

а) онлайн;

б) в залі;

в) на спортивному майданчику чи стадіоні.

8. Якби саме ви обирали інновації для застосування на уроках фізичної культури, що б ви обрали:

а) онлайн-ресурси типу GoNoodle, Just Dance, Sworkit Kids, PhysEdGames надають змогу урізноманітнити заняття рухливими іграми, динамічними вправами та челенджами;

б) шкільні проекти, у яких учні отримують «бонуси» за виконання домашніх тренувань або участь у спортивних подіях;

в) мобільні застосунки Nike Training Club, MyFitnessPal для обліку, моніторингу та аналізу особистих результатів;

г) навчальні відео з відомими спортсменами.

9. Чи хотіли б ви використовувати для аналізу рухової активності фітнес-трекери:

- а) так;
- б) ні;
- в) вже використовую.

10. Які з методів гейміфікації ви використовували на уроках фізичної культури:

- а) проведення естафет;
- б) проведення ігор-пошуків, ігор-казок;
- в) набір балів за виконання завдань, вправ, челенджів, участь у змаганнях.

11. Чи виконували ви завдання по QR-коду:

- а) так;
- б) ні.

12. Чи використовували ваші вчителі фізичної культури завдання по QR-коду:

- а) так;
- б) ні.

13. Чи подобається вам анкетування щодо оцінки стану здоров'я:

- а) так;
- б) ні;
- в) частково.

14. Чи мотивують вас інноваційні технології більше займатися фізичною культурою:

- а) так;
- б) ні;
- в) частково.

15. Що на вашу думку, найбільше мотивує дотримуватись здорового способу життя:

- а) приклад батьків;
- б) приклад вчителя фізичної культури;
- в) цікаві методики на уроках фізкультури;
- г) приклад друзів;

- д) поради селебріті;
- е) історії життя відомих спортсменів.

16. Які уроки фізичної культури мотивують вас до рухової активності?

- а) звичайні;
- б) з проведенням змагань, естафет;
- в) з використанням елементів чирлідінгу;
- г) з використанням елементів фітнесу;
- д) з використанням елементів футболу (чи інших ігор);
- е) з використанням елементів віртуальної чи доповненої реальності (танці, теніс тощо);
- є) жодні.