

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

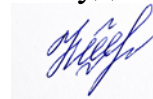
«25» червня 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

**на тему: «ІНТЕГРАЦІЯ НЕСПЕЦИФІЧНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
У ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ
НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ»**

Виконала: студентка групи 4831з



Торбенко А.І.

Керівник роботи:
доктор пед. наук, професор



Лелека В.М.

Миколаїв – 2026 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 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
 Гарант освітньої програми
 В.М. Лелека
«25» вересня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
 на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студентці Торбенко А.І.

1. Тема роботи: «Інтеграція неспецифічних засобів фізичної культури у зміст фізичного виховання в умовах нової української школи»

Керівник роботи Лелека Віталій Миколайович, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури та спорту

Затверджені наказом ректора №386-УЧ від «04» червня 2026 року.

1. Термін подання роботи: червень 2026 р.

1. Вихідні дані по роботі: У ході дослідження проаналізовано теоретичні підходи до інтеграції неспецифічних засобів у фізичне виховання. Вивчено освітні вимоги та сучасні підходи до фізичної культури в умовах НУШ. Визначено потенціал і доцільність застосування неспецифічних засобів у роботі з учнями середнього шкільного віку. Розроблено методику інтеграції обраних засобів у зміст уроків фізичної культури. Проведено педагогічний експеримент і оцінити ефективність запропонованої методики.

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

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ НЕСПЕЦИФІЧНИХ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

- 1.1. Сучасні підходи до фізичного виховання в умовах Нової української школи
- 1.2. Поняття та класифікація неспецифічних засобів фізичної культури
- 1.3. Психолого-педагогічне обґрунтування доцільності їх використання у школі
- 1.4. Інтеграційні можливості неспецифічних засобів у зміст шкільної фізичної культури

РОЗДІЛ II. МЕТОДИКА ІНТЕГРАЦІЇ НЕСПЕЦИФІЧНИХ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

- 2.1. Аналіз навчальних програм з фізичної культури та їх відповідність вимогам НУШ
- 2.2. Вибір і характеристика неспецифічних засобів, доцільних для використання у школі (ігрові, танцювальні, дихальні, оздоровчі вправи тощо)
- 2.3. Розробка методичних рекомендацій щодо інтеграції неспецифічних засобів у зміст уроків фізичної культури
- 2.4. Підготовка педагогічних кадрів до впровадження інновацій у фізичне виховання

РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІНТЕГРАЦІЇ НЕСПЕЦИФІЧНИХ ЗАСОБІВ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС

- 3.1. Організація і методика педагогічного експерименту
- 3.2. Початкове (констатувальне) оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів
- 3.3. Впровадження методики інтеграції неспецифічних засобів у фізичне виховання
- 3.4. Порівняльний аналіз результатів контрольного етапу
- 3.5. Оцінка ефективності експериментальної методики та її педагогічна доцільність

3. Перелік презентаційних матеріалів, виконаний в програмі Power Point.

4. Дата видачі завдання 25 вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення літературних джерел з предмету дослідження	Вересень 2025	виконано
2.	Складання розгорнутого плану кваліфікаційної роботи та ознайомлення керівника з планом кваліфікаційної роботи	Вересень 2025	виконано
3.	Підготовка розділу 1 Теоретичні основи використання неспецифічних засобів у фізичному вихованні школярів	Жовтень-грудень 2025	виконано
4.	Підготовка розділу 2 Методика інтеграції неспецифічних засобів у фізичне виховання школярів	Січень-лютий 2026	виконано
5.	Підготовка розділу 3 Експериментальне дослідження ефективності інтеграції неспецифічних засобів у навчальний процес	Березень-квітень 2026	виконано
6.	Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки Визначити перспективи подальших досліджень	Квітень 2026	виконано
7.	Апробація дослідження у вигляді тез	Травень 2026	виконано
8.	Оформлення кваліфікаційної роботи	Травень 2026	виконано
9.	Передача кваліфікаційної роботи рецензенту для рецензування	Червень 2026	виконано
10.	Передача кваліфікаційної роботи науковому керівнику для написання відгуку	Червень 2026	виконано
11.	Підготовка доповіді у вигляді презентації	Червень 2026	виконано
12.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	виконано
13.	Захист кваліфікаційної роботи	Червень 2026	виконано

Студентка

Керівник роботи




А.І. Торбенко

В.М. Лелека

АНОТАЦІЯ

Торбенко А.І. Тема кваліфікаційної роботи «Інтеграція неспецифічних засобів фізичної культури у зміст фізичного виховання в умовах нової української школи».

Метою дослідження було теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності використання неспецифічних засобів фізичної культури в процесі фізичного виховання учнів у контексті реалізації концепції Нової української школи.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (аналіз науково-педагогічної літератури, аналіз чинних програм і нормативних документів); емпіричні (педагогічне спостереження, анкетування, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент); математико-статистичні методи.

Практичне значення роботи. Розроблені в роботі методичні рекомендації з інтеграції неспецифічних засобів фізичної культури можуть бути впроваджені у навчальний процес загальноосвітніх закладів для урізноманітнення та підвищення ефективності уроків фізичного виховання. Запропонована експериментальна методика сприятиме підвищенню мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою, що відповідає сучасним вимогам Нової української школи щодо формування компетентностей та здоров'язберігаючих компетентностей.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, неспецифічні засоби, інтеграція.

ABSTRACT

Torbenko, A.I. Thesis topic: "Integration of Non-Specific Physical Education Methods into the Physical Education Curriculum in the Context of the New Ukrainian School."

The aim of the study was to provide a theoretical justification and experimentally verify the effectiveness of using non-specific physical education methods in the process of physical education for students within the context of implementing the New Ukrainian School concept.

To achieve the objective and address the set tasks, the following research methods were selected: theoretical (analysis of scientific and pedagogical literature, analysis of current programs and regulatory documents); empirical (pedagogical observation, questionnaires, physical fitness testing, pedagogical experiment); and mathematical-statistical methods.

Practical significance of the work. The methodological recommendations for integrating non-specific physical education activities developed in this work can be implemented in the educational process of general education institutions to diversify and enhance the effectiveness of physical education classes. The proposed experimental methodology will help increase students' motivation for regular physical education activities, which aligns with the modern requirements of the New Ukrainian School regarding the development of competencies and health-promoting competencies.

Keywords: physical education, physical culture, non-specific means, integration.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ НЕСПЕЦИФІЧНИХ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ.....	11
1.1. Сучасні підходи до фізичного виховання в умовах Нової української школи.....	11
1.2. Поняття та класифікація неспецифічних засобів фізичної культури.....	14
1.3. Психолого-педагогічне обґрунтування доцільності їх використання у школі.....	17
1.4. Інтеграційні можливості неспецифічних засобів у зміст шкільної фізичної культури.....	18
Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ II. МЕТОДИКА ІНТЕГРАЦІЇ НЕСПЕЦИФІЧНИХ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	21
2.1. Аналіз навчальних програм з фізичної культури та їх відповідність вимогам НУШ.....	21
2.2. Вибір і характеристика неспецифічних засобів, доцільних для використання у школі (ігрові, танцювальні, дихальні, оздоровчі вправи тощо).....	23
2.3. Розробка методичних рекомендацій щодо інтеграції неспецифічних засобів у зміст уроків фізичної культури.....	25
2.4. Підготовка педагогічних кадрів до впровадження інновацій у фізичне виховання.....	27
Висновки до другого розділу.....	29
РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІНТЕГРАЦІЇ НЕСПЕЦИФІЧНИХ ЗАСОБІВ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС.....	31
3.1. Організація і методика педагогічного експерименту.....	31
3.2. Початкове (констатувальне) оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів.....	33
3.3. Впровадження методики інтеграції неспецифічних засобів у фізичне виховання.....	35
3.4. Порівняльний аналіз результатів контрольного етапу.....	37
3.5. Оцінка ефективності експериментальної методики та її педагогічна доцільність.....	41
Висновки до третього розділу.....	42
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46

ВСТУП

Одним із ключових завдань сучасної системи освіти є забезпечення гармонійного розвитку особистості учня, формування у нього сталих мотивацій до здорового способу життя та збереження фізичного, психічного й соціального благополуччя. У цьому контексті особливої ваги набуває фізичне виховання, яке в умовах Нової української школи (НУШ) має на меті не лише розвиток фізичних якостей, а й формування ключових компетентностей, що сприяють всебічному розвитку здобувача освіти.

В умовах модернізації шкільної освіти та впровадження нових освітніх стандартів актуальним стає пошук ефективних форм, засобів і методів фізичного виховання, які відповідають інтересам і потребам сучасних учнів. Одним із перспективних напрямів такої інновації є використання неспецифічних засобів фізичної культури — тобто таких, що не є традиційними для шкільної програми (наприклад, елементи фітнесу, йоги, танцювальної аеробіки, дихальні вправи, інтерактивні рухливі ігри тощо), але позитивно впливають на фізичний стан, емоційне самопочуття та загальну мотивацію школярів до занять.

Інтеграція таких засобів у зміст фізичного виховання дозволяє розширити педагогічний інструментарій учителя, урізноманітнити уроки, підвищити їх оздоровчий ефект, а також забезпечити індивідуалізацію підходів до учнів з різними рівнями фізичної підготовленості.

Разом із тим, науково-педагогічне обґрунтування використання неспецифічних засобів у шкільному фізичному вихованні, з урахуванням концептуальних положень НУШ, потребує подальшого дослідження. Саме тому вибір теми роботи є актуальним, своєчасним і має практичне значення для оновлення підходів до фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання неспецифічних засобів фізичної

культури в процесі фізичного виховання учнів у контексті реалізації концепції Нової української школи.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до інтеграції неспецифічних засобів у фізичне виховання.
2. Вивчити освітні вимоги та сучасні підходи до фізичної культури в умовах НУШ.
3. Визначити потенціал і доцільність застосування неспецифічних засобів у роботі з учнями середнього шкільного віку.
4. Розробити методику інтеграції обраних засобів у зміст уроків фізичної культури.
5. Провести педагогічний експеримент і оцінити ефективність запропонованої методики.

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

Предмет дослідження: педагогічні умови інтеграції неспецифічних засобів фізичної культури у зміст фізичного виховання школярів в умовах Нової української школи.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз науково-педагогічної літератури, аналіз чинних програм і нормативних документів); емпіричні (педагогічне спостереження, анкетування, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент); математико-статистичні методи.

Практичне значення роботи

1. Розроблені в роботі методичні рекомендації з інтеграції неспецифічних засобів фізичної культури можуть бути впроваджені у навчальний процес загальноосвітніх закладів для урізноманітнення та підвищення ефективності уроків фізичного виховання.

2. Запропонована експериментальна методика сприятиме підвищенню мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою, що відповідає сучасним вимогам Нової української школи щодо формування компетентностей та здоров'язберігаючих компетентностей.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Результати експериментального дослідження опубліковано у збірнику тез до Дня науки «Фізична культура і спорт. Теорія, практика, інновації» (2026р.).

Кваліфікаційна робота виконана як самостійний фрагмент планової науково-дослідної теми кафедри фізичної культури та спорту ННП імені В.О. Сухомлинського «Інноваційні технології у формуванні необхідних компетенцій майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (№ 0124U001994)».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 44 сторінках тексту, містить 10 таблиць та 1 рисунок. У бібліографії подано 30 джерел, з них 3 зарубіжних.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ НЕСПЕЦИФІЧНИХ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

1.1. Сучасні підходи до фізичного виховання в умовах Нової української школи

Фізичне виховання школярів — це цілеспрямований педагогічний процес, що спрямований на формування в учнів фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, гнучкості, координації), розвиток рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя, а також виховання морально-вольових якостей та позитивного ставлення до занять фізичною культурою [16].

Це невід'ємна складова загального виховання школярів, яка реалізується як у межах шкільних програм (уроки фізичної культури), так і через позаурочну, гурткову, секційну діяльність, а також участь у спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах.

Денисовець Т. стверджує, що фізичне виховання має також соціальне і психолого-педагогічне значення — воно сприяє формуванню самодисципліни, цілеспрямованості, колективізму, розвитку емоційної стійкості та зниженню рівня тривожності, агресії та інших дезадаптивних проявів у дітей [6, с.72].

У сучасних умовах особливого значення набуває фізичне виховання в інклюзивному середовищі, де важливо не лише забезпечити фізичний розвиток, а й адаптувати заняття до індивідуальних можливостей кожного учня, у тому числі з особливими освітніми потребами [30].

Уроки фізичного виховання в умовах Нової української школи (НУШ) набули оновленого змісту, структури та педагогічного підходу, спрямованого на розвиток всебічно розвиненої, здорової, відповідальної та активної особистості. У фокусі — не лише фізичний розвиток школярів, а

й формування в них ключових компетентностей, життєвих навичок, позитивного ставлення до рухової активності та здорового способу життя [12, с.728].

Згідно з концепцією НУШ, фізична культура є не другорядною дисципліною, а важливим елементом освітнього процесу, що формує здоров'язберезувальну компетентність учнів. Уроки фізкультури мають не лише навчати техніці вправ чи розвитку фізичних якостей, а й навчати учнів самостійно дбати про своє здоров'я, регулювати фізичне навантаження, розуміти користь рухової активності та відпочинку.

На основі аналізу наукових та літературних джерел ми виокремили ключові особливості уроків фізичної культури в НУШ (таблиця 1.1.):

Таблиця 1.1.

Ключові особливості уроків фізичної культури в НУШ

<i>Особливість уроку</i>	<i>Її змістова характеристика</i>
Особистісно орієнтований підхід	Уроки враховують індивідуальні особливості учнів: рівень фізичної підготовленості, інтереси, мотивацію, психофізичний стан.
Інклюзивність	Уроки адаптуються до потреб дітей з ООП, застосовуються елементи адаптивної фізичної культури, щоб забезпечити участь усіх учнів у русі.
Компетентнісний підхід	Учні навчаються не лише виконувати фізичні вправи, а й застосовувати знання у повсякденному житті: як розігрітися перед тренуванням, як запобігти травмам, як скласти власну програму рухової активності.
Різноманітність форм	Застосовуються ігрові методики, робота в парах і групах, модулі за інтересами (танці, єдиноборства, спортивні ігри, йога, туризм тощо).
Партнерська взаємодія	Учитель виступає не лише інструктором, а й наставником, фасилітатором, який підтримує учнів, стимулює ініціативу, навчає працювати в

	команді.
Зміна оцінювання	У НУШ фізична культура не оцінюється за результатами (наприклад, швидкість бігу), а за особистим прогресом учня, участю, старанністю, наполегливістю.

Таким чином, уроки фізичного виховання в НУШ — це не просто заняття спортом, а важливий інструмент формування компетентної, соціально активної та здорової особистості, здатної свідомо ставитися до власного життя, здоров'я та взаємодії з іншими.

Сучасні підходи до фізичного виховання в умовах Нової української школи (НУШ) ґрунтуються на цілісному розвитку особистості дитини, інтеграції здоров'язбережувальних технологій та формуванні ключових компетентностей, що відповідають вимогам сучасного суспільства. Ці підходи кардинально відрізняються від традиційних, орієнтуючись не лише на фізичний розвиток, а й на мотивацію до здорового способу життя, соціальну взаємодію та саморегуляцію [17, с.640].

Перш за все, у НУШ застосовується *особистісно орієнтований підхід*, який передбачає врахування індивідуальних можливостей, інтересів та стану здоров'я кожного учня. Це забезпечує гнучкість занять і їхню адаптацію до різних рівнів підготовленості, включаючи дітей з особливими освітніми потребами.

Велике значення має *інклюзивність*, що передбачає створення умов для повноцінної участі всіх учнів у фізкультурних заходах, зокрема через використання адаптованих фізичних вправ, диференційованих завдань і відповідного педагогічного супроводу.

Сучасні підходи також базуються на *компетентнісній моделі освіти*, де акцент робиться не лише на оволодінні руховими вміннями, а й на формуванні умінь застосовувати знання в повсякденному житті,

підтримувати фізичне і психічне здоров'я, а також ефективно взаємодіяти в колективі.

Значною інновацією є *використання ігрових та інтерактивних методів навчання*, що підвищують мотивацію дітей, сприяють розвитку командної роботи, креативності та лідерських якостей. Такі методи допомагають залучити дітей до активного руху навіть тих, хто раніше був пасивним або мав низьку фізичну активність.

Також у НУШ широко застосовуються *здоров'язберезувальні технології*, що включають розминки, вправи на розслаблення, техніки дихання, а також інформаційну роботу щодо профілактики травматизму і формування здорових звичок.

Особливу увагу приділяють формуванню *мотиваційної та ціннісної складової* через роз'яснення користі фізичної активності, залучення дітей до самостійного планування власного режиму руху та здорового способу життя.

Отже, сучасні підходи до фізичного виховання в НУШ — це комплекс інтегрованих педагогічних стратегій, спрямованих на всебічний розвиток особистості, адаптацію навчального процесу до потреб кожного учня і створення умов для формування активного, здорового та соціально відповідального громадянина.

1.2. Поняття та класифікація неспецифічних засобів фізичної культури

Несен О. у своїй науковій розвідці подає наступне трактування про *неспецифічні засоби фізичної культури* — це різноманітні фізичні вправи, рухова активність і форми тренувань, які не пов'язані безпосередньо з певним видом спорту чи спеціалізованою технікою, але сприяють загальному зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей та покращенню функціонального стану організму [15, с.53].

До неспецифічних засобів фізичної культури належать:

- загальнорозвиваючі вправи (рухи для розвитку сили, витривалості, гнучкості, координації);
- гімнастика, вправи на розтяжку;
- прогулянки, біг підтюпцем, ходьба;
- легкі кардіонавантаження (велопрогулянки, плавання, танці);
- дихальні вправи та релаксаційні техніки;
- загальні рухливі ігри, які не мають спеціалізованих правил чи споряджень [24].

Ці засоби є базовими і універсальними, застосовуються у фізичному вихованні для підтримки і зміцнення здоров'я, розвитку рухових умінь і формування здорового способу життя, особливо в системах загальної освіти, масового і оздоровчого спорту.

Класифікація неспецифічних засобів фізичної культури базується на різних ознаках, таких як характер рухової активності, рівень навантаження, призначення та інтенсивність. Основні групи неспецифічних засобів можна поділити таким чином (таблиця 1.2.):

Таблиця 1.2.

Класифікація неспецифічних засобів фізичної культури

<i>За характером рухової активності</i>	
Загальнорозвиваючі вправи	Вправи, що спрямовані на розвиток основних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація). Наприклад, вправи на розтяжку, стрибки, присідання, віджимання
Оздоровчі вправи	вправи, що сприяють покращенню загального стану здоров'я, підвищенню імунітету та самопочуття. Наприклад, дихальні вправи, релаксація, легкі рухові комплекси.
Аеробні вправи	фізичні навантаження середньої та низької

	інтенсивності, що активують роботу серцево-судинної системи, наприклад ходьба, біг підтюпцем, плавання, велосипедні прогулянки
<i>За рівнем інтенсивності навантаження</i>	
Легкі форми рухової активності	ходьба, прогулянки, легкі гімнастичні вправи
Помірні навантаження	біг підтюпцем, танцювальні рухи, рухливі ігри
Інтенсивні навантаження	швидкі циклічні вправи, динамічні рухи високої інтенсивності (але без спеціалізації).
<i>За умовами виконання</i>	
Вправи на відкритому повітрі	прогулянки, пробіжки, рухливі ігри на свіжому повітрі.
Вправи у спортивних залах або приміщеннях	гімнастичні комплекси, дихальні вправи, тренування з елементами загальної фізичної підготовки.
Вправи в природних умовах	туризм, піші походи, орієнтування
<i>За призначенням</i>	
Профілактичні	спрямовані на запобігання захворюванням і травмам
Оздоровчі	покращують функціональний стан організму
Відновлювальні	застосовуються для реабілітації після хвороб або травм.

Отже, неспецифічні засоби фізичної культури — це різноманітні за формою і характером рухові активності, які не пов'язані з конкретним видом спорту, але сприяють загальному фізичному розвитку, оздоровленню і зміцненню здоров'я.

Неспецифічні засоби є важливими для всіх категорій населення, оскільки забезпечують базову фізичну активність, без якої неможливий подальший спеціалізований фізичний розвиток.

1.3. Психолого-педагогічне обґрунтування доцільності їх використання у школі

Хома Т. зазначає, що психолого-педагогічне обґрунтування доцільності використання неспецифічних засобів фізичної культури у школі базується на їхній ролі у всебічному розвитку учнів, формуванні здорових звичок та забезпеченні безпечних умов для фізичного виховання [22, с.103].

По-перше, неспецифічні засоби сприяють гармонійному фізичному розвитку дітей, що є важливим для формування позитивної самооцінки та впевненості у власних силах. Регулярна рухова активність через загальнорозвиваючі та оздоровчі вправи допомагає зміцнити здоров'я, підвищити витривалість та покращити координацію, що позитивно впливає на навчальну діяльність і загальний психоемоційний стан школярів.

По-друге, ці засоби забезпечують адаптивність фізичного навантаження, що важливо з урахуванням різного рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та індивідуальних особливостей дітей. Це сприяє формуванню мотивації до систематичних занять фізкультурою, знижує ризик травматизму і запобігає виникненню страху перед фізичною активністю [10, с.107].

По-третє, неспецифічні вправи допомагають розвивати саморегуляцію, концентрацію уваги і здатність до самоконтролю, що позитивно відображається на поведінці учнів під час уроків і в позашкільному житті. Вони сприяють формуванню культури здорового способу життя, що є важливою складовою виховного процесу в сучасній школі.

Крім того, неспецифічні засоби часто використовуються у формі ігор та рухливих активностей, що підвищує інтерес дітей до фізичного

виховання і створює позитивний емоційний клімат у колективі. Це сприяє розвитку комунікативних навичок, взаємодії з однолітками та формуванню навичок співпраці.

Отже, з психологічної та педагогічної точки зору, використання неспецифічних засобів фізичної культури у школі є доцільним, оскільки вони забезпечують комплексний розвиток учнів, формують мотивацію до здорового способу життя, сприяють адаптації фізичного навантаження під індивідуальні потреби та створюють позитивне середовище для навчання і виховання.

1.4. Інтеграційні можливості неспецифічних засобів у зміст шкільної фізичної культури

На думку Денисенко Н. неспецифічні засоби фізичної культури мають значні інтеграційні можливості у зміст шкільного фізичного виховання, оскільки вони сприяють формуванню базових фізичних якостей, загальному зміцненню здоров'я, розвитку психомоторики та створенню основ для подальшого освоєння спеціалізованих видів спорту [5, с.107].

Інтеграція неспецифічних засобів у навчальний процес дозволяє органічно поєднати різні напрями фізичного виховання — оздоровчий, навчальний, розвивальний і виховний. Завдяки своїй універсальності, ці засоби легко адаптуються до різних вікових груп, рівнів фізичної підготовки учнів та індивідуальних потреб, що сприяє персоналізації освітнього процесу [8].

Вони можуть бути використані як базова платформа для розвитку таких важливих навичок, як координація, баланс, гнучкість і витривалість, що необхідні для оволодіння спеціалізованими техніками у спортивних дисциплінах. Крім того, неспецифічні вправи полегшують перехід від

загального фізичного розвитку до конкретних видів спорту, підвищують мотивацію та інтерес учнів завдяки варіативності та доступності.

Інтеграція неспецифічних засобів також підтримує формування здоров'язбережувальної компетентності, розвиває свідоме ставлення до власного здоров'я, пропагує активний спосіб життя. Вони допомагають забезпечити безпечні умови для фізичних занять, зменшуючи ризики травматизму, особливо в інклюзивних класах з учнями, які мають особливі освітні потреби.

Таким чином, неспецифічні засоби фізичної культури є ефективним інструментом для комплексного і гармонійного розвитку учнів, вони створюють гнучку основу для реалізації цілей фізичного виховання в школі, інтегруючи оздоровчі, освітні та виховні функції у єдиний процес.

Висновки до першого розділу

Інтеграційні можливості неспецифічних засобів у зміст шкільної фізичної культури відіграють ключову роль у формуванні всебічно розвиненої, фізично активної та здорової особистості учня. Вони забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей, сприяють зміцненню здоров'я, розвитку координації та рухової культури, що є основою для подальшого опанування спеціалізованих видів спорту. Завдяки своїй універсальності та адаптивності, неспецифічні засоби легко інтегруються у навчальну програму, забезпечуючи індивідуальний підхід до учнів з урахуванням їхніх фізичних можливостей та потреб. Водночас вони створюють безпечне середовище для занять фізичною культурою, знижують ризики травматизму, особливо в інклюзивному середовищі. Психолого-педагогічні аспекти їх застосування стимулюють мотивацію до регулярної фізичної активності, формують навички саморегуляції і відповідального ставлення до здоров'я. Таким чином, неспецифічні засоби фізичної культури є важливим інструментом реалізації завдань сучасного

шкільного фізичного виховання, що відповідає вимогам Нової української школи та міжнародним рекомендаціям зі здоров'язбереження.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИКА ІНТЕГРАЦІЇ НЕСПЕЦИФІЧНИХ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

2.1. Аналіз навчальних програм з фізичної культури та їх відповідність вимогам НУШ

Аналіз навчальних програм з фізичної культури свідчить, що сучасні освітні документи поступово адаптуються до вимог Нової української школи (НУШ), орієнтуючись на особистісно-орієнтований підхід, розвиток ключових компетентностей та здоров'язбереження учнів. Програми поступово відходять від традиційної механістичної системи вправ і акцентують увагу на формуванні у школярів мотивації до активного способу життя, розвитку фізичних, психологічних і соціальних якостей [7].

Основна увага в програмах приділяється інтеграції різноманітних видів фізичної активності, включаючи ігрові, оздоровчі та адаптовані вправи, що відповідає принципам інклюзивності та індивідуалізації навчання. Також у програмах посилено впроваджуються здоров'язбережувальні технології, що мають на меті не лише покращення фізичного стану, а й психоемоційного добробуту дітей.

Однак, попри позитивні зрушення, аналіз виявляє певні недоліки [14, с.225]. Зокрема, деякі навчальні плани недостатньо конкретизують методи адаптації фізичних вправ для учнів з особливими освітніми потребами, а також відсутній комплексний підхід до профілактики травматизму. Крім того, інколи спостерігається недостатня увага до розвитку саморегуляції, мотивації і формування здоров'язбережувальної компетентності (таблиця 2.1.):

Таблиця 2.1.

***Аналіз навчальних програм з фізичної культури
щодо їх відповідності вимогам НУШ***

<i>Критерій аналізу</i>	<i>Відповідність вимогам НУШ</i>	<i>Коментарі та рекомендації</i>
Особистісно-орієнтований підхід	Часткова відповідність	Вказано розвиток індивідуальних здібностей, але потрібна більша індивідуалізація навчального процесу
Інклюзивність та адаптація	Часткова відповідність	Присутні рекомендації, але бракує детальних методик для учнів з ООП
Розвиток ключових компетентностей	Висока відповідність	Акцент на формуванні здоров'язбережувальної та соціальної компетентності
Здоров'язбережувальні технології	Висока відповідність	Використання різноманітних оздоровчих засобів і профілактичних заходів
Ігрові та рухливі вправи	Висока відповідність	Активне включення ігор та рухливих вправ у програму
Профілактика травматизму	Низька відповідність	Недостатньо уваги до конкретних заходів з безпеки та профілактики травматизму
Методи формування мотивації	Середня відповідність	Присутні загальні рекомендації, але бракує систематизованих підходів
Розвиток саморегуляції учнів	Низька відповідність	Питання саморегуляції і психоемоційної адаптації висвітлені поверхнево
Інноваційні технології у навчанні	Середня відповідність	Вказані можливості, але практична реалізація обмежена

Отже, сучасні навчальні програми з фізичної культури в більшості відповідають вимогам НУШ, але потребують подальшого удосконалення у частині адаптації змісту для різних категорій учнів, впровадження інноваційних технологій та посилення акценту на безпеку і профілактику травматизму. Це створить умови для ефективного фізичного виховання,

сприятиме всебічному розвитку дітей і формуванню в них навичок здорового способу життя.

2.2. Вибір і характеристика неспецифічних засобів, доцільних для використання у школі (ігрові, танцювальні, дихальні, оздоровчі вправи тощо)

Вибір і характеристика неспецифічних засобів, доцільних для використання у школі, ґрунтується на принципах безпеки, вікової доцільності, оздоровчої спрямованості та мотиваційної привабливості для учнів. Нижче подано короткий аналіз основних типів неспецифічних засобів, які ефективно інтегруються у шкільні уроки фізичної культури [19].

Ігрові вправи

- Характеристика: рухливі ігри мають високу мотиваційну цінність, сприяють розвитку координації, швидкості, реакції, взаємодії в колективі.
- Приклади: «Квач», «Захоплення прапора», ігри з м'ячем, естафети.
- Доцільність: використовуються на початковому та середньому рівнях освіти. Розвивають емоційність, командну взаємодію, фізичну витривалість.

Танцювальні вправи

- Характеристика: мають естетичну й емоційну привабливість, розвивають гнучкість, ритмічність, координацію.
- Приклади: ритмічна гімнастика, флешмоби, елементи аеробіки, фітнес-танці.
- Доцільність: рекомендуються у початковій, базовій і старшій школі. Сприяють емоційній розрядці та формуванню позитивного ставлення до фізкультури, особливо серед дівчат.

Дихальні вправи

- Характеристика: поліпшують вентиляцію легень, знижують тривожність, нормалізують серцевий ритм і психоемоційний стан.

- Приклади: вправи за методиками Бутейка, Стрельникової, йогівські дихальні комплекси.

- Доцільність: ефективні для учнів з низькою фізичною активністю, а також у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Можуть бути частиною розминки або завершення уроку.

Оздоровчі вправи

- Характеристика: спрямовані на зміцнення опорно-рухового апарату, корекцію постави, розвиток витривалості.

- Приклади: комплекси ЛФК, вправи на розтяжку, коригувальні вправи для профілактики сколіозу.

- Доцільність: особливо актуальні для учнів із порушеннями постави, малорухливих, після хвороб. Використовуються у ранковій зарядці, під час перерв, на адаптивних уроках.

Релаксаційні та медитативні практики

- Характеристика: допомагають знижувати стрес, зосереджуватися, відновлювати емоційний баланс.

- Приклади: прості вправи на розслаблення м'язів, візуалізація, "тиха хвилина", йога для дітей.

- Доцільність: використовуються як завершальний етап уроку або в інклюзивному середовищі.

Природні форми рухової активності

- Характеристика: прості природні рухи — ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання.

- Приклади: прогулянки на свіжому повітрі, теренові ігри, туристичні вправи.

- Доцільність: можуть застосовуватись у шкільному подвір'ї або під час позакласних заходів (Дні здоров'я, екскурсії).

Загальні переваги використання неспецифічних засобів у школі:

- висока варіативність і доступність;
- безпечність та низький ризик травм;
- забезпечують емоційне піднесення і мотивацію;
- сприяють індивідуалізації фізичного навантаження;
- актуальні для інклюзивного навчання.

Неспецифічні засоби фізичної культури — це ефективний інструмент для створення комфортного, безпечного та розвивального середовища на уроках фізичної культури. Їхнє застосування відповідає принципам Нової української школи, сприяє оздоровленню, гармонійному розвитку учнів і формуванню мотивації до активного способу життя.

2.3. Розробка методичних рекомендацій щодо інтеграції неспецифічних засобів у зміст уроків фізичної культури

Ми розробили рекомендовані методичні рекомендації щодо інтеграції неспецифічних засобів у зміст уроків фізичної культури в контексті Нової української школи (НУШ), з урахуванням вікових особливостей, інклюзивності та сучасних підходів до навчання.

Загальні підходи:

- включати неспецифічні засоби (ігрові, дихальні, танцювальні, оздоровчі вправи) на кожному етапі уроку — розминка, основна та завершальна частина;
- орієнтуватися на компетентнісний підхід: не лише формування фізичних якостей, а й розвиток саморегуляції, командної роботи, відповідального ставлення до здоров'я;
- забезпечити індивідуалізацію фізичного навантаження, особливо для учнів з особливими освітніми потребами (ООП).

Планування та підбір вправ

- включати рухливі ігри для розвитку спритності, витривалості, соціальних навичок (перший і другий цикл шкільної освіти);
- застосовувати танцювальні елементи (фітнес, ритмічна гімнастика) для розвитку ритму, емоційної залученості, самовираження;
- використовувати дихальні та релаксаційні вправи наприкінці уроку або у разі перевантаження/перевбудження учнів;
- впроваджувати оздоровчі та коригувальні вправи при роботі з дітьми, які мають порушення постави, слабкий м'язовий тонус тощо;
- в умовах інклюзивного класу застосовувати універсальні для всіх учнів форми активності, де відсутня конкуренція, а є взаємодопомога.

Ми виважаємо, що ефективною буде наступна рекомендована структура уроку з використанням інтегрованих неспецифічних засобів (таблиця 2.2.):

Таблиця 2.2.

Структура уроку з інтегрованими неспецифічними засобами

<i>Етап уроку</i>	<i>Приклади інтеграції</i>
Розминка	Ритмічна гімнастика, дихальні вправи
Основна частина	Рухливі ігри, танцювальні комплекси, вправи на рівновагу, сила, гнучкість
Завершення	Вправи на розтягування, дихальні техніки, короткі релаксаційні вправи

Організаційні рекомендації

- чітко інструктувати учнів щодо техніки виконання;
- проводити демонстрацію вправ з можливістю корекції залежно від рівня підготовки;
- забезпечити варіативність: на одному уроці можна використовувати 2–3 різні типи неспецифічних засобів;
- впроваджувати інтерактивні методи: парні вправи, командні завдання, міні-проекти («Склади свою зарядку»);

- забезпечити зворотний зв'язок: дати учням можливість оцінити власне самопочуття та активність наприкінці уроку.

Рекомендації для вчителя

- регулярно оновлювати банк вправ та ігор;
- упроваджувати інноваційні технології (флешмоби, відеотренування, музичний супровід);
- співпрацювати з психологом, медичним працівником школи для врахування індивідуальних потреб учнів;
- залучати учнів до планування частини уроку (наприклад, вибору вправ);
- зберігати позитивний емоційний фон на уроці — це критично важливо при використанні танцювальних і ігрових форм.

Інтеграція неспецифічних засобів у зміст уроків фізичної культури забезпечує інклюзивність, розвиток життєвих компетентностей і підвищення мотивації до активного способу життя. Грамотно побудований урок із включенням таких вправ відповідає сучасним вимогам НУШ, формує у школярів позитивне ставлення до фізичної активності, знижує ризик перевтоми та травматизму, сприяє зміцненню фізичного і психічного здоров'я.

2.4. Підготовка педагогічних кадрів до впровадження інновацій у фізичне виховання

Підготовка педагогічних кадрів до впровадження інновацій у фізичне виховання є одним із ключових напрямів модернізації сучасної освіти в умовах Нової української школи. Ефективність упровадження інновацій безпосередньо залежить від рівня професійної готовності вчителя фізичної культури до змін, його мотивації, компетентностей і здатності адаптуватися до нових освітніх вимог [21, с.108].

Основні аспекти підготовки вчителя фізичної культури до впровадження інновацій:

Оновлення змісту фахової підготовки

- У закладах вищої освіти необхідно оновлювати навчальні плани, вводити дисципліни з інноваційної педагогіки, інклюзивного навчання, цифрових технологій у фізичному вихованні.

- Значну увагу слід приділяти практикоорієнтованому навчанню, моделюванню уроків з використанням неспецифічних та інноваційних засобів.

Формування інноваційної культури педагога

- Учитель повинен не лише володіти сучасними технологіями, а й мати внутрішню готовність до інновацій, бути відкритим до експериментів і навчання.

- Важливо формувати рефлексивні вміння, уміння критично оцінювати ефективність власної роботи, виявляти потреби учнів.

Розвиток цифрової та методичної компетентності

- Використання цифрових інструментів (відеоаналіз рухів, мобільні додатки для фітнесу, платформи для дистанційної фізкультури) потребує спеціального навчання.

- Учителю варто володіти навичками конструювання інноваційного уроку, що базується на ігрових, проектних, кейс-методах та інтерактивному навчанні [26, с.103].

Підвищення кваліфікації та неперервна освіта

- Через курси, тренінги, вебінари, педагогічні майстерні необхідно регулярно оновлювати знання щодо сучасних тенденцій фізичного виховання.

- Практика педагогічного стажування та обміну досвідом (у тому числі міжнародного) сприяє професійному зростанню.

. Інклюзивна та психолого-педагогічна підготовка

• Важливим компонентом підготовки є готовність до роботи в інклюзивному середовищі, зокрема опанування методик адаптації фізичних вправ, профілактики травматизму та комунікації з дітьми з ООП.

Підготовка педагогічних кадрів до впровадження інновацій у фізичне виховання повинна бути системною, безперервною та орієнтованою на потреби сучасного учня. Вчитель фізичної культури має стати не лише провідником здорового способу життя, а й інноватором, здатним інтегрувати новітні підходи в навчально-виховний процес. Це забезпечить якісні зміни у змісті фізичної культури, її сприйнятті учнями та позитивно вплине на формування активної, здорової особистості школяра.

Висновки до другого розділу

У сучасних умовах трансформації освіти, зокрема у межах концепції Нової української школи, роль учителя фізичної культури значно розширюється: він має не лише навчати руховим навичкам, а й формувати в учнів свідоме ставлення до здоров'я, розвивати соціальні та життєві компетентності. Це потребує підвищеного рівня професійної готовності до впровадження інновацій у зміст і методику фізичного виховання.

Аналіз ключових аспектів підготовки педагогічних кадрів засвідчує, що ефективність інноваційного фізичного виховання значною мірою залежить від рівня сформованості таких компетентностей, як методична, цифрова, психологічна, інклюзивна та рефлексивна. Важливою умовою є також внутрішня мотивація вчителя до саморозвитку та освоєння нових підходів.

Підготовка фахівців має базуватися на сучасних освітніх підходах – компетентнісному, діяльнісному, особистісно орієнтованому. Важливими складовими цього процесу є модернізація змісту педагогічної освіти,

впровадження практикоорієнтованих форм навчання, активне використання цифрових технологій і засобів зворотного зв'язку.

Професійне зростання вчителя фізичної культури також повинно забезпечуватись через систему післядипломної освіти, курси підвищення кваліфікації, педагогічні майстерні, участь у дослідницько-експериментальній діяльності. Особливої актуальності набуває підготовка до роботи в інклюзивному середовищі, що вимагає спеціальних знань з адаптивної фізичної культури та психолого-педагогічної підтримки.

Отже, успішне впровадження інновацій у фізичне виховання вимагає комплексного підходу до підготовки педагогічних кадрів, який включає оновлення змісту освіти, розвиток компетентностей, системну підтримку професійного розвитку та створення мотиваційного середовища для вчителя-новатора. Лише за таких умов можливо сформувати сучасного, компетентного та готового до змін фахівця фізичного виховання.

РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІНТЕГРАЦІЇ НЕСПЕЦИФІЧНИХ ЗАСОБІВ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС

3.1. Організація і методика педагогічного експерименту

Метою нашого педагогічного експерименту є перевірка ефективності інтеграції неспецифічних засобів навчання у навчально-виховний процес загальноосвітнього закладу з метою підвищення рівня навчальних досягнень, пізнавального інтересу та активності учнів.

Завдання експерименту:

1. Виявити рівень навчальної мотивації та досягнень учнів на початку експерименту.
2. Розробити методику впровадження неспецифічних засобів у процес навчання.
3. Організувати педагогічний експеримент у шкільному середовищі.
4. Провести порівняльний аналіз результатів навчальної діяльності учнів експериментальної та контрольної груп.
5. Сформулювати висновки щодо ефективності використання неспецифічних засобів.

База проведення експерименту: експеримент проводився на базі Миколаївської гімназії № 29, серед учнів 9 класів. Загальна кількість учасників експерименту становила 40 осіб. У рамках дослідження були сформовані дві групи:

- експериментальна група (ЕГ) – навчання здійснювалося із систематичним використанням неспецифічних засобів.
- контрольна група (КГ) – навчання проводилося за традиційною методикою, без спеціального використання вказаних засобів.

Етапи експерименту

1. Констатувальний етап

На цьому етапі:

- проведено діагностику початкового рівня знань учнів за допомогою контрольних робіт та тестування;
- вивчено рівень навчальної мотивації шляхом анкетування та спостереження;
- визначено основні проблеми та потреби учнів у навчальному процесі.

2. Формувальний етап

Основна частина експерименту, в межах якої:

- у навчальний процес експериментальної групи інтегрувалися неспецифічні засоби (наприклад: ігрові форми, цифрові ресурси, проєктні методи, міжпредметні зв'язки, мультимедійні презентації тощо).
- учителям надано методичні рекомендації щодо використання таких засобів.
- упровадження здійснювалося систематично протягом [вказати період, наприклад, семестру або навчального року].

3. Контрольний етап

На завершальному етапі:

- проведено підсумкове тестування та контрольні роботи для визначення рівня знань.

- повторено анкетування з метою виявлення змін у мотивації учнів.
- проведено порівняльний аналіз результатів ЕГ і КГ.

У ході педагогічного експерименту застосовувалися такі методи:

- педагогічне спостереження;
- тестування (вхідне та підсумкове);
- анкетування учнів та вчителів;
- бесіди з учнями та педагогами;

- статистичний аналіз результатів контрольних і підсумкових робіт.

Критерії оцінювання ефективності: для оцінювання ефективності інтеграції неспецифічних засобів у навчальний процес були визначені такі критерії:

- рівень навчальних досягнень (оцінки, динаміка знань);
- активність учнів на уроках;
- рівень мотивації до навчання;
- залучення до самостійної та творчої роботи;
- загальна атмосфера навчального процесу.

3.2. Початкове (констатувальне) оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів

Оцінювання проводилося відповідно до вимог шкільної програми з фізичної культури та типових тестів фізичної підготовленості, рекомендованих Міністерством освіти і науки України. До переліку тестових вправ входили такі контрольні нормативи (таблиця 3.1.):

Таблиця 3.1.

<i>№</i>	<i>Вправи</i>	<i>Фізична якість</i>	<i>Одиниця виміру</i>
1	Біг 30 м	Швидкість	секунд
2	Стрибок у довжину з місця	Вибухова сила	см
3	Піднімання тулуба з положення лежачи (за 30 сек)	Сила м'язів живота	кількість разів
4	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	Гнучкість	см
5	Біг на 300 (або 500) м	Загальна витривалість	секунд

Процедура проведення:

- перед тестуванням проводилась вступна бесіда та інструктаж;

- здійснено обов'язкову розминку;
- вправи виконувалися в присутності вчителя фізичної культури, дані фіксувалися в індивідуальні картки;
- тестування проводилося впродовж [вказати термін, наприклад, одного тижня] з дотриманням принципів об'єктивності, безпеки та доступності.

Зібрані результати дозволили:

- скласти загальну картину фізичної підготовленості класу;
- визначити середні, високі та низькі показники за кожною фізичною якістю;
- провести розподіл учнів на експериментальну та контрольну групу, забезпечивши приблизно однаковий рівень фізичної підготовленості на старті (таблиця 3.2.):

Таблиця 3.2.

Узагальнені результати початкового оцінювання фізичної підготовленості учнів (n=10)

<i>№</i>	<i>Тестова вправа</i>	<i>Середній результат</i>	<i>Найкращий результат</i>	<i>Найнижчий результат</i>
1	Біг 30 м (с)	5,57 с	5,1 с	6,3 с
2	Стрибок у довжину з місця (см)	144,7 см	162 см	125 см
3	Піднімання тулуба за 30 сек (разів)	18,3	24	13
4	Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	6,0 см	10 см	2 см
5	Біг на 300 м (с)	75,2 с	68 с	84 с

Загальний рівень фізичної підготовленості учнів 5 класу оцінюється як середній (таблиця 3.3.):

Таблиця 3.3.

Розподіл учнів за рівнями фізичної підготовленості

<i>Рівень фізичної підготовленості</i>	<i>Кількість учнів</i>	<i>Відсоток</i>
Високий	3	30%
Середній	4	40%
Низький	3	30%

Найвищі результати учні продемонстрували у вправах на швидкість і вибухову силу (біг 30 м, стрибок у довжину).

Найслабшими виявилися показники **гнучкості**, що свідчить про потребу посилення уваги до розвитку цієї якості у навчальному процесі.

Отримані дані стали базовою точкою для подальшого експериментального впровадження нових засобів і методик фізичного виховання.

Початкове оцінювання виявило, що рівень фізичної підготовленості учнів, що підтверджує доцільність упровадження нових підходів у навчальний процес. Ці дані були взяті за основу для подальшого педагогічного експерименту та дозволяють об'єктивно оцінити зміни після впровадження інноваційних методик.

3.3. Впровадження методики інтеграції неспецифічних засобів у фізичне виховання

Метою впровадження методики інтеграції неспецифічних засобів є підвищення ефективності уроків фізичної культури шляхом урізноманітнення форм і методів навчання, активізації пізнавальної діяльності учнів та формування сталого інтересу до рухової активності.

Уроки фізичної культури в експериментальній групі було організовано з урахуванням нової методики. Протягом [вказати період: наприклад, 3 місяців] застосовувалися такі підходи:

1. Структурна зміна уроку: традиційна побудова (розминка – основна частина – закінчення) доповнювалася новими елементами — міні-іграми, командними завданнями, вправами на креативність.

2. Тематичні модулі: кожен тиждень мав певну тематику (наприклад: «тиждень координації», «тиждень сили», «тиждень спритності»), що дозволяло учням зосередитись на розвитку окремих фізичних якостей.

3. Залучення цифрових засобів: проводились короткі відеопокази техніки вправ, учні користувалися мобільними фітнес-трекерами, переглядали тематичні презентації.

4. Використання командної взаємодії: ігрові завдання у групах сприяли згуртуванню класу, формуванню навичок співпраці та лідерства.

5. Мотиваційні інструменти: учні вели щоденники фізичної активності, обговорювали самопочуття після занять, самостійно ставили короткострокові цілі (таблиця 3.4.):

Таблиця 3.4.

Приклад застосування неспецифічних засобів

<i>Елемент уроку</i>	<i>Традиційний підхід</i>	<i>Інтеграція неспецифічних засобів</i>
Розминка	Стандартний комплекс вправ	Розминка під музику + динамічні ігри
Основна частина	Виконання нормативів	Командні завдання, ігрові форми, тематичні модулі
Завершення уроку	Спокійна ходьба	Релаксація, дихальні вправи, коротка рефлексія
Засоби оцінювання	Фіксація результатів	Самооцінка, групова оцінка, порівняння прогресу

Умови успішного впровадження:

- підготовка вчителя до нових методів роботи (методичні матеріали, тренінги);

- гнучкість у плануванні уроків, адаптація до можливостей учнів;
- підтримка адміністрації школи;
- залучення учнів до участі у плануванні занять.

Очікувані результати:

- покращення показників фізичної підготовленості (у порівнянні з контрольною групою);
- підвищення мотивації до занять фізичною культурою;
- формування позитивного емоційного фону під час уроків;
- зростання рівня дисциплінованості, взаємодії та відповідальності в колективі.

Ми дослідили та виокремили основні помилки при впровадженні неспецифічних засобів у фізичне виховання та шляхи їх подолання (таблиця 3.5.):

Таблиця 3.5.

Типові помилки при впровадженні неспецифічних засобів у фізичне виховання та шляхи їх подолання

<i>№</i>	<i>Типова помилка</i>	<i>Причина виникнення</i>	<i>Шляхи подолання</i>
1	Формальне використання ігрових чи інтерактивних елементів	Недостатнє планування; відсутність відповідності вправ освітнім цілям	Підбирати засоби відповідно до теми уроку та віку учнів
2	Втрата навчального змісту через надмірну "розважальність"	Зміщення акценту з фізичного розвитку на емоційну складову	Поєднувати ігрову форму з розвитком конкретної фізичної якості
3	Порушення структури уроку (пропуск розминки або заключної частини)	Неправильний розподіл часу, слабка організація	Чітко планувати етапи уроку, використовувати таймер або шаблони для

			вчителя
4	Епізодичне використання методики	Відсутність системного підходу; брак досвіду	Розробити тематичні цикли (модулі) з регулярним впровадженням нових засобів
5	Недостатня технічна підготовленість учителя	Невміння користуватись ІКТ, новими інструментами	Організувати методичну підтримку, тренінги, обмін досвідом
6	Неврахування фізичних можливостей учнів	Неправильне дозування навантаження	Застосовувати диференційований підхід, адаптувати вправи до рівня підготовленості

Впровадження методики інтеграції неспецифічних засобів у фізичне виховання сприяло підвищенню зацікавленості учнів, активізації їхньої участі в уроках та покращенню загального емоційного фону занять. Незважаючи на окремі труднощі й типові помилки на початкових етапах, методика показала свою ефективність за умови системного підходу, педагогічної гнучкості та урахування індивідуальних особливостей учнів. Отримані результати підтверджують доцільність подальшого використання неспецифічних засобів як важливого компонента сучасного уроку фізичної культури.

3.4. Порівняльний аналіз результатів контрольного етапу

Метою контрольного етапу була оцінка змін у рівні фізичної підготовленості учнів після завершення експериментального впровадження неспецифічних засобів у навчальний процес, а також

порівняння результатів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп. У результаті ми маємо наступні результати (таблиця 3.6.):

Таблиця 3.6.

Середні результати експериментальної та контрольної груп

<i>Вправа</i>	<i>ЕГ (до)</i>	<i>ЕГ (після)</i>	<i>Приріст</i>	<i>КГ (до)</i>	<i>КГ (після)</i>	<i>Приріст</i>
Біг 30 м (с)	5,57	5,28	-0,29	5,55	5,49	-0,06
Стрибок у довжину з місця (см)	144,7	153,2	+8,5	144,5	147,1	+2,6
Піднімання тулуба за 30 сек (разів)	18,3	22,1	+3,8	18,1	19,2	+1,1
Нахил тулуба вперед (см)	6,0	8,4	+2,4	6,1	6,6	+0,5
Біг 300 м (с)	75,2	71,5	-3,7	75,4	74,1	-1,3

Як бачимо з даних, наведених у таблиці у всіх контрольних вправах учні експериментальної групи показали істотніше поліпшення результатів у порівнянні з учнями контрольної групи.

Найбільша позитивна динаміка спостерігалась у вправах на витривалість, силу м'язів живота та гнучкість, що підтверджує позитивний вплив ігрових, музичних та інтерактивних засобів.

У контрольній групі також простежується певний прогрес, однак він менш виражений і здебільшого обумовлений природним розвитком та традиційними заняттями.

Кількість учнів із високим рівнем фізичної підготовленості в експериментальній групі зросла більш ніж удвічі, у той час як у контрольній — майже не змінилася.

У результаті проведеного дослідження маємо наступний розподіл учнів за рівнями фізичної підготовленості (рис. 3.1.):

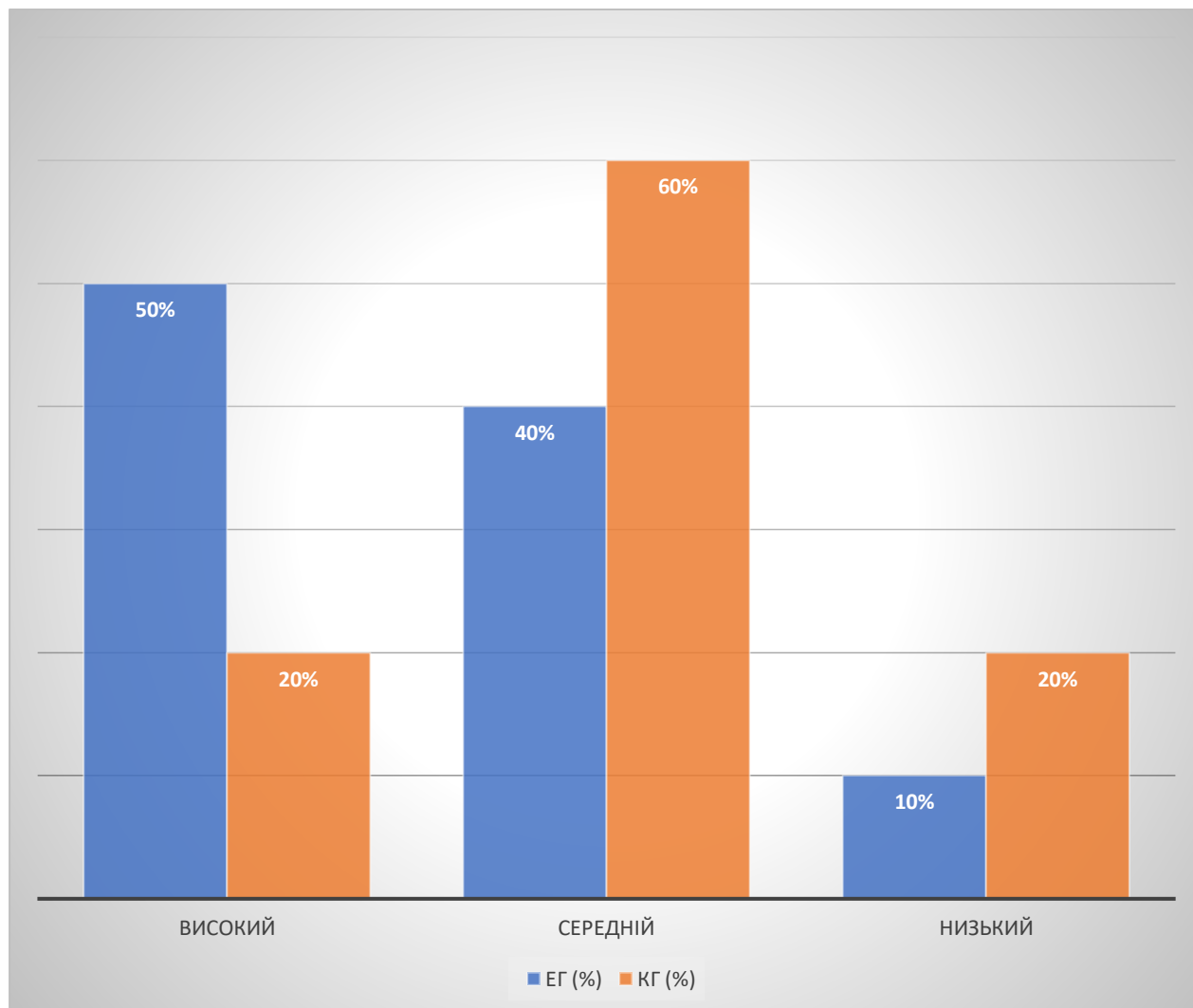


Рис.3.1. Розподіл учнів за рівнями фізичної підготовленості

Результати контрольного етапу підтверджують ефективність впровадженої методики з використанням неспецифічних засобів у фізичному вихованні. Порівняно з учнями, які навчалися за традиційною програмою, експериментальна група продемонструвала вищі темпи фізичного розвитку, кращу мотивацію та позитивну динаміку у всіх контрольних вправах. Це свідчить про доцільність інтеграції інноваційних підходів у шкільну систему фізичного виховання.

3.5. Оцінка ефективності експериментальної методики та її педагогічна доцільність

Результати контрольного етапу педагогічного експерименту засвідчили позитивну динаміку фізичної підготовленості учнів експериментальної групи, в яких впроваджувалася методика інтеграції неспецифічних засобів. Порівняльний аналіз засвідчив:

- суттєве покращення показників у тестових вправах (особливо з розвитку сили, витривалості та гнучкості);
- зростання кількості учнів з високим рівнем фізичної підготовленості (з 30% до 50%);
- зниження частки учнів із низьким рівнем фізичної підготовленості (з 30% до 10%);
- формування більшої зацікавленості та активної участі учнів у процесі занять;
- покращення дисципліни, комунікації та командної роботи у класі.

Таким чином, ефективність запропонованої методики підтверджена кількісними та якісними показниками.

Інтеграція неспецифічних засобів у фізичне виховання має не лише позитивний фізичний, а й комплексний педагогічний ефект. Зокрема, методика:

- враховує вікові, психофізіологічні та індивідуальні особливості учнів;
- сприяє урізноманітненню та осучасненню змісту уроків фізичної культури;
- підвищує мотивацію до регулярної рухової активності;
- створює позитивний емоційний клімат на уроках;
- сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності;
- є доступною для реалізації в умовах загальноосвітньої школи без потреби у значних матеріальних чи технічних ресурсах.

Ураховуючи це, запропоновану методику можна вважати педагогічно доцільною, практично виправданою та такою, що має потенціал для широкого впровадження в систему шкільного фізичного виховання.

Запропонована експериментальна методика довела свою результативність та практичну цінність. Її використання дозволяє підвищити ефективність фізичного виховання, активізувати навчальний процес, а також створити сприятливі умови для фізичного та соціального розвитку школярів. Вона може бути рекомендована для впровадження у практику роботи вчителів фізичної культури як ефективний інноваційний підхід.

Висновки до третього розділу

Аналіз теоретичних джерел засвідчив актуальність інтеграції неспецифічних засобів у систему фізичного виховання. Такі засоби — як-от ігрові методи, музичний супровід, елементи міжпредметної інтеграції та цифрові ресурси — позитивно впливають не лише на фізичний розвиток учнів, а й на їхню мотивацію, дисципліну та емоційний стан.

Констатувальне тестування учнів 5 класу виявило переважно середній рівень фізичної підготовленості в обох групах, з певним відставанням у розвитку гнучкості та витривалості. Це підтвердило доцільність оновлення підходів до організації уроків фізичної культури.

У процесі впровадження методики в експериментальній групі було використано нові організаційні форми: командні завдання, інтерактивні ігри, музичні розминки, вправи на релаксацію та самоконтроль. Також застосовувались мотиваційні інструменти (щоденники активності, самооцінка, рефлексія).

Під час реалізації методики були виявлені типові помилки, зокрема: відсутність системності, неправильне дозування навантаження, технічна неготовність педагога, порушення структури уроку. Однак своєчасне

усунення цих недоліків дозволило стабілізувати роботу в експериментальній групі.

Контрольний етап дослідження показав значно кращу динаміку результатів у експериментальній групі порівняно з контрольною. Зокрема, середні показники зросли в усіх видах тестування, а кількість учнів із високим рівнем фізичної підготовленості збільшилася вдвічі.

Експериментальна методика довела свою ефективність: вона сприяла покращенню фізичної підготовленості, підвищенню інтересу до занять, зниженню рівня тривожності та формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя.

Запропонований підхід є педагогічно доцільним: він враховує вікові особливості школярів, відповідає сучасним освітнім запитам, не потребує складного обладнання і може бути адаптований для різних умов навчального процесу.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз науково-педагогічних джерел засвідчив, що сучасна парадигма освіти в Україні, зокрема Концепція Нової української школи, вимагає оновлення підходів до організації фізичного виховання учнів. В умовах трансформації цілей освіти, зростання ролі компетентнісного підходу та потреби у формуванні здоров'язбережувальної компетентності, застосування неспецифічних засобів фізичної культури стає актуальним і педагогічно обґрунтованим.

Неспецифічні засоби фізичного виховання — це засоби, що не входять до традиційної структури шкільної програми з фізичної культури, але мають значний розвивальний і мотиваційний потенціал. До них належать: рухливі ігри, елементи музично-ритмічної діяльності, інтерактивні методи, міжпредметна інтеграція, дихальні та релаксаційні вправи, цифрові ресурси, а також прийоми саморефлексії та самооцінювання.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту було виявлено, що більшість учнів мають середній рівень фізичної підготовленості, а традиційна модель уроку не завжди забезпечує достатню мотивацію та зацікавленість учнів у заняттях фізичною культурою. Також виявлено недостатній рівень розвитку гнучкості та витривалості, що стало обґрунтуванням для вибору напрямків інтеграції неспецифічних засобів.

Розроблена та впроваджена методика інтеграції неспецифічних засобів у навчальний процес базується на принципах варіативності, мотиваційної підтримки, емоційної насиченості та індивідуального підходу. Уроки фізичної культури в експериментальній групі були доповнені новими організаційними формами, включали елементи гри, групової співпраці, музики, короткі відеовправи та рефлексивні практики.

У процесі впровадження методики були виявлені типові труднощі: порушення структури уроку, формальне використання нових засобів, брак підготовки вчителя, неправильне дозування навантаження. Їх своєчасне подолання дозволило забезпечити ефективність експерименту.

Контрольний етап дослідження підтвердив ефективність запропонованої методики: учні експериментальної групи показали істотне покращення показників фізичної підготовленості, підвищення мотивації до занять, зниження рівня тривожності та покращення соціально-психологічного клімату в класі. Найбільші зрушення зафіксовано в розвитку витривалості, гнучкості та сили м'язів тулуба.

На основі отриманих результатів можна стверджувати, що запропонована методика є педагогічно доцільною, ефективною та готовою до впровадження в практику роботи закладів загальної середньої освіти. Вона відповідає вимогам Нової української школи, сприяє реалізації наскрізних змістових ліній та формуванню ключових компетентностей учнів.

Результати дослідження можуть бути використані:

- у практичній діяльності вчителів фізичної культури;
- у процесі підвищення кваліфікації педагогів;
- під час розробки авторських програм, методичних посібників, інтегрованих курсів;
- у науково-дослідній роботі з проблем модернізації фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.
2. Бех І. В., Лазоренко І. В. Психологія фізичного виховання і спорту: навч. посібник. — К.: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2018. — 240 с.
3. Глущенко В. В., Журавель С. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів. — Львів: Світ, 2019. — 256 с.
4. Грибан Г.Л. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. Науковий часопис ім.М.П.Драгоманова. № 176. 2024. С. 190-194.
5. Денисенко Н.Г., Івнова Н.В. Підготовка вчителя фізичної культури до роботи в умовах інклюзивного навчання. Педагогічна Академія: наукові записки. № 16. 2025. С. 105-109.
6. Денисовець Т.О., Квак О.В. Сучасні проблеми фізичного виховання та шляхи підвищення професійної підготовленості майбутніх вчителів фізичної культури. Педагогічні науки: теорія та практика навчання і виховання. № 1. 2024. С. 70-76.
7. Загальнонаціональна програма «Здорова Україна». URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/model-zdorovoyishkoli-skladova-programi-prezidenta-zdorova-ukrayina>
8. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посібник / Н. Белікова, Л. Ващук, Т. Гнітецька та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 340 с.
9. Карасевич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної

середньої освіти, монографія. Уманський держ. пед. унів-т імені Павла Тичини. Умань: ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.

10. Коломієць О.М. Інноваційні підходи до організації уроків фізичної культури в умовах Нової української школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. № 1. 2022. С. 105-110.

11. Костюк В. П. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посібник. — К.: Освіта, 2020. — 384 с.

12. Кучай О.В., Біда О.А., Кучай Т.П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до групової взаємодії учнів. Актуальні питання у сучасній науці. № 2 (20). 2024. С. 726-732.

13. Медведєва Л. І. Психологія розвитку і навчання в освітньому процесі. — Харків: Ранок, 2018. — 280 с.

14. Москаленко Н.В. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи “Нова українська школа”. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). № 15 (113). 2019. С. 223-228.

15. Несен О., Кугаєвський С. Неспецифічні засоби розвитку координаційних здібностей гандболістів на етапі базової підготовки. Спортивні ігри. № 2 (12). 2024. С. 49-58.

16. Пилипчук О. М. Психолого-педагогічні основи фізичного виховання школярів. — К.: Наукова думка, 2017. — 312 с.

17. Полілуєва І.В. Емоційно-вольова регуляція у підлітків засобами фізичної культури та спорту. Перспективи та інновації науки. № 10 (28). 20203. С. 634-646.

18. Приймак С.Г. Професійна діяльність учителя фізичної культури. Вісник Глухівського нац.пед.ун-ту ім.О.Довженка. Педагогічні науки. № 43. 2020. С. 131-140.

19. Сидоренко О. І. Фізичне виховання в загальноосвітній школі: методика і практика. — К.: Академвидав, 2021. — 320 с.
20. Сороколіт Н., Ткачук В. Цифрові застосунки як інноваційні засоби підвищення ефективності уроків фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. № 15 (34). 2023. С. 126-131.
21. Томащук О.В., Деделюк Н.І. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. № 42. 2024. С. 105-110.
22. Хома Т.В. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи. № 3. 2024. С. 101-105.
23. Хуртенко О., Дмитренко С. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. Фізична культура, спорт і здоров'я нації. Т.19. № 38. 2025. С. 210-216.
24. Шевченко Н. О., Тищенко І. М. Методика викладання фізичної культури у школі. — Харків: Ранок, 2019. — 280 с.
25. Шевченко О.В. Інновації здоров'язбережувальних технологій у підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Т.2. № 173. 2018. С. 244-247.
26. Щекотиліна Н. Ф. Основи підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Психолого-педагогічний супровід підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти: збірник наукових праць за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти», присвяченої 205-річчю Університету Ушинського, (6 червня 2022 р.) [редкол. : А. М. Богуш, Л. І. Березовська, Ю. А. Руденко]. Одеса: ФОП Бондаренко М. О., 2022. С. 101–105.

27. Юденко О.В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
28. Brown, T., & Lee, M. (2021). Integrating physical and cognitive training in school settings: Effects on children's physical and mental development. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1), 112–119. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s1014>
29. Johnson, L., & Smith, D. (2023). Digital innovation in physical education: Benefits and challenges. *Contemporary Educational Technology*, 15(2), 45–63. <https://doi.org/10.30935/cedtech/12934>
30. World Health Organization. *Physical Activity and Young People: Recommendations and Benefits*. — Geneva, 2020.